

Study and Analysis of the Principles Governing Reason and Its Role in Psychological Well-Being from the Perspective of Imam Ali (AS)

Qolamreza Khoshneyat*

Abstract

Reason, as one of the most prominent divine gifts, plays a pivotal role in realizing psychological well-being. Reason provides the ability to distinguish between good and evil and guides humans to make informed and logical decisions. The Holy Quran and the narrations of the Infallible Imams (AS), by repeatedly emphasizing the high status of reason, have pointed out the necessity of utilizing it in order to understand the truths more deeply and achieve correct knowledge. The present study, using the descriptive-analytical research method, examines the principles governing reason and its role in psychological well-being from the perspective of Imam Ali (AS). In this regard, after analyzing concepts such as "reason" and "psychological well-being", the fundamental principles governing reason, including thinking, science, experience, and exploration, have been examined. In the following, the key roles of reason in achieving psychological well-being, such as truth-seeking, guidance, discovery of the unknown, moderation, creating affection, and self-management, are analyzed. The research findings show that reason, as the most central factor in creating satisfaction and psychological well-being, plays a significant role in realizing this through cognitive and ethical mechanisms. This study emphasizes the importance of reason as a strategic tool in guiding individual and social behaviors and attitudes to achieve sustainable psychological well-being.

Keywords: reason, psychological well-being, truth, thinking, choice.

* Assistant Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Shahid Mahallati University of Qom, Qom,
Iran, r_khoshneyat@yahoo.com

Date received: 21/11/2024, Date of acceptance: 23/02/2025



Introduction

Psychological well-being is recognized as one of the fundamental pillars of human quality of life, and its effects are significant at the individual, organizational, and social levels. Numerous studies have shown that psychological well-being is not only associated with increased feelings of satisfaction and happiness, but also has a direct relationship with improved motivation, resilience to psychological stress, and the ability to be creative and innovative. People with higher psychological well-being are more capable of facing career and family challenges and can improve their career and academic performance. Therefore, identifying factors affecting psychological well-being and applying appropriate strategies to strengthen it is of particular importance. Among the various factors, "reason" is considered one of the most important fundamental factors in psychological well-being. Reason not only plays a key role in the decision-making process and analysis of everyday issues, but also shapes the moral structure and cognitive framework of individuals.

However, despite the attention of scholars to the role of intellect in cognitive and ethical processes, a coherent and practical study of the role of intellect in psychological well-being from the perspective of Islamic verses and narrations, especially the words of Imam Ali (AS), has not been considered independently. In contemporary psychological literature, there has been much research on the relationship between emotional intelligence, self-efficacy, and cognitive performance with psychological well-being; however, less research has addressed the subject of religious rationality and its direct impact on the quality of spiritual and psychological life. This gap has led to less recognition of the educational and key messages of the infallible Imams (AS) in the field of strengthening intellect and utilizing it in promoting psychological well-being. Therefore, the author seeks to answer this central question: "What are the principles governing reason and its role in psychological well-being from the perspective of Imam Ali (AS)?"

Materials and Methods

This research is one of the applied researches in the field of interdisciplinary studies of Islamic education and psychology, which tries to clarify different angles of the subject by considering the objectives, main research question, hypotheses, theories, etc., so that seekers of happiness can become familiar with the principles governing reason and its role in psychological well-being. Given the qualitative nature of the research, this research has a descriptive and exploratory aspect. The research method is documentary

and its examination technique is content analysis. In the aforementioned method, by comparing and placing data in certain categories and examining and refining them, the researcher seeks to find various types of relationships and common themes between the categories and simplifies and combines the data in a coherent theoretical and structural form. Considering the library and documentary method, the data collection tool is a form and the data were collected through form taking.

Discussion and Results

In the thought of Imam Ali (AS), reason is a divine gift and the foundation of human guidance and happiness, which is known as the source of goodness and the factor of distinguishing right from wrong. Along with faith, reason is considered the basis of psychological well-being and inner peace, and it is governed by principles that organize its functions. The first principle is thinking, which leads man to insight and frees him from ignorance and anxiety; because thinking is a necessary condition for understanding the truth and the main factor of mental peace. The second principle is knowledge and wisdom, which cause inner enlightenment and mental health, and without it, reason will remain incomplete. The third principle is experience, which brings foresight, mental stability, and avoidance of repeating mistakes, and in the eyes of Imam Ali (AS), it is considered one of the greatest intellectual assets of man. The fourth principle is exploration, which keeps the mind dynamic and active and prevents mental stagnation and spiritual deadlock. Accordingly, sound reason, relying on these principles, is the factor of balance, peace and psychological well-being of the individual. In addition to the individual dimension, reason also plays a role in the social sphere and, by creating affection, love and cohesion, organizes human relations and strengthens collective psychological well-being. Therefore, from the perspective of Imam Ali (AS), reason is considered the fundamental pillar of human happiness and peace in individual and social life.

Conclusion

In religious, philosophical and psychological perspectives, reason is a fundamental force for guidance, distinguishing right from wrong and achieving happiness and is known as the main pillar of self-transcendence and human perfection. Mental well-being is also a multidimensional concept beyond mental health that emphasizes meaning, individual growth and healthy relationships, and reason provides the basis for its realization by playing a role in autonomy, problem solving and reforming thoughts. Imam Ali (AS)

considered reason to be beyond intelligence and emphasized principles such as thinking, science and wisdom, experience and exploration for growth and well-being. Living rationally by seeking truth and adhering to the truth empowers a person in the face of problems and brings peace. Also, reason is a divine blessing that achieves individual satisfaction and social dynamism by guiding towards goodness, saving from misguidance and cultivating talents. In the Quran and narrations, moderation is introduced as a sign of rationality and teaches a wise person to behave with peace and balance. Wisdom also strengthens love, social cohesion, and healthy relationships, creating a harmonious and joyful society. Finally, wisdom, with tolerance, patience, and self-control, prevents man from slipping and brings true happiness and lasting well-being.

Bibliography

Ibn Shu'bah Harrani, Hassan ibn Ali (1404 AH), *Tuhf al-Uqol*, Qom: Jamia Madrasain Publications.

Al-Laithi al-Wasiti, Ali ibn Muhammad (1376 AH), *Ayoun al-Hikam wa al-Mawa'iz*, Qom: Dar al-Hadith.

Tamimi Amadi, Abdul Wahid ibn Muhammad (1410 AH), *Gharr al-Hikam wa al-Dur al-Kalam* (Translated by Seyyed Hashim Rasuli Mahallati; Researched and Corrected by Seyyed Mahdi Raja'i), Qom: Dar al-Kitab al-Islami.

Fayz Kashani, Mohsen (1091 AH), *Al-Wafi*, Mashhad: Astan Quds Razavi.

Kulayni, Muhammad ibn Ya'qub (1372 AH), *Al-Kafi* (Translated by Muhammad Baqir Kamra'i), Tehran: Aswah.

Mohammadi Rayshahri, Muhammad (2014), *The Model of Happiness from the Perspective of the Quran and Hadith*, Qom: Darul Hadith.

Majlisi, Muhammad Baqir (1403 AH), *Bihar al-Anwar*, Beirut: Al-Wafah Foundation.

بررسی و تحلیل اصول حاکم بر عقل و نقش آن در بهزیستی روانی از منظر امام علی (ع)

غلامرضا خوش نیت*

چکیده

عقل، به‌عنوان یکی از برجسته‌ترین موهبت‌های الهی، نقش محوری در تحقق بهزیستی روانی ایفا می‌کند. عقل توانایی تمییز بین خیر و شر را فراهم می‌آورد و انسان را در جهت اتخاذ تصمیم‌های آگاهانه و منطقی هدایت می‌کند. قرآن کریم و روایات ائمه معصومین (ع) با تأکیدات مکرر بر جایگاه رفیع عقل، ضرورت بهره‌گیری از آن به‌منظور درک عمیق‌تر حقایق و دستیابی به شناخت صحیح را گوشزد کرده‌اند. پژوهش حاضر با استفاده از روش تحقیق توصیفی-تحلیلی، به بررسی اصول حاکم بر عقل و نقش آن در بهزیستی روانی از منظر امام علی (ع) می‌پردازد. در این راستا، پس از تحلیل مفاهیمی همچون «عقل» و «بهزیستی روانی»، اصول بنیادین حاکم بر عقل از جمله تفکر، علم، تجربه و کاوشگری مورد بررسی قرار گرفته است. در ادامه، نقش‌های کلیدی عقل در دستیابی به بهزیستی روانی، نظیر حقیقت‌جویی، هدایت، کشف مجهولات، اعتدال، ایجاد الفت و مدیریت خود تحلیل شده‌اند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که عقل، به‌عنوان محوری‌ترین عامل در ایجاد رضایت و بهزیستی روانی، از طریق مکانیسم‌های شناختی و اخلاقی، نقش بسزایی در تحقق این امر ایفا می‌کند. این مطالعه بر اهمیت عقل به‌عنوان ابزاری راهبردی در جهت‌دهی به رفتارها و نگرش‌های فردی و اجتماعی برای دستیابی به بهزیستی روانی پایدار، تأکید دارد.

کلیدواژه‌ها: عقل، بهزیستی روانی، حقیقت، تفکر، انتخاب.

* استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه شهید محلاتی قم، قم، ایران، r_khoshneyat@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۰۵



۱. مقدمه

بهبودی روانی به عنوان یکی از ارکان اساسی کیفیت زندگی انسان‌ها شناخته می‌شود و تأثیرات آن در سطوح فردی، سازمانی و اجتماعی قابل توجه است. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که بهبود روانی نه تنها با افزایش احساس رضایت و خوشبختی همراه است، بلکه ارتباط مستقیمی با ارتقای انگیزه، تاب‌آوری در برابر تنش‌های روانی و بهره‌مندی از ظرفیت خلاقیت و نوآوری دارد. افرادی که از بهبود روانی بالاتری برخوردارند، توانایی بیشتری در مواجهه با چالش‌های شغلی و خانوادگی داشته و می‌توانند بازدهی شغلی و تحصیلی خود را بهبود بخشند. بنابراین، شناسایی عوامل مؤثر بر بهبود روانی و به کارگیری راهکارهای مناسب برای تقویت آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

از میان عوامل گوناگون، «عقل» به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل بنیادین در بهبود روانی مطرح است. عقل نه فقط در فرآیند تصمیم‌گیری و تحلیل مسائل روزمره نقش کلیدی دارد، بلکه ساختار اخلاقی و چارچوب شناختی افراد را نیز شکل می‌دهد. امام علی (ع) در این زمینه می‌فرمایند: «الإنسانُ بَعْقَلِهِ؛ ارزش و منزلت انسان در گرو عقل اوست» (آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱: ۲۶).

باتوجه به این روایت، می‌توان عقل را ابزاری کارآمد برای حل مسائل پیچیده و اتخاذ تصمیمات سنجیده دانست؛ زیرا افزون بر توانمندسازی فرد در مواجهه با مشکلات، موجبات رشد اخلاقی و اجتماعی او را نیز فراهم می‌آورد. علاوه بر این، امام علی (ع) تأکید می‌کنند که عقل سرچشمه توانمندی و ریشه شادی انسان است: «أصلُ العقلِ القُدْرَةُ وَ ثَمَرَتُهَا السُّرُورُ؛ ریشه خرد، توانمندی و میوه آن شادی است.» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷: ۷۵)

با این حال، علی‌رغم اهتمام اندیشمندان به نقش عقل در فرآیندهای شناختی و اخلاقی، بررسی منسجم و کاربردی نقش عقل در بهبود روانی از منظر آیات و روایات اسلامی، به‌ویژه سخنان امام علی (ع)، به‌طور مستقل مورد توجه قرار نگرفته است. در ادبیات روان‌شناسی معاصر، تحقیقات فراوانی پیرامون رابطه هوش هیجانی، خودکارآمدی و عملکرد شناختی با بهبود روانی صورت گرفته؛ اما کمتر پژوهشی به درون‌مایه عقلانیت دینی و تأثیر مستقیم آن بر کیفیت زندگی روحی و روانی پرداخته است. این خلأ سبب شده است تا پیام‌های تربیتی و کلیدی ائمه معصومین (ع) در زمینه تقویت عقل و بهره‌گیری از آن در ارتقای بهبود روانی کمتر بازشناسی شود. از این‌رو، نویسنده به دنبال پاسخگویی به این سؤال

بررسی و تحلیل اصول حاکم بر عقل و نقش آن در ... (غلامرضا خوش نیت) ۱۲۹

محوری است که: «اصول حاکم بر عقل و نقش آن در بهزیستی روانی از منظر امام علی (ع) چیست؟»

۲. روش تحقیق

این تحقیق از جمله پژوهش‌های کاربردی در حوزه مطالعات میان‌رشته‌ای معارف اسلامی و روان‌شناسی است که تلاش دارد با در نظر گرفتن اهداف، سؤال اصلی تحقیق، فرضیه‌ها، نظریه‌ها و ...، زوایای مختلف موضوع را روشن سازد تا جویندگان سعادت از این طریق با اصول حاکم بر عقل و نقش آن در بهزیستی روانی آشنا شوند.

نظر به کیفی بودن تحقیق، این پژوهش جنبه توصیفی و اکتشافی دارد. روش تحقیق، اسنادی و تکنیک بررسی آن تحلیل محتوا است. محقق در روش مذکور با مقایسه و قرار دادن داده‌ها در دسته‌های معین و تدقیق و پالایش آن‌ها، به دنبال یافتن انواع روابط و مضمون‌های مشترک میان دسته‌ها بوده و داده‌ها را در قالب ساختاری نظری و منسجم ساده و ترکیب کرده است. با توجه به روش کتابخانه‌ای و اسنادی، ابزار جمع‌آوری اطلاعات، فیش بوده و داده‌ها از طریق فیش‌برداری گردآوری شده‌اند.

یکی از چالش‌های عمده پژوهشگران کیفی، توافق بر سر ملاک‌هایی است که باید در داوری یک پژوهش کیفی به کار گرفته شوند. پژوهشگران معمولاً برای نشان دادن کیفیت مطالعه خود به مفاهیمی مانند اعتبار و پایایی اشاره می‌کنند؛ اما به نظر می‌رسد که این دو معیار برای ارزیابی پژوهش‌های کیفی چندان مناسب نباشند. در پارادایم قیاسی-فرضیه‌ای، پایایی اشاره دارد به این که آیا یک سنجه خاص که به‌طور مکرر برای سنجش یک مفهوم به کار می‌رود، می‌تواند در هر زمان نتایج مشابهی به دست دهد یا خیر؛ و اعتبار نشان می‌دهد که تا چه حد یک سنجه تجربی، معنای واقعی مفهوم مورد بررسی را به‌طور کافی انعکاس می‌دهد. محققان چهار عامل را که به مدد آن‌ها اعتمادسازی در صحت تحقیق امکان‌پذیر می‌شود، مورد تأکید قرار داده‌اند: استفاده از چند روش برای گردآوری داده‌ها، بازرسی مسیر کسب اطلاعات، واریسی از سوی افراد تحت بررسی و دقت گروه پژوهشی. هر یک از این مراحل، متناسب با مقتضیات این مقاله، با دقت انجام گرفته است.

۳. پیشینه تحقیق

پیرامون موضوع عقل و اصول آن و نقش آن در بهزیستی روانی، پژوهش مستقلی انجام نشده است. محقق پژوهش‌هایی که به این موضوع نزدیک هستند را مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیده است که تمامی تحقیقات مربوط به عقل و بهزیستی روانی به صورت جداگانه انجام شده‌اند و یا هر کدام در ارتباط با موضوعات دیگری نگارش یافته‌اند.

یکی از مقالات نزدیک به این موضوع، مقاله «رابطه میان عقل و شادی در قرآن و روان‌شناسی» از محمد پارسائیان است که در اولین همایش بین‌المللی مطالعات میان‌رشته‌ای قرآن کریم ارائه شده است. این مقاله به بررسی دو نوع رابطه میان عقل و شادی در مجموعه روایات پرداخته و اثر مطلوب عقل، هوش هیجانی در روان‌شناسی و عقل عملی در اسلام بر شادی را به شکل مستقیم ناشی از بینش‌ها و معرفت‌های عقل یا پیامد اجرای توصیه‌های آن بیان کرده است. همچنین، مقاله به شادی‌های مذمومی که ناشی از غرور، تکبر و تمسخر است پرداخته که موجب غفلت از نیل به کمالات، قصور در تکالیف فردی و اجتماعی و در نهایت زوال عقل می‌شود.

مقاله پژوهشی دیگری با عنوان «تأثیر عقل و ایمان در رستگاری و نجات انسان از دیدگاه قرآن و عهد جدید» از شهاب‌الدین وحیدی مهرجردی نیز وجود دارد که بر نقش انسان در رسیدن به رستگاری تأکید می‌کند و بیان می‌دارد که انسان برای رسیدن به رستگاری باید مجدانه دستورهای الهی را اطاعت کند و همچنین باید همه قوای خود، از جمله عقل، را به کار گیرد تا در نهایت به نجات و رستگاری دست یابد. این پژوهش به این پرسش پاسخ می‌دهد که تأثیر عقل و ایمان بر رستگاری و نجات انسان در قرآن و عهد جدید چگونه بیان شده است؟ یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که در عهد جدید بیشتر آموزه‌ها، از جمله توحید، تثلیث و تجسد، مبتنی بر ایمان بدون دلیل عقلی است؛ اما در قرآن مبتنی بر عقل و ایمان است. لازم به ذکر است که هر دو پژوهش از نظر روش‌شناسی و کیفی تفاوت چشمگیری با پژوهش حاضر دارند.

بررسی و تحلیل اصول حاکم بر عقل و نقش آن در ... (غلامرضا خوش نیت) ۱۳۱

۴. مفهوم‌شناسی

۱.۴ مفهوم بهزیستی روانی

بهزیستی روانی مفهومی چندبعدی و بنیادین در حوزه روان‌شناسی و علوم رفتاری است که به معنای تجربه مثبت فرد از زندگی، کارکرد بهینه روانی و احساس رضایت و معنا در زندگی تعریف می‌شود. این مفهوم فراتر از نبود بیماری روانی است و بر ابعاد مثبت روان انسان تمرکز دارد.

از نخستین نظریه‌پردازان این حوزه، ماری ژاهودا (Jahoda) است که در سال ۱۹۵۸ بهزیستی روانی را بر اساس شش معیار مشخص تعریف کرد: ادراک واقع‌بینانه از خود و محیط، استقلال روانی، تسلط بر محیط، رشد شخصی، بینش و کنترل هیجانات و رضایت از خود. ژاهودا معتقد بود سلامت روان زمانی تحقق می‌یابد که این ابعاد به طور متوازن در فرد وجود داشته باشد (Jahoda 1985: 6).

در ادامه، کارول ریف (Ryff) در سال ۱۹۸۹ با تلفیق دیدگاه‌های روان‌شناسی انسان‌گرا و مثبت‌گرا، مدل شش‌بعدی بهزیستی روانی را معرفی کرد که شامل مؤلفه‌های خودپذیری، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی می‌باشد. این مدل یکی از جامع‌ترین الگوهای علمی در سنجش بهزیستی روانی است (Ryff, 1989: 1071).

در همین راستا، لایتر کیس (Keyes) در سال ۱۹۹۸ با معرفی نظریه "شادابی روانی" (Flourishing) به گسترش این مفهوم کمک کرد. او بهزیستی روانی را در سه سطح هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی تقسیم نمود. کیس بر این باور بود که بهزیستی روانی نه تنها فقدان بیماری روانی است، بلکه نیازمند حضور فعالانه در جامعه، داشتن معنا و تجربه احساسات مثبت است (Keyes, 1998: 122).

