

Conceptual Recognition of the Psychological Components of Mindfulness in Nahj al-Balagha; A Response to the Trivialization of Western Mindfulness

Sajed Yaghoubnejad¹ 

1. Assistant Professor, Department of Counseling and Psychology Education, Farhangian University, Tehran, Iran.

s.yaghoubnezhad@cfu.ac.ir

Received: 2025/06/09; Accepted 2025/10/04

Extended Abstract

Introduction and Objectives: In recent years, mindfulness has gained a special place as one of the central concepts of health psychology and third-wave therapies. This concept is defined as active and non-judgmental awareness of the present moment and has been found to be effective in reducing stress, promoting resilience, and improving mental health; however, many researchers believe that the dominant approach to mindfulness in Western psychology is secular and individualistic in nature and has distanced itself from its spiritual and ethical roots. Such an approach has downplayed the existential, ethical, and social dimensions of mindfulness and reduced it to a tool for self-regulation. In contrast, the Islamic tradition, and in particular Imam Ali's Nahj al-Balagha, has rich potential for redefining mindfulness within a spiritual, ethical, and theological framework. This research aimed to identify the psychological components of mindfulness in Nahj al-Balagha and examine its alignment with contemporary scientific literature. It is expected that the results of this research will pave the way for the development of an indigenous framework for designing psychological interventions based on Islamic teachings and integrating modern psychology with religious heritage.



Authors retain the copyright. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Method: The present study was conducted with a qualitative approach and conceptual analysis method. In the first step, a systematic review of scientific literature in the field of mindfulness was conducted, and five key components were identified, including conscious attention to the present moment, nonjudgmental acceptance, mindful observation, emotional self-awareness, and compassion for oneself and others. These components formed the analytical framework of the study. Then, the text of Nahj al-Balagha (translated by Dashti and Shahidi) was examined using the method of deductive content analysis and the relevant sections were coded. Each phrase in line with the mindfulness components was marked and recorded in comparative tables. To increase internal validity, the analyses were reviewed and revised with the opinions of experts in Islamic psychology and Quranic sciences. This process resulted in conceptual clarity, theoretical coherence, and prevention of personal bias. Finally, the coded data were subjected to interpretive and comparative analysis to reveal the similarities and differences between Alavi teachings and modern psychological literature.

Results: The findings showed that the five components of mindfulness are fully aligned with the teachings of Nahj al-Balagha. In various wisdoms and letters, Imam Ali has emphasized conscious presence in the present moment, hesitation before emotional reactions, impartial observation of internal states, moral self-awareness, and compassion for oneself and others; for example, in Wisdom 279, the importance of taking advantage of the present opportunity is emphasized, which is consistent with mental presence and attention to the present in modern psychology. Also, in Letter 31, Imam Ali refers to emotional self-awareness and setting the self as a criterion for regulating social relationships; in addition, other concepts such as reminder, meditation, piety, and kindness are also focused in the text of Nahj al-Balagha, which enrich the ethical and theological dimensions of mindfulness; dimensions that are less seen in secular approaches. Thus, mindfulness in the Alavi tradition is not merely a psychological technique, but rather an ethical and spiritual behavior that encompasses responsibility, inner growth, and connection with the sacred.

Conclusion: The results of the present study showed that Nahj al-Balagha, in addition to covering the well-known components of mindfulness in modern psychology, adds new theological and ethical dimensions to it; from this perspective, mindfulness in the Islamic tradition is not limited to reducing stress or improving concentration, but is also considered as a way of spiritual and responsible living. This difference provides a valuable

opportunity to design indigenous models of mindfulness; models that are both psychologically effective and compatible with the cultural and belief context of Islamic societies. Such an approach can be used in spiritual education, life skills training, and psychological interventions based on Islamic values; however, there are limitations such as the interpretive nature of the conceptual analysis and the use of only one religious text, which highlight the need for complementary research with other texts such as the Quran and Sahifah Sajjadiyah. Overall, this research is a first step towards linking modern psychology and Islamic teachings and can pave the way for the development of theoretical and applied models of Islamic mindfulness.

Conflict of interest: The author declares that there is no conflict of interest in this research.

Keywords: Mindfulness, Nahj Al-Balagha, Conceptual Analysis.

Cite this article: Yaghoubnejad, Sajed (2025), Conceptual Recognition of the Psychological Components of Mindfulness in Nahj al-Balagha; A Response to the Trivialization of Western Mindfulness, *Journal of Studies in Islam and Psychology*, 19(38): 155-179.

بازشناسی مفهومی مؤلفه‌های روان‌شناختی ذهن‌آگاهی در نهج‌البلاغه؛ پاسخی به کم‌معناسازی ذهن‌آگاهی غربی

ساجد یعقوب‌نژاد^۱

۱. استادیار گروه آموزش مشاوره و روان‌شناسی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

s.yaghoubneghad@cfu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۱۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۱۲

چکیده گسترده

مقدمه و اهداف: در سال‌های اخیر، ذهن‌آگاهی به‌عنوان یکی از مفاهیم محوری روان‌شناسی سلامت و درمان‌های موج سوم جایگاه ویژه‌ای یافته است. این مفهوم به معنای آگاهی فعال و بی‌قضاوت از لحظه حال تعریف می‌شود و در کاهش استرس، ارتقای تاب‌آوری و بهبود سلامت روانی مؤثر شناخته شده است؛ با این حال، بسیاری از پژوهشگران بر این باورند که رویکرد غالب به ذهن‌آگاهی در روان‌شناسی غربی، ماهیتی سکولار و فردگرایانه دارد و از ریشه‌های معنوی و اخلاقی خود فاصله گرفته است. چنین نگرشی ابعاد وجودی، اخلاقی و اجتماعی ذهن‌آگاهی را کم‌رنگ کرده و آن را به ابزاری برای خودتنظیمی تقلیل داده است. در نقطه مقابل، سنت اسلامی و به‌ویژه نهج‌البلاغه امام علی (علیه السلام) ظرفیت‌های غنی برای بازتعریف ذهن‌آگاهی در چارچوبی معنوی، اخلاقی و الهیاتی دارد. این پژوهش با هدف بازشناسی مؤلفه‌های روان‌شناختی ذهن‌آگاهی در نهج‌البلاغه و بررسی هم‌راستایی آن با ادبیات





نوع مقاله: پژوهشی

علمی معاصر انجام شد. انتظار می‌رود نتایج این تحقیق زمینه‌ساز تدوین چارچوبی بومی برای طراحی مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و تلفیق روان‌شناسی مدرن با میراث دینی شود.

روش: پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و به روش تحلیل مفهومی انجام گرفت. در گام نخست، مرور نظام‌مند منابع علمی حوزه ذهن‌آگاهی صورت پذیرفت و پنج مؤلفه کلیدی شامل توجه آگاهانه به لحظه حال، پذیرش بدون قضاوت، مشاهده‌گری ذهنی، خودآگاهی هیجانی و شفقت نسبت به خود و دیگران شناسایی شد. این مؤلفه‌ها چارچوب تحلیلی مطالعه را تشکیل دادند. سپس متن نهج‌البلاغه (ترجمه دشتی و شهیدی) با روش تحلیل محتوای قیاسی بررسی و بخش‌های مرتبط کدگذاری شد. هر عبارت هم‌راستا با مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی علامت‌گذاری و در جداول تطبیقی ثبت شد. برای افزایش اعتبار درونی، تحلیل‌ها با نظر متخصصان روان‌شناسی اسلامی و علوم قرآنی بازبینی و اصلاح گردید. این فرایند موجب شفافیت مفهومی، انسجام نظری و جلوگیری از سوگیری شخصی شد. درنهایت داده‌های کدگذاری‌شده مورد تحلیل تفسیری و مقایسه‌ای قرار گرفتند تا وجوه اشتراک و تمایز میان آموزه‌های علوی و ادبیات روان‌شناسی مدرن آشکار شود.

