

بازخوانی تحلیلی نقش ورع در سلامت روان از دیدگاه امام علی علیه السلام

قاسم کهندل^۱ - حمید حمیدیان^۲ - احمد زارع زردینی^۳

چکیده

ازجمله مسائل مهم جامعه انسانی سلامت روان است که ورع، به عنوان یکی از توصیه های مؤکد امام علی علیه السلام، نقش مهمی در ایجاد و حفظ آن دارد. پژوهش پیش رو با روش توصیفی-تحلیلی انجام گرفته و برای گردآوری اطلاعات از روش اسنادی استفاده شده و بر آن است که با تمرکز بر آموزه های امام علی علیه السلام و واکاوی مفهوم ورع، راهکاری برای سلامت روان ارائه دهد.

یافته های پژوهش نشان می دهد که سلامت روانی فرد بر شناخت فلسفه زندگی، تعیین باورها و ارزش های فردی، مدیریت و کنترل احساسات، پرهیز از قضاوت های نابجا و انضباط فردی استوار است و ورع در همه این موارد، با ارزیابی، مدیریت، تعدیل و هدایت احساسات، افکار و رفتار فرد نقش بسزایی در سلامت روان ایفا می کند. نتایج پژوهش نیز نشان دهنده این است که ورع با تأثیر بر شناخت، هیجان و رفتار، هم به عنوان یک سیستم بازدارنده، از انحرافات اخلاقی جلوگیری می کند و هم به عنوان یک

۱. دانشجوی دکتری علوم و معارف نهج البلاغه، دانشگاه میبد. ghkohandele@gmail.com

۲. دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات، دانشگاه میبد، میبد، ایران (نویسنده مسئول). hamidiyan@meybod.ac.ir

۳. دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات، دانشگاه میبد، میبد، ایران. zarezardini@meybod.ac.ir

تسهیلگر به تقویت رفتارهای سازنده می‌پردازد که این فرایندها سرانجام به سلامت روان، ثبات شخصیتی و تعالی اخلاقی فرد می‌انجامند. این مدل همچنین می‌تواند مبنایی برای پژوهش‌های تجربی دربارهٔ رابطهٔ ورع از طریق شاخص‌های روان‌شناختی قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: امام علی علیه السلام، ورع، سلامت روان، ذهن، انضباط، کنترل.

۱. بیان مسئله

یکی از مسائل مهم و مورد توجه جامعهٔ بشری در عصر حاضر، تأمین سلامت روانی افراد است. تأمین سلامت روان به مواردی نیازمند است که روند آن را تسهیل و به ارتقای آن کمک کند. مهم‌ترین این موارد عبارت‌اند از: نیاز به هدفمندی و معناگرایی در زندگی، تعیین هنجارها و ارزش‌های شخصی، ایجاد تعادل در احساسات و عواطف، احساس کرامت انسانی، احساس امنیت در حریم خصوصی و... مکاتب اخلاقی سکولار که بر ارزش‌های مادی استوارند، سلامت روان را از طریق توجیه معیارهای مادی لذت، سود، قدرت، تمایلات مادی و... ارزش‌گذاری می‌کنند؛ اما در آموزه‌های امام علی علیه السلام از ورع به «اجتناب» تعبیر شده که بر نهایت مراقبت و خودکنترلی مبتنی بر بازدارندگی و خودداری از هر چیزی که شایستهٔ انسان نیست، دلالت می‌کند.

در این راستا ممکن است پرسش‌های زیر مطرح شود: ورع و مراقبت در حوزهٔ رفتاری به تنهایی می‌تواند سلامت روانی فرد را تضمین و تأمین کند یا اینکه در حوزهٔ شناخت و نگرش نیز نیاز به مراقبت وجود دارد؟ احساسات و عواطف انسانی در این سازوکار چه جایگاهی دارند؟ ورع چگونه با انضباط بخشی به حوزهٔ رفتاری، به سلامت روان فرد کمک می‌کند؟

۲. پیشینهٔ پژوهش

دستیابی به سلامت روان یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های انسان عصر حاضر است، به‌گونه‌ای که توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است:

- مقالهٔ «رفتارهای دینی و سلامت روان» (۱۳۹۴)، از فروزش و محسن‌زاده.

این پژوهش که سلامت روانی فرد را نتیجهٔ انجام برخی از رفتارهای دینی برپایهٔ

آراستگی به صفات اخلاقی ای چون زهد و حسن خلق دانسته، از پرداختن به موضوع ورع و جایگاه آن غفلت کرده است.

- مقاله «سلامت روان از دیدگاه قرآن» (۱۳۹۵)، از رعیت نژاد و عرفانی.

در این پژوهش، تشکیل نظام خانواده و امیدواری موجب کاهش فشارهای روانی، تحرک، تقویت حس خوداتکایی، شادکامی و دوران‌دیشی دانسته شده که تأمین‌کننده سلامت روان هستند.

- مقاله «اخلاق درمانی در منظومه فکری امام علی علیه السلام با محوریت نهج البلاغه» (۱۴۰۰)، از سبحانی یامچی و دیگران.

در این مقاله که به بررسی بیماری‌های جسمی، روحی و روانی با محوریت نهج البلاغه پرداخته شده، هیچ اشاره‌ای به موضوع ورع و جایگاه آن نشده است.

در این زمینه کتاب‌هایی نیز منتشر شده که در هر یک از آن‌ها از دیدگاهی خاص به سلامت روان پرداخته شده است:

- بهداشت و سلامت روان: با نگرشی به آموزه‌های دین و سیره معصومان علیهم السلام از سلیمان قاسمی.

- بهداشت روانی از دیدگاه اسلام، از سید حسن حسینی.

- بهداشت روانی در نگاه اسلام، از مرزبان کریمی.

در هیچ‌یک از آثار یادشده، به نقش ورع به عنوان عامل پیشگیری و کنترل‌کننده در سلامت روان از دیدگاه امام علی علیه السلام، توجه نشده است؛ از این رو پژوهش پیش روی می‌کوشد نقش ورع را در سلامت روان از دیدگاه امام علی علیه السلام واکاوی کند.

۳. مبانی نظری

۳-۱. سلامت روان

سلامت روان یکی از ارکان اصلی سلامت عمومی است. انسان با آگاهی از عوامل مؤثر بر سلامت روان و استفاده از کارکردهای مبتنی بر پیشگیری و مراقبت می‌تواند کیفیت زندگی

خود را بهبود بخشد (صفاریان، ۱۴۰۳ ش).

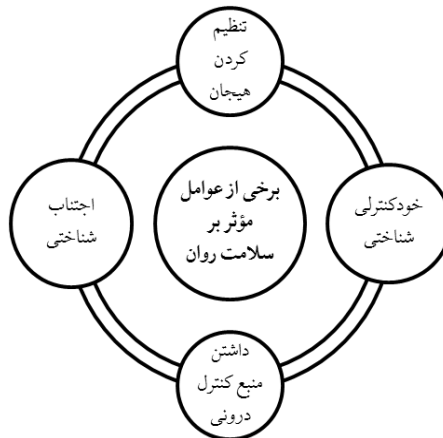
سازمان بهداشت جهانی، سلامتی را مشتمل بر بهره‌برداری از رفاه کامل جسمی، روحی و اجتماعی بدون فقدان، بیماری یا ناتوانی دانسته است (یزدی فیض‌آبادی و دیگران، ۱۳۹۶ ش: ۱۵۷). سلامت روان نیز حالتی از به‌زیستن و زیستن در شرایطی بهتر است که در نتیجه آن فرد به توانایی‌های خود پی برده که چگونه بتواند با استرس‌های عادی زندگی کنار آید، بر محیط و افراد پیرامون خود اثرگذار باشد و نقش‌های اجتماعی‌اش را به خوبی ایفا کند (شربتیان، ۱۳۹۳ ش: ۵).

امروزه تنظیم هیجان، خودکنترلی شناختی، داشتن منبع کنترل درونی و اجتناب شناختی به‌عنوان برخی از عوامل مؤثر بر سلامت روان مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است. از میان عوامل یادشده، تنظیم هیجان به معنای توانایی مدیریت احساسات و هیجانات است. این مهارت به افراد کمک می‌کند تا در موقعیت‌های استرس‌زا احساسات خود را شناسایی کرده، به شیوه‌ای سالم و مؤثر با آن رفتار کنند؛ برای نمونه فرد در مواجهه با مشکلی بزرگ در محل کار، به جای ابراز واکنش‌های احساسی شدید، مانند عصبانیت یا ناامیدی می‌تواند با شناسایی احساسات خود با آرامش بیشتری به حل مشکل پردازد.

خودکنترلی شناختی نیز عبارت است از تعارض درون‌فردی بین منطق و هوس، شناخت و انگیزه، و برنامه‌ریزی و اقدام درونی که نتیجه آن غلبه قسمت اول هر یک از زوج‌های یادشده بر قسمت دوم است (قربانی و دیگران، ۱۳۹۶ ش: ۷۶).

از سوی دیگر، یکی از عواملی که می‌تواند در پیشگیری و کاهش اختلالات روانی و همچنین مشکلات و بزه‌های ناشی از آن، مانند خودکشی، اعتیاد به مواد مخدر، افسردگی و اضطراب نقش مؤثری داشته باشد، منبع کنترل درونی است (شولتز و شولتز، ۱۳۸۶ ش: ۲۲۳). افراد دارای منبع کنترل درونی معتقدند که شرایط زندگی خود را به‌طور کامل در اختیار دارند و مطابق با آن رفتار می‌کنند، هوشیارند، اضطراب کمتر و عزت‌نفس بالاتری دارند، مسئولیت بیشتری برای اعمالشان می‌پذیرند و از سلامت روانی و جسمانی بیشتری

بهره‌مندند (شولتز و شولتز، ۱۳۷۸ش: ۳۹۱؛ قربانی و دیگران، ۱۳۹۶ش: ۷۶). آقاجانی و همکارانش نیز بر این باورند که بین اجتناب شناختی و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد. آنان فرایند اجتناب شناختی یا فراشناخت را مفهومی چندوجهی می‌دانند که شامل دانش پردازش و راهبردهایی است که ارزیابی، نظارت و کنترل شناخت را برعهده دارند. آنان فراشناخت را آگاهی و نظارت بر افکار تعریف کرده، فراشناخت مفهومی را دربرگیرنده باورها، فرایندها و راهبردهایی می‌دانند که شناخت را ارزیابی، نظارت و کنترل می‌کنند (آقاجانی و دیگران، ۱۳۹۶ش).