همچنین، در رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، مارتین سلیگمن و همکارانش در سال ۲۰۰۵ مدل (PERMA) را ارائه دادند. این مدل شامل پنج مؤلفه اصلی بهزیستی روانی است: هیجانات مثبت (Positive Emotions)، درگیری در فعالیت (Engagement)، روابط مثبت (Relationships)، معنا (Meaning) و دستاورد (Achievement). این مدل تلاش دارد ابعاد مختلفی از زندگی را که به رضایت و شکوفایی انسان منجر می‌شود، پوشش دهد (Seligman, 2005: 25).

بر اساس این دیدگاه‌ها، بهزیستی روانی را می‌توان مجموعه‌ای از حالات ذهنی و رفتاری دانست که به انسان اجازه می‌دهد زندگی‌ای همراه با معنا، رضایت، پویایی روانی و تعامل مثبت با دیگران را تجربه کند. این مفهوم در سال‌های اخیر به‌طور گسترده در حوزه‌هایی مانند آموزش، سلامت، مدیریت منابع انسانی و مشاوره روان‌شناختی به کار گرفته شده است و نقش مهمی در افزایش کیفیت زندگی فردی و اجتماعی ایفا می‌کند.

۲.۴ مفهوم عقل

اصل ماده «عقل» به معنای «بازداشتن» است و تمامی مشتقات آن به همین معنای اصلی بازمی‌گردند (الفیومی، ۱۴۱۴: ۴۲۲-۴۲۳؛ راغب اصفهانی، ۱۴۰۴ق: ۵۷۷-۵۷۸). عقل را «لُب» می‌نامند، زیرا منتخب و برگزیده پروردگار است؛ «حُجی» نامیده می‌شود، چراکه انسان به وسیله آن به حجت دست می‌یابد و توانایی درک مفاهیم گوناگون را پیدا می‌کند؛ همچنین آن را «حِجَر» می‌گویند، زیرا انسان را از ارتکاب گناه بازمی‌دارد. واژه «نُهی» نیز به عقل اطلاق می‌شود، چراکه زیرکی، شناخت و تدبیر به عقل منتهی می‌گردد. عقل برترین نعمتی است که خداوند به انسان ارزانی داشته و او را به سعادت دنیوی و اخروی رهنمون می‌سازد (الکفوی، ۱۳۹۱: ۶۱۹).

عقل، موضوعی پیچیده و چندوجهی است که از دیدگاه‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. ارسطو عقل را به دو بخش «عقل نظری» و «عقل عملی» تقسیم می‌کند. عقل نظری برای فهمیدن حقایق و قوانین طبیعی به کار می‌رود، درحالی‌که عقل عملی برای تصمیم‌گیری‌ها و اعمال اخلاقی استفاده می‌شود (ارسطو، ۲۰۰۰م: ۳۵). رنه دکارت، فیلسوف فرانسوی، عقل را مهم‌ترین ابزار برای شناخت و درک واقعیت می‌داند. او با جمله مشهور «می‌اندیشم، پس هستم» بر اهمیت عقل تأکید می‌کند (دکارت، ۱۶۳۷م: ۱۸). ایمانوئل کانت عقل را به‌عنوان ابزاری برای شناخت و درک جهان معرفی می‌کند. او عقل را به دو بخش «عقل خالص» و «عقل عملی» تقسیم می‌کند. عقل خالص برای درک مفاهیم نظری و عقل عملی برای اتخاذ تصمیمات اخلاقی به کار می‌رود (کانت، ۱۷۸۸م: ۱۲). فروید معتقد است که عقل در تعیین رفتار انسان نقش دارد، اما تأثیر ناهشیار و انگیزه‌های پنهان نیز بر رفتار انسان مؤثر است (فروید، ۱۹۱۵م: ۴۵). پیاز، روان‌شناس سوئیسی، نظریه‌های مختلفی درباره توسعه عقل در کودکان ارائه داده است. او عقل را به‌عنوان فرآیندی پویا و توسعه‌یابنده می‌داند که در طی مراحل مختلفی از

بررسی و تحلیل اصول حاکم بر عقل و نقش آن در ... (غلامرضا خوش نیت) ۱۳۳

کودکی تا بزرگسالی شکل می‌گیرد (پیاژه، ۱۹۵۲م، ص ۸۵) بنابراین، عقل دریافتن واقعیت است. علاوه بر دریافت حقایق، نگه‌دارنده نفس ناطقه و شرف‌دهنده آن نیز هست.

۵. ارتباط عقل و بهزیستی روانی از منظر روان‌شناسان

۱.۵ تئوری خودتعیینی

این نظریه پیشنهاد می‌کند که افراد دارای نیازهای اساسی روانی برای خودمختاری، شایستگی و ارتباط هستند. رشد عقلانی از طریق یادگیری و توسعه فردی، می‌تواند احساس شایستگی و خودمختاری را در افراد تقویت کند؛ زیرا عقل به آن‌ها کمک می‌کند تا تصمیم‌ها و انتخاب‌هایی آگاهانه و منطقی اتخاذ کنند. عقل همچنین به افراد توانایی می‌دهد تا نیازهای اساسی خودمختاری، شایستگی و ارتباط را شناسایی کرده و در راستای برآورده‌سازی بهینه آن‌ها تلاش نمایند. به واسطه عقل، افراد قادرند تصمیم‌هایی مستقل و هماهنگ با ارزش‌ها و اهداف درونی خود بگیرند؛ قابلیت که در نظریه خودتعیینی، به عنوان نیاز به خودمختاری شناخته می‌شود. همچنین، عقل امکان تحلیل مسائل، یافتن راه‌حل‌های منطقی و ارتقاء مهارت‌های مقابله با چالش‌ها را فراهم می‌آورد که با نیاز به شایستگی در این نظریه مرتبط است. از سوی دیگر، عقل به ایجاد و تقویت روابط مثبت و سازنده با دیگران کمک می‌کند؛ امری که با نیاز به ارتباط در نظریه خودتعیینی در پیوند است و به بهبود کیفیت تعاملات اجتماعی منجر می‌شود. در مجموع، عقل موجب شناخت بهتر نیازهای بنیادین روانی و یافتن راهکارهای منطقی برای تأمین آن‌ها می‌شود؛ فرآیندی که افزایش انگیزه درونی، بهبود عملکرد و رفاه کلی را به دنبال دارد و در نهایت، به تحقق بهزیستی روانی کمک می‌کند (شولتز، ۱۳۸۶: ۴۱۶-۴۱۷).

۲.۵ تئوری جریان

نظریه «جریان» که توسط میهایلی چیکسنت‌میهایلی پیشنهاد شده است، بیان می‌کند که افراد هنگامی که به‌طور کامل در فعالیت‌هایی که مهارت‌ها و توانایی‌هایشان را به چالش می‌کشد غرق می‌شوند، به تجربه‌ای عمیق از بهزیستی روانی دست می‌یابند. رشد عقلانی می‌تواند احتمال بروز تجربه‌های جریان را افزایش دهد؛ چراکه افراد با اتکای به عقل، توانمندتر و مطمئن‌تر در مواجهه با وظایف چالش‌برانگیز ظاهر می‌شوند. عقل به افراد کمک می‌کند تا شرایط لازم برای ورود به وضعیت جریان را فراهم آورند. از جمله این موارد، تشخیص صحیح

سطح چالش فعالیت‌ها و تنظیم مهارت‌ها برای تطبیق با آن چالش‌هاست. زمانی که میان سطح دشواری فعالیت و مهارت فرد تعادل برقرار باشد، احتمال ورود به وضعیت جریان افزایش می‌یابد. از دیگر پیش‌نیازهای تجربه جریان، تمرکز کامل بر فعالیت و جلوگیری از حواس‌پرتی است. عقل نقش مهمی در ایجاد این تمرکز ایفا می‌کند و به افراد کمک می‌نماید تا توجه خود را به صورت هدفمند مدیریت کنند. همچنین عقل زمینه‌ساز خودمختاری و استقلال در تصمیم‌گیری است، به‌طوری‌که افراد قادر می‌شوند به صورت مستقل و منطقی انتخاب کرده و احساس کنترل بیشتری بر فعالیت‌های خود داشته باشند؛ احساسی که در تجربه جریان نقش کلیدی دارد. در این وضعیت، افراد اغلب با مسائل جدید و چالش‌های خلاقانه مواجه می‌شوند. عقل و تفکر منطقی به آن‌ها کمک می‌کند تا راه‌حل‌های خلاقانه و مؤثر برای مواجهه با این چالش‌ها بیابند. از سوی دیگر، در حالت جریان، بازخورد فوری و دقیق از عملکرد ضروری است. افراد برخوردار از عقلانیت بالا، این بازخوردها را به درستی تحلیل کرده و در جهت بهبود عملکرد خود به کار می‌گیرند. بر اساس نظریه جریان، زمانی که افراد با چالش‌های متناسب با توانایی خود روبرو شده و قادر به تمرکز کامل بر فعالیت‌هایشان باشند، احتمال تجربه حالت جریان و رسیدن به لذت روانی و اثربخشی بالاتر افزایش می‌یابد (گری دی، ۱۹۹۴: ۳۳۷-۳۵۶).

۳.۵ بهزیستی یودایمونیک

بهزیستی یودایمونیک به معنای دستیابی به زندگی‌ای معنادار، هدفمند و متکی بر تحقق توانمندی‌های درونی فرد است. این نوع از بهزیستی، بر رشد شخصی، خودشناسی و شکوفایی ظرفیت‌های انسانی تمرکز دارد و فراتر از لذت‌های زودگذر یا احساسات مثبت لحظه‌ای است. بر اساس این رویکرد، افراد زمانی احساس رضایت واقعی را تجربه می‌کنند که در مسیر تحقق «خود اصیل» گام بردارند و فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که با ارزش‌های درونی و اهداف والای آنان هم‌راستا باشد. فعالیت‌های معنادار و هدفمند که در راستای بهزیستی یودایمونیک انجام می‌شوند، می‌توانند زمینه‌ساز تجربه «جریان» شوند؛ چراکه فرد در آن‌ها احساس درگیری عمیق، تحقق شخصی و رضایت درونی می‌کند. همچنین این نوع بهزیستی بر رشد مستمر و خودشناسی تأکید دارد. هنگامی که افراد در فعالیت‌هایی مشارکت می‌کنند که به رشد شخصی‌شان کمک می‌کند، احساس شایستگی، خودارزشمندی و شادی پایدارتری را تجربه می‌کنند (تزار، ۱۳۹۴: ۹۲۳-۹۲۷).