نتایج: یافته‌ها نشان دادند که مؤلفه‌های پنج‌گانه ذهن‌آگاهی با آموزه‌های نهج‌البلاغه کاملاً هم‌راستا هستند. امام علی (علیه السلام) در حکمت‌ها و نامه‌های مختلف به حضور آگاهانه در لحظه اکنون، درنگ پیش از واکنش‌های هیجانی، مشاهده‌گری بی‌طرفانه نسبت به حالات درونی، خودآگاهی اخلاقی و شفقت نسبت به خویشان و دیگران تأکید کرده است؛ برای نمونه در حکمت ۲۷۹ بر اهمیت بهره‌گیری از فرصت حال تأکید شده که با حضور ذهنی و توجه به اکنون در روان‌شناسی مدرن همخوانی دارد. همچنین در نامه ۳۱، امام علی (علیه السلام) به خودآگاهی هیجانی و معیار قرار دادن نفس برای تنظیم روابط اجتماعی اشاره می‌کند؛ افزون بر این، مفاهیم دیگری همچون تذکر، مراقبه، تقوا و احسان نیز در متن نهج‌البلاغه برجسته است که ابعاد اخلاقی و الهیاتی ذهن‌آگاهی را غنی‌تر می‌سازد؛ ابعادی که در رویکردهای سکولار کمتر دیده می‌شوند. بدین ترتیب ذهن‌آگاهی در سنت علوی نه صرفاً یک فن روان‌شناختی، بلکه سلوکی اخلاقی و معنوی می‌باشد که مسئولیت‌پذیری، رشد درونی و پیوند با امر قدسی را دربرمی‌گیرد.



نوع مقاله: پژوهشی

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان دادند که نهج‌البلاغه افزون بر پوشش مؤلفه‌های شناخته‌شده ذهن‌آگاهی در روان‌شناسی مدرن، ابعاد الهیاتی و اخلاقی تازه‌ای به آن می‌افزاید؛ از این منظر، ذهن‌آگاهی در سنت اسلامی تنها به کاهش استرس یا بهبود تمرکز محدود نمی‌شود، بلکه به مثابه شیوه‌ای از زیست معنوی و مسئولانه مطرح است. این تفاوت، فرصت ارزشمندی برای طراحی الگوهای بومی ذهن‌آگاهی فراهم می‌آورد؛ الگوهایی که هم اثربخشی روان‌شناختی دارند و هم با بافت فرهنگی و اعتقادی جوامع اسلامی سازگارند. چنین رویکردی می‌تواند در تربیت معنوی، آموزش مهارت‌های زندگی و مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر ارزش‌های اسلامی به کار گرفته شود؛ با این حال، محدودیت‌هایی همچون تفسیری بودن تحلیل مفهومی و استفاده از تنها یک متن دینی وجود دارد که ضرورت پژوهش‌های تکمیلی با متون دیگر مانند قرآن و صحیفه سجادیه را برجسته می‌سازد. درمجموع، این پژوهش گامی نخست برای پیوند میان روان‌شناسی نوین و معارف اسلامی است و می‌تواند زمینه‌ساز توسعه مدل‌های نظری و کاربردی ذهن‌آگاهی اسلامی گردد.

تعارض منافع: نویسندگان اعلام می‌دارد که هیچ تعارض منافی در این پژوهش وجود ندارد.

واژگان کلیدی: ذهن‌آگاهی، نهج‌البلاغه، تحلیل مفهومی.

استناد: یعقوب‌نژاد، ساجد (۱۴۰۴). بازشناسی مفهومی مؤلفه‌های روان‌شناختی ذهن‌آگاهی در نهج‌البلاغه؛ پاسخی به کم‌معناسازی ذهن‌آگاهی غربی. مجله مطالعات اسلام و روان‌شناسی ۱۹(۳۸): ۱۵۵-۱۷۹.

مقدمه

در دهه‌های اخیر، مفهوم ذهن‌آگاهی^۱ به یکی از مفاهیم کلیدی در حوزه روان‌شناسی سلامت، علوم اعصاب، روان‌درمانی موج سوم و نیز مطالعات مراقبه و معنویت تبدیل شده است. ذهن‌آگاهی در ساده‌ترین تعریف خود به آگاهی فعال و غیرقضاوتی نسبت به لحظه حال اشاره دارد؛ حالتی که در آن، فرد به شیوه‌ای تعمّدی به آنچه در زمان اکنون تجربه می‌کند توجه دارد، بی‌آنکه درگیر ارزیابی یا واکنش خودکار شود (چمز- معاریف^۲ و همکاران، ۲۰۲۵). این مفهوم که در آغاز با الهام از سنت‌های مراقبه بودایی در روان‌شناسی غربی وارد شد، به مرور زمان به چارچوبی نظری با ابعاد چندگانه تبدیل شد و از یک تکنیک آرام‌سازی به یک رویکرد درمانی و هستی‌شناختی ارتقا یافت. مطالعات نظری و تجربی، به‌ویژه در دهه سوم قرن ۲۱ تأکید دارند که ذهن‌آگاهی نه‌فقط یک مهارت روان‌شناختی، بلکه نوعی شایستگی ذهنی و اخلاقی می‌باشد که شامل حضور ذهنی فعال، پذیرش بی‌قضاوت،^۳ خودتنظیمی هیجانی،^۴ خودشفقتی^۵ و آگاهی نسبت به فرایندهای درونی^۶ است (تاملینسون^۷ و همکاران، ۲۰۱۸). به‌ویژه در بازتعریف‌های نیلسون و کاظمی^۸ (۲۰۱۶)، ذهن‌آگاهی در سه سطح تحلیل و بررسی می‌شود: نخست، تمرکز آگاهانه بر لحظه حال؛^۹ دوم، نگرش پذیرا و غیرواکشنی نسبت به تجربه^{۱۰} و سوم، درون‌مایه‌هایی مانند شفقت، خویشنداری و صداقت درونی^{۱۱} که کیفیت‌های تعالی‌بخش ذهن‌آگاه هستند. به عبارت دیگر ذهن‌آگاهی به مثابه ظرفیت شناختی - اخلاقی، فرد را قادر می‌سازد که از سلطه‌گری ذهن مشوش، افکار مزاحم و واکنش‌های هیجانی بی‌مهابای خود رهایی یابد. مطالعات میدانی فراوانی که پس از سال ۲۰۲۰ انجام گرفته‌اند، شواهدی قوی در حمایت از کارآمدی

-
1. Mindfulness
 2. Chems-Maarif
 3. Non-Judgemental Acceptance
 4. Emotional Self-Regulation
 5. Self-compassion
 6. Awareness of Internal Processes
 7. Tomlinson
 8. Nilsson, H. & Kazemi
 9. mindful focus on the present moment
 10. receptive, non-reactive attitude toward
 11. Inner honesty

ذهن‌آگاهی در بهبود وضعیت روانی و زیستی فراهم آورده‌اند؛ برای مثال مداخلاتی همچون برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۱ و درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۲ به کاهش افسردگی، اضطراب، استرس، اختلال خواب، فشار خون بالا و درد مزمن می‌انجامند (نانوده^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین در مطالعات تصویربرداری مغزی مشخص شده که تمرین ذهن‌آگاهی در بلندمدت موجب تقویت قشر پیش‌پیشانی^۴، کاهش فعالیت بادامه^۵ مغز و بهبود اتصال شبکه پیش‌فرض مغزی می‌شود که همگی با عملکرد هیجانی بهتر و خودتنظیمی قوی‌تر مرتبط هستند (سزر، پیزاگالی و اسکت، ۲۰۲۲). در سال‌های اخیر، فناوری‌های نوینی همچون واقعیت مجازی^۶ به‌طور فزاینده‌ای در تمرین ذهن‌آگاهی به کار گرفته شده‌اند و شواهد تجربی گویای آن است که ترکیب این فناوری‌ها با آموزه‌های ذهن‌آگاه می‌تواند اثربخشی آن را بر کاهش اضطراب و افزایش تمرکز بهبود دهد (یلدیریم و اوگریدی، ۲۰۲۰).