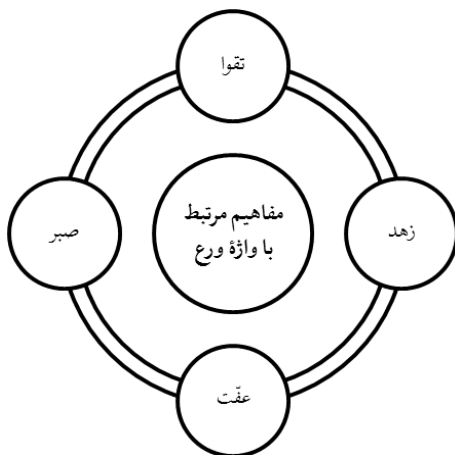


۲-۳. مفهوم ورع

ورع در لغت به معنای نهایت خویشتن‌داری و شدت خودنگه‌داری است و فرد دارای ورع انسانی است که بسیار مراقب خویش است (فراهیدی، ۱۳۶۷ش: ۲/۲۴۲). از نظر ابن فارس، ورع بر بازدارندگی و خودداری دلالت دارد. او حتی عفت را از ورع و به معنای نگه‌داری و خودداری از ناشایسته‌ها می‌داند (ابن فارس، ۱۳۹۹ق: ۶/۱۰۰).

از بررسی معاجم چنین برمی‌آید که میان ورع و تقوا، رابطه معنایی بسیار نزدیکی برقرار است؛ چنان‌که مراتب بالای تقوا، ورع نامیده می‌شود و پرهیز از امور حلال و مباح را نیز در برمی‌گیرد (طریحی، ۱۳۶۲ش: ۴/۴۰۲). امام علی علیه السلام زهد را از لوازم ورع دانسته و فرموده است: «أَيُّهَا النَّاسُ الرَّهَادَةُ قَصْرُ الْأَمَلِ وَالشُّكْرُ عِنْدَ الْعَيْمِ وَالتَّوَضُّعُ عِنْدَ الْمَحَارِمِ»

(نهج البلاغه، خطبه ۸۱). براساس نظر طریحی، بالاترین درجه زهد، پایین ترین درجه ورع است (طریحی، ۱۳۶۲ش: ۳ / ۵۹). با درپیش گرفتن صبر و شکیبایی، سختی ها و دشواری های ورع آسان شده، این امر خود موجب استمرار ورع و در نتیجه تاب آوری و تحمل دشواری ها می گردد (امیری و دیگران، ۱۳۹۲ش: ۱۷-۲۴). چنان که یادشده، برخی از نویسندگان معاجم، مانند ابن فارس عفت را از ورع دانسته اند؛ اگرچه کسانی همچون ابن میثم بحرانی نیز ورع را زیرمجموعه عفت قلمداد کرده اند (ابن میثم بحرانی، ۱۴۰۴ق: ۲ / ۲۲۶). بدین سان ورع مرتبه ای بالاتر از تقوا، زهد، عفت و صبر می یابد و جامع همه آن ها به شمار می آید.



۴. روش پژوهش و قلمرو آن

روش پژوهش توصیفی - تحلیلی و روش گردآوری اطلاعات اسنادی است. این روش پژوهش یکی از روش های اساسی در پژوهش های علمی است که هم به توصیف دقیق یک پدیده و هم به تحلیل روابط و علل آن می پردازد. به عبارت دیگر، روش یادشده، هم به طور کامل ویژگی های یک پدیده را شرح می دهد و هم به دنبال کشف روابط علی بین متغیرهای آن پدیده است که نتایج این کار معمولاً به صورت استنباطی و با استفاده از مدل سازی ارائه می شود. این نوع از پژوهش به محقق امکان می دهد تصویر کامل و

جامعی از پدیده مورد مطالعه به دست آورد.

در پژوهش حاضر، در گام نخست، گزاره‌های حدیثی امام علی علیه السلام مشتمل بر واژه ورع با موضوع سلامت روان مورد مطالعه قرار گرفت. برای این کار از طریق نرم افزارهای حدیثی جامع نور، گنجینه روایات نور و...، گزاره‌های حدیثی مرتبط بررسی و گزینش شد و سپس واژه‌های دارای قرابت معنایی و دیگر مفاهیم مرتبط با ورع، مانند زهد، تقوا، عفاف و صبر به روش مرور نظام مند جست و جو گردید. در ادامه نیز ضمن تشکیل یک خانواده حدیثی برای هر یک از مفاهیم یادشده، داده‌ها بار دیگر بررسی شد. پس از این مرحله، در موضوع سلامت روان از میان منابع علوم روان شناسی و مدیریت، مطالب مرتبط با ورع استخراج شد و پس از طراحی الگوی مناسب، برای پاسخ به سؤالات پژوهش مورد استفاده قرار گرفت.

۵. یافته‌های پژوهش

برخی از اندیشمندان، سلامت روان را شامل سلامت ذهنی، عاطفی، روانی و... دانسته‌اند و در آثارشان همواره به نقش مدیریت فرد در تأمین سلامت روانی خود با واژه‌هایی همچون خودنگه‌داری، خودکنترلی، خودمهارگری، خودمدیریتی، خودنظم‌دهی، خودرهبی و خودنظارتی اشاره کرده‌اند (سعیدیان و دیگران، ۱۳۹۶: ۱۳۳).

پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مفهوم واژه ورع همه مفاهیم یادشده را در بطن خود دارد و با آن‌ها مترادف است.

اینک ممکن است این سؤال مطرح شود که با توجه به مفهوم ورع، چه ارتباطی میان ورع و سلامت روان وجود دارد؟ باید دانست که انسان به علت جسمانیة الحدوث و روحانیة البقاء بودن دارای روحی الهی با توانایی‌های نامحدود است. در نظام هستی نیز هر معلولی علتی دارد و هر تلاشی را نتیجه‌ای است؛ از این رو توانمندی‌ها و بیماری‌های جسمی و روانی نیز ناگهانی و آنی به وجود نمی‌آیند، بلکه محصول تکامل تدریجی اخلاق و رفتارهای معینی هستند که در وجود فرد تثبیت شده و به صورت عادت درآمده‌اند.

بنابراین اگر علت بروز بسیاری از بیماری‌های روانی مشخص شود، می‌توان آن بیماری را از نقطه شروع شناسایی و کنترل کرد.

امام علی علیه السلام برخی از ویژگی‌های اخلاقی تهدیدکننده سلامت روان، شامل مواردی چون بدگمانی، حسادت، کینه، عدم مدیریت مؤثر زمان و انجام کار غیرمؤثر را برشمرده و آن‌ها را موجب بروز بیماری‌ها و مشکلات روانی‌ای، مانند اندوه، اضطراب، خشم، تندخویی و ترس دانسته‌اند:

- «إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ» (نهج البلاغه، حکمت ۱۱۸).

- «مَنْ قَصَّرَ فِي الْعَمَلِ ابْتُلِيَ بِالْهَمِّ» (همان، حکمت ۱۲۷).

- «الْكَلَامُ فِي وَثَاقِكَ مَا لَمْ تَتَكَلَّمْ بِهِ؛ فَإِذَا تَكَلَّمْتَ بِهِ، صِرْتَ فِي وَثَاقِهِ» (همان، حکمت

۳۸۱).

- «وَلَا تُمَكِّنِ الْعُورَةَ مِنْ سَمْعِكَ» (همان، نامه ۱۰) و «اللِّسَانُ سُبُعٌ إِنْ خُلِّيَ عَنْهُ عَقَرَ»

(همان، حکمت ۶۰).

- «مَنْ عَشِقَ شَيْئًا أَعَشَى بَصَرَهُ وَأَمْرَضَ قَلْبَهُ فَهُوَ يُنْظَرُ بَعَيْنٍ غَيْرِ صَاحِبِيحَةٍ وَيَسْمَعُ بِأُذُنٍ

غَيْرِ سَمِيعَةٍ، قَدْ حَرَقَتْ الشَّهَوَاتُ عَقْلَهُ وَأَمَاتَتْ الدُّنْيَا قَلْبَهُ وَوَلَهَتْ عَلَيْهَا نَفْسُهُ، فَهُوَ عَبْدٌ

لَهَا وَلِمَنْ فِي يَدَيْهِ شَيْءٌ مِنْهَا» (همان، خطبه ۱۰۹).

- «الْحِدَّةُ ضَرْبٌ مِنَ الْجُنُونِ لِأَنَّ صَاحِبَهَا يَنْدَمُ فَإِنْ لَمْ يَنْدَمْ فَجُنُونُهُ مُسْتَحْكِمٌ» (همان،

حکمت ۲۵۵).

- «مَنْ لَمْ يَحْسِنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ» (درایتی، ۱۳۸۱ ش: ۳۲۹).

ایشان درباره برخی از عوامل مؤثر بر سلامت روان نیز چنین فرموده‌اند:

- چشم‌پوشی از حرام: «مَنْ غَضَّ ظَرْفَهُ أَرَاخَ قَلْبَهُ» (همان، ۳۳۹).

- قناعت و رزی: «مَنْ قَنَعَ لَمْ يَعْثَمْ» (همان، ۵۱۷) و «وَلَا كَنْزَ أَعْنَى مِنَ الْقَنَاعَةِ... وَمَنْ

اِفْتَصَرَ عَلَى بُلْغَةِ الْكِفَافِ فَقَدْ اِنْتَضَمَ الرَّاحَةَ وَتَبَوَّأَ خَفْضَ الدَّعَاةِ وَالرَّغْبَةَ مِفْتَاحَ التَّصَبِّ وَ

مَطِيئَةَ التَّعَبِ» (نهج البلاغه، حکمت ۳۷۱).

امام صادق علیه السلام نیز در این باره فرموده‌اند: «مَنْ قَنَعَ بِالْمَقْسُومِ اشْتَرَاخَ مِنَ الْهَمِّ وَالْكَرْبِ

وَالْتَعَبِ» (منسوب به امام صادق علیه السلام، ۱۳۶۰ ش: ۱۲۶).

- بیرون کردن کینه از درون: «مَنْ اطَّرَحَ الْحِقْدَ اسْتَرَاحَ قَلْبُهُ وَ لُبُّهُ» (درایتی، ۱۳۸۱ ش: ۳۰۹).
پرهیز از شک و دودلی و حسادت: «الْمُرِيبُ أَبَدًا عَلِيلٌ» و «الْحَسُودُ أَبَدًا عَلِيلٌ» (همان، ۳۰۱، ۹۵).

رضایت دادن به تقدیر الهی: «مَنْ رَضِيَ مِنَ اللَّهِ بِمَا قَسَمَ لَهُ اسْتَرَاحَ بَدَنُهُ» (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴ ق: ۲۰ / ۲۶۲).

از مطالب پیشین می‌توان چنین نتیجه گرفت که ورع، هم تنظیم‌کننده و متعادل‌کننده هیجانات فردی است و هم می‌توان آن را یک سازه روان‌شناختی و منبع کنترل درونی به‌شمار آورد که از طریق سازوکارهای شناختی، عاطفی و رفتاری می‌تواند سلامت روان فرد را تأمین و تضمین کند.