۴.۵ نظریه‌های شناختی-رفتاری

عقل جایگاهی اساسی در نظریه‌های شناختی-رفتاری دارد؛ نظریه‌هایی که بر تأثیر افکار و باورها بر هیجانات و رفتارهای انسان تأکید می‌کنند. در این رویکرد، عقل ابزار اصلی برای تحلیل، ارزیابی و اصلاح الگوهای ذهنی ناکارآمد به شمار می‌رود. به کمک عقل، فرد می‌تواند افکار و باورهای خود را مورد بازبینی قرار داده و باورهای غیرمنطقی و منفی را شناسایی کرده و آن‌ها را با افکار منطقی‌تر و سازنده‌تر جایگزین نماید. در نظریه‌های شناختی-رفتاری، از فنونی مانند بازسازی شناختی استفاده می‌شود تا فرد بتواند الگوهای ذهنی نادرست را اصلاح کند. در این فرآیند، عقل نقشی محوری دارد و فرد را به سمت تفکر واقع‌بینانه، منطقی و کارآمد هدایت می‌کند. همچنین، عقل توانایی حل مسئله را در فرد تقویت می‌کند و به او کمک می‌نماید تا در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات، راه‌حل‌هایی منطقی و اثربخش بیابد. افزون بر این، عقل در مدیریت هیجانات نقش مهمی دارد. افراد عاقل می‌توانند با کنترل و هدایت افکار منفی، هیجانات خود را بهتر مدیریت کرده و واکنش‌های منطقی‌تری در برابر موقعیت‌های تنش‌زا از خود نشان دهند. این توانایی، یکی از دستاوردهای کلیدی نظریه‌های شناختی-رفتاری است که در بهبود سلامت روان و ارتقاء کیفیت زندگی نقش‌آفرین است (کلارک، ۱۳۸۰: ۱-۲۶).

۶. اصول حاکم بر عقل از منظر امام علی (ع)

عقل واقعی صرفاً به معنای هوش و تیزفهمی نیست، بلکه مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و توانایی‌هایی است که انسان را در مسیر کمال، هدایت کرده و به سعادت می‌رساند. این نگاه جامع به عقل، آن را به الگویی کامل برای سامان‌دهی زندگی فردی و اجتماعی در جهان معاصر تبدیل می‌کند. ائمه اطهار (ع)، به‌ویژه امام علی (ع)، اصولی بنیادین برای عقل ترسیم کرده‌اند که می‌تواند راهنمای عملی برای یک زندگی عقلانی و سعادتمند باشد. این اصول، عقل را از سطح یک قابلیت صرف ذهنی فراتر برده و به ابزاری مؤثر برای تصمیم‌گیری و هدایت در زندگی واقعی بدل می‌سازد. با توجه به فراوانی و تأکید روایات بر برخی حوزه‌های خاص، می‌توان اصول متعددی را برای عقل استخراج کرد. در این پژوهش، محقق بر آن است تا با تکیه بر این روایات، به واکاوی و تحلیل این اصول بنیادین بپردازد.

۱.۶ تفکر

اصل تفکر یکی از اصول بنیادین در علوم دینی، فلسفی و اخلاقی است که به اهمیت و ضرورت استفاده از عقل برای درک و تحلیل مسائل مختلف اشاره دارد. این اصل بر این نکته تأکید دارد که انسان باید به‌طور فعال از قدرت تفکر خود برای درک حقیقت، کشف واقعیت‌ها و حل مشکلات استفاده کند. امام علی (ع) پیرامون تفکر و ارتباط آن با عقل فرموده است: «أصل العقل الفکر و ثمرته السَّلامه؛ ریشه عقل، تفکر و اندیشیدن و نتیجه آن سلامتی است» (آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱: ۱۹۸). نتیجه سلامتی، بهزیستی روانی و یا به عبارتی صحیح‌تر، سلامتی عین بهزیستی روانی است و در بیانی دیگر ایشان می‌فرمایند: «الفکر جلاءُ العقول؛ فکر کردن، صیقل‌دهنده عقل‌ها است» (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ج ۱: ۲۳). انسانی که اهل تفکر است موجب زایش و پرورش عقل خود می‌گردد و از آنجا که عقل راهنما و چراغ روشن‌گر انسان است، در تمام شئون زندگی دست او را می‌گیرد و سبب خوشایندی و موفقیت او در دنیا و سربلندی‌اش در آخرت می‌گردد و در نهایت موجب احساس خرسندی از زندگی و بهزیستی روانی او می‌شود. تفکر به انسان امکان می‌دهد تا مسائل مختلف را به‌دقت تحلیل کند و آن‌ها را از جوانب مختلف بررسی نماید. این ارزیابی‌ها به کمک عقل صورت می‌گیرد و نتایج منطقی‌تری به دست می‌دهد. خداوند سبحان می‌فرماید: «... وَیَجْعَلُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا یَعْقِلُونَ؛ و (خدا) بر کسانی که نمی‌اندیشند، پلیدی را قرار می‌دهد» (یونس، ۱۰۰). همچنین می‌فرماید: «إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْأَبْکَمُ الَّذِينَ لَا یَعْقِلُونَ؛ بدترین جنندگان نزد خدا کسانی هستند که کر و لال‌اند و تعقل نمی‌کنند» (انفال، ۲۲).

۲.۶ علم و حکمت

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «إِنَّکَ مَوْزُونٌ بِعَقْلِکَ، فَزَکِّهِ بِالْعِلْمِ؛ تو باعقلت سنجیده می‌شوی پس عقل خود را به‌وسیله علم، تزکیه کرده و رشد ده.» (ری‌شهری، ۱۳۸۹، ج ۶: ۴۲۶). عقل بدون علم نمی‌تواند به‌درستی عمل کند. علم و حکمت مانند وزنه‌ای هستند که به عقل توانایی و دقت بیشتری می‌بخشند. انسان عاقل با افزودن دانش به عقل خود می‌تواند تصمیم‌های درست‌تر بگیرد، بینش عمیق‌تر پیدا کند و در مسیر زندگی از گمراهی و خطا دور بماند. امام علی (ع) می‌فرماید: «رَغْبَةُ الْعَاقِلِ فِي الْحِكْمَةِ، وَ هِمَّةُ الْجَاهِلِ فِي الْحَمَاقَةِ؛ گرایش عاقل به حکمت و کوشش نادان در حماقت است» (آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱: ۳۸۸). حدیث به موضوع تمایلات و اهداف درونی انسان‌ها اشاره دارد. انسان عاقل و فرهیخته به دنبال حکمت، دانایی و

بررسی و تحلیل اصول حاکم بر عقل و نقش آن در ... (غلامرضا خوش نیت) ۱۳۷

بینش است؛ زیرا حکمت باعث رشد شخصی، بهبود زندگی و درک بهتر حقایق می‌شود. از سوی دیگر فرد نادان، به جای تلاش برای یادگیری و فهم، انرژی خود را صرف کارهای بیهوده و نابخردانه می‌کند. ایشان در بیانی دیگر می‌فرمایند: «الْعَقْلُ خَلِيلُ الْمُؤْمِنِ وَالْعِلْمُ وَزِيرُهُ؛ خرد، دوست مؤمن و دانش، وزیر اوست» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ج ۱: ۶۴). علم و حکمت نقش یار و همراه عملی در زندگی مؤمن دارد، همان‌گونه که یک وزیر در کنار حاکم است. علم به مؤمن کمک می‌کند تصمیم‌های عاقلانه‌تر بگیرد و غِنَى الْعَاقِلِ بِعِلْمِهِ؛ توانگری عاقل به دانش اوست (آمدی، ۱۴۱۰، ج ۴، ص ۳۷۶). توانگری و ثروت واقعی یک انسان عاقل در دانش و آگاهی او نهفته است، نه در دارایی‌های مادی یا مظاهر دنیوی. دانش برای فرد عاقل منبعی پایدار و همیشگی است که نه تنها او را در تصمیم‌گیری‌هایش یاری می‌کند، بلکه به او جایگاه و احترام اجتماعی نیز می‌بخشد. امامان معصوم (ع) دیگر نیز در باب ارتباط علم و فزونی عقل بیانات ارزنده‌ای دارند. امام صادق (ع) می‌فرمایند: «كَثْرَةُ النَّظَرِ فِي الْعِلْمِ يَفْتَحُ الْعَقْلَ؛ توجه زیاد در علم، درهای عقل را می‌گشاید.» (راوندی، ۱۳۶۶: ۲۲۱)

۳.۶ تجربه

عبرت‌گیری از تجارب دیگران موجب شکوفایی و بالندگی عقل انسان می‌شود. امام علی (ع) می‌فرماید: «الْعَقْلُ غَرِيزَةٌ تَزِيدُ بِالْعِلْمِ وَالتَّجَارِبِ؛ عقل قریحه و نوری است که به علم و تجربه‌ها فزونی می‌یابد.» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ج ۱: ۵۲) عقل ذاتاً در وجود انسان قرار دارد، اما برای رشد و تکامل نیازمند علم و تجربه است. این یعنی عقل به‌خودی‌خود نمی‌تواند به کمال برسد، بلکه با یادگیری و بهره‌گیری از تجارب، توانمندتر و کارآمدتر می‌شود. همچنین ایشان می‌فرماید: «حِفْظُ التَّجَارِبِ رَأْسُ الْعَقْلِ؛ نگاه‌داشتن و حفظ تجربه‌ها رأس و بالاترین درجه عقل است.» (آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱: ۳۵۱). امام حسین (ع) نیز می‌فرماید: «طَوَّلُ التَّجَارِبِ زِيَادَةُ فِي الْعَقْلِ؛ تجربه‌اندوزی‌های فراوان، مایه فزونی در عقل است.» (حلوانی، ۱۴۰۸، ج ۱: ۱۱۵) تجربه‌ها، مانند چراغی روشن در زندگی، راهنمای تصمیمات آینده هستند. اگر انسان این تجارب را به‌درستی حفظ کند، پایه‌ای قوی برای عقلانیت و خرد او فراهم می‌شود.