با وجود دستاوردهای پرشمار رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی در روان‌شناسی معاصر، گروهی از پژوهشگران و الهیدانان بر این باورند که ذهن‌آگاهی غربی در روند سکولارسازی و فردی‌سازی، پیکرزدایی شده و از ریشه‌های معنوی و فرهنگی‌اش بریده است. به تعبیر آنان در بسیاری از پروتکل‌های متعارف (مانند MBSR و MBCT) تمرکز عمدتاً بر مهارت‌های خودتنظیمی، کاهش استرس و افزایش کارآمدی شخصی است؛ در نتیجه لایه‌های وجودشناختی و معرفتی عمداً کنار گذاشته می‌شود تا برنامه‌ها برای مخاطبان چندفرهنگی و فضای درمانی عرفی قابل قبول گردد. این فرایند که گاه با واژه‌هایی چون کم‌معناسازی یا مک‌ماینندفولنس^۹ توصیف می‌شود، سبب شده عناصر بنیادینی چون تعالی اخلاقی، شفقت فراشخصی، مسئولیت اجتماعی و جهت‌گیری به سوی غایات غیرفردی تضعیف شود (پرسر، ۲۰۲۱).

1. Mindfulness-based stress reduction (MBSR)
2. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)
3. Naude
4. Prefrontal cortex
5. Amygdala
6. Sezer, Pizzagalli & Sacchet
7. Virtual reality
8. Yildirim & O'Grady
9. McMindfulness
10. Purser

در نقطه مقابل، سنت‌های دینی شرقی و نیز سنت اسلامی، بُعد مراقبه و آگاهی را به مثابه سفری درونی و هم‌زمان تعهدی برون‌گرا ادراک می‌کنند که با پیوند آگاهانه به امر قدسی، پاسخگویی اخلاقی در برابر خلق و دغدغه آخرت معنا می‌یابد (کمارالبحری و رادوان و علی،^۱ ۲۰۲۴)؛ برای نمونه در عرفان اسلامی، مفاهیمی چون تذکر (هشیاری مداوم نسبت به حضور الهی)، مراقبه (نگه‌داشتن دل در محضر خداوند)، تقوا (محافظت عملی از روان و رفتار) و احسان نشان می‌دهد که خودآگاهی همواره به مسئولیت اخلاقی و رابطه انسان با خدا و جامعه گره خورده است. از این دیدگاه تمرین ذهن‌آگاهانه نه صرفاً ابزاری برای تسکین استرس، بلکه طرزی از زیستنِ معنا‌بنیاد است که فضائل جمعی، عدالت اجتماعی و شکوفایی روحی را در کانون قرار می‌دهد.

بر این اساس نقد وارد بر جریان غالبِ ذهن‌آگاهی در روان‌شناسی غربی صرفاً نقدی تکنیکی نیست، بلکه دعوتی به بازاندیشی در بنیان‌های معرفتی و هستی‌شناختی است؛ دعوتی برای بازگشت به رویکردی کل‌نگر که ساحت‌های اخلاقی، اجتماعی و الاهیاتی را باز می‌گشاید و انسان را در شبکه‌ای از مسئولیت‌های متقابل نسبت به خویشان، دیگران و امر قدسی می‌نشانند. در این میان، پژوهش‌هایی نیز در فضای اسلامی به بررسی امکان و اثرگذاری تلفیق ذهن‌آگاهی با آموزه‌های دینی پرداخته‌اند. این مطالعات نشان می‌دهند که بهره‌گیری از چارچوب‌های معنوی اسلامی می‌تواند اثربخشی مداخلات روان‌شناختی را افزایش دهد و پذیرش فرهنگی آنها را در جوامع مسلمان ارتقا بخشد (دویدیانتی^۲ و همکاران، ۲۰۲۴).

در این میان، نهج‌البلاغه به‌عنوان یکی از منابع اصیل و ژرف‌اندیش اسلامی که در آن، سخنان حکیمانه و عرفانی امام علی (علیه السلام) نه تنها دغدغه‌های وجودی، اخلاقی، روانی و معنوی انسان را درهم‌تنیده و فشرده بیان می‌کنند، بلکه با نگاهی معاصر می‌توان بسیاری از توصیه‌های آن را مصداق‌هایی روشن از ذهن‌آگاهی ژرف‌ساخت، معنا‌محور و خدامدار دانست؛ برای نمونه در حکمت ۲۷۹، امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «پس رحمت خدا را در زمان مهلتی که به شما داده است، غنیمت شمارید...»^۳ که تأکیدی روشن بر آگاهی نسبت به لحظه اکنون و بهره‌گیری آگاهانه از فرصت‌های زمان حال است.

1. Kamarulbahri, Raduan & Ali

2. Dwidiyanti

۳. فَأَعْتَبُوا رَحْمَةَ اللَّهِ فِي مَهْلِهِ.

امیرالمؤمنین در حکمت ۳۱۲، می‌فرماید: «کسی که نفس خود را از پیروی خواسته‌هایش بازدارد، بدنش آسوده و جوانمردی‌اش محفوظ می‌ماند».^۱ در این حکمت با توصیه به «ارتداع» از پیروی هوا از انسان دعوت می‌کند تا پیش از هر واکنش هیجانی، درنگی آگاهانه داشته باشد. این درنگ همان مؤلفه پذیرش بی‌قضاوت در ذهن‌آگاهی است؛ همچنین در نامه ۳۱ خطاب به امام حسن (علیه السلام) می‌فرماید: «نفس خود را معیار میان خود و دیگران قرار ده». ایشان با توصیه به قرار دادن نفس به عنوان معیار رفتار، نوعی از خودآگاهی هیجانی و اخلاقی را مطرح می‌کند که همسو با مؤلفه‌های رشد شخصی، همدلی و خودتنظیمی در روان‌شناسی مدرن است.

بر این اساس روان‌شناسان و اندیشمندان جامعه اسلامی می‌توانند در طراحی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی با نگاهی بوم‌شناختی و در قالب مفاهیم معنوی و معرفت‌شناختی، برنامه‌های مداخله‌ای مناسبی ارائه دهند. این موضوع به‌ویژه در جوامعی که پیوند با متون دینی و ریشه‌های معنوی هنوز برقرار است، منتهی به تلفیق آموزه‌های دینی با الگوهای روان‌شناسی مدرن می‌شود و بستری بایسته برای افزایش اثربخشی درمان‌های روانی و ارتقای کیفیت زندگی فراهم می‌سازد.

با وجود این ظرفیت‌های بالقوه، هنوز خلأهای قابل‌توجهی در حوزه مطالعات میان‌رشته‌ای روان‌شناسی و متون دینی اسلامی دیده می‌شود؛ نخست، فقدان چارچوب مفهومی مدون برای تحلیل ذهن‌آگاهی در متون اسلامی است؛ دوم، کمبود تحلیل‌های متن‌محور از متونی مانند نهج‌البلاغه و سوم، نیاز به ابزارهای سنجش بومی‌شده که تجربه ذهن‌آگاهی اسلامی را از تجربه سکولار آن متمایز کند.

بنابراین پژوهش حاضر با استفاده از روش تحلیل مفهومی بر آن است که مؤلفه‌های روان‌شناختی ذهن‌آگاهی را براساس تعاریف به‌روز و داده‌های تجربی استخراج کرده، سپس مصادیق مفهومی آنها را در متن نهج‌البلاغه بازنشاسایی و تحلیل کند. هدف نهایی ارائه بستری برای تدوین چارچوبی مفهومی برای ذهن‌آگاهی اسلامی است که هم با ادبیات روان‌شناسی مدرن هماهنگ باشد و هم با زیست‌بوم دینی، معنوی و فرهنگی جوامع اسلامی همخوانی داشته باشد. امید است که چنین مطالعه‌ای بتواند راه را برای توسعه الگوهای درمانی، تربیتی، معنوی و اخلاقی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی هموار سازد و گامی مؤثر در جهت پیوند میان روان‌شناسی نوین و سنت‌های معرفتی اسلامی باشد.