از سوی دیگر برخی افراد برای مقابله با فشارهای روانی از سبک اجتناب‌شناختی- رفتاری استفاده می‌کنند (باقری فرد و دیگران، ۱۴۰۳ ش: ۱۰). از گزاره‌های حدیثی «الْوَرَعُ اجْتِنَابٌ» (درایتی، ۱۳۸۱: ۳۵۲) و «لَا مَعْقِلَ أَحْسَنُ مِنَ الْوَرَعِ» (نهج البلاغه، حکمت ۳۷۱) نیز چنین استنباط می‌شود که امام علی علیه السلام از ورع به‌عنوان راهبردی حفاظتی و پیشگیرانه نام برده‌اند.

واژه اجتناب در دوزبان عربی و فارسی به یک معنا استعمال می‌شود؛ بنابراین براساس گزاره‌های یادشده و با توجه به کارکرد آن‌ها می‌توان ورع را نیز مانند اجتناب دارای دو بُعد شناختی و رفتاری دانست. بدین سان اجتناب‌شناختی ناشی از ورع، نوعی از راهبردهای ذهنی را شامل می‌شود که براساس آن، فرد می‌تواند افکار خود را در موقعیت‌های مختلف تغییر داده، به اقتضای شرایط، فرضیه‌هایی درباره خود و محیطش بسازد و از مواجهه با افکار منفی و مشکلات ناخواسته دوری کند. در بُعد رفتاری ورع نیز نیاز است که فرد بنابر شرایط ویژه خود، برنامه‌ای هدفمند مبتنی بر پیشگیری، مراقبت شدید و مهار عواطف، امیال، احساسات، افکار و رفتار تنظیم و اجرا کند تا به صورت عادت و سبک زندگی در وجودش نهادینه شود.

راهبرد ورع از طریق اصلاح بینش و بهبود نگرش‌های فرد به سلامت روان کمک می‌کند. بیشتر اوقات بر اثر عواملی چون جهل، بدگمانی، حسادت، کینه و ترس از دیگران یا عوامل محیطی، فرد دچار نگرانی، اضطراب و پریشانی می‌شود. گاهی نیز فرد به علت پیش‌داوری‌ها و طرز تلقی‌های نابجای ذهنی باعث ناهماهنگی و جدایی خود از دیگران می‌شود (جمبالسکی، ۱۳۸۰ ش: ۲۲). راهبرد ورع با ابزارهای توکل به خدا، رضایت دادن به تقدیر الهی، قناعت به حد کفاف، حیا و عفاف، چشم‌پوشی از حرام و اجتناب از کینه، حسد، حرص و بدگمانی به اصلاح باورهای نادرست و بهبود نگرش‌های فرد کمک می‌کند که خود سبب آرامش فکری و سلامت روان می‌شود.

در ورع، بهبود نگرش‌های فرد به منبع کنترل درونی او باز بسته است که بر اساس آن، تنها خود فرد مسئول افکار و احساسات خویش است و نه دیگران یا وضعیت‌های خارجی. این امر با اشتیاق به یافتن راهی دیگر برای نگرش جدید به جهان، زندگی، مرگ و ... آغاز می‌شود و با بی‌اعتبار دانستن و رها کردن طرز تلقی‌های دردناک و هراس‌آور موجود در ذهن که فرد برای تداوم کینه، ترس، شکایت از دیگران، سرزنش خود و ... تعیین کرده است، ادامه می‌یابد. در این راهبرد، ورع از سویی با تنظیم هیجان و مدیریت احساسات، عواطف و هیجانان فرد از افکار و عقاید او که بر پایه ارزش‌هایش شکل گرفته، مراقبت می‌کند و از سوی دیگر از طریق خودکنترلی شناختی و غلبه دادن منطق بر هوس، ضمن مدیریت افکار و رفتار فرد، چنان به رعایت انضباط و ادارش می‌کند که او، با صرف نظر کردن از امور غیرمهم، تمام همت خود را به امور اصلی و اثربخش معطوف می‌دارد. بدین سان انسان با ورع از طریق خودآگاهی ناشی از اجتناب شناختی به ارزیابی و کنترل افکار و رفتار خود پرداخته، بر اثر عمل‌گرایی و اثربخشی به وقت و زمان، قناعت، خودداری از حسد و حرص و کنترل گوش، چشم و زبان به خودسازمان‌دهی و انضباط اخلاقی می‌رسد و این موجب کاسته شدن از استرس‌های عصبی و فشارهای روانی او و در نتیجه تأمین سلامت جسمی و روانی‌اش می‌شود.

عوامل مؤثر بر سلامت روان از دیدگاه علوم روان‌شناسی و مدیریت	کارکردهای اصلی	مصادیق رفتاری	مفهوم ورع از دیدگاه امام علی <small>علیه السلام</small>	کارکردهای اصلی	مصادیق رفتاری
تنظیم هیجانات	مدیریت احساسات و عواطف	مدیریت و کنترل خشم، غضب، شهوت، هوس و ...	خودمهارگری و مدیریت احساسات براساس عقاید و ارزش‌های فردی	کاهش تعارضات درونی - تبدیل هیجان‌های منفی و تقویت مثبت‌اندیشی - تعادل عاطفی و ایجاد تصورات مثبت	- انعطاف‌پذیری و ایجاد هماهنگی بین خواسته‌ها و ارزش‌ها - کاهش تنش‌های ناشی از تضادهای اخلاقی - پرهیز از افراط و تفریط
خودکنترلی شناختی	غلبه منطقی بر هوس	عاملیت و انضباط فردی	خودمدیریتی و خودکنترلی و مدیریت افکار و رفتار فرد از طریق اصلاح بینش و نگرش‌های فردی	- انتخاب‌گزینشی باورها - پایداری ارزشی - درونی‌سازی هنجارها - تغییر الگوی فکری	- تثبیت یک نظام ارزشی منسجم و مطلوب براساس شناخت فرد از فلسفه زندگی - پیشگیری از اختلالات روانی از طریق تقویت سیستم ارزش‌گذاری درونی فرد

دارا بودن منبع کنترل درونی	مسئولیت‌پذیری در برابر افکار و رفتار فردی	عدم تأثیرپذیری فکری و رفتاری و یا تأثیرپذیری کمتر از دیگران	مسئولیت‌پذیری در برابر افکار و رفتار فردی	- خودنظارتی - تأخیر در ارضای تمایلات - نظم بخشی و تکرار رفتارهای سازگار	- افزایش پایداری و مقاومت فرد در برابر شرایط - احساس مسئولیت و تعهد به الزام‌های درونی به جای پیروی از فشارهای بیرونی
اجتناب شناختی	خودسازمان‌دهی و عمل‌گرایی براساس خودآگاهی	نظارت و ارزیابی و کنترل افکار و رفتار از طریق استفاده درست از زمان، مراقبت و کنترل گوش، چشم و زبان، قناعت و خودداری از حسادت، حرص و ...	مقاومت در برابر لذت‌های گذرا و خواسته‌های لحظه‌ای با اصلاح افکار و رفتار از طریق خودآگاهی، مراقبه، محاسبه و مؤاخذه و توبه	- فیلتر شناختی - کنترل خودکار هیجانات و تکانه‌های ذهنی - تقویت انسجام معنوی	- والايش و تغيير تکانه‌های ذهنی با منحرف کردن انرژی غریزی به سوی رفتارهای جامعه‌پسند - تغییر موقعیت به عنوان عامل مکان - صبر به عنوان عامل زمان - تخلیه هیجانی در فضای امن - تغییر حالت فیزیولوژی بدن

جدول شماره ۱: مقایسه رابطه مفهومی عوامل مؤثر بر سلامت روان از دیدگاه علوم روان‌شناسی و مدیریت

با سازوکار و رعایت از دیدگاه امام علی (ع)

افزون براین، پس از بررسی گزاره‌های حدیثی امام علی علیه السلام، کارکردهای ورع در سلامت روان را می‌توان به صورت زیر دسته‌بندی کرد و پیشنهاد داد:

۱. ورع به مثابه کنترل پیشگیرانه

این دسته شامل اقدامات و فعالیت‌هایی است که برای پیشگیری از مشکلات سلامت روان یا بهبود آن انجام می‌شود؛ مانند حفظ سبک زندگی که بر تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و مدیریت استرس، و البته بیشتر بر جلوگیری و پیشگیری از اختلالات روانی متمرکز است؛ چنان که امام علی علیه السلام فرموده است: «عَلَيْكَ بِالْوَرَعِ فَإِنَّهُ خَيْرٌ صِيَانَةٍ» (درایتی، ۱۳۸۱ ش: ۳۵۶).

۲. ورع به مثابه کنترل هم‌زمان با رفتار

این دسته از کارکردهای ورع برای اصلاح و بهبود عملکرد فرد در حین اجرای رفتار و فعالیت‌ها به کار گرفته می‌شود که می‌توان از آن به خودرهبی تعبیر کرد. کنترل هم‌زمان رفتار یا اختلالات روانی نیاز به رویکردی جامع و شخصی شده شامل تشخیص دقیق و ارزیابی کامل علائم و شرایط رفتار و اختلالات و عوامل مؤثر بر آن‌ها، اعم از استفاده از روش‌ها یا داروهای مناسب و ... دارد. در این زمینه، ورع، هم به افزایش درک و آگاهی از احساسات کمک می‌کند تا منشأ (ژنتیک یا محیط) رفتار و اختلال بروز یافته مشخص شود و هم در کنترل برخی محرک‌های تشدیدکننده رفتاری و اجتناب از آن‌ها نقش ایفا می‌کند. امام علی علیه السلام حسود را یک بیمار همیشگی دانسته‌اند: «الْحَسُودُ أَبَدًا عَلِيلٌ» و «الْحَسُودُ دَائِمُ السُّقْمِ وَإِنْ كَانَ صَحِيحَ الْجِسْمِ» (همان، ۴۰۲). نمونه بارز این نوع از ورع، رفتار حضرت یوسف علیه السلام در برابر تقاضای پلید زلیخاست که به آن پرداخته خواهد شد.

۳. ورع به مثابه کنترل روانی

کارکرد این گونه از ورع در یک مورد خاص، مانند اختلال استرس پس از یک سانحه، خود را به صورت کنترل بازخوردی نشان می‌دهد و هدف از آن ارزیابی نتایج و اصلاح

خطاهای فردی، براساس ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی نیز نوعی آگاهی است که هنگام توجه فرد به تجربیاتش درباره موضوعی خاص شکل می گیرد. این توجه متمرکز بر هدف و معطوف به جنبه های خاصی از تجربه گذشته است، به گونه ای که فرد در ذهن خود تجربه گذشته را به آینده معطوف می کند و دوباره آن را به زمان حال، بدون هیچ قضاوتی، برمی گرداند. ذهن آگاهی می تواند بر ظرفیت و توانایی نظام پردازش اطلاعات بیفزاید و با افزایش آگاهی شناختی و فراشناختی سبب شود که فرد توانایی بیشتری در کنترل مدیریت و نظارت بر افکار و رفتار خود به دست آورد و خودنظم بخشی شناختی بهتری داشته باشد (طالبی طادی و دیگران، ۱۳۹۹ ش: ۱۶۲). شناسایی محرک ها و علائم اختلال و تلاش برای کنترل آن ها تغییر در الگوهای فکری، خودمراقبتی (توجه به نیازهای جسمی و روانی) و دور کردن ذهن از افکار نگران کننده و خاطرات ناخوشایند را شامل می شود. بازبینی در احساسات و افکار نیز که می توان از آن با عنوان مراقبه، محاسبه و مؤاخذه نام برد، در این دسته قرار می گیرد. امام علی علیه السلام در این باره فرموده اند: «اعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ عَلَيْنَاكُمْ رِصْدًا مِنْ أَنْفُسِكُمْ وَ عُيُونًا مِنْ جَوَارِحِكُمْ وَ حَفَاطَ صِدْقٍ يَحْفَظُونَ أَعْمَالَكُمْ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۵۷) و «قَيِّدُوا أَنْفُسَكُمْ بِالْمَحَاسِبَةِ وَ امْلِكُوهَا بِالْمُخَالَفَةِ» (درایتی، ۱۳۸۱ ش: ۳۰۰).