خداوند متعال در آیات فراوانی از جمله (اعراف، ۱۷۶؛ هود، ۱۰؛ یوسف، ۳؛ حج، ۴۶؛ عنکبوت، ۲۰؛ محمد، ۹-۱۰؛ بقره، ۲۵۸؛ فجر، ۶-۷؛ فیل، ۱) و همچنین در آیه ۱۳۷ سوره آل عمران «قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ؛ قطعاً پیش از شما سنت‌هایی بوده و سپری شده است. پس در زمین بگردید و بنگرید که فرجام

تکذیب‌کنندگان چگونه بوده است؟» بر اهمیت عبرت‌گیری از تجارب دیگران تأکید دارد. مطالعه زندگی گذشتگان، درس‌های آموزنده‌ای دارد که می‌تواند راهگشای بسیاری از مسائل و مشکلات باشد. ابوموسی اشعری حین مذاکرات حکمیت در جنگ صفین، نامه‌ای به محضر امیر مؤمنان (ع) فرستاد. امام در پاسخ، هشدار داد: «إِنَّ الشَّقِيَّ مَنْ حُرِمَ نَفْعَ مَا أُوتِيَ مِنَ الْعَقْلِ وَ التَّجَرِبَةِ؛ همانا بدبخت کسی است که از سود عقل و تجربه داده‌شده به او، محروم بماند.» (نهج‌البلاغه، نامه ۷۸).

۴.۶ کاوشگری

کاوشگری و پرسش‌های هدفمند، سبب بهبود فرآیند یادگیری و توسعه عقلانیت در انسان می‌شوند و او را به‌سوی فهم عمیق‌تر حقیقت هدایت می‌کنند؛ بنابراین، پرسشگری یکی از ابزارهای مهم در تقویت عقلانیت و ارتقاء دانش انسان است. امیر مؤمنان علی (ع) می‌فرمایند: «مَنْ لَمْ يَصْبِرْ عَلَى ذُلِّ التَّعَلُّمِ سَاعَةً بَقِيَ فِي ذُلِّ الْجَهْلِ أَبَدًا؛ آن که ساعتی، خواری فراگرفتن علم را تحمل نکند، برای همیشه در خواری نادانی خواهد ماند.» (مجلسی، ۱۴۱۳، ج ۱: ۱۷۷). در بیانی دیگر می‌فرمایند: «إِذَا انْكَرَتْ مِنْ عَقْلِكَ شَيْئًا فَاقْتَدِرْ بِرَأْيِ عَاقِلٍ يُزِيلُ مَا انْكَرْتَهُ؛ اگر عقل تو چیزی را نپذیرفت، از اندیشه کسی که شک تو را برطرف می‌کند پیروی کن» (آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱: ۲۹۴).

قرآن کریم برای شکوفا کردن فکر و عقل بشری، به‌طور گسترده‌ای از ابزار پرسش استفاده کرده است. از طریق مطرح کردن سؤالات، قرآن انسان را در مسیر شناخت و فهم عمیق‌تر حقیقت در عرصه‌های مختلف راهنمایی می‌کند. به‌عنوان مثال، در قرآن آمده است: «آیا به آسمان بالای سرشان ننگریسته‌اند که چگونه آن را ساخته و زینتش داده‌ایم و برای آن هیچ‌گونه شکافتگی نیست؟» (ق، ۶). همچنین، در جای دیگری می‌فرماید: «آیا به پرندگان بالای سرشان ننگریسته‌اند که گاه بال می‌گسترند و گاه بال می‌زنند؟ جز خدای رحمان، چه کسی آن‌ها را نگاه می‌دارد؟ او به هر چیزی بیناست.» (ملک، ۱۹) و «آیا ننگریسته‌اند که ما باران را به‌سوی زمین بایر می‌رانیم و به‌وسیله آن کشت‌هایی را برمی‌آوریم که دام‌هایشان و خودشان از آن می‌خورند؟ مگر نمی‌بینند؟» (سجده، ۲۷).

علاوه بر این، قرآن با صراحت امر به پرسش و سؤال کرده و آن را یکی از عوامل اصلی یادگیری و شکوفایی عقل معرفی کرده است؛ «... پس اگر نمی‌دانید، از پژوهندگان کتاب‌های آسمانی جویا شوید.» (نحل، ۴۳ و انبیاء، ۷). مشخص است که هرگونه سؤالی موجب شکوفایی

بررسی و تحلیل اصول حاکم بر عقل و نقش آن در ... (غلامرضا خوش نیت) ۱۳۹

عقل نمی‌شود؛ بلکه پرسش‌ها باید هدفمند و جهت‌دار باشند. کلید حل مسائل و رفع مجهولات، پرسش‌های هدفمند است. روایات نیز این اهمیت را تأیید می‌کنند. پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

اَلْعِلْمُ خَزَائِنٌ وَمَفَاتِيحُهَا السُّؤَالُ فَاسْأَلُوا رَحِمَكُمُ اللّٰهُ فَإِنَّهُ تُؤَجَّرُ أَرْبَعَةُ السَّائِلُ وَالْمُتَكَلِّمُ وَالْمُسْتَمِعُ وَالْمُحِبُّ لَهُمْ؛ دانش گنجینه‌هایی است که کلیدهایش پرسش است، پس بپرسید- خداوند شمارا رحمت کند، زیرا در این پرسش و پاسخ چهار کس اجر و مزد گیرند: پرسشگر، پاسخگو، شنونده و دوستدار آنان. (ابن شعبه خرازی، ۱۳۶۳، ج ۱: ۴۱)

پیامبر اکرم (ص) علم را به گنجینه‌ای تشبیه می‌کنند که کلیدهای آن پرسش است، درواقع به اهمیت کنجکاوی فکری در یادگیری تأکید دارند. این یعنی اگر سؤال نپرسیم، ممکن است درهای دانش به روی ما بسته بماند، زیرا پرسش ابزاری است که انسان را به سمت حقیقت هدایت می‌کند. این حدیث نه تنها بر نقش پرسش و پاسخ به عنوان یک عمل فردی تأکید دارد، بلکه فرآیندی جمعی را نیز ترسیم می‌کند که در آن همه افراد حاضر در این تعامل علمی بهره‌مند می‌شوند.

۷. نقش عقل در بهزیستی روانی از دیدگاه آیات و روایات

در آیات و روایات، عقل به عنوان یکی از محورهای اصلی بهزیستی روانی معرفی شده که هم مایه سعادت دنیوی است و هم مبنای خوشبختی اخروی. روایات معصومین (ع) خصوصاً روایات منقول از امام علی (ع) تأکید دارند که عقل سالم موجب تشخیص درست مسیر زندگی، کنترل هیجانات و انتخاب راه‌های صحیح برای رسیدن به آرامش می‌شود. عقل نه تنها مانع افراط در شادی‌های زودگذر می‌شود، بلکه بهزیستی روانی عمیق و ماندگار را به ارمغان می‌آورد. عقلانی زیستن نقش‌های بسیار زیادی در بهزیستی روانی ایفاء می‌کند که در این مقال به مهمترین آنها اشاره می‌شود:

۱.۷ حقیقت‌جویی

جست‌وجوی حقیقت و شناخت حق، از نیازهای بنیادین و طبیعی انسان‌هاست که در سرشت و فطرت آن‌ها نهادینه شده است. قرآن کریم به وضوح به این موضوع اشاره می‌کند: «پس روی خود را متوجه آیین خالص پروردگار کن! این فطرتی است که خداوند، انسان‌ها را بر آن

آفریده، دگرگونی در آفرینش الهی نیست، این است آیین استوار، ولی اکثر مردم نمی‌دانند.» (روم، ۳۰). در منابع حدیثی نیز، روایات فراوانی به موضوع حق‌جویی و تشویق انسان به دنبال کردن حق پرداخته‌اند. امام علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ جَعَلَ الْحَقَّ مَطْلَبَةً، كَانَ لَهُ الشَّدِيدُ، وَقَرُبَ عَلَيْهِ الْبَعِيدُ؛ هر کس حق‌طلبی را سرلوحه‌ی کارهایش قرار دهد، سختی‌ها برایش آسان و دور برایش نزدیک می‌شود.» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ج ۱: ۴۳۴).

اگر انسان، حق‌طلبی را هدف اصلی و سرلوحه‌ی کارها و زندگی خود قرار دهد، مشکلات و سختی‌ها برای او قابل‌تحمل‌تر و آسان‌تر می‌شود. همچنین، اهدافی که به نظر دور و دست‌نیافتنی می‌آیند، با تمرکز بر حق و حقیقت، به او نزدیک‌تر و قابل‌دستیابی‌تر خواهند بود. حق‌طلبی، نه تنها یک ارزش اخلاقی، بلکه عاملی عملی در جهت ساده‌تر کردن مسیر زندگی است. وقتی انسان با نیت خالص و پایبندی به اصول حق‌زندگی کند، انگیزه و نیرو می‌گیرد تا با مشکلات مقابله کند و به اهداف بزرگ دست یابد. امام علی (ع) می‌فرماید: «ثَمَرَةُ الْعَقْلِ لُزُومُ الْحَقِّ؛ همدمی با حق، میوه‌ی عقل است.» (آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱: ۳۲۶). عقل، مانند درختی است که با تغذیه از دانش، تجربه و تعقل رشد می‌کند، اما میوه‌ی آن تنها زمانی قابل‌برداشت است که انسان خود را به حق و حقیقت متعهد کند. همچنین می‌فرماید: «بِالْفِكْرِ تَنْجَلِي غِيَابِ الْأُمُور؛ با فکر کردن، زوایای تاریک امور روشن می‌گردد.» (آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱: ۳۰۴). این احادیث تأکید دارند که با جست‌وجوی حق و قرار دادن آن به عنوان هدف اصلی، انسان می‌تواند بر سختی‌ها غلبه کرده و به حقیقت دست یابد. روح انسان، با توجه به نوع خلقت خود، تنها با پیمودن مسیر حق به آرامش و بهزیستی روانی دست می‌یابد. تکیه بر عقل سلیم، انسان را قادر می‌سازد تا حق‌گرایی را در تمام ابعاد زندگی خود جای دهد. نتیجه‌ی این فرایند، دستیابی به رضایت و بهزیستی روانی بیشتر است؛ بنابراین، پیروی از عقل و حق‌جویی می‌تواند منجر به ارتقاء کیفیت زندگی و افزایش بهزیستی روانی فردی و جمعی شود.