۱. مَنْ كَفَّ نَفْسَهُ عَنْ أَرْذَالِهَا فَقَدْ أَرَّاحَ بَدَنَهُ وَ سَلِمَتْ مَرْؤَتُهُ.

روش‌شناسی

این پژوهش از نوع کیفی و به روش تحلیل مفهومی^۱ انجام شده است. تحلیل مفهومی یکی از روش‌های کیفی در علوم انسانی و علوم رفتاری می‌باشد که هدف آن شناسایی، تبیین و بازسازی مفاهیم کلیدی در متون و گفتمان‌هاست. در این مطالعه از این روش برای شناسایی و تطبیق مؤلفه‌های روان‌شناختی ذهن‌آگاهی با مفاهیم نهفته در متن نهج‌البلاغه استفاده شده است.

مراحل انجام پژوهش

استخراج مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی از منابع روان‌شناختی: در گام نخست با مرور نظام‌مند ادبیات علمی در حوزه ذهن‌آگاهی، به‌ویژه متون مربوط به روان‌شناسی سلامت، درمان‌های موج سوم و پژوهش‌های نظری و تجربی مرتبط با ذهن‌آگاهی، پنج مؤلفه کلیدی که بیشترین فراوانی مفهومی و استناد علمی را در منابع داشتند، شناسایی و گزینش شد: توجه آگاهانه به لحظه حال؛ پذیرش بدون قضاوت؛ مشاهده‌گری ذهنی (فراسناخت تجربی)؛ خودآگاهی هیجانی^۲ و شفقت نسبت به خود و دیگران.^۳ این مؤلفه‌ها به‌مثابه چارچوب مفهومی تحلیل انتخاب و به‌عنوان معیار قیاسی در تحلیل متون دینی استفاده شدند.

تحلیل محتوای نهج‌البلاغه بر اساس چارچوب قیاسی: متن نهج‌البلاغه شامل خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌ها به‌عنوان داده اصلی پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. از روش تحلیل محتوای قیاسی^۴ استفاده شد؛ به این معنا که مفاهیم از پیش تعیین‌شده (مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی) به‌عنوان چارچوب تحلیلی در نظر گرفته شدند و براساس آن، بخش‌های مرتبط در متن شناسایی، کدگذاری و تحلیل شدند. گفتنی است که در این پژوهش از ترجمه نهج‌البلاغه اثر محمد دشتی استفاده شد؛ این ترجمه به دلیل دقت بالا، نزدیکی به ساختار معنایی متن اصلی و رایج بودن در فضای علمی و دینی معاصر، مبنای تحلیل مفهومی قرار گرفت. برای دقت بیشتر در موارد حساس یا محل اختلاف معنایی به ترجمه شهیدی نیز مراجعه شد.

کدگذاری مفاهیم و تطبیق با مؤلفه‌های روان‌شناختی: پس از بررسی محتوای نهج‌البلاغه، هر عبارتی

-
1. Conceptual Analysis
 2. Emotional self-awareness
 3. Compassion for self and others
 4. Deductive Content Analysis

که از نظر مفهومی با یکی از مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی هم‌راستایی داشت، شناسایی و با یک کد تحلیلی مشخص علامت‌گذاری شد. برای هر مورد یادداشت تحلیلی^۱ نیز ثبت شد که تفسیر ضمنی و نحوه انطباق آن بخش از متن با مؤلفه مربوطه را توضیح می‌داد. این داده‌ها در یک جدول تطبیقی گردآوری شدند تا میزان، نوع و کیفیت هم‌پوشانی مفاهیم قابل تحلیل باشد.

تحلیل تفسیری داده‌ها و شناسایی وجوه اشتراک و تمایز: پس از اتمام کدگذاری، داده‌ها مورد تحلیل تفسیری و مقایسه‌ای قرار گرفتند. در این تحلیل، افزون بر تعیین میزان هم‌راستایی مفاهیم دینی با مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی تلاش شد ویژگی‌های منحصر به فرد معنوی، اخلاقی و الهیاتی مفاهیم موجود در نهج‌البلاغه نیز شناسایی و از وجوه صرفاً روان‌شناختی متمایز شود. این مرحله به غنای نظری پژوهش و تولید مفاهیم تلفیقی^۲ انجامید.

اعتبارسنجی پژوهش: به منظور افزایش اعتبار درونی پژوهش و جلوگیری از تفسیرهای سوگیرانه از روش بازبینی همتایان^۳ استفاده شد. یافته‌های اولیه، جدول‌های کدگذاری و تحلیل‌های مفهومی با چند تن از صاحب‌نظران در حوزه روان‌شناسی اسلامی، علوم قرآنی و مطالعات نهج‌البلاغه در میان گذاشته شد. نظرات اصلاحی آنها در بازنگری تحلیل‌ها اعمال گردید تا انسجام نظری، شفافیت معنایی و اعتبار تفسیری نتایج افزایش یابد. برای افزایش اعتبار پژوهش از روش بازبینی همتایان استفاده شد؛ بدین منظور یافته‌های اولیه، کدهای استخراج‌شده و تفسیرهای مفهومی در اختیار چند تن از متخصصان حوزه روان‌شناسی اسلامی و علوم قرآنی قرار گرفت. آنان با بررسی دقیق داده‌ها و تحلیل‌ها، پیشنهادهایی برای اصلاح و تکمیل ارائه دادند که در بازنگری نهایی اعمال شد؛ بدین ترتیب ضمن پیشگیری از تفسیرهای شخصی و سوگیرانه، انسجام نظری، شفافیت معنایی و اعتبار تفسیری نتایج نیز تقویت یافت.

یافته‌ها

پس از تحلیل مفهومی و محتوایی، پنج مؤلفه اصلی ذهن‌آگاهی براساس متون روان‌شناسی شناسایی و سپس تطبیق آنها با آموزه‌های نهج‌البلاغه انجام شد. نتیجه این تطبیق نشان داد که مفاهیم ذهن‌آگاهی

1. Analytical Memo

2. Integrative Concepts¹¹

3. Peer Debriefing

نه تنها با مبانی معرفتی نهج‌البلاغه ناسازگار نیستند، بلکه در بسیاری از موارد به صورت ضمنی و گاه صریح در کلام امام علی (علیه السلام) قابل مشاهده‌اند.

توجه آگاهانه به لحظه حال

توجه آگاهانه به لحظه حال را می‌توان شالوده و خمیرمایه اصلی ذهن‌آگاهی دانست. در ادبیات روان‌شناختی، این مؤلفه به معنای حضور کامل ذهن و آگاهی بی‌واسطه نسبت به تجربه اکنون است؛ حالتی که فرد بدون گرفتارشدن در چرخه پشیمانی گذشته یا اضطراب آینده با تمام وجود در لحظه جاری زندگی می‌کند. از نظر رویکردهای درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تمرین این نوع توجه به ارتقای خودتنظیمی (اشمیدلر^۱ و همکاران، ۲۰۲۳)، کاهش نشخوار ذهنی (سیمونه، ۲۰۲۵)^۲ و افزایش توانمندی در مواجهه با چالش‌های روانی می‌انجامد.

در بررسی آموزه‌های نهج‌البلاغه نیز می‌توان رد پای چنین نگاهی را مشاهده کرد؛ برای نمونه امام علی (علیه السلام) در حکمت ۲۷۹ می‌فرماید: «رحمت خدا را در زمان فرصت دریابید، پیش از آنکه غضب او فرا رسد؛ در زمان رضای او، پیش از آنکه ناخشنود شود».^۳

این تعبیر، دعوتی روشن به هوشیاری معنوی و آگاهی اخلاقی نسبت به اکنون است. عبارت «فی مَهْلِهِ» به معنای زمانی است که انسان هنوز در مسیر فرصت، بیدار و مختار است. امام علی (علیه السلام) با این بیان نشان می‌دهد که لحظه حال، صحنه‌ای زنده و پرمغز برای عمل، توبه، بینش و رشد است؛ لحظه‌ای که می‌توان در آن رحمت الهی را دریافت و مسیر زندگی را اصلاح کرد. این نوع نگاه، دقیقاً با دیدگاه ذهن‌آگاهانه‌ای هم‌راستا می‌باشد که لحظه حال را حامل بیشترین ظرفیت برای تغییر، شفا، و تحول می‌داند.