۴. ورع به مثابه کنترل خودکار هیجانات و تکانه های ذهنی

فرد به صورت دائمی و لحظه ای خود را پایش و نظارت می کند و در صورت بروز یک هیجان مانع از آن می شود که به صورت هیجانی ثانوی یا رفتار و واکنشی بازنمایی شود. می توان این نوع از کنترل و تبدیل هیجان را به ورع حضور و مراقبت تام منتسب کرد. در این نوع از ورع، فرد می تواند با پنج راهکار و الایش، شامل تغییر موقعیت به عنوان عامل مکان، ایفای نقش، صبر به عنوان عامل زمان، تخلیه هیجانی در فضای امن و تغییر حالت فیزیولوژیک بدن، به کنترل هیجانات مخرب بپردازد (ابوالقاسمی و جاویدی، ۱۴۰۱ ش: ۱۶۴). امام علی علیه السلام به مالک اشتر درباره ورع و صدق چنین توصیه کرده اند: «وَالصُّقُّ بِالْهَلِّ الْوَرَعِ وَالصِّدْقِ» (نهج البلاغه، نامه ۵۳) و نیز ایشان درباره حلم، حفظ آرامش، آموختن و

تمرین فرموده‌اند: «إِنَّ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ، فَإِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ» (نهج البلاغه، حکمت ۲۰۷) و «تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ وَتَعَلَّمُوا لَهُ السَّكِينَةَ وَالْوَقَارَ وَالْحِلْمَ» (درایتی، ۱۳۸۱: ۵۲). امام علیه السلام همچنین درباره لزوم تغییر حالت بدن هنگام جنگ برای ایجاد انگیزه لازم و کنترل هیجانات مخرب فرموده است: «مَعَاشِرَ الْمُسْلِمِينَ اسْتَشْعِرُوا الْخَشْيَةَ وَتَجَلَّبَبُوا السَّكِينَةَ وَعَضُّوا عَلَى التَّوَجِدِ» (نهج البلاغه، خطبه ۶۶) و درباره صبر به عنوان عامل زمان: «وَعَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ» (همان، حکمت ۸۲).

البته فرایند ورع بسیار جامع تراز نظارت و پایش صرف است؛ زیرا در راهبرد عملیاتی ورع باید نقشه راه ترسیم شود. برای این کار، فرد به خودآگاهی و شناخت از فلسفه زندگی خود نیاز دارد تا شاخص‌ها و ارزش‌هایش را به درستی تعیین کند و بتواند براساس آن، حد و مرز روابطش با دیگران را معین کند. او باید پیوسته خود را مورد محاسبه قرار دهد و در صورت مشاهده انحراف، اقدامات اصلاحی انجام دهد. اقدامات اصلاحی نیز ممکن است به تعدیل اهداف، بازتعریف حد و مرز تعیین شده و بهبود افکار و رفتار از طریق چند راهکار یادشده بینجامد. این اقدامات اصلاحی می‌تواند در قالب محاسبه، مؤاخذة یا در برخی از موارد توبه بروز و ظهور یابد (همان، حکمت ۴۱۷؛ درایتی، ۱۳۸۱: ۳۰۰). بنابراین می‌توان گفت ورع مهارتی است که به فرد کمک می‌کند تا با شناخت روحیات خود بتواند در برابر لذت‌های گذرا و خواسته‌های لحظه‌ای مقاومت کند که این سازوکار با کارکرد اجتناب‌شناختی در روان‌شناسی مطابقت دارد. البته این امر نه به معنای پرهیز کامل از خواسته‌ها، بلکه به معنای کنترل هیجانات و تکانه‌های ذهنی در مقابل خواسته‌های لحظه‌ای است که به کامیابی فرد در مقابله با وقایع ناراحت‌کننده در طول زندگی اش می‌انجامد.

۵. بررسی سازوکارهای ورع در تأمین سلامت روان از دیدگاه امام علی علیه السلام

۵-۱. سازوکار شناخت فلسفه زندگی و تغییر بینش فرد

مهم‌ترین گام در تأمین سلامت روان فرد، کسب خودآگاهی، خودشناسی و شناخت

فلسفه زندگی است. تأمین سلامت روان به توسعه فکری باز بسته است. تفکر درباره انسان، جهان و نقش انسان در جهان، فرد را به حالتی اعتقادی می‌رساند که در نتیجه آن می‌تواند نظام‌ها و احکام را تحمل کند (صفائی حائری، ۱۴۰۳: ش: ۱۱). تفکر صحیح موجب افزایش اثربخشی و کاهش خسارت‌های مادی و معنوی فرد می‌شود. در آموزه‌های اسلامی، ارزش یک ساعت تفکر صحیح برابر با یک سال عبادت یا بیشتر تعیین شده است (عیاشی، ۱۳۸۰: ش: ۲ / ۲۰۸).

بر هیچ کس پوشیده نیست که توسعه فکری با آموزش و یادگیری آغاز می‌شود و انسان برای رسیدن به موفقیت، به دانش و ارتقای آگاهی نیازمند است؛ اما آیا می‌توان هر نوع قالب و محتوای آموزشی را مفید دانست؟

شهید مطهری بر این باور است که مطالب و محتواهای آموزشی گمراه‌کننده بسیاری وجود دارند که با قالبی زیبا ترین شده، مشکلات روحی و اختلالات روانی ایجاد می‌کنند (مطهری، ۱۳۹۷: ش: ۱ / ۲۱۷). امام علی علیه السلام در این باره فرموده‌اند: «إِنَّ كَلَامَ الْحُكَمَاءِ إِذَا كَانَ صَوَابًا كَانَ دَوَاءً وَإِذَا كَانَ خَطَأً، كَانَ دَاءً» (نهج البلاغه، حکمت ۲۶۵).

۱-۵. فیلتر شناختی

امام علی علیه السلام ورع را اساس تقوا و پرهیزکاری معرفی کرده‌اند: «الْوَرَعُ أَسَاسُ التَّقْوَى» (درایتی، ۱۳۸۱: ش: ۳۵۲). ورع و تقوا به عنوان یک سیستم ارزش‌گذاری درونی، نقش مؤثری در کنترل و تعیین نحوه آموزش، زمان مناسب یادگیری، محتوای آموزش... و پیشگیری از انحراف‌های مربوط به هر مورد ایفا می‌کند. در آموزه‌های علوی، تعلیم و تربیت جایگاه ویژه‌ای دارد؛ چنان‌که امام علیه السلام یکی از وظایف والدین را تربیت اسلامی فرزندان دانسته‌اند. ایشان با تأکید بر امر تربیت فرزند پیش از جذب افکار ناقص و انحرافی دیگران، خود به تربیت فرزند مبادرت و تصریح فرموده که ورع همانند سپری است که انسان را از آفات معنوی و خسارات مادی حفظ می‌کند (همان، ۴۶۹).

البته در تأمین سلامت روانی، هدف اصلی دانش نیست، بلکه آموزشی است با هدف

اصلاح نگرش و رفتار فرد نسبت به نظام هستی و پدیده‌های آن و تربیتی که بتواند بستر تغییرات اساسی را در وجود او ایجاد کند تا به عبودیت برسد. عبودیت به این معناست که محرک‌ها و حرکت‌های فرد به حالت کنترل شده برسد و او بتواند به خودآگاهی و خودشناسی و سرانجام به سلامت روانی دست یابد (صفائی حائری، ۱۴۰۳ش: ۱۸). خودآگاهی نیز یعنی آگاهی انسان به رابطه خود با دیگران و پدیده‌های نظام هستی و اینکه باور داشته باشد که او آن چیزی نیست که آفریده شده، بلکه آن چیزی است که مجموع عوامل تربیتی و البته اراده و انتخاب خودش آن را می‌سازد (مطهری، ۱۳۸۵ش: ۶۵-۶۸). بدین سان ورع به عنوان یک سیستم ارزش‌گذاری درونی به فرد کمک می‌کند تا اهداف زندگی را براساس معنویت و اخلاق اولویت‌بندی کند.

۲-۱-۵. کاهش تعارضات روانی

امروزه علت بروز بسیاری از ناسازگاری‌های اخلاقی و ناهنجاری‌های روانی، وجود تضادهای ارزشی در فکرو روان انسان است که موجب ایجاد تردید و ناامیدی می‌شود و بی‌شک استقرار و تثبیت یک نظام ارزشی منسجم و مطلوب برپایه شناخت فرد از فلسفه زندگی به سلامت روان او خواهد انجامید (رایینز، ۱۳۷۹ش: ۷۴؛ رفیعی هنرو دیگران، ۱۳۹۳ش: ۱۷).

این نظام ارزشی از طریق ورع و کنترل فکرو هدایت آن به سوی پاسخ به این پرسش‌ها استقرار می‌یابد که آیا انسان بیهوده آفریده شده است (مؤمنون / ۱۱۵)، من کیستم، از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم؟

این پرسش‌ها که براساس گزاره‌ای حدیثی از امام علی علیه السلام مطرح می‌شود، فرد را به سوی خودآگاهی و در مراحل بالاتر، به سوی خودشناسی سوق می‌دهد. در واقع هرکه خود را جو بیاری از دریای بی‌کران هستی نیابد و دروادی مقدس «من کیستم؟» قدم نهد و در اطوار خلقتش نیندیشد، هرچه بکوشد، سودای او سراسر زیان است و کوشش او به خردلی

۱. «رَجِمَ اللَّهُ امْرَأَةً أَعَدَّتْ لِنَفْسِهِ وَ اسْتَعَدَّتْ لِرُؤْسِهِ وَ عَلِمَ مِنْ أَيْنَ وَ فِي أَيْنَ وَ إِلَى أَيْنَ» (نقوی قاضی، ۱۴۴۰ش: ۱۵)

نمی‌آرد؛ زیرا در راستای هدف اصلی زندگی عمل نکرده و بیراهه رفته است (حسن‌زاده آملی، ۱۳۹۰ ش: ۱۳).