۲.۷ هدایت

عقل، به عنوان یکی از نعمات الهی و ابزارهای مهم شناخت، نقش بسزایی در هدایت انسان به سوی نیکی و عمل به آن ایفا می‌کند. در این راستا، آیات قرآن و روایات اسلامی به کرات بر اهمیت عقل و تعقل در دستیابی به اعمال نیک و تأثیر آن بر بهزیستی روانی تأکید دارند. این موضوع نه تنها به تقویت فردی منجر می‌شود، بلکه در سطح جمعی نیز به بهبود روابط انسانی و افزایش بهزیستی روانی اجتماعی کمک می‌کند. امام علی (ع) می‌فرماید: «الْعَقْلُ يَهْدِي وَ يَنْجِي،

بررسی و تحلیل اصول حاکم بر عقل و نقش آن در ... (غلامرضا خوش نیت) ۱۴۱

وَالْجَهْلُ يَغْوِي وَ يَرْدِي؛ عقل راهنمایی می‌کند و نجات می‌دهد، و نادانی گمراه می‌کند و نابود می‌گرداند.» (آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱: ۱۲۴) عقل ابزاری است برای هدایت و نجات انسان از گمراهی‌ها، درحالی‌که جهل منجر به انحراف و نابودی می‌شود. عقل، به‌عنوان چراغ راه، انسان را از موانع و خطرات دور می‌کند. در بیانی دیگر می‌فرمایند: «ثَمَرَةُ الْعَقْلِ الْعَمَلُ لِلنَّجَاةِ؛ کوشش برای رستگاری، ثمره‌ی عقل است.» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ج ۱: ۲۰۹) امام علی (ع)، صداقت و راست‌گویی را از نتایج ارزشمند عقل می‌داند: «ثَمَرَةُ الْعَقْلِ الصِّدْقُ؛ راست‌گویی، ثمره‌ی عقل است.» (آمدی، ۱۴۱۰، ش، ج ۱: ۳۲۸)

انسان عاقل، به دلیل درک عمیق از حقیقت، خود را متعهد به صداقت می‌داند. شخصی از امام صادق (ع) پرسید: «مَا الْعَقْلُ قَالَ مَا عُبدَ بِهِ الرَّحْمَنُ وَ أُكْتَسِبَ بِهِ الْجَنَانُ؛ عقل چیست؟ فرمود: چیزی است که به‌وسیله‌ی آن، خدا را بپرستند و بهشت را به دست آورند.» (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۱: ۱۱) این احادیث نشان می‌دهد که عقل و تدبیر، نقش اساسی در هدایت انسان به‌سوی نیکی و اعمال صالح دارند. عقل به انسان کمک می‌کند تا بهترین راه‌ها و روش‌ها را برای انجام اعمال نیک و دوری از گناه انتخاب کند.

امام صادق (ع) فرمود: «بِإِمَامَتِهِ لَا يُفْلِحُ مَنْ لَا يَعْقِلُ؛ ای مفضل، کسی که تعقل نکند رستگار نگردد.» (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۱: ۲۶) امام کاظم (ع) فرمود:

يَا هِشَامُ، إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى بَشَّرَ أَهْلَ الْعَقْلِ وَالْفَهْمِ فِي كِتَابِهِ، فَقَالَ: فَبَشَّرَ عِبَادِي الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ، أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ، وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ؛ ای هشام، خدای تبارک و تعالی، صاحب عقل و فهم را در کتاب مژده داده و فرموده: آنان که سخن را می‌شنوند و از بهترینش پیروی می‌کنند، اینانند کسانی که خدا هدایتشان کرده، و اینان همان خردمندانند. (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۱: ۱۳)

یکی از این آیات، آیه‌ی ۲۶۹ سوره‌ی بقره است: «يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ، وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا، وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُوا الْأَلْبَابِ؛ خداوند، حکمت را به هر که بخواهد می‌دهد، و به هر که حکمت داده شود، به‌یقین خیری فراوان داده‌شده است؛ و جز خردمندان، متذکر نمی‌شوند. در این آیه، خداوند بر این نکته تأکید می‌کند که حکمت، که نتیجه‌ی تعقل و تدبیر است، به انسان‌ها داده می‌شود و این حکمت، آنان را به‌سوی خیر و نیکی هدایت می‌کند.

۳.۷ کشف مجهولات

یکی از جنبه‌های مهم نقش عقل در تأمین بهزیستی روانی، کشف مجهولات و بروز استعداد‌های فردی و جمعی است. امام علی (ع) فرمودند: «مَنْ تَرَكَ قَوْلَ لَا أَدْرِي أُصِيبَتْ مَقَاتِلُهُ؛ کسی که واژه‌ی «نمی‌دانم» را ترک کند، خود را به کشتن خواهد داد.» (نهج البلاغه، حکمت ۸۵)

امام صادق (ع) فرمود:

دِعَامَةُ الْإِنْسَانِ الْعَقْلُ، وَالْعَقْلُ مِنْهُ الْفِطْنَةُ وَالْفَهْمُ وَالْحِفْظُ وَالْعِلْمُ. وَبِالْعَقْلِ يَكْتُلُ، وَهُوَ دَلِيلُهُ وَمُبْصِرُهُ وَمِفْتَاحُ أَمْرِهِ، فَإِذَا كَانَ تَأْيِيدُ عَقْلِهِ مِنَ النُّورِ، كَانَ عَالِمًا حَافِظًا ذَاكِرًا فُطِنًا فَهَمًّا، فَعَلِمَ بِذَلِكَ كَيْفَ وَلِمَ وَحَيْثُ، وَعَرَفَ مَنْ نَصَحَهُ وَمَنْ غَشَّاهُ، فَإِذَا عَرَفَ ذَلِكَ، عَرَفَ مَجْرَاهُ وَمَوْصُولَهُ وَمَقْصُولَهُ، وَأَخْلَصَ الْوَحْدَانِيَّةَ لِلَّهِ وَالْإِفْرَارَ بِالطَّاعَةِ، فَإِذَا فَعَلَ ذَلِكَ، كَانَ مُسْتَدْرَكًا لِمَا فَاتَ، وَارِدًا عَلَى مَا هُوَ آتٍ، يَعْرِفُ مَا هُوَ فِيهِ وَلَيْ شَيْءٍ هُوَ هَاهُنَا، وَمِنْ أَيْنَ يَأْتِيهِ، وَإِلَى مَا هُوَ صَائِرٌ، وَذَلِكَ كُلُّهُ مِنْ تَأْيِيدِ الْعَقْلِ؛ ستون انسانیت، عقل است و از عقل، زیرکی، فهم، حفظ و دانش برمی‌خیزد. با عقل، انسان به کمال می‌رسد. عقل، راهنمای انسان، بیناکننده و کلید کارهای اوست. هرگاه عقل با نور یاری شود، دانا، حافظ، تیزهوش و فهم می‌شود و بدین‌وسیله (پاسخ) چگونه، چرا و کجا را می‌فهمد و خیرخواه و دغل‌کار را می‌شناسد. و هرگاه این را دانست، مسیر حرکت، خویش و بیگانه را می‌شناسد و در توحید و طاعت خداوند اخلاص می‌ورزد. و چون چنین کرد، آنچه از دست رفته جبران می‌کند و بر آنچه در آینده می‌آید چنان وارد می‌شود که می‌داند در کجای آن است و برای چه منظوری در آنجاست؛ از کجا آمده و به کجا می‌رود. و این‌همه، از پرتو تأیید عقل است. (محدث نوری، ۱۳۶۶، ج ۱۱: ۲۱۰)

این شناسایی و پرورش استعدادها، نه‌تنها به فرد کمک می‌کند تا به اهداف شخصی و حرفه‌ای خود دست یابد، بلکه به جامعه نیز امکان بهره‌مندی از این استعدادها را می‌دهد. کشف استعدادها و استفاده‌ی بهینه از آنها، یکی از عوامل مهم در ایجاد حس رضایت و بهزیستی روانی است. فردی که توانسته است استعداد‌های خود را کشف و به‌کار گیرد، احساس موفقیت و خودارزشمندی بیشتری دارد و این احساسات مثبت، به افزایش بهزیستی روانی او منجر می‌شوند. به‌علاوه، جامعه‌ای که از استعداد‌های افراد خود بهره‌برداری می‌کند، جامعه‌ای پویا و شاداب خواهد بود.