در ادبیات روان‌شناسی نیز آمده است که ذهن‌آگاهی با پرورش مهارت توجه بی‌قضاوت به زمان حال به فرد کمک می‌کند تا از دام افکار تکرارشونده، خودانتقادی مفرط و اضطراب آینده آزاد شود. حضور در

1. Schmiedeler

2. Simone

۳. فَأَعْتَبُوا رَحْمَةَ اللَّهِ - فِي مَهْلِهِ - قَبْلَ تَقَمُّعِهِ، وَ فِي رِضَاةٍ قَبْلَ سَخَطِهِ.

اکنون به فرد امکان می‌دهد که با کیفیتی پذیرنده و بدون واکنش آنی به تجربه‌های درونی و بیرونی خود بنگرد. مطالعات بالینی نشان داده‌اند که این ویژگی در بهبود وضعیت بیماران دچار اضطراب، افسردگی و حتی درد مزمن اثربخش است. با این نگاه می‌توان ادعا کرد که توصیه امام علی (علیه السلام) به «اغتنام فرصت»، نه صرفاً توصیه‌ای اخلاقی بلکه نوعی فراخوان برای بیداری آگاهانه و زیستن در زمان اکنون است؛ از این رو حضور در لحظه در نهج البلاغه، صرفاً امری روان‌شناختی نیست بلکه بار هستی‌شناختی و معنوی دارد. توجه به حال به معنای حضور در آستانه فیض الهی و فرصت برای بازسازی رابطه با خداوند و خویشتن است؛ بنابراین در سنت علوی، ذهن‌آگاهی نه فقط تمرینی برای بهبود سلامت روان، بلکه روشی برای زیستن مسئولانه، خلاقانه و معنادار در متن زندگی است.

پذیرش تجربه بدون قضاوت

یکی از مؤلفه‌های بنیادین ذهن‌آگاهی، پذیرش تجربه‌های درونی و بیرونی بدون قضاوت و واکنش‌های هیجانی سریع است. این نوع پذیرش به معنای تسلیم‌پذیری منفعلانه نیست، بلکه نوعی حضور آگاهانه و پذیرنده در برابر واقعیت‌های زندگی است، فارغ از آنکه خوشایند یا ناخوشایند باشند. در این حالت فرد می‌آموزد که هیجانات، افکار، خاطرات و محرک‌های محیطی را بدون درگیر شدن در چرخه تفسیر، مقاومت یا اجتناب، مشاهده و تحمل کند. این رویکرد در حوزه روان‌شناسی، به‌ویژه در درمان‌هایی مانند کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۱ و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۲ به‌عنوان کلید رهایی از چرخه خودانتقادی، اجتناب تجربی (ونزل، رولند و کوبیاک، ۲۰۲۰) و واکنش‌های استرس‌زا (گان^۳ و همکاران، ۲۰۲۲) معرفی شده است. تمرین پذیرش بی‌قضاوت به فرد کمک می‌کند تا از هم‌ذات‌پنداری با افکار منفی فاصله گیرد، خود را ناظر بی‌طرف تجربه بداند و در مواجهه با فشارهای روانی، آرامش و انعطاف روانی بیشتری داشته باشد.

در حکمت ۳۱۲ نهج البلاغه، امام علی (علیه السلام) با اشاره به تقوای حقیقی و پرهیز از پیروی از هوای نفس تأکید می‌کند «پس از خدا بترسید، مانند کسی که شنید و فرمان برد و با هوا و هوس مخالفت کرد و

-
1. Mindfulness-Based Stress Reduction
 2. Acceptance and Commitment Therapy
 3. Gan

بازایستاد».^۱ در این بیان مفاهیمی چون «عَصَى الْهَوَى» (مخالفت با هوا و هوس) و «اُزْتَدَعَ» (بازایستادن) به‌روشنی نشان‌دهنده درنگ آگاهانه و خویشتن‌داری پیش از واکنش‌اند. این درنگ نماد همان مکانیزمی است که ذهن‌آگاهی نیز آن را توصیه می‌کند: توقف بین محرک و پاسخ برای ایجاد فاصله شناختی و اخلاقی. از نگاه امام علی (علیه السلام)، پرهیزگاری نه در سرکوب هیجانات بلکه در بازداري سنجیده و آگاهانه از پیروی ناپخته امیال خلاصه می‌شود؛ همچنین این نوع پذیرش ناظر به معنای عمیق‌تری از رضا، تسلیم آگاهانه، و بردباری معنوی در برابر ناملازمات است. در فضای روان‌شناسی مدرن، این تجربه به‌عنوان عامل کاهش استرس، افزایش تاب‌آوری و ارتقای سلامت روانی شناخته می‌شود. در آموزه‌های علوی نیز پذیرش وقایع نه از سر ضعف، بلکه به‌مثابه رشد اخلاقی، پختگی روانی و تمرین تقوا مطرح شده است. بدین ترتیب پیوند میان این حکمت علوی و مفهوم روان‌شناختی پذیرش بی‌قضاوت نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی در سنت اسلامی نیز جایگاه عمیق معنوی و تربیتی دارد؛ چنان‌که پذیرش نه صرفاً راهبردی درمانی، بلکه فضیلتی اخلاقی و گونه‌ای بیداری وجودی دانسته می‌شود.

مشاهده‌گری ذهنی (آگاهی بدون واکنش)

در روان‌شناسی ذهن‌آگاهی، مشاهده‌گری ذهنی به معنای توانایی دیدن افکار و هیجانات بدون درگیر شدن یا واکنش نشان دادن است. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا از موضعی بی‌طرف و با فاصله‌ای شناختی، به تجربه‌های درونی خود بنگرد؛ گویی «شاهد»ی بر ذهن خویش است، نه اسیر و هم‌ذات‌شده با آن. این حالت ذهنی، به کاهش هم‌پوشانی فرد با محتوای ذهنی^۲ (لی^۳ و همکاران، ۲۰۲۵) و افزایش انعطاف روان‌شناختی می‌انجامد. در روان‌شناسی موج سوم، این توانایی یکی از پایه‌های کلیدی سلامت روان و تاب‌آوری هیجانی دانسته می‌شود.

در خطبه ۱۷۶ نهج‌البلاغه، امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: "خوشا به حال کسی که وظیفه‌اش را به‌درستی به پروردگارش ادا کرده، صداقتش را به او عرضه داشته و از پیروی هوای نفس دوری جسته است."^۴ در این

۱. فَاتَّقُوا اللَّهَ تَقِيَّةً مِّنْ سَمْعٍ فَأَطَاعُوا، وَ عَصَى الْهَوَى فَاُزْتَدَعَ.

2. fusion

3. Li

۴. طُوبَى لِّنَفْسٍ أَدَّتْ إِلَى رَبِّهَا قَرْضَهَا، وَ عَرَضَتْ عَلَيْهِ صِدْقَهَا، وَ جَبَّتْ هَوَاهَا.

بیان سه لایه مهم از خودآگاهی و سلامت روان یعنی ادای وظیفه با آگاهی و تعهد؛ رویکردی صادقانه و شفاف نسبت به درون خود و فاصله‌گذاری آگاهانه از تمایلات آنی و ناپایدار قابل شناسایی است. عبارت «جَنَّبْتُ هَوَاهَا» نماد نوعی فاصله‌گذاری درونی است که با مشاهده‌گری ذهنی در روان‌شناسی مطابقت دارد؛ این امر بدان معناست که فرد بدون سرکوب یا انکار از تسلیم‌شدن به تمایلات هیجانی لحظه‌ای پرهیز و آنها را صرفاً مشاهده می‌کند.