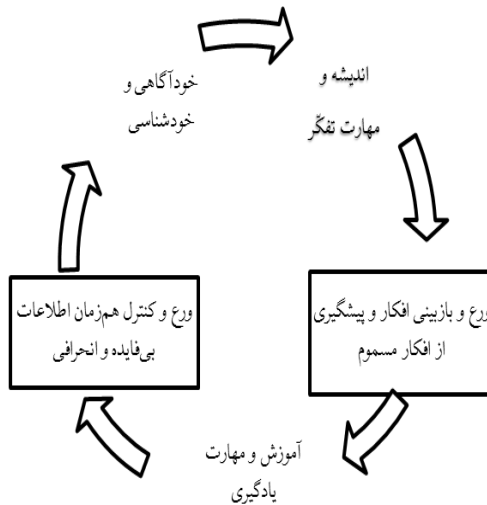
امام علی علیه السلام خودشناسی را برترین دانش‌ها و سودمندترین شناخت‌ها دانسته و انسان باکیاست را کسی معرفی کرده‌اند که خود را بشناسد و رفتارهای خود را خالص گرداند (درایتی، ۱۳۸۱ ش: ۲۹۴). ایشان دانایی فرد را باز بسته به این امر دانسته که قدر خود را بداند و درست عمل کند و در مقابل، نادانی او را به غفلت از ظرفیت‌های وجودی‌اش نسبت داده‌اند. فرد پس از شناسایی دلایل اصلی زندگی و هدف‌گذاری برای آن باید متعهد و مسئولیت‌پذیر باشد و مسئولیت رفتارهای خویش را بپذیرد. مسئولیت عبارت است از افزایش مقاومت در برابر شرایط و این به آن معناست که فرد به جای پیروی از فشارهای بیرونی از الزام‌های درونی تبعیت کند (باقری، ۱۳۸۵ ش: ۱۶). ورع نیز مسئولیت‌پذیری و کنترل بر خویشتن است برای منحرف نشدن از مسیر هدف؛ البته فرد باید آگاه باشد که برای رسیدن به هدف باید مجاهدت کند.

بدین‌سان جست‌وجوی پاسخ برای پرسش‌های «من کیستم»، از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم» موجب انگیزه و در نتیجه توسعه ذهنی و فکری در فرد می‌شود و ورع با ایجاد هماهنگی بین خواسته‌ها و ارزش‌ها از تنش‌های ناشی از تضادهای اخلاقی می‌کاهد (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۷۱).

۳-۱-۵. تقویت انسجام معنوی

فرد پس از خودآگاهی و آگاهی از مراتب وجودی خویشتن و تداوم آن، به درجه‌ای از خودشناسی می‌رسد. ورع سبب می‌شود تا او ضمن تفکر دوباره و مراقبت از سرمایه‌های فکری خود، به آموزش و توسعه و نیز به تربیت اخلاقی نفس خویش همت گمارد (محمودیان و امامی‌راد، ۱۳۹۸ ش: ۱۲۶). البته تربیت نفس نیز به نظارت، مراقبت و خودکنترلی نیازمند است. در این مرحله، ورع که نقش خودمراقبتی و خودکنترلی ایفا می‌کرد، دوباره با نظارت برگرایش‌های طبیعی و غیرارادی خواسته‌ها، آن‌ها را مطابق با

اهداف بلندمدت فرد مورد ارزیابی و تغییر قرار داده، یا از برخی موارد چشم پوشی می کند. این ورع و مراقبت هنگامی بروز و ظهور می یابد که شخص برای اجتناب از پیامدی ناگوار یا کسب نتیجه ای بهتر، کنش، گفتار و نگرش های خود را ارزیابی کند و البته این چرخه نظارت و اصلاح باید چندان ادامه یابد که سلامت روان به تدریج تأمین شود (امیری و دیگران، ۱۳۹۲ش: ۲۶). بدین سان ورع بینش فرد را از مادی گرایی به سوی تعالی گرایی سوق می دهد و این به کاهش اضطراب و افزایش رضایت روانی می انجامد؛ چنان که امام علی علیه السلام تصریح فرموده اند: «الْوَرَعُ يُصْلِحُ الدِّينَ وَ يَصُونُ النَّفْسَ وَ يَزَيِّنُ الْمَرْؤَةَ» (درایتی، ۱۳۸۱ش: ۳۵۷).



۵-۲. سازوکار تعیین باورها و ارزش های فردی

۵-۲-۱. انتخاب گزینشی باورها

باورها و عقاید مورد علاقه هر فرد، نقش مهمی در سلامت روان او دارند (گروهی از نویسندگان، ۱۳۶۰ش: ۲۶۶). ورع در ایجاد یک نظام اعتقادی به فرد کمک می کند تا ضمن پایداری در باورها، انعطاف پذیر بماند و بتواند عقاید خود را بازبینی کند. نکته ای

که دربارهٔ باورهای فردی باید در نظر داشت، این است که این گونه از باورها براساس ارزش‌های مورد علاقهٔ فرد انتظام می‌یابند که خود به دو دسته تقسیم می‌شوند: ارزش‌هایی که هدف هستند و ارزش‌هایی که به عنوان وسیله به کار می‌روند.

ارزش‌ها در تصمیم‌های فرد و در نتیجه سرنوشت وی مؤثرند. کسانی که ارزش‌های خود را می‌شناسند و براساس آن‌ها زندگی می‌کنند، بهتر و سریع‌تر به هدف می‌رسند؛ اما گاهی افراد چنان در جست‌وجوی وسیله گرفتار می‌شوند که هدف اصلی و ارزش‌های نهایی را از یاد می‌برند. اینجاست که ورع به کمک فرد می‌آید تا از طریق شناخت و ارزیابی سلسله‌مراتب ارزش‌هایش بتواند علت رفتارهای خود را بهتر درک کند و از سرگرم شدن به ارزش‌های وسیله‌ای و غفلت از ارزش‌های نهایی و هدفمند بپرهیزد. برای رسیدن به رضایت درونی و سلامت روان، ابتدا باید مشخص کنیم که ارزش‌های نهایی ما کدام‌اند، سپس کارهای روزانهٔ خود را با آن‌ها هماهنگ کنیم. البته ذکر این نکته ضروری است که ارزش‌ها باید روشن و شفاف باشند وگرنه فرد هنگام تصمیم‌گیری دچار تردید خواهد شد. به هررو ارزش هر فرد به ارزش‌های مورد نظر او باز بسته است (نهج البلاغه، حکمت ۸۱).

راز دستیابی به سلامت روان این است که فرد براساس بزرگ‌ترین آرمان خود زندگی کند؛ یعنی هدف واقعی زندگی خود را بشناسد و طبق آن عمل کند (رابینز، ۱۳۷۹ ش: ۵۳-۶۸). برای دستیابی به سلامت روان، فرد باید یک احساس واقعی و واضح از ارزش‌های اصلی خود داشته باشد (نهج البلاغه، حکمت ۸۱). او پیش از هر چیز باید براساس اعتقادات اسلامی خود، فهرستی از تکالیف الهی را که در فقه اسلامی به عنوان یک دستورالعمل الزام‌آور دینی تعریف شده، هدف‌گذاری کند: «إِنَّ لَكُمْ نَهَايَةً فَأَنِتُّهُوا إِلَيَّ نَهَايَتِكُمْ وَإِنَّ لَكُمْ عِلْمًا فَأَهْتَدُوا بِعِلْمِكُمْ وَإِنَّ لِلْإِسْلَامِ غَايَةً فَأَنِتُّهُوا إِلَيَّ غَايَتِهِ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶).

۲-۲-۵. پایداری ارزشی

ورع از طریق تقویت پایبندی به اصول ثابت از نوسان ارزش‌ها تحت تأثیر فشارهای محیطی جلوگیری می‌کند؛ چنان‌که امام علی علیه السلام تصریح فرموده‌اند: «الِاسْتِقَامَةُ الْإِسْتِقَامَةُ، ثُمَّ الصَّبْرُ الصَّبْرُ وَالْوَرَعُ الْوَرَعُ» (همان جا).

انسان باید باورهای خود را براساس معیارهای اخلاقی و عقلانی، نه صرفاً هیجانی و اجتماعی بسنجد؛ چراکه ارزش هرکسی به چیزی است که برای آن ارزش قائل است: «قِيَمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يُحْسِنُهُ» (نهج البلاغه، حکمت ۸۱). چنین انسانی سپس باید با توجه به استعدادهای درونی خویش، سلسله‌مراتب ارزش‌های مورد علاقه‌اش را براساس دستورالعمل‌های دینی و مطابق با باورهایش مشخص کند و آن‌گاه با رعایت استانداردهای دینی، زمان مشخصی را برای انجام یا ترک عملی، به‌منظور رسیدن به هدف در نظر بگیرد. در این مرحله، ورع با نظارت بر رفتار فرد مانع تخطی از الزامات مشخص شده دینی و ضایع شدن فرمان الهی می‌شود.

۲-۲-۵. درونی‌سازی هنجارها

ورع از طریق انجام تکالیف الهی، یعنی انجام واجبات و اجتناب از حرام و امور مشتبّه، هنجارهای بیرونی را به تعهدات درونی که پایدارترند، تبدیل می‌کند؛ چنان‌که امام علی علیه السلام تأکید کرده‌اند: «وَإِنَّ لَكُمْ لَعَلْمًا فَاهْتَدُوا بِعَلَمِكُمْ... وَاخْرُجُوا إِلَى اللَّهِ بِمَا افْتَرَضَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَقِّهِ وَبَيَّنَ لَكُمْ مِنْ وَطَائِفِهِ» (همان، خطبه ۱۷۶).

در این روش، فرد پس از هدف‌گذاری باید ابتدا برای انگاره‌سازی ذهنی به تصویرسازی عمل مورد نظر در فکر و ذهن خود اقدام کرده و آن را به صورت شعار چندان تکرار کند که در ضمیر ناخودآگاهش تثبیت شود و به صورت عادت در رفتار او بروز و ظهور یابد (مطهری، ۱۳۸۹: ۹۹-۱۰۱؛ رابینز، ۱۳۹۱: ۱۵۰-۱۶۰). در این مرحله، همچنین لازم است که فرد خود را از قید افکار محدودکننده که القاء‌کننده یاس و ناامیدی است، برهاند (رابینز، ۱۳۹۱: ۹۳). البته شاید عملیاتی کردن اهداف، سخت

به نظر برسد؛ اما فرد باید برای رسیدن به موفقیت، به طور کامل خود را در عمل و رفتار مورد نظر غرق کند. امام علی علیه السلام با تأکید بر انجام عمل و به سرانجام رساندن آن با استقامت و صبر، ورع را کامل کننده هر رفتار صحیحی دانسته اند: «الْعَمَلُ الْعَمَلُ، ثُمَّ التَّهَيَّاتُ التَّهَيَّاتُ، وَ الْإِسْتِقَامَةُ الْإِسْتِقَامَةُ، ثُمَّ الصَّبْرُ الصَّبْرُ وَ الْوَرَعُ الْوَرَعُ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶).

۳-۵. سازوکار مدیریت و کنترل احساسات

مدیریت و کنترل احساسات نقشی اساسی در سلامت روان ایفا می کند. این مهارت فرد را قادر می سازد به صورت مؤثر با استرس ها و چالش های پیرامونش روبه رو شود و بتواند خطر ابتلا به اضطراب، افسردگی و دیگر اختلالات روانی را در خود کاهش دهد. این کار موجب بهبود روابط بین فردی می شود؛ زیرا فرد بدین طریق احساسات خود را به درستی بیان می کند، همدلی نشان می دهد و تعارضات را به صورت سازنده حل می کند.

۱-۳-۵. تنظیم هیجانی

برخی از اندیشمندان احساس را نیرویی کنترل پذیر و قابل مدیریت دانسته اند. به باور آنان، چنانچه موقعیتی با ارزش های تعیین شده فرد هم خوانی نداشته باشد، نامناسب ارزیابی شده، ناخوشایند دانسته می شود؛ البته در اینجا فرد می تواند فعالانه برای ارزیابی، نظارت، تحریک، سرکوب یا شکل دادن به احساساتش اقدام کند. بر این اساس کار احساسی؛ یعنی تلاش برای ایجاد تغییر در دریافت کیفیت یک احساس خاص تا آن احساس با موقعیت اجتماعی هماهنگ شود. عباراتی مانند «سعی کردم خشمگین نشوم»، «تلاش کردم ناامید نشوم» و ... نشان دهنده کار احساسی فرد است (ربانی خوراسگانی و کیانپور، ۱۳۸۸ ش: ۵۰).

ورع از طریق سازوکارهای بازداری شناختی مانند تفکر پیش از عمل، جلوتکانشگری هیجانی را می گیرد. امام علی علیه السلام فرموده اند: «إِذَا زُمْتُمْ الْإِتِّفَاعَ بِالْعِلْمِ فَأَعْمَلُوا بِهِ وَ أَكْثَرُوا الْفِكْرَ فِي مَعَانِيهِ تَعَةِ الْقُلُوبِ» (درایتی، ۱۳۸۱ ش: ۵۴).

۲-۳-۵. تبدیل هیجان‌های منفی

در سلامت روان، ورع بر احساسات و عواطف نظارت دارد و موجب می‌شود که فرد سه نکته مهم را در زندگی خود در نظر بگیرد و رعایت کند: به چه اموری توجه کند، پدیده‌ها و رخداد‌های زندگی را چگونه معنا و تفسیر کند و چه کارهایی انجام دهد تا به نتیجه دلخواه دست یابد (نهج البلاغه، نامه ۳۵). در این سازوکار، فرد هدفمندانه به امور توجه می‌کند، روشمندانه وقایع و حوادث را تفسیر و معنا می‌کند و سودمندانه از این تفاسیر برای رسیدن به نتایج دلخواه خود در راستای ارتقای وجودی‌اش بهره می‌برد.

پیش‌تر درباره ذهن آگاهی مطالبی بیان شد. برای انسان نه تنها امور و اشیای خارجی مهم است، بلکه مهم‌تر از آن، تصویر و تفسیری است که از آن امور و اشیاء در ذهن شکل می‌گیرد. در برنامه مدیریت حافظه هیجانی، افراد می‌توانند با خلق یک تصویر ذهنی آرام‌بخش و تداعی آن از طریق آرام‌سازی فیزیکی، آن تصویر مثبت را با تصویری ناخوشایند در ذهن جایگزین کنند. نتیجه چنین حالتی افزایش خصایص مثبت در حیطه‌های مختلف، مانند سلامت روان، سازگاری و نیز مصونیت در برابر برخی اختلالات روان‌شناختی است (کریمی فرو دیگران، ۱۳۹۵ش: ۱۹). براساس بعضی از پژوهش‌های اخیر، استفاده از این سازوکار برای برخی ورزشکاران حرفه‌ای و همچنین بهبود سلامت و آرامش مادران باردار موفقیت‌آمیز بوده است (اعراب شیبانی و دیگران، ۱۴۰۳ش).

انسان با درک این موضوع می‌تواند به صورت آگاهانه از نیروی رنج و لذت برای ایجاد هر نوع تغییری در زندگی خویش بهره‌برداری کند، به گونه‌ای که اگر فرد برای کنترل ذهن و فکر خود رنج شدیدی را با هر نوع الگوی رفتاری یا عاطفی همراه سازد، هرگز حاضر نخواهد شد که مرتکب آن رفتار شود و برعکس چنانچه لذت شدیدی را با رفتار مورد نظر همراه کند، هرگز از آن خسته و ملول نخواهد شد (رابینز، ۱۳۹۱ش: ۳۵-۵۵). قرآن کریم نیز هنگام توصیف انسان به دوری از گناه، صورت ظاهری گناه را به حقیقت باطنی آن پیوند می‌دهد تا رنج حاصل از آن در ذهن تداعی شود؛ برای نمونه در قرآن، گناه غیبت به بهترین وجه براساس حقیقت باطنی آن (خوردن گوشت برادر مرده) تصویرسازی شده

است (حجرات / ۱۲). امام علی علیه السلام نیز غیبت را تلاش افراد ناتوان و فرومایه دانسته‌اند (نهج البلاغه، حکمت ۴۶۱) و در نمونه‌ای دیگر، پیامبر صلی الله علیه و آله دربارهٔ رباخواری فرموده‌اند: «هرکه ربا بخورد، خداوند شکمش را از آتش پر کند» (علامه حلی، بی تا: ۱۰۱۶).

برای کنترل افکار و رفتار، فرد نیاز دارد نسبت به هر عامل خوشایند یا ناخوشایندی احساس متناسب با آن را از طریق شرطی شدن در خود ایجاد کند. پس از این تغییر ذهنیت است که بلافاصله رفتارهای او تغییر می‌کند (رابینز، ۱۳۹۱ش: ۵۸). این امر موجب افزایش لذت حاصل از ترک گناه یا انجام کار خیر در فرد خواهد شد و انگیزهٔ او برای حفظ ورع و مراقبت را افزایش خواهد داد. شاید بتوان برای معرفی بهترین مصداق ذهن آگاهی و کنترل هم‌زمان افکار و رفتار ناشی از ورع، از حضرت یوسف علیه السلام به‌عنوان قهرمان ورع نام برد که در مواجهه با تقاضای زلیخا چنان احساس رنج و گرفتاری شدیدی را در ذهن خود با درخواست او توأم کرد که پا به فرار گذاشت و حاضر شد رنج زندان را تحمل کند، ولی روح خود را آلوده نسازد (یوسف / ۳۳). امام علی علیه السلام نیز هنگامی که در نیمه شب با ظرف غذایی که از سوی اشعث بن قیس به‌عنوان رشوه برایش آورده بودند، مواجه شد، احساس رنج و تنفر خود را از حقیقت آن غذا چنین وصف کرد که گویی آن را با آب دهان ماریا استفرغ مارتهییه کرده‌اند (نهج البلاغه، خطبهٔ ۲۲۴؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۵ش: ۸ / ۴۱۵).

بدین سان ورع با تقویت تاب‌آوری، هیجان‌هایی مانند خشم و ترس را به سوی پذیرش یا حل مسئله سوق می‌دهد. امام علی علیه السلام با توصیه به صبر فرموده‌اند: «اَطْرَحْ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ» (نهج البلاغه، نامهٔ ۳۱).

۳-۵. تعادل عاطفی و ایجاد تصورات مثبت

ورع با ایجاد نگرش مثبت به زندگی براساس رضایت اخلاقی، از افسردگی و اضطراب جلوگیری می‌کند. امام علی علیه السلام خوش‌گمانی را مایهٔ راحتی انسان معرفی کرده‌اند: «حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ» (درایتی، ۱۳۸۱ش: ۳۲۹).

۴-۳-۵. تقویت مثبت‌اندیشی و تغییر الگوی فکری

پیش‌داوری و قضاوت نادرست درباره دیگران می‌تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت روان، خودباوری و اعتماد به نفس فرد داشته باشد. وقتی فردی به طور نادرست قضاوت می‌کند، در واقع به دیگران اجازه می‌دهد که ارزشمندی او را کاهش دهند و این امر می‌تواند بر خودباوری و اعتماد به نفس او تأثیر منفی بگذارد.

بسیاری از افراد در زندگی روزمره خود همواره یا قضاوت می‌کنند یا مورد قضاوت دیگران قرار می‌گیرند. اولین عامل اثرگذار بر همه قضاوت‌های فرد، حالت فکری و عاطفی اوست؛ چنان‌که گاه فرد بر اساس مطالب نادرستی که بر اثر رخداد‌های گذشته در ذهنش نقش بسته، درباره حوادث و افراد قضاوت می‌کند.

در تعالیم اسلامی تأکید بسیاری بر مثبت‌اندیشی و پرهیز از گمان بد شده است. قرآن کریم به صراحت مسلمانان را از ظن و گمان بد باز داشته است (حجرات / ۱۲). یکی از نکاتی که از داستان حضرت موسی و خضر علیه السلام دریافت می‌شود، این است که نباید در برابر رویدادهای زندگی عجولانه و نابجا قضاوت کرد (کهف / ۶۰-۷۰)؛ زیرا چه بسا حادثه‌ای که فرد آن را ناخوشایند می‌پندارد، درحالی‌که آن حادثه از الطاف پنهان خداوند است (بقره / ۲۱۶). از سوی دیگر، بسیاری از پدیده‌ها به طور ذاتی خوب یا بد نیستند، بلکه چگونگی درک و تصور فرد است که ارزش آن‌ها را تعیین می‌کند.

امام علی علیه السلام خوش‌گمانی را برترین سجیه اخلاقی و بهترین عطیه دانسته‌اند که سبب کاهش اندوه و رهایی از گناه و جلب محبت دیگران می‌شود: «حُسْنُ الظَّنِّ يَخَفِّفُ الْأَهِمَّ وَيُنَجِّي مِنَ تَقَلُّدِ الْإِثْمِ» و «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةَ» که همگی بر این نکته تأکید دارند که خوش‌گمانی موجب سلامت روان است (درایتی، ۱۳۸۱: ۳۲۹).

یکی از عوامل اصلی در تقویت خوش‌گمانی، تغییر الگوهای فکری است. ورع به فرد کمک می‌کند تا ضمن پرهیز از هرگونه قضاوت بی‌مورد یا گمان بیجا درباره دیگران، افکار و رفتار خود را مورد قضاوت و ارزیابی قرار دهد و به جای تمرکز بر جنبه‌های منفی زندگی، بیشتر به جنبه‌های مثبت توجه کند. ورع همچنین به فرد کمک می‌کند تا از طریق ایجاد

تصورات مثبتی که به صورت دائمی در فکر و ذهن خود می‌پروراند، حالت‌های قدرت‌بخشی را در ذهن خود به وجود آورد و فکرش را کنترل کند. در این صورت است که فرد کمتر دچار ناآرامی‌های فکری و قضاوت‌های نادرست شده، سلامت روانی‌اش بیشتر تأمین خواهد شد (رابینز، ۱۳۷۹ ش: آ: ۳۱-۵۴).

۵-۴. سازوکار انضباط فردی

۵-۴-۱. خودنظارتی

یکی از سازوکارهای‌های ورع در تأمین سلامت روان، انضباط فردی است. این ویژگی به فرد کمک می‌کند تا اهداف خود را به صورت منظم و پایدار پی گرفته، بر اولویت‌ها تمرکز کند. انضباط شخصی به معنای توانایی کنترل افکار، گفتار، رفتار و اطمینان از هماهنگی آن‌ها با اهداف و آرمان‌های بلندمدت است. اینجاست که دو مفهوم ورع و انضباط فردی یکی می‌شوند و آن مفهوم مدیریت و تسلط بر خویشتن است. ورع باعث محاسبه و تداوم ارزیابی‌های رفتار فرد می‌شود تا به انضباط عادت کند و خود را با استانداردهای اخلاقی هماهنگ سازد. امام علی علیه السلام ضمن توصیه به مراقبت از نفس فرموده‌اند: «يُنَبِّغِي أَنْ يَكُونَ الرَّجُلُ مُهَيِّمًا عَلَى نَفْسِهِ مُرَاقِبًا قَلْبَهُ حَافِظًا لِسَانَهُ» (درایتی، ۱۳۸۱ ش: ۳۰۰).

۵-۴-۲. تأخیر در ارضای تمایلات

ورع یعنی انضباط و چشم‌پوشی از لذات نفسانی که لازمه آن پرهیز از خوشی‌های زودگذر و وسوسه‌های گمراه‌کننده و انجام کارهایی است که در درازمدت سودمند باشد. انضباط فردی نیز به تأخیر انداختن لذت‌ها و توانایی در چشم‌پوشی از کامروایی‌های کوتاه‌مدت برای لذت بردن از پاداش‌های بزرگ‌تر و طولانی‌تر است (رابینز، ۱۳۹۱ ش: ۶۱). ورع سبب تقویت توانایی مقاومت در برابر وسوسه‌های درونی و بیرونی برای دستیابی به اهداف بلندمدت می‌شود که رسیدن به آن‌ها با تن‌پروری ممکن نیست؛ چنان‌که امام علی علیه السلام فرموده‌اند: «لَا تَجْتَمِعُ عَزِيمَةٌ وَوَلِيْمَةٌ» (نهج البلاغه، خطبه ۲۴۱).

۳-۴-۵. نظم بخشی و تکرار رفتارهای سازگار

برقراری هرگونه انضباطی مستلزم تحمل سختی هاست. عادت کردن به انضباط فردی، مدیریت و کنترل خود نیز به سختی امکان پذیر است؛ اما با یک بار نهادینه شدن، اجرا کردن آن به صورت خودکار آسان و بر اثر تکرار، آسان تر خواهد شد. از سوی دیگر زمانی که فرد به انضباط فردی عادت کند، دیگر نمی تواند بدون انضباط، رفتاری داشته باشد. در واقع نظم بخشی و تکرار رفتارهای سازگار با عادت سازی رفتار نیک مانند نظم و صداقت به مرور به بخشی از شخصیت فرد تبدیل می شود؛ چنان که امام علی علیه السلام در توصیه ای فرموده اند: «أَوْصِيكُمْ... بِتَقْوَى اللَّهِ وَنَظْمِ أَمْرِكُمْ» (نهج البلاغه، نامه ۴۷) و «وَعَوِّدْ نَفْسَكَ التَّصَبُّرَ عَلَى الْمَكْرُوهِ وَنِعْمَ الْخُلُقُ التَّصَبُّرُ فِي الْحَقِّ» (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

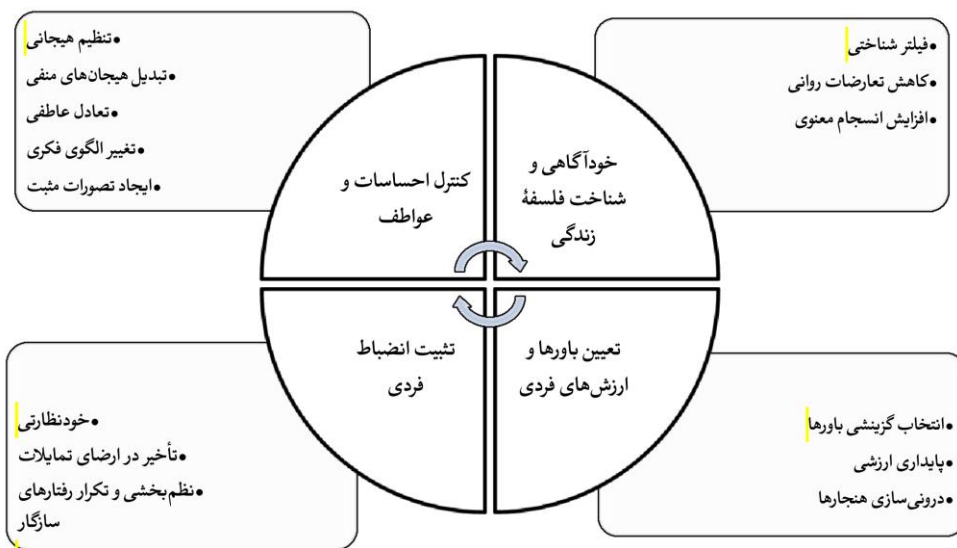
بی شک رابطه ای مستقیم میان انضباط شخصی و عزت نفس وجود دارد. هرچه فرد کنترل بیشتری بر خود داشته باشد، خودش را بیشتر دوست خواهد داشت و ارزش بیشتری برای خود قائل خواهد شد. فرد با انضباط بیشتر، نگاه مثبت تری به خود خواهد داشت و خود را شادتر احساس خواهد کرد. عادت به انضباط فردی و مهارت حفظ آن، کاری همیشگی و پیکاری مداوم است که هیچ گاه پایان نمی پذیرد (تریسی، ۱۳۹۰ش: ۱۶-۲۲).

امام علی علیه السلام انضباط را انجام هر کاری در زمان خودش دانسته و با بیان عبارت «وَأْمُضِ لِكُلِّ يَوْمٍ عَمَلَهُ فَإِنَّ لِكُلِّ يَوْمٍ مَا فِيهِ» (نهج البلاغه، نامه ۵۳) سفارش کرده اند که هیچ امری به وقت دیگر سپرده نشود. ایشان لازمه انضباط را پرهیز از شتاب زدگی و پرهیز از سستی در امور دانسته اند: «إِيَّاكَ وَالْعَجَلَةَ بِالْأُمُورِ قَبْلَ أَوَانِهَا أَوْ التَّسَقُّطَ فِيهَا عِنْدَ امْتِكَانِهَا» (همان جا).

امام علی علیه السلام هرگونه سستی و بی نظمی در امور را موجب تضییع حقوق دانسته اند (نهج البلاغه، حکمت ۲۳۹)، به گونه ای که می توان گفت هیچ کس نمی تواند بدون تلاش و پشتکار خود را ارتقا بخشد یا سلامت روان خویش را تأمین کند. بنابراین انضباط فردی لازمه شکوفایی استعداد های درونی و دستیابی به خواسته ها و کلید عزت نفس و تأمین

سلامت روان است.

انضباط، همهٔ امور اعم از مدیریت وقت، انضباط مالی، انضباط فکری، انضباط غذایی، رعایت برنامه‌های منظم ورزشی و... را شامل می‌شود که رعایت آن‌ها برای سلامت روان و پیشگیری از بروز بیماری‌های آن بسیار مؤثر است؛ زیرا هرچه فرد بهتر بتواند از فرصت محدود عمر، پول و درآمد خود و... بهره‌برداری کند، شادابی و سلامت روانی‌اش بیشتر خواهد شد.



نمودار سازوکار ورع در سلامت روان

نتیجه

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های جوامع در عصر حاضر، تأمین سلامت روان انسان است. سلامت روان در غرب مبتنی بر انسان‌محوری و توجه به نیازهای مادی است، حال آنکه در آموزه‌های امام علی علیه السلام، این معنا بر خدامحوری و توجه به نیازهای فطری انسان استوار است.

ورع مراتب بالاتر تقواست و از دیدگاه امام علی علیه السلام مبتنی بر اجتناب است. اجتناب

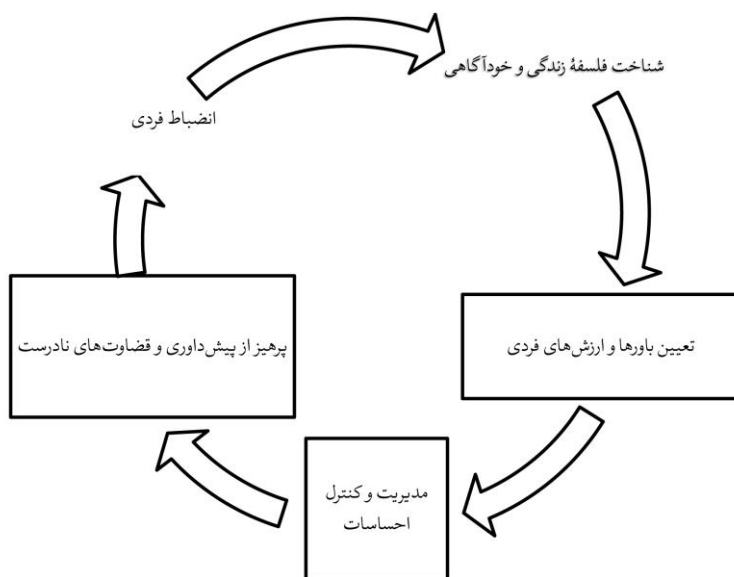
نیز دارای دو بُعد شناختی و رفتاری است. خودآگاهی ناشی از بُعد اجتناب شناختی ورع سبب می‌شود که فرد بتواند افکار خود را در موقعیت‌های مختلف تغییر دهد و به اقتضای شرایط در برخورد با یک موقعیت، فرضیه‌هایی در ذهن خود ساخته، از مواجهه با افکار منفی و مشکلات ناخواسته دوری کند. از آنجاکه بین اجتناب شناختی و سلامت روانی رابطه معناداری وجود دارد، ورع تأثیر بسزایی بر سلامت روان انسان می‌گذارد. ورع که با خودکنترلی، مدیریت بر خویشتن، خودمهارگری و خودرهبری و انضباط مترادف است، مهارتی است که به فرد کمک می‌کند با مدیریت احساسات، افکار و رفتارهای خویش رفتارهای تکانشی کمتری از خود بروز دهد.

از دیدگاه امام علی علیه السلام، فرد برای حفظ سلامت روان خود به یک راهبرد نیاز دارد. او با طرح سؤالاتی از خود، افکارش را توسعه داده، در جست‌وجوی پاسخ به سؤال‌های «من کیستم، از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم؟»، با فلسفه زندگی خود آشنا می‌شود. در این مسیر، راهبرد ورع موجب اجتناب فرد از افکار مسموم و باورهای انحرافی مولد بیماری‌های روانی می‌شود. ورع همچنین باعث بازبینی و ارتقای خودآگاهی و خودشناسی او می‌شود. پس از این مرحله، ورع با تأثیر بر نحوه نگرش فرد و تعیین عقاید و باورهای او، مبتنی بر ارزش‌های نهایی‌اش، مانع بروز افکار و رفتارهای افراطی و اباحی‌گری می‌شود.

راهبرد ورع می‌تواند از طریق تصویرسازی الگوهای رفتاری ذهنی مبتنی بر رنج یا لذت شدید، بر افکار و رفتارهای فرد نظارت کند. این راهبرد همچنین از طریق تغییر الگوهای فکری می‌تواند ضمن پرهیز از هرگونه قضاوت نابجا و تمرکز بر جنبه‌های منفی زندگی، به جنبه‌های مثبت آن بیشتر توجه کند. افزون بر این، راهبرد یادشده ضمن تعیین حد و مرز روابط فرد با دیگران، از حریم شخصی او در حوزه احساسات، افکار و رفتار مراقبت می‌کند. تداوم مراقبت افکار و رفتار نیز موجب دست یافتن فرد به انضباط شخصی می‌شود که این امر به تسلط بر خود و ایجاد عزت نفس می‌انجامد.

راهبرد ورع چرخه‌ای است که هیچ‌گاه پایان نمی‌پذیرد و برای حفظ آن باید کنترل‌های

فردی تداوم یابد تا سلامت روان تأمین شود. ورع با تأثیر بر شناخت، هیجان و رفتار، هم به عنوان یک سیستم بازدارنده، از انحرافات اخلاقی جلوگیری می‌کند و هم به عنوان یک سیستم تسهیلگر به تقویت رفتارهای سازنده می‌پردازد که این فرایندها در نهایت به سلامت روان، ثبات شخصیتی و تعالی اخلاقی می‌انجامند. این مدل می‌تواند مبنایی برای پژوهش‌های تجربی دربارهٔ رابطهٔ ورع، تقوا و عفت با شاخص‌های روان‌شناختی باشد.



منابع

۱. قرآن کریم.
۲. آقاجانی، سیف‌اله و دیگران، «نقش مؤلفه‌های اجتناب‌شناختی و باور فراشناختی در پیش‌بینی کیفیت زندگی بیماران دیابتی»، *روان‌شناسی سلامت*، سال ششم، شماره ۱، ۱۳۹۶ش.
۳. ابن ابی الحدید، عبد الحمید بن هبة الله، *شرح نهج البلاغة*، کتابخانه آیت الله عظمی مرعشی نجفی، قم، ۱۴۰۴ق.
۴. ابن فارس، ابی الحسن احمد، *معجم مقاییس اللغة*، تحقیق عبد السلام محمد هارون، دار

- الفکر، بیروت، ۱۳۹۹ق.
۵. ابن میثم بحرانی، میثم بن علی، شرح نهج البلاغه، دفتر نشرالکتاب، تهران، ۱۴۰۴ق.
 ۶. ابوالقاسمی، حسن و نصیرالدین جاویدی، «نقش مدیریت هیجان در پیشگیری از آسیب‌های فردی - اجتماعی و مداخلات درمانی: ارائه مدل جدید در ارتقای سلامت معنوی»، مجله سلامت معنوی، دوره اول، شماره ۳، ۱۴۰۱ش.
 ۷. اعراب شیبانی، خدیجه و دیگران، «اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر طرح‌واره اسلامی معنوی بر افزایش خوش‌بینی مادران باردار و سلامت نوزاد»، روان‌شناسی سلامت، سال سیزدهم، شماره ۲، ۱۴۰۳ش.
 ۸. امیری، حسین و دیگران، «مفهوم‌شناسی صبر در اسلام و معادل‌یابی آن در روان‌شناسی»، معرفت، سال بیست و دوم، شماره ۱۹۲، ۱۳۹۲ش.
 ۹. باقری، خسرو، «نگاهی دوباره به تعلیم و تربیت اسلامی»، انتشارات مدرسه، تهران، ۱۳۸۵ش.
 ۱۰. باقری فرد، فاطمه و دیگران، «اثربخشی امیددرمانی بر اجتناب شناختی - رفتاری و فعالیت‌های خودمراقبتی در بیماران مبتلابه دیابت نوع ۲»، روان‌شناسی سلامت، سال سیزدهم، شماره ۲، ۱۴۰۳ش.
 ۱۱. تریسی، بریان، قدرت انضباط شخصی: ۲۱ راه برای کسب شادی و موفقیت پایدار، ترجمه نجمه حسینی و دیگران، واشنگتن، تهران، ۱۳۹۰ش.
 ۱۲. جمبالسکی، جرالده، فکرت را عوض کن، زندگی‌ات عوض می‌شود، ترجمه فریبا مقدم، دایره، تهران، ۱۳۸۰ش.
 ۱۳. حسن‌زاده آملی، حسن، صد کلمه در معرفت نفس، الف. لام. میم. قم، ۱۳۹۰ش.
 ۱۴. درایتی، مصطفی، ترجمه تصنیف غررالحکم، ضریح آفتاب، مشهد، ۱۳۸۱ش.
 ۱۵. رابینز، آنتونی، به سوی کامیابی (۲): نیروی عظیم درونی را فعال کنید، ترجمه مهدی مجردزاده کرمانی، مؤسسه فرهنگی راه‌بین، تهران، ۱۳۹۱ش.
 ۱۶. رابینز، آنتونی، به سوی کامیابی (۳): دیدار با سرنوشت، ترجمه مهدی مجردزاده کرمانی، مؤسسه فرهنگی راه‌بین، تهران، ۱۳۷۹ش.
 ۱۷. رابینز، آنتونی، به سوی کامیابی: نیروی بی‌کران، ترجمه مهدی مجردزاده کرمانی، مؤسسه فرهنگی راه‌بین، تهران، ۱۳۷۹(آ)ش.
 ۱۸. ربانی خوراسگانی، علی و مسعود کیانپور، «جامعه‌شناسی احساسات»، جامعه‌شناسی کاربردی، سال بیستم، شماره ۳۴، ۱۳۸۸ش.
 ۱۹. رفیعی هنر، حمید و دیگران، «تبیین سازه خودمهارگری براساس اندیشه اسلامی»، روان‌شناسی و دین، سال هفتم، شماره ۲۷، ۱۳۹۳ش.
 ۲۰. سعیدیان، فاطمه و دیگران، «تدوین و اثربخشی برنامه آموزش خودمدیریتی با تأکید بر

- مؤلفه‌های هشیاری و انتخاب بر جوانان»، *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، سال هشتم، شماره ۳۰، ۱۳۹۶ ش.
۲۱. شربتیان، محمدحسن، «ضرورت سلامت اجتماعی زنان در توسعه روستایی»، اولین همایش ملی زن و توسعه پایدار روستایی، مشهد، دانشگاه فردوسی، ۱۳۹۳ ش.
۲۲. شولتز، دوان پی و سیدنی الن شولتز، *تاریخ روان‌شناسی نوین*، ترجمه علی اکبرسیف و دیگران، نشر دوران، تهران، ۱۳۷۸ ش.
۲۳. شولتز، دوان پی و سیدنی الن شولتز، *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، انتشارات روان، تهران، ۱۳۸۶ ش.
۲۴. صفاریان، مرضیه، «تحلیل اضلاع سه‌گانه سلامت روان با تأکید بر حدیث ۲۴ کتاب چهل حدیث امام خمینی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه حکیم سبزواری، ۱۴۰۳ ش.
۲۵. صفائی حائری، علی، *تربیت کودک*، لیلۃ‌القدر، قم، ۱۴۰۳ ش.
۲۶. طالبی طادی، حمید و دیگران، «اثربخشی ذهن‌آگاهی کودک محور بر کارکردهای اجرایی و اضطراب کودکان نارساخوان»، *مجله پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، سال سوم، شماره ۲۴، ۱۳۹۹ ش.
۲۷. طریحی، فخرالدین، *مجمع البحرین*، تحقیق سید احمد حسینی، مرتضوی، تهران، ۱۳۶۲ ش.
۲۸. علامه حلی، حسن بن یوسف، *الفین: بر لزوم عصمت امام علی*، ترجمه جعفر وجدانی، سعدی، تهران، بی‌تا.
۲۹. عیاشی، محمد بن مسعود، *تفسیر العیاشی*، المطبعة العلمية، تهران، ۱۳۸۰ ق.
۳۰. فراهیدی، خلیل بن احمد، *کتاب العین*، دار الهجرة، قم، ۱۳۶۷ ش.
۳۱. قربانی، فاطمه و دیگران، «ارتباط تنظیم هیجان و منبع کنترل با خودکنترلی شناختی در افراد وابسته به مواد»، *روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، دوره پانزدهم، شماره ۲، ۱۳۹۶ ش.
۳۲. کریمی‌فو، مسعود و دیگران، «اثربخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان»، *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، سال هجدهم، شماره ۴، ۱۳۹۵ ش.
۳۳. گروهی از نویسندگان، *یادنامه کنگره هزاره نهج‌البلاغه*، بنیاد نهج‌البلاغه، تهران، ۱۳۶۰ ش.
۳۴. محمودیان، حسین و احمد امامی‌راد، «بررسی فقهی سیره معصومین علیهم‌السلام در تربیت اخلاقی»، *مطالعات فقه تربیتی*، سال پنجم، شماره ۱۱، ۱۳۹۸ ش.
۳۵. مطهری، مرتضی، *انسان در قرآن*، صدرا، تهران، ۱۳۸۵ ش.
۳۶. مطهری، مرتضی، *حکمت‌ها و اندرزها*، صدرا، تهران، ۱۳۹۷ ش.
۳۷. مطهری، مرتضی، *مجموعه آثار ۵*، صدرا، تهران، ۱۳۸۹ ش.
۳۸. مکارم شیرازی، ناصر، *پیام امام امیرالمؤمنین علیه‌السلام*، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۵ ش.

۳۹. منسوب به امام صادق علیه السلام، *مصباح الشریعة و مفتاح الحقیقة*، ترجمه و شرح حسن مصطفوی، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران، ۱۳۶۰ ش.
۴۰. نقوی قائنی، محمدتقی، *مفتاح السعادة فی شرح نهج البلاغة*، مکتبه المصطفوی، تهران، ۱۴۴۰ ق.
۴۱. *نهج البلاغة*، تحقیق صبحی صالح، دارالهجرة، قم، ۱۴۱۴ ق.
۴۲. یزدی فیض آبادی، وحید و دیگران، «تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت: مروری کوتاهی بر نقدها و ضرورت یک تغییر پارادایم»، *مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران*، دوره سیزدهم، شماره ۵، ۱۳۹۶ ش.