۴.۷ اعتدال

اعتدال در قرآن به عنوان یکی از اصول مهم زندگی معرفی شده است. قرآن کریم در آیه ۱۴۳ سوره بقره می‌فرماید: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا». این آیه به وضوح بر اهمیت میانه‌روی و اعتدال تأکید می‌کند و مسلمانان را به عنوان «امت وسط» معرفی می‌کند که باید در زندگی خود از افراط و تفریط پرهیز کنند. در روایات اسلامی نیز اعتدال به عنوان یکی از اصول مهم عقلانی و اخلاقی معرفی شده است. امام علی (ع) می‌فرماید: «خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا؛ بهترین کارها، میانه‌روترین آن‌هاست.» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴: ۱۶۶) «مِنْ عَلَامَاتِ الْعَقْلِ الْعَمَلُ بِسُنَّةِ الْعَدْلِ؛ از نشانه‌های عقل، عمل کردن به شیوه عادلانه است. (آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱: ۶۸۰) این حدیث نیز بر اهمیت میانه‌روی و اعتدال در همه جوانب زندگی تأکید دارد و نشان‌دهنده نقش برجسته عقل در هدایت انسان به سوی بهزیستی روانی است. عقل به عنوان ابزار شناخت و تمیز بین خیر و شر، انسان را به سوی اعتدال هدایت می‌کند. عقل به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با مسائل زندگی، با دقت و تأمل تصمیم‌گیری کند و از افتادن به دام افراط و تفریط پرهیزد. از دیدگاه اسلامی، انسان عاقل کسی است که در تصمیم‌گیری‌های خود همواره میانه‌روی را مدنظر قرار دهد و در برخورد با مشکلات و سختی‌های زندگی، با آرامش و تعادل برخورد کند.

۵.۷ الفت

در روایات اسلامی به نقش برجسته عقل در ایجاد الفت و محبت میان انسان‌ها اشاره شده است. انسان عاقل با بهره‌گیری از تعقل و خرد، روابط اجتماعی سالم و پایدار برقرار می‌کند که نتیجه آن ایجاد الفت و همبستگی است. امیرالمؤمنین (ع) فرمود:

الْعَقْلُ غِطَاءٌ سَيِّئٌ وَالْفَضْلُ جَمَالٌ ظَاهِرٌ، فَاسْتُرْ خَلَلَ خُلُقِكَ بِفَضْلِكَ، وَ قَاتِلْ هَوَاكَ بِعَقْلِكَ
تَسْلَمْ لَكَ الْمَوَدَّةُ، وَ تَظْهَرُ لَكَ الْمَحَبَّةُ؛ عقل، پرده‌ای است پوشاننده و فضل، جمالی است
هویدا. پس نادرستی‌های اخلاقت را به فضلت بپوشان و با عقلت هوایت را بکش، تا
دوستی مردم برایت سالم بماند و محبت تو بر آن‌ها آشکار شود. (حر عاملی، ۱۴۱۴، ج ۱۵: ۲۰۷)

امام صادق (ع) فرمودند: «أَكْمَلُ النَّاسِ عَقْلاً أَحْسَنُهُمْ خُلُقاً؛ باعقل‌ترین مردم، خوش‌خلق‌ترین آن‌ها هستند.» (فیض، ۱۴۰۶، ج ۱، ص ۱۰۸) میوه و نتیجه عقلانیت و خرد

انسان، هم‌نشینی با افراد نیک‌سیرت و شایسته است. امام علی (ع) می‌فرماید: «ثَمَرَةُ الْعَقْلِ صُحْبَةُ الْأَخْيَارِ؛ هم‌نشینی با نیکان، ثمره خرد است.» (آمدی، ۱۴۱۰ ش، ج ۱: ۳۲۷) افراد نیک، انسان را به راه درست هدایت می‌کنند، به رشد اخلاقی و معنوی او کمک می‌نمایند و در سختی‌ها و مشکلات، یار و حامی او هستند. و در بیانی دیگر می‌فرماید: «يَتَّبِعِي لِلْعَاقِلِ أَنْ يُكْثِرَ مِنْ صُحْبَةِ الْعُلَمَاءِ وَالْأَبْرَارِ، وَ يَجْتَنِبَ مُقَارَنَةَ الْأَشْرَارِ وَالْفُجَّارِ؛ سزاوار است خردمند با عالمان و نیکوکاران بیشتر هم‌نشین شود و از همراهی با بدان و تبهکاران بپرهیزد.» (آمدی، ۱۴۱۰ ش، ج ۱: ۵۵۷)

قرآن کریم بر اهمیت الفت و همبستگی در میان مؤمنان تأکید فراوان دارد و این امر را نتیجه تعقل و بهره‌گیری از عقل می‌داند. یکی از آیاتی که به این موضوع اشاره دارد، آیه ۱۰۳ سوره آل‌عمران است:

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا، وَادْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ، إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ، فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا؛ همگی به ريسمان خداوند چنگ زنيد و پراکنده نشويد و نعمت خدا را بر خود ياد كنيد كه هنگامی كه دشمن يكدیگر بوديد، او بين دل‌های شما الفت ايجاد كرد و به لطف او برادر شديد.

نیز در آیه ۹۶ سوره مریم می‌خوانیم: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا؛ به‌یقین کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند، به‌زودی خداوند رحمان محبتی برای آنان (در دل‌ها) قرار می‌دهد.» این آیه به‌خوبی دلالت دارد که ایمان و عمل صالح، سرچشمه محبوبیت در میان توده‌های مردم است. ایمان و عمل صالح، جاذبه عجیبی دارد که دل‌ها را همچون آهن‌ربا به‌سوی خود جذب می‌کند؛ حتی افراد ناپاک و آلوده نیز از پاکان و صالحان لذت می‌برند. این آیات به‌روشنی نشان می‌دهد که الفت و همبستگی میان انسان‌ها، یکی از نعمت‌های الهی است که از طریق تعقل و تمسک به دستورات الهی حاصل می‌شود. انسان‌هایی که با بهره‌گیری از عقل، روابط محبت‌آمیز و صمیمانه برقرار می‌کنند، از احساس رضایت و آرامش بیشتری برخوردارند. این روابط محبت‌آمیز، علاوه بر افزایش بهزیستی روانی فردی، به ایجاد جامعه‌ای هماهنگ و شاداب کمک می‌کند.

۶.۷ مدیریت خویشتن

انسان خردمند در برابر سختی‌ها و چالش‌ها پایدار و ثابت‌قدم است. برای مدیریت خویشتن، استقامت به معنای توانایی پابندی به اهداف، ارزش‌ها و اصول خود در برابر مشکلات و

بررسی و تحلیل اصول حاکم بر عقل و نقش آن در ... (غلامرضا خوش نیت) ۱۴۵

تغییرات زندگی است. امام علی (ع) می‌فرماید: «ثَمَرَةُ الْعَقْلِ الْإِسْتِقَامَةُ؛ استقامت، ثمره عقل است.» (آمدی، ۱۴۱۰ ش، ج ۱: ۳۲۶) در بیانی دیگر، نزدیک به همین مضمون می‌فرماید: «بَوْفُورُ الْعَقْلِ يَتَوَفَّرُ الْجَلْمُ؛ به بسیاری عقل، بردباری بسیار می‌شود.» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ج ۱: ۱۸۸)

بردباری، یعنی توانایی حفظ آرامش و متانت در مواجهه با دشواری‌ها و رفتارهای ناهمگون دیگران. برای مدیریت خویشتن، بردباری یک ویژگی کلیدی است که به فرد کمک می‌کند با چالش‌های احساسی و روانی با رویکردی هوشمندانه روبه‌رو شود. دوری از کارهای زشت و گناه در محتوای روایاتی از امام علی (ع) همچون: «غَرِيزَةُ الْعَقْلِ تَأْبِي ذَمِيمَ الْفِعْلِ؛ نیروی عقل از کار زشت باز می‌دارد.» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ج ۱: ۳۴۹) «لِلْقُلُوبِ خَوَاطِرُ سُوءٍ وَالْعُقُولُ تَزْجُرُ عَنْهَا؛ معمولاً برای دل وسوسه‌هایی پیش می‌آید که عقل از آن باز می‌دارد.» (فیض، ۱۴۰۶، ج ۲۶: ۱۷) «ثَمَرَةُ الْعَقْلِ مَقْتُ الدُّنْيَا وَ قَمْعُ الْهَوَى؛ ثمره عقل مخالفت با دنیا و ریشه‌کن کردن هوا و هوس است.» (آمدی، ۱۴۱۰ ش، ج ۱: ۳۲۹) «الْعَقْلُ يُوجِبُ الْحَذَرَ؛ خرد موجب دوری از گناهان می‌شود.» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ج ۱: ۲۴) بسیار مورد تأکید قرار گرفته است که افسردگی و ناراحتی بسیاری از مردم، نتیجه گناه و اعمال ناپسند است که با دوری از آن می‌توان شادی حقیقی را به دست آورد.

مدارا کردن با همه انسان‌ها، مخصوصاً انسان‌های نادان، از دیگر تأثیرات عقل می‌باشد که در مضامین این روایت‌ها از امیرالمؤمنین (ع): «ثَمَرَةُ الْعَقْلِ مُدَارَاةُ النَّاسِ؛ مدارا کردن با مردم، ثمره خرد است.» (آمدی، ۱۴۱۰ ش، ج ۱: ۳۲۸) «لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَ زَكَاةُ الْعَقْلِ إِحْتِمَالُ الْجَهَالِ؛ هر چیزی زکاتی دارد و زکات عقل، تحمل نادان‌هاست.» (آمدی، ۱۴۱۰ ش، ج ۱: ۵۴۲) برداشت می‌شود.

کم‌گویی و سکوت در مواقع و اقتضائات مناسب، بسیار در بهزیستی روانی تأثیر مستقیم دارد و نقش بسیار ویژه‌ای را ایفا می‌کند؛ چنانکه امام علی (ع) می‌فرماید: «مِنْ عَقْلِ الرَّجُلِ أَنْ لَا يَتَكَلَّمَ بِجَمِيعِ مَا أَحَاطَ بِهِ عِلْمُهُ؛ از نشانه‌های خردمند آن است که هر آنچه می‌داند، نمی‌گوید.» (آمدی، ۱۴۱۰ ش، ج ۶: ۲۴) در حقیقت، مدیریت خویشتن به معنای خودکنترلی، جلوگیری از پلیدی نفس و تطهیر آن و تلاش برای رشد و کمال است؛ بنابراین، خداوند با ارائه برنامه برای تحت کنترل کردن نفس انسانی، درصدد جلوگیری از زدودن آرامش انسان و خلق شادمانی برای او می‌باشد.