از دیدگاه روان‌شناسی ذهن‌آگاهی، این ویژگی نقش مهمی در کاهش واکنش‌گری هیجانی، افزایش بینش درونی و تقویت مهارت خودتنظیمی دارد. تمرین «مشاهده‌گری بدون واکنش» به انسان می‌آموزد که افکارش را همان‌طور که هستند ببیند، نه الزاماً همان‌گونه که حقیقت دارند یا باید باشند. این نگرش به او فرصت می‌دهد که در شرایط تنش‌زا، خویشتن‌دار و سنجیده عمل کند.

از دیدگاه نهج‌البلاغه این مشاهده‌گری، تنها مهارتی ذهنی نیست، بلکه وجهی از تقوای درونی، صداقت با خویشتن و تربیت عقلانی و معنوی است. انسان مؤمن از نظر امام علی (علیه السلام) کسی است که آگاهی و نظارت بر نفس را نه صرفاً برای آرامش روان، بلکه برای تعالی اخلاقی و رضایت الهی تمرین می‌کند.

این همسویی میان آموزه‌های اسلامی و یافته‌های روان‌شناسی مدرن نشان می‌دهد که مشاهده‌گری ذهنی مفهومی ریشه‌دار و مشترک میان دو نظام معرفتی است؛ یکی در قالب ابزار درمانی و دیگری در قالب مسیر سلوک معنوی و اخلاقی.

خودآگاهی هیجانی

خودآگاهی هیجانی یکی از ستون‌های اصلی ذهن‌آگاهی و از مقدمات رشد هیجانی به شمار می‌رود. این مؤلفه به معنای توانایی تشخیص، درک و نام‌گذاری دقیق احساسات و انگیزه‌های درونی و همچنین آگاهی از تأثیر آنها بر تصمیم‌گیری و رفتار است. در روان‌شناسی این نوع آگاهی، شرط لازم برای خودتنظیمی مؤثر، همدلی و ارتباطات سالم شناخته می‌شود.

در نامه ۳۱ نهج‌البلاغه که امام علی (علیه السلام) به فرزندش امام حسن (علیه السلام) می‌نویسد؛ نوعی دستورالعمل جامع تربیتی وجود دارد که در آن بر معیار قراردادن خود برای شناخت روابط انسانی تأکید می‌شود:

«خودت را معیار [رفتار] میان خویش و دیگران قرار ده...»^۱. این بیان حاوی یک اصل عمیق در خودشناسی اخلاقی است: انسان باید خود را آگاهانه به‌عنوان مرجع قضاوت در روابط انسانی قرار دهد. چنین امری بدون خودآگاهی هیجانی میسر نیست؛ یعنی فرد باید همواره انگیزه‌ها، احساسات، پیش‌فرض‌ها و واکنش‌های خود را بشناسد تا بتواند رفتاری منصفانه و اخلاقی بروز دهد.

از دیدگاه ذهن‌آگاهی این سطح از هوشیاری درونی، پایه‌گذار رشد هیجانی، خودتنظیمی و پرهیز از رفتارهای هیجانی افراطی است (مرسلین^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). خودآگاهی هیجانی کمک می‌کند که فرد در لحظه بروز هیجانات (مثلاً خشم، رنجش یا ترس) به جای واکنش‌های فوری و گاه آسیب‌زننده، لحظه‌ای درنگ کرده، احساس خود را تشخیص دهد و پاسخ سنجیده‌ای ارائه کند. از این دیدگاه، توصیه امام علی (علیه السلام) را می‌توان نوعی تربیت معنوی مبتنی بر «خودمعیاری اخلاقی» دانست. انسانی که خود را معیار قرار می‌دهد باید بر خود اشراف داشته باشد؛ یعنی بتواند افکار و هیجاناتش را رصد و بازشناسی کند و آنها را در پرتو عقل و عدالت تنظیم نماید.

روان‌شناسی مدرن نیز این مهارت را، به‌ویژه در چارچوب آموزش مهارت‌های زندگی، درمان‌های مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی و برنامه‌های هوش هیجانی آموزش می‌دهد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خودآگاهی هیجانی، پیش‌بینی‌کننده کلیدی سلامت روان، رضایت از زندگی و موفقیت بین‌فردی است (ژیلین^۳ و همکاران، ۲۰۲۴). در آموزه‌های نهج‌البلاغه خودآگاهی هیجانی نه صرفاً مهارتی روان‌شناختی، بلکه بخشی از رشد اخلاقی و تقوای رفتاری است که در پرتوی آن، انسان مسئولیت‌پذیر، سنجیده و همدل با دیگران می‌شود. این همسویی میان معرفت دینی و روان‌شناسی مدرن، جایگاه ویژه‌ای برای ذهن‌آگاهی در سنت اسلامی فراهم می‌آورد.

۱. اجْعَلْ نَفْسَكَ مِيزَانًا فِيمَا بَيْنَكَ وَ بَيْنَ غَيْرِكَ

2. Mursaleen

3. Zhylin

شفقت به خود و دیگران

شفقت^۱ به عنوان یکی از ارکان اساسی ذهن آگاهی به معنای توانایی فرد در تجربه و ابراز مهربانی، درک درد و رنج دیگران و خود و پاسخ دادن به آن با نرمی، پذیرش و کمک است. در روان شناسی معاصر، به ویژه در رویکردهایی مانند ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت به خود^۲ تأکید می شود که انسان باید همان گونه که با دوستی دلسوز رفتار می کند با خود نیز برخوردی مهربانانه و بدون قضاوت داشته باشد (نف، ۲۰۲۳). عنصر شفقت یا مهربانی آگاهانه یکی از بنیادی ترین ابعاد ذهن آگاهی مدرن است که تأکید دارد فرد نه تنها با دیگران، بلکه با خود نیز با عطف و پذیرش برخورد کند.

در حکمت ۳۱۷ نهج البلاغه، امام علی (علیه السلام) می فرماید: «و نیکی کن همان گونه که خداوند به تو نیکی کرده است».^۴ این فرمان اخلاقی بیش از آنکه یک توصیه رفتاری صرف باشد، حامل یک بنیان معرفتی و الهیاتی است. از نگاه امام علی (علیه السلام)، نیکی به دیگران و حتی به خود، پاسخی آگاهانه به احسان الهی است. این نگرش، نیکی و شفقت را از وابستگی به شایستگی یا واکنش متقابل رها می سازد و آن را به تخلیق به صفات الهی پیوند می زند.

در روان شناسی، شفقت به خود و دیگران نقش اساسی در کاهش خودسرزنی، اضطراب، احساس گناه و افسردگی دارد. افرادی که نسبت به خود مهربان ترند، در برابر شکست ها و خطاهای شخصی تاب آوری بیشتری دارند و به جای تنبیه خود از تجربه ها برای رشد استفاده می کنند؛ همچنین شفقت به دیگران سبب تقویت پیوندهای انسانی، کاهش پرخاشگری و افزایش احساس همبستگی می شود (ایگان^۵ و همکاران، ۲۰۲۲).

آموزه علوی نیز دقیقاً به همین سمت اشاره دارد: الگوگیری از رحمت و احسان خداوند به عنوان راهی برای رفتار نیکو با دیگران و با خویشان. امام علی (علیه السلام) در این بیان به جای آنکه نیکی را نتیجه ای از عدالت بداند، آن را بر پایه احسان الهی و مسئولیت اخلاقی در برابر لطف خداوند تفسیر می کند. این نوع نگاه،

1. compassion

2. Self-Compassion Therapy

3. Neff

5. Egan

۴. وَ أَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ.

پایه‌گذار ذهن‌آگاهی اسلامی شفقت‌محور است؛ رویکردی که در آن، انسان از دیدگاه توحیدی، خود و دیگران را شایسته مهریانی، درک، و پذیرش می‌بیند. به این ترتیب می‌توان گفت که شفقت، چه در متون اسلامی و چه در روان‌شناسی مدرن، نه تنها یک راهبرد درمانی بلکه شیوه‌ای از زیست آگاهانه، معنوی و اخلاق‌محور است. شفقت در دل سنت اسلامی، معنایی غنی‌تر می‌یابد: پیوند با رحمت واسعة الهی و تلاش برای تبلور آن در رفتار با خود و جهان.

ابعاد اخلاقی و الهیاتی ذهن‌آگاهی در نهج‌البلاغه

افزون بر تطبیق مؤلفه‌های شناخته‌شده ذهن‌آگاهی در روان‌شناسی معاصر با آموزه‌های نهج‌البلاغه، پژوهش حاضر نشان داد که در این متن ارزشمند، مفاهیمی شناسایی می‌شوند که در رویکردهای روان‌شناختی مدرن کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند، اما می‌توانند بُعد تازه‌ای به ذهن‌آگاهی بیفزایند. یکی از این مفاهیم «تذکر» است که در نهج‌البلاغه بارها بدان تأکید شده و ناظر به هشیاری دائمی نسبت به حضور و مراقبت الهی است. امام علی (علیه السلام) در نامه ۳۱ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «خود را به یاد خدا نگه دار که بهترین حافظ توست».^۱ این مفهوم فراتر از توجه صرف به لحظه حال است و پیوندی مداوم با امر قدسی و حضور دائمی الهی را مطرح می‌کند، امری که در روان‌شناسی معاصر معمولاً تنها به عنوان تمرکز بر «حال» مورد توجه است.

مفهوم دیگر «مراقبت» است که در آموزه‌های علوی به معنای پاسداشت دل در محضر خداوند و نگه‌داشتن نفس از غفلت و گمراهی است. امام علی (علیه السلام) در خطبه ۱۹۳ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «دل خود را از غفلت بپایید و هر لحظه آن را با یاد خدا زنده نگه دارید».^۲ این نوع مراقبه، افزون بر جنبه ذهنی-شناختی، بُعدی اخلاقی و معنوی به مشاهده‌گری ذهنی می‌افزاید و فرد را به خودآگاهی و مراقبت از رفتارها و افکار خود در جهت تعالی اخلاقی و روحانی هدایت می‌کند.

مفهوم «تقوا» نیز در نهج‌البلاغه بسیار برجسته است و تنها به معنای پرهیز عملی از خطا نیست، بلکه نوعی خودتنظیمی فراگیر در حوزه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری را القا می‌کند. در نامه ۵۶ آمده

۱. وَذَكِّرْهُ إِنَّ أَحْسَنَ الزَّادِ التَّقْوَى وَأَنْجَحَ الْمُؤَاذِرِينَ أَنْتَفُسُهُ وَأَعُوذُ بِهِ إِذَا لَمْ تَكُنْ فِي حَضْرَتِهِ فِي غَيْبَتِهِ.

۲. وَأَحْفَظْ قَلْبَكَ عَنِ الْغَفْلَةِ، وَأَقِمَّهُ عَلَى ذِكْرِ اللَّهِ فِي كُلِّ حِينٍ.

است: «تقوا بهترین سپر توسست و حافظی برای جان و روانت».^۱ این برداشت از تقوا جامع‌تر از مفهوم خودتنظیمی در روان‌شناسی مدرن می‌باشد که عمدتاً محدود به مدیریت هیجانات و رفتارها می‌شود و کمتر بُعد اخلاقی و معنوی آن مورد بررسی قرار می‌گیرد.

در نهایت «احسان» به مثابه نیکی آگاهانه بر پایه لطف و رحمت الهی، گونه‌ای از شفقت و مهربانی را تبیین می‌کند که از سطح فردی فراتر رفته، و پیوندی الهیاتی و بین فردی پیدا می‌کند. امام علی (علیه السلام) در خطبه ۲۰۷ می‌فرماید: «با مردم آن‌گونه رفتار کن که گویی خداوند تو را می‌بیند و هر کار نیک را با آگاهی از لطف او انجام ده».^۲ این رویکرد، گونه‌ای از ذهن‌آگاهی اخلاقی و بین فردی را نشان می‌دهد که در روان‌شناسی مدرن معمولاً در چارچوب مهارت‌های اجتماعی یا شفقت فردی مورد بحث است، اما در نهج البلاغه ماهیتی الهیاتی و تعاملی دارد.

شناسایی این مفاهیم نشان می‌دهد که نهج البلاغه، افزون بر پوشش مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی روان‌شناختی، ابعاد الهیاتی و اخلاقی تازه‌ای را نیز به آن می‌افزاید. این ابعاد ظرفیت غنی‌سازی چارچوب نظری ذهن‌آگاهی را دارند و می‌توانند زمینه‌ساز پژوهش‌های نوینی شوند که ذهن‌آگاهی را نه تنها به عنوان مهارت روان‌شناختی، بلکه به عنوان مسیر تعالی اخلاقی و معنوی بررسی می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بازشناسی مفهومی مؤلفه‌های روان‌شناختی ذهن‌آگاهی در نهج البلاغه انجام شد؛ تلاشی که در پاسخ به خلأ موجود در پیوند میان روان‌شناسی معاصر، به‌ویژه رویکردهای موج سوم و آموزه‌های دینی اسلامی صورت گرفت. ذهن‌آگاهی که در ادبیات روان‌شناسی به عنوان یکی از مؤلفه‌های بنیادین سلامت روانی و هیجانی شناخته می‌شود، اغلب در قالب مفاهیمی سکولار و فردگرایانه ارائه شده و از ریشه‌های معنوی و اخلاقی‌اش فاصله گرفته است؛ درحالی‌که سنت اسلامی و به‌ویژه نهج البلاغه به عنوان متنی ژرف‌ساخت و تربیتی، ظرفیت بالایی برای تبیین این مؤلفه‌ها در چارچوبی الهیاتی، اخلاقی و معنوی دارد.

۱. تَقِ اللَّهَ فَإِنَّ التَّقْوَى دَرْعُكَ وَحِصْنُكَ لِنَفْسِكَ وَرُوحِكَ.

۲. أَحْسِنْ إِلَى النَّاسِ كَمَا تَرَى اللَّهَ يَنْظُرُ إِلَيْكَ، وَافْعَلِ الْخَيْرَ عَلَى وَغْيِهِ مِنْ فَضْلِهِ.

یافته‌های این مطالعه نشان داد که مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی در روان‌شناسی معاصر شامل توجه آگاهانه به لحظه حال، پذیرش بدون قضاوت، مشاهده‌گری ذهنی، خودآگاهی هیجانی و شفقت نسبت به خود و دیگران با آموزه‌های نهج‌البلاغه نه تنها در تعارض نیستند، بلکه در موارد بسیاری هم‌راستا و مکمل‌اند. در حکمت‌ها، خطبه‌ها و نامه‌های امام علی (علیه السلام)، نمونه‌های روشنی از این مؤلفه‌ها قابل شناسایی است؛ برای نمونه تأکید بر بهره‌گیری از لحظه حال و پرهیز از غفلت، مصداقی از حضور آگاهانه در اکنون است؛ دعوت به پرهیز از واکنش‌های شتابزده و مهار نفس نشان‌دهنده پذیرش بدون قضاوت و فاصله‌گذاری شناختی است و توصیه به نیکی، شفقت و ملاحظت با دیگران - بر پایه احسان الهی - مصداقی روشن از شفقت‌ورزی عمیق و خدامدارانه است.

با این حال، تحلیل عمیق‌تر متن آشکار ساخت که نهج‌البلاغه صرفاً به این مؤلفه‌ها بسنده نکرده، و ابعاد الهیاتی و اخلاقی تازه‌ای همچون تذکر (هشیاری دائمی نسبت به حضور الهی)، مراقبه (پاسداشت دل در محضر خداوند)، تقوا (خودتنظیمی جامع در ساحت شناختی، هیجانی و رفتاری) و احسان (نیکی آگاهانه مبتنی بر لطف الهی) را نیز به آن می‌افزاید.

تحلیل این هم‌پوشانی‌ها نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی در چارچوب اسلامی نه صرفاً یک تکنیک روان‌شناختی برای کاهش اضطراب یا افزایش تمرکز، بلکه بخشی از سلوک اخلاقی و معنوی انسان در مسیر تقرب به خداوند است. برخلاف نگاه ابزارمحور در روان‌شناسی سکولار، آموزه‌های علوی ذهن‌آگاهی را به مثابه فضیلت اخلاقی، شکلی از خودنگری معنوی و شکوفایی درونی می‌شناسند. این تفاوت رویکرد، فرصت ارزشمندی برای توسعه مدل‌های بومی ذهن‌آگاهی در جوامع اسلامی فراهم می‌آورد؛ مدل‌هایی که نه تنها از نظر کارآمدی روان‌شناختی مؤثرند، بلکه با بافت فرهنگی و اعتقادی مخاطبان نیز همخوانی دارند.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی مفهومی صرفاً وارداتی یا نوظهور نیست، بلکه در سنت اسلامی دارای ریشه‌های عمیق وجودی، تربیتی و اخلاقی است. نهج‌البلاغه به عنوان یکی از متون بنیادین این سنت، الگویی غنی برای بازاندیشی در معنا، هدف و شیوه تمرین ذهن‌آگاهی فراهم می‌آورد. این هم‌راستایی نظری می‌تواند بنیانی برای طراحی مداخلات روان‌شناختی اسلامی، برنامه‌های تربیتی معنوی و آموزش مهارت‌های زندگی در بستر فرهنگی بومی باشد.

با وجود این دستاوردها، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز همراه بود؛ نخست آنکه تحلیل مفهومی ذاتاً تفسیری است و شاید تحت‌تأثیر پیش‌فرض‌ها یا نظام ارزشی پژوهشگر قرار گیرد. همچنین ساختار ادبی، بلاغی و معنایی نهج‌البلاغه پیچیدگی‌هایی دارد که فهم روان‌شناختی مستقیم آن را دشوار می‌سازد؛ افزون بر این در مطالعه پیش‌رو تنها از یک منبع دینی استفاده شده و برای تعمیم نظریه ذهن‌آگاهی اسلامی، تحلیل متون مکملی مانند قرآن و صحیفه سجاده نیز ضرورت دارد.

بر این اساس پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، طراحی و اعتبارسنجی الگوهای مفهومی ذهن‌آگاهی اسلامی در دستور کار قرار گیرد؛ همچنین اجرای مطالعات میدانی در زمینه آموزش ذهن‌آگاهی با رویکرد اسلامی و سنجش تأثیر آن بر شاخص‌های سلامت روان، به‌ویژه در میان نوجوانان، دانشجویان و گروه‌های آسیب‌پذیر می‌تواند داده‌های تجربی ارزشمندی فراهم آورد. توسعه راهبردهای آموزش ذهن‌آگاهی در نظام تعلیم و تربیت رسمی با تأکید بر تلفیق معنویت، خودشناسی و مهارت‌های هیجانی نیز می‌تواند گامی مهم در جهت ارتقای زیست روانی-معنوی نسل‌های آینده باشد. به‌طور کلی، این پژوهش گام نخست در مسیر احیای مفهومی ذهن‌آگاهی در سنت اسلامی است و می‌تواند بستر مناسبی برای تلفیق سازنده میان روان‌شناسی معاصر و معارف اسلامی فراهم سازد.

منابع

- شریف رضی (۱۳۷۹)، نهج‌البلاغه، ترجمه سیدجعفر شهیدی، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- شریف رضی (۱۳۸۶)، نهج‌البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم: نشر مؤسسه امیرالمؤمنین (علیه السلام).

References

- Al-Radi, S. (2000), *Nahj al-Balagha* (Trans. S. J. Shahidi), Tehran: Elmi va Farhang-i. [In Persian]
- Al-Radi, S. (2007), *Nahj al-Balagha* (Trans. M. Dashti), Qom: Amir al-Mo'menin Institute. [In Persian]
- Chems-Maarif, R., Cavanagh, K., Baer, R., Gu, J. & Strauss, C. (2025), Defining mindfulness: A review of existing definitions and suggested refinements. *Mindfulness*, 1–20. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02507-2>
- Dwidiyanti, M., Sawitri, D. R., Munif, B., Fitri, A. & Wijayanti, D. Y. (2024), The happy spiritual intervention for overcoming intolerance of uncertainty among families of patients with mental disorders. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 19(2), 72–77. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2024.19.2.11032>
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., ... & Finlay-Jones, A. (2022), A review of self-compassion as an active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in young people. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 1–19. DOI: 10.1007/s10488-021-01170-2
- Gan, Q., Ding, N., Bi, G., Liu, R., Zhao, X., Zhong, J., ... & Chen, Z. (2022), Enhanced resting-state functional connectivity with decreased amplitude of low-frequency fluctuations of the salience network in mindfulness novices. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, 838123. DOI: 10.3389/fnhum.2022.838123
- Gilbert, P. (2009), *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. New Harbinger.
- Kamarulbahri, T. M. S. T., Raduan, N. J. N. & Ali, N. F. (2024), The concept of mindfulness in Islam. *Journal of Islamic*, 9(63), 94–101. DOI:10.55573/JISED.096306
- Li, M., Mei, X., Li, Y., Yorke, J., Sun, T. C., Wang, Y., ... & Craig, A. (2025), Revealing the protective mindfulness-moderation on loneliness, depression, and quality of life among spinal cord injury survivors in a mixed-methods study. *Disability and Rehabilitation*, 1–10. DOI: 10.1080/09638288.2025.2491120

- Mursaleen, M., Khan, B., Sohail, S., Batool, Z., Khan, A. & Saeed, H. (2024), The psychological benefits of mindfulness meditation on emotional regulation. *Journal of Policy Research*, 10(3), 306–311. <https://doi.org/10.61506/02.00347>
- Naude, C., Skvarc, D., Knowles, S., Russell, L., Evans, S. & Mikocka-Walus, A. (2023), The effectiveness of mindfulness-based interventions in inflammatory bowel disease: A systematic review & meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 169, 111232. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2023.111232
- Neff, K. D. (2023), Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. DOI: 10.1146/annurev-psych-032420-031047
- Nilsson, H. & Kazemi, A. (2016), Reconciling and thematizing definitions of mindfulness: The big five of mindfulness. *Review of General Psychology*, 20(2), 183–193. <https://doi.org/10.1037/gpr0000074>
- Purser, R. E. (2021), McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality. *Journal of Global Buddhism*, 22(1), 251–258. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4727641>
- Schmiedeler, S., Reichhardt, A., Schneider, L. & Niklas, F. (2023), Trait mindfulness, self-efficacy, and coping strategies during COVID-19. *Anxiety, Stress & Coping*, 36(6), 674–689. DOI: 10.1080/10615806.2022.2159947
- Sezer, I., Pizzagalli, D. A. & Sacchet, M. D. (2022), Resting-state fMRI functional connectivity and mindfulness in clinical and non-clinical contexts: A review and synthesis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 135, 104583. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2022.104583
- Simione, L. (2025), Effects of dispositional mindfulness and mindfulness-based interventions on the psychosocial consequences of burn injuries: A systematic review. *European Burn Journal*, 6(2), 25. <https://doi.org/10.3390/ebj6020025>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D. & Jones, L. (2018), Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9, 23–43. DOI: 10.1007/s12671-017-0762-6
- Wenzel, M., Rowland, Z. & Kubiak, T. (2020), How mindfulness shapes the situational use of emotion regulation strategies in daily life. *Cognition and Emotion*, 34(7), 1408–1422. DOI: 10.1080/02699931.2020.1758632

- Yildirim, C. & O'Grady, T. (2020, December), The efficacy of a virtual reality-based mindfulness intervention. In *2020 IEEE International Conference on Artificial Intelligence and Virtual Reality (AIVR)* (pp. 158–165), IEEE. DOI:10.1109/AIVR50618.2020.00035
- Zhylin, M., Malysh, V., Mendelo, V., Potapiuk, L., & Halahan, V. (2024). The impact of emotional intelligence on coping strategies for psychological trauma. *Environment and Social Psychology*, 9(7), 1-12. doi: 10.59429/esp.v9i7.6145