۸. نتیجه‌گیری

- عقل، نیرویی بنیادین و چندوجهی است که هم در حوزه درک حقایق نظری و هم در تصمیم‌گیری‌های اخلاقی نقش ایفا می‌کند و از منظر دینی، فلسفی و روان‌شناختی به‌عنوان ابزار هدایت، تمیز و تعالی نفس شناخته می‌شود. این قوه، عامل تمایز انسان و رساننده او به کمال و سعادت دنیوی و اخروی است.
- بهزیستی روانی مفهومی چندبعدی و مثبت‌نگر در روان‌شناسی است که بر تجربه معنا، رضایت، رشد فردی و تعاملات سالم تمرکز دارد و شاخصی کلیدی برای سنجش کیفیت زندگی فردی و اجتماعی به شمار می‌رود. این مفهوم با تلفیق رویکردهای نظری متنوع، از سلامت روان فراتر رفته و به ابزاری راهبردی در حوزه‌هایی چون آموزش، سلامت و مشاوره بدل شده است.
- از منظر روان‌شناسان، عقل با ارتقای خودمختاری، شایستگی، ارتباط، تمرکز و حل مسئله، نقش کلیدی در ارضای نیازهای اساسی روانی، تجربه جریان، تحقق معنا و اصلاح افکار ناکارآمد ایفا می‌کند؛ در نتیجه، عاملی مؤثر در شکل‌گیری و تقویت بهزیستی روانی محسوب می‌شود.
- از منظر امام علی(ع)، عقل فراتر از هوش صرف، راهنمایی جامع برای زندگی سعادت‌مندانه است که بر اصولی همچون تفکر، علم و حکمت، تجربه، و کاوشگری استوار است. تفکر، ریشه و صیقل‌دهنده عقل است و انسان را به سلامت روانی می‌رساند. علم و حکمت، عقل را تزکیه کرده و به آن عمق و دقت می‌بخشند. تجربه، عقل را رشد می‌دهد و عبرت‌گیری از گذشته، پایه عقلانیت است. همچنین، کاوشگری و پرسش هدفمند ابزار شکوفایی عقل‌اند و مسیر دستیابی به حقیقت را هموار می‌سازند. این اصول در کنار هم، عقل را از قوه‌ای ذهنی به ابزاری کارآمد در مسیر کمال و بهزیستی تبدیل می‌کنند.
- عقلانی زیستن با جست‌وجوی حقیقت و پایبندی به حق، انسان را در مواجهه با مشکلات توانمند کرده و مسیر رسیدن به اهداف بزرگ را هموار می‌کند. عقل، میوه‌اش همدمی با حق است که به آرامش و بهزیستی روانی می‌انجامد. بدین ترتیب، عقل و حق‌طلبی نقش کلیدی در ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت روان دارند.

بررسی و تحلیل اصول حاکم بر عقل و نقش آن در ... (غلامرضا خوش نیت) ۱۴۷

- عقل به عنوان نعمتی الهی، انسان را به سوی نیکی و اعمال صالح هدایت کرده و از گمراهی و نابودی نجات می دهد. عقل موجب صداقت، تدبیر و انتخاب بهترین راه ها برای رسیدن به بهزیستی فردی و اجتماعی است. همچنین حکمت ناشی از تعقل، زمینه ساز هدایت به سوی خیر و رشد معنوی است.
- عقل با کشف و پرورش استعداد های فردی و جمعی، زمینه رشد، موفقیت و افزایش بهزیستی روانی را فراهم می کند. این فرایند نه تنها به خودشناسی و رضایت فردی می انجامد، بلکه به پویایی و شادابی جامعه نیز کمک می کند.
- قرآن و روایات اسلامی اعتدال را به عنوان اصل مهم زندگی و نشانه عقلانیت معرفی می کنند و مسلمانان را به میانه روی و پرهیز از افراط و تفریط دعوت می نمایند. عقل ابزار تشخیص خیر از شر است که انسان را به تصمیم گیری متعادل و عادلانه هدایت می کند. از دیدگاه اسلامی، انسان عاقل در مواجهه با مشکلات با آرامش و تعادل رفتار می کند و همواره میانه روی را رعایت می کند.
- عقل و خردورزی باعث ایجاد محبت، الفت و روابط اجتماعی سالم میان انسان ها می شود که زمینه بهزیستی روانی و آرامش را فراهم می کند. امام علی (ع) تأکید دارند که هم نشینی با نیکان و پرهیز از بدکاران، نشانه عقل است و به رشد اخلاقی کمک می کند. الفت و همبستگی مؤمنان نعمت الهی است که از طریق ایمان، عمل صالح و تعقل به دست می آید و جامعه ای هماهنگ و شاداب ایجاد می کند.
- مدارا با دیگران، به ویژه نادانان، و کم گویی در زمان مناسب از نشانه های عقل و مدیریت خویشتن است. انسان خردمند با استقامت و بردباری در برابر مشکلات پایدار می ماند و عقل او را از گناه و رفتار ناپسند بازمی دارد، که این موجب بهزیستی روانی و شادی حقیقی است.

کتاب نامه

قرآن کریم

نهج البلاغه

آیزنک، مایکل (۱۳۸۴)، روان شناس شادی (ترجمه: مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی)، تهران: رشد.

آرگایل، مایکل (۱۳۸۳)، روان شناسی شادی (ترجمه: مسعود گوهری انارکی و همکاران)، اصفهان: جهاد دانشگاهی.

۱۴۸ پژوهش‌نامه علوی، سال ۱۵، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۴۰۳

ارسطو (۲۰۰۰م)، اخلاق نیکوماخوس (ترجمه: محمدحسن لطفی)، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.

ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳ق)، الخصال (تحقیق و تصحیح: علی اکبر غفاری)، قم: دفتر انتشارات اسلامی.

ابن شعبه حرّانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، تحف العقول، قم: انتشارات جامعه مدرسین.

پیاز، ژان (۱۹۵۲م)، روان‌شناسی رشد ذهنی کودک (ترجمه: مهشید یاسایی)، تهران: انتشارات رشد.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ق)، غررالحکم و دررالکلم (ترجمه: سیدهاشم رسولی محلاتی؛ تحقیق و تصحیح: سیدمهدی رجائی)، قم: دارالکتاب الاسلامی.

حرّ عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة. قم: مؤسسه آل‌البیت (ع).

خلوانی، حسین بن نصر (۱۴۰۸ق)، نزهة الناظر و تنبيه الخاطر (تحقیق: مدرسه الإمام المهدی عجل‌الله تعالی فرجه)، قم: مدرسه امام مهدی.

تزار، مارک؛ پیتز، مایکل ای (۱۳۹۴)، ایده‌های رفاه: دیدگاه فلسفی، تهران: رشد.

دکارت، رنه (۱۶۳۷م)، گفتار در روش راه بردن عقل (ترجمه: محمدعلی فروغی)، تهران: نشر نی.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، المفردات فی غریب القرآن (تحقیق: صفوان عدنان داوودی). دمشق: دار القلم.

راوندی، قطب‌الدین (۱۳۶۶)، الدعوات (ترجمه و تحقیق: سید محمدباقر موحد ابطحی اصفهانی)، قم: مدرسه مهدی (عج).

ریف، کارول دی (۱۳۸۶)، «بهزیستی روان‌شناختی چیست؟» (ترجمه: منصوره نیکپی و حمیده یعقوبی)، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ۳۶(۳)، ۱۰۱-۱۲۰.

ژاھودا، ماری (۱۳۸۴)، مفاهیم کنونی سلامت روان (ترجمه: علی اکبر فرهنگی و پروین کرمی)، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹)، شادمانی درونی (ترجمه: مصطفی تبریزی)، تهران: دانژه.

سلیگمن، م، ای، پی، استین، ت، آ، پارک، ن، و پیترسون، ج (۱۳۸۹)، «پیشرفت روان‌شناسی مثبت‌گرا: ارزیابی تجربی مداخلات» (ترجمه: حمیدرضا محمدی)، روان‌شناس ایرانی، ۶(۲)، ۲۵-۴۳.

شولتز، دوآن (۱۳۸۶)، روان‌شناسی کمال (ترجمه: گیتی خوشدل)، تهران: نشر پیکان.

فروید، زیگموند (۱۹۱۵م)، فراسوای اصل لذت و دیگر مقالات (ترجمه: مصطفی رحیمی)، تهران: نیلوفر.

فیض کاشانی، محسن (۱۴۰۹ق)، الوافی، مشهد: آستان قدس رضوی.

فیومی، احمد بن محمد (۱۴۱۴ق)، المصباح المنیر، قم: دارالهجره.

کانت، ایمانوئل (۱۷۸۸م)، نقد عقل عملی (ترجمه: یحیی مهدوی)، تهران: نشر علمی.

بررسی و تحلیل اصول حاکم بر عقل و نقش آن در ... (غلامرضا خوش نیت) ۱۴۹

کفوی، آیوب بن موسی الحسینی (۱۳۹۱ق)، الکلیات: معجم فی المصطلحات والفروق اللغویة (تحقیق: عدنان درویش، محمد المصری)، بیروت: مؤسسه الرسالة.

کلارک، دیوید (۱۳۸۰)، رفتار درمانی شناختی (ترجمه: قاسم‌زاده)، تهران: ارجمند.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۱۳ق)، الکافی، بیروت: دارالأضواء.

کی‌یز، کوری ال (۱۳۹۰)، «بهبودی اجتماعی»، در محمد خدایاری‌فرد (مترجم)، مجموعه مقالات روان‌شناسی مثبت‌گرا (صص ۱۲۵-۱۵۰)، تهران: رشد.

لیثی الواسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، عیون الحکم و المواعظ، قم: دار الحديث.

محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۹۳)، الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث، قم: دارالحديث.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء.

نوری، حسین (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل، بیروت: مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث.