



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

تربیت عواطف
از منظر امیرالمؤمنین امام علی(ع)

حجة الاسلام محمد بهشتی
(عضو گروه علوم تربیتی پژوهشکده حوزه و دانشگاه)

مقدمه

در نهاد انسان عواطف فراوانی نهاده شده است که نقش آن‌ها در زندگی انسان غیر قابل تردید است. زندگی انسان در تمام مراحل رشد، حتی در مرحله شیرخوارگی تحت تأثیر عواطف اوست و رفتار فردی و اجتماعی او به طریقی متأثر از آن‌هاست. حتی سلامت روانی و عقلانی انسان وابسته به سلامت عاطفی اوست. از این رو، رفتار کسی که عواطفش به صورت متعادل پرورش یافته، با رفتار فردی که فقر عاطفی دارد، یکسان نیست و چگونگی رفتار هر کدام، متأثر از چگونگی رشد تربیت عواطف اوست. زندگی و رفتار کسی که وجودش لبریز از محبت، اطمینان، شادمانی و امیدواری است، هرگز با رفتار و زندگی فردی که همواره نفرت، خشم، اضطراب و ترس بر او مستولی است یکسان نیست.

اهمیت نقش عواطف در زندگی انسان موجب شده است که از دیرباز، این بعد از وجود انسان مورد توجه مصلحان، عالمان، نویسندگان، هنرمندان و... قرار گیرد و آن‌ها به منظور تحریک، تأثیرگذاری و هدایت اندیشه‌ها، از این بعد وجودی انسان بهره بسیار گیرند؛ و عالمان علم‌النفس و حکیمان، در مورد ماهیت، ریشه، نمود، آثار و جایگاه این بعد، مباحث فراوانی را عرضه کنند. در نیم قرن اخیر، بر اثر پیشرفت‌های روان‌شناسی و روان‌کاوی، نقش عواطف در چگونگی تحریک و تداوم رفتار، مهار فعالیت و سلامت و بیماری افراد، مورد توجه دقیق قرار گرفته است و امروزه، بررسی چگونگی رشد و میزان تأثیر عواطف در سازگاری فردی و اجتماعی و نیز تأثیرگذاری آن‌ها در مبادلات اجتماعی، از مباحث مهم روان‌شناسی به شمار می‌آید. علاوه بر این، شناخت عواطف و نحوه رشد و میزان تأثیرگذاری آن‌ها در رفتار فردی و اجتماعی، و پرورش متعادل آن‌ها جهت پیش‌گیری از فقر عاطفی، از مباحث مهم تربیتی، اخلاقی و

روانشناسی به شمار می‌آید و دانشمندان علوم تربیتی و عالمان علم اخلاق، در این باره فراوان سخن گفته و آثاری مفید عرضه نموده‌اند.

قرآن کریم و روایات معصومان علیهم‌السلام درباره پرورش متعادل عواطف، استفاده صحیح و به جا از آن‌ها و پیش‌گیری از فقر عاطفی نیز، مطالب گرانسنگ و بدیعی در اختیار بشر قرار می‌دهد. در این جستار، تربیت عواطف را از منظر امیرالمؤمنین امام علی علیه‌السلام و با استناد به خورشید بی‌غروب و یادگار ماندگار او، نهج‌البلاغه بررسی می‌کنیم. و لازم به ذکر است که در این مقال، مجال بررسی تفصیلی نیست و ناگزیر، تنها بخشی از عواطف مورد بحث قرار می‌گیرند. البته لازم است پیش از هر مطلبی، تعریف عاطفه و برخی از مصادیق آن مشخص شود.

تعریف عاطفه

عاطفه در لغت به معنای مهر، محبت، دوستی و علاقه‌مندی نسبت به دیگران است (فرهنگ معین، ج ۲، ص ۲۲۶۲) و در روانشناسی در معانی متعددی، از جمله: هیجان، احساس، خلق، عادت هیجانی، هیجان توأم با ثبات و انفعالات و کشش‌های مثبت نظیر علاقه‌مندی به دیگران، به کار رفته است (روانشناسی رشد، ج ۲، صص ۴۳۰-۴۳۳).

روانشناسان برای عاطفه تعاریف گوناگون و متعددی ذکر کرده‌اند و هر یک در تعریف خود از زاویه خاصی به آن نگریسته‌اند؛ به همین دلیل تاکنون تعریف مشترک و جامع و کاملی در این زمینه ارایه نشده است. از سوی دیگر، بسیاری از روان‌شناسان، عواطف و هیجان‌ها و تمایلات و انگیزش‌ها را به هم در آمیخته‌اند و در تعریف هر یک از این عناوین، به واژه و عنوان دیگر نیز دست یازیده‌اند و از آن عنوان، برای تعریف این یکی کمک گرفته‌اند و نیز در بیان مصادیق و نمونه‌ها، به مصادیق و نمونه‌های عنوان دیگر اشاره کرده‌اند. برای نمونه، «ویلیام مک دوگال» در تعریف هیجان می‌گوید: کیفیت خاصی از برانگیختگی هیجانی را که جنبه عاطفی فعالیت هر یک از غرایز اصلی است، می‌توان هیجان اولیه نامید (رمضان‌زاده ۱۳۷۱، صص ۲۰۲، ۲۰۵). «جان آردید» و «استانلی کاب» نیز می‌نویسند: هیجان دقیقاً عبارت است از حالت عاطفی خاص درونی که معمولاً بر تعبیر و تفسیرهایی مبتنی است (همان). لیبر در زمینه تعریف هیجان، از تعریف انگیزشی استفاده می‌کند. او معتقد است هیجان‌ها مانند انگیزه‌ها، سبب تحریک شدگی، برپایی، تداوم و مهار فعالیت می‌شوند؛ مثلاً همان‌طور که ترس یک هیجان است، یک انگیزه نیز به شمار می‌آید. به نظری، هیجان‌ها با ایجاد تغییرات فیزیولوژیکی و رفتارهای سازمان یافته، به فرد کمک می‌کنند تا وی بتواند در مواقع لازم به انجام واکنش‌های ضروری مبادرت ورزد (خدایپناهی، ۱۳۷۶، صص ۱۸۱-۱۸۲).

ما در این نوشته، واژه عاطفه و هیجان را به یک معنا به کار می‌بریم و عاطفه را این‌چنین تعریف می‌کنیم: «عاطفه حالت روانی پیچیده‌ای است که به صورت غریزی، به وسیله محرک

درونی و یا بیرونی به وجود می‌آید و آثاری را در درون و برون آدمی (تنش روانی، آشفتگی، افزایش یا کاهش ضربان قلب، اختلال تنفس، انقباض، اضطراب و...) در پی می‌آورد که پاره‌ای از آن‌ها قابل مشاهده است.»

عاطفه، هیجان، تمایل و انگیزش به هر معنایی که باشند، با یکدیگر ارتباط محکمی دارند. مثلاً آدمی چون خود را دوست دارد، از خطر می‌گریزد و این گریز از خطر، پیوسته با حالت ترس، اضطراب، آشفتگی و افزایش ضربان قلب همراه است. بنابراین، می‌توان گفت آدمی دارای تمایلاتی است که اگر در حالت برانگیختگی با حالت عاطفی خاصی بروز کنند، آن حالت عاطفی به صورت حالت هیجانی در می‌آید.

مصادیق و نمونه‌ها

«روبرت پلاچیک» در اثر مفید خود، به هشت مصداق از عواطف اشاره می‌کند که عبارت‌اند از: شادی، ترس، خشم، اندوه، پذیرش، نفرت، تعجب، انتظار (رمضان‌زاده، صص ۱۰۴-۱۲۸). در کتاب روان‌شناسی رشد نیز خشم، شادی، نفرت، علاقه، درماندگی، تعجب، ترس و غم مصادیق عواطف شمرده شده و به بررسی ترس، اضطراب، حسادت و خشم پرداخته شده است (روان‌شناسی رشد، ج ۲، صص ۴۳۳-۵۰۲). ما در این جا، به اختصار، به تربیت عواطف با تکیه بر عاطفه «محبت» از منظر حضرت علی علیه السلام می‌پردازیم و آن‌گاه به عواطف دیگر مانند: خشم و نفرت، شادی، ترس و حسادت، نظری اجمالی می‌افکنیم.

البته در مورد عواطف، سؤال‌های فراوانی وجود دارد که این نوشته مجال بررسی آن‌ها را ندارد؛ از جمله این‌که: ماهیت و حقیقت عاطفه چیست؟ عواطف از کجا ناشی می‌شوند؟ در چه زمانی بروز می‌کنند؟ تأثیر و نقش آن‌ها در شکل دادن به شخصیت آدمی چیست؟ رابطه عواطف و سلامت عقلانی و روانی و جسمانی چیست؟ فقر عاطفی چگونه پدید می‌آید؟ چرا برخی از افراد قادر به بروز شادی و یا خشم خود نیستند؟ تغییرات فیزیولوژیکی که با حالت عاطفی همراه‌اند، کدام‌اند؟ تأثیر بلوغ بر عواطف چیست؟ آیا یادگیری بر عواطف تأثیر دارد؟ چگونه می‌توان عواطف را پرورش داد؟ و...

محبت

یکی از عواطف شگفت‌آور و برجسته انسان، دلبستگی و محبت است. آدمی طوری ساخته شده است که به اشخاص و اشیاء دل می‌بندد و در این راه، دشواری‌ها را با آغوش باز می‌پذیرد و چه بسا جان خویش را نیز به خطر افکند. اگر این دلبستگی و محبت، هدایت شود و آدمی از فانی دل برکند و بر باقی دل نهد، بی‌تردید شخصیت گذشته خویش را ترک خواهد کرد و بر خودخواهی، خودبینی قلم بطلان خواهد کشید و در این راه، درس ایثار و فداکاری خواهد آموخت و حیات خود را در فنا خواهد دانست و درک خواهد کرد که اگر به دریا وصل شود، فروغ

و طراوت و صفا و زیبایی اش هرگز به پایان نخواهد رسید.

بزرگ‌ترین هنر آدمی این است که می‌تواند دلیرانه از همه تعلقات و تمتعات دست بشوید، با دست خود، خود را به قربان‌گاه برد. و از همه «من‌ها» و «منیت‌ها» دل بگریزد، هستی خود را به خداوند معطوف دارد و همه دلبستگی‌ها را برای او بخواهد و در تمامی مهرورزی‌ها، او را بجوید و به خاطر او، یک‌جا از دلبستگی‌ها دست بردارد و دل ببرد.

عشق به خوبان

عشق، دریای کران ناپذیری است که هر کسی را توان آن نیست که در آن تن زند. در آغاز باید این دریای موج، طوفانی و پرخطر را شناخت و با ژرفای آن آشنا شد و سپس تن به آن سپرد. عاشق کسی است که از سر علم و بصیرت، نخست سر دلیر را دیده و جمال و حُسن او را شناخته و سپس دل داده او شده است. عاشق دست از جان شسته، که همه تلخی‌ها را شیرین و همه سختی‌ها را هموار می‌یابد، مگر ممکن است بدون بصیرت و معرفت در وادی پُر بلا و خطر عشق گام نهاده و به پاک‌بازی و فنا اندیشیده باشد؟

عشق میوه معرفت است و عشق راستین، عشق قدسی و الهی است؛ زیرا عاشق در این ساخت ملکوتی، دل‌داده کسی است که همه هستی، حسن جمال او و سرچشمه زیبایی و خیر و کمال، اوست عاشق فرهیخته، هرگز بین خدا و خاک، خاک را بر نمی‌گزیند؛ چون دل به خاک دادن و هوس را پروریدن و نام عشق به آن دادن، پندار خام است.

هر چه جز عشق خدای احسن است گر شکر خواری است آن جان‌کند است

(مولوی)

از منظر امیر مؤمنان علی علیه السلام عشق و محبت به باری تعالی و اولیای او، نه تنها آدمی، که کوه را متلاشی می‌سازد. امام علیه السلام به صراحت می‌گوید اگر کسی دل در گرو من قرار دهد و از سر صدق و صفا دلبسته من شود، به پاک‌بازی مطلق می‌رسد و همه چیز خود را در طبق اخلاص می‌نهد و از تمامی اشیا و اشخاص می‌گذرد و نه یک بار، که هزار بار ایشار می‌کند و به شهادت می‌رسد. امام علیه السلام آن‌گاه که از جنگ «صفین» به همراه یاران و از آن جمله «سهل بن حنیف انصاری» به کوفه بازگشت و خیر ارتحال «سهل» را به او دادند، این جمله آسمانی را گفت: «اگر کوهی دوستی‌ام را بپذیرد، متلاشی می‌شود» (نهج البلاغه، حکمت ۱۱۱).

عاشقی تمرین پیراستگی و پالایش و محو شدن است و محو شدن، یعنی جز خدا و اولیای او را ندیدن. عاشقان امیر مؤمنان امام علی علیه السلام، این شیدایی و والایی را در عمل نشان دادند. نمونه این افراد، «عدی بن حاتم» است که در قربانگاه عشق، سه فرزند خود را از دست داد و پس از شهادت امام علی علیه السلام، آن‌گاه که معاویه از سر تحقیر و سرزنش به او گفت فرزندان چه شدند؟، با سرفروزی پاسخ داد: در جنگ صفین در رکاب مولایم امام امیرالمؤمنین علیه السلام به شهادت

رسیدند. معاویه باز از سر تکبر و غرور گفت: علی با تو به انصاف عمل نکرد، که فرزندان تو را به صف مقدم کارزار کشاند و فرزندان خود را در پشت جبهه نهاد! «عدی» با سوز و تلخی پاسخ داد: چنین نیست؛ بلکه من نسبت به امیرالمؤمنین علیه السلام به انصاف عمل نکردم که او به شهادت رسید و من هنوز مانده‌ام! «عدی» آن‌گاه به توصیف امام پرداخت و سزّ معرفت و بصیرت خود را نسبت به دل‌داده خود چنین شرح داد: «او طایر قدسی بلند پروازی بود که چون به پرواز در می‌آمد برای کسی قابل دسترسی نبود؛ پرتوان بود؛ به عدل سخن می‌گفت و به عدل حکم می‌راند. حکمت و علم از همه وجودش می‌جوشید از دنیا و زیبایی‌های دلفریب‌اش رهایی یافته بود. با نیایش و مناجات با خداوند انسی عجیب داشت. به خدا سوگند امیر مؤمنان از خوف خداوند بسیار می‌گریست و فراوان فکر می‌کرد و در خلوت به محاسبه خویش می‌پرداخت. او از دنیا هیچ اندوخته‌ای نداشت و از زندگی دشوار نمی‌هراسید. او همسان ما و بدون هیچ‌گونه امتیازی زندگی می‌کرد و به سؤال ما پاسخ می‌داد و آن‌گاه که به دیدارش می‌رفتم به ما مهر می‌ورزید و با اینکه در کنار ما و با ما بود، وقار و مهابت‌اش به ما اجازه سخن و نگاه در چشمانش را نمی‌داد. هرگاه تبسم می‌کرد صدف‌های زیبا و آراسته او نمایان می‌شد. او دین‌داران را بزرگ می‌شمرد و بیچارگان را دوست می‌داشت و به دلجویی آنان می‌شتافت. توانمند از ستم او هراس نداشت، زیرا ظالم نبود و بی‌نوا از عدالت‌اش مأیوس نبود. به خدا سوگند شب هنگام او را در محراب عبادت دیدم، دست از دو جهان شسته و به عبادت خدا برخاسته بود و چون سوخته جانان، اشک وصال بر رخ ماهسارش جاری ساخته و با حزن غیر قابل توصیف خداوند را سپاس می‌گفت. شور و شیدایی و عاشقی مولا در آن سحرگاه، چنان مرا شگفت زده کرد که گویی هم اکنون صدای مولایم را می‌شنوم که می‌گوید: ای دنیا به سوی علی آمده‌ای؟! برو! برو دل به دیگری بسپار، من تو را سه طلاقه کرده‌ام، هرگز به سویت نخواهم آمد، زندگی‌ات پست و لذت‌ات کوتاه است. آه از کمی زاد و سفر بی‌منتها و دوست اندک». سخن «عدی» که به این‌جا رسید، چشمان معاویه پر از اشک شد و گفته او را تصدیق کرد و گفت: اکنون که علی را از دست داده‌ای، چگونه‌ای؟ «عدی» پاسخ داد: کسی را می‌مانم که در دامانش سر فرزندان را از بدن جدا کرده باشند؛ گریه او پایان ندارد، غم جانکاه بندبندش را فراموش می‌گیرد، و هماره به یاد عزیز از دست رفته‌اش می‌ماند (سفینة البحار، ج ۲، ص ۱۶۹-۱۷۰).

امام امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «درخت پیامبری و فرودگاه رسالت ما هستیم؛ فرشتگان با ما در رفت و آمدند؛ دانش را کانون و حکمت را چشمه جوشانیم؛ آنان که ما را دوست می‌دارند و به ما عشق می‌ورزند، هر دم در انتظار رحمت خداوند هستند» (نهج البلاغه، خطبه ۱۰۹) و «اگر با شمشیر دردآورترین ضربه ممکن را بر بینی مؤمن بزنم که مرادشمن بدارد او هرگز نمی‌پذیرد» (همان، حکمت ۴۵). هزار جان مقدس فدای روی تو باد که در جهان چون تو خوبی کس ندید و نژاد

عشق به قرآن

قرآن، وحی الهی، کهن‌ترین سند تاریخی اسلام، ثقل اکبر و کتابی حیات‌آفرین و زندگی‌ساز است. آنان که بر این کتاب دل بسته‌اند، هر لحظه فروغی تازه می‌یابند؛ زیرا با کتابی مأنوس شده‌اند که به گفته امام امیرالمؤمنین علیه السلام «ظاهری دلربا و شگفت‌انگیز، و باطنی ژرف و عمیق دارد. شگفتی‌های آن زوال‌ناپذیر و اسرار نمان آن پایان‌ناپذیر است و تاریکی‌ها جز به آن رفع نخواهد شد» (نهج البلاغه، خطبه ۱۸).

آیا کتابی با این ژرفا و زیبایی، شایسته آن نیست که آدمی به آن عشق ورزد و با آن به پرواز درآید؟! از منظر امیرالمؤمنین علیه السلام برای رسیدن به قرب خداوند ذوالجلال، راهی جز دل بستن به قرآن کریم نیست. او درباره تأثیر شگرف و ژرف این کتاب در بالندگی و پرورش آدمیان، طالبان کمال را به دلباختگی نسبت به این کتاب فرا می‌خواند و در این باره می‌فرماید: «برای رسیدن به خدا به قرآن چنگ زنید و بوسیله دوستی با قرآن به سوی خداوند روی آورید؛ اما مباد که آن را وسیله تکدی از مردم قرار دهید که آن وسیله‌ای بی‌مانند در توجه بتدگان به سوی خداوند است» (نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶). کسانی که دلداده قرآن شدند و با آن مأنوس گردیدند، بی‌تردید قرآن را وسیله شعله‌ور شدن آتش درون، یادآوری وطن اصلی و درمان‌گر درد و داغ هجران می‌یابند و از ژرفا و ظاهرش درمان می‌جویند و به آن گویا و شنوا می‌شوند، اما افسوس که اهل یاد از بین ما رفته‌اند و مشتی حافظه باخته و فراموش‌کار بر جای مانده‌اند و قرآن را مهجور ساخته‌اند.

امیر مؤمنان امام علی علیه السلام دلباختگان قرآن را این‌گونه توصیف می‌کند: «آنان شب را به عبادت می‌ایستند و قرآن را چنان با ترتیل تلاوت می‌کنند که آتش درونی را شعله‌ور و داغ فراق را تازه می‌کند و بر اندوه هجران می‌افزاید. با آن به درمان دردهاشان می‌کوشند و چون به آیه‌ای می‌رسند که در آن تشویق است، جان‌هاشان سرشار از شوق می‌گردد و آن را فراروی خود قرار می‌دهند و چون به آیه‌ای می‌رسند که در آن سخن از تهدید و عذاب است، آن را به گوش جان می‌شنوند که گویی نهیب دوزخ را در بُن گوش دارند. اینان در رکوع و سجود طولانی خود، پیشانی، کف دستان، زانوان و سر انگشتان پاهایشان را بر خاک می‌سایند و رهایی خود را از خداوند می‌خواهند» (همان، خطبه ۱۹۳).

بنابراین، دلدادگی به قرآن ایجاب می‌کند که قرآن شعار، شعور، راهنما، مربی و ناصح قرار گیرد و تنها در این صورت است که عزت و کرامت از دست رفته امت اسلامی باز خواهد گشت. حافظا در کُنج فقر و خلوت شبهای تار تا بود وردت دعا و درس قرآن غم مسخور

عشق به دین

از منظر امام علی علیه السلام، اساس دین اسلام بر محبت استوار شده و پایه‌های آن بر بنیان وثیق و عمیق دلدادگی به خداوند بنا گردیده است. اگر عشق به خداوند و دین او بر آدمی مستولی شود،

اختیار از کف می دهد و واله و شیدا، هم چون فرشتگان، مطیع محض او می گردد و با پارسایی و شیدایی از محبوب خود (خدا، قرآن، عترت)، هر چه فرمان رسد آن را به جان می پذیرد. امام علی علیه السلام می فرماید: «خداوند پایه های دین را بر دوستی خود استوار کرده است» (همان، خطبه ۱۹۸). رمز اطاعت و سرسپردگی فرشتگان نیز سرمستی آنان از باده عشق الهی است. حضرت در این باره می فرماید: «یقین به خداوند (عزّ اسمه)، فرشتگان را واله و شیدای او ساخته است، تا آن جا که به غیر از آن چه نزد پروردگار است علاقه ای ندارند؛ چرا که شیرینی معرفت او را به کمال چشیده اند و با جام های لبریز از چشمه مهر و عشق او سیراب شده اند» (همان، خطبه ۹۱). بی شک، اگر دل بیدلان از عشق خدا و دین او لبریز گردد، آن دل از همه نواقص و شائبه ها پیراسته می شود و دیگر شائبه بدبینی، نخوت، دودلی و شک باقی نمی ماند و تمامی دوستی ها، پیوندها و مهرورزی ها، بر پایه محبت و عشق به خداوند صورت می پذیرد و امکان ندارد فکر گناه از چنین دلی بگذرد. امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام در توصیف فرهیختگانی که شیرینی معرفت و محبت خداوند را چشیده اند، عشق و عرفان را به هم درآمیخته اند و ساحت قدس دل را از هر آلودگی مبرا ساخته اند، می فرماید: «آگاه باشید آنان که پاسدار علم خدایند، رازهایش را نگه می دارند و چشمه های علم خدا را جوشان می سازند و پیوندشان با هم، بر اساس ولایت و دیدارهاشان با عشق و محبت است. جام های سیراب ساز را به یکدیگر می نوشانند و سیراب می شوند. در روابط شان نه شائبه ای از بدبینی و شک راه می یابد و نه غیبت و بدگویی نفوذ می کند. سرشت و خوی و اخلاق شان به این ویژگی ها شکل گرفته و تمامی دوستی ها و پیوندهایشان بر این پایه استوار است» (همان، خطبه ۲۱۴).

از منظر امام امیرالمؤمنین، عشق و محبت، درمان گر همه زشتی ها و ناخالصی هاست و نه تنها زنگار آرز، نخوت، طمع و هوا و هوس را می برد، بلکه جنگ و جدال ها و کینه توزی و دشمنی ها را نیز فرو می نشاند و فروغ مهر و مهرورزی به دیگران را در ساحت دل می تاباند و همه ناخالصی ها را با آب حیات خود می شوید؛ به نقل مولوی:

هر که را جامه ز عشقی چاک شد او ز حرص و عیب کلی پاک شد

(مثنوی، دفتر اول، ابیات، ۲۳-۲۵)

محبت و مهرورزی به مردم

علاقه و مهرورزی به مردم، رساترین و نافذترین وسیله جلب رحمت و محبت خداوند است؛ زیرا این دل بستگی، در راستای عشق و محبت به خداوند است. امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: «رساترین وسیله برای جلب رحمت الهی، این است که در باطن نسبت به همگان عطف و مهربان باشی». پدیده دل بستگی و مهرورزیدن به مردم، به معنای واقعی کلمه، خواه به هم کیش و خواه جز آن، در رفتار و گفتار پیشوایان دین فراتر از شمارش است؛ زیرا مهرورزیدن به

مردم، آن‌چنان ژرف و بنیادین است که از راه آن می‌توان تربیت و هدایت افراد را عمیق ساخت. خداوند خطاب به موسی علیه السلام می‌فرماید: «و مهري از خودم بر تو افکندم تا زیر نظر من پرورش یابی» (طه، ۳۹).

بی شک، مهرورزی به مردم، بسیاری از ناهمواری‌ها را هموار می‌سازد؛ به ویژه اگر ابراز محبت از سوی مریبان، حاکمان و قدرت‌مداران باشد. امیر مؤمنان در آغاز منشور جاوید خود به «مالک اشتر» چنین می‌نگارد: «ای مالک! دلالت را در رحمت آوردن به مردمان و مهرورزیدن و ملاحظت نسبت به آن‌ها کاملاً واقف و آگاه دار؛ زیرا مردم دو دسته‌اند: یا برادران دینی تواند یا هموعان انسانی تو» (نهج البلاغه، نامه ۵۳)؛ و در کلامی دیگر، چگونگی معاشرت با مردم را با بیان ملاک و معیاری ژرف، رسا و شیوا بیان می‌کنند: «با مردم آن‌چنان معاشرت کنید که اگر بمیرید بر مرگ شما اشک بریزند و اگر زنده بمانید به شما عشق ورزند» (همان، حکمت ۱۰).

علاقه به تهی‌دستان

یکی از آسیب‌های اجتماعی این است که آدمی از وضعیت و موقعیت زندگی مردم بی‌خبر باشد، و نسبت به زندگی عمومی مردم احساس بیگانگی کند، کاری با معاش افراد جامعه نداشته باشد و تنها به زندگی خود بیندیشد و رنج و تلخکامی و درد و غم تهی‌دستان او را رنجور نسازد. این حالت، آدمی را به سوی تباهی و سقوط می‌کشاند و به غفلت از خدا، خود و عالم آخرت می‌کشاند. هم‌چنین روحیه فزون‌خواهی و تکاثرطلبی و ثروت‌اندوزی را در جان انسان زنده می‌کند و رفته رفته، اندیشه و عقل او را از فهم و درک درست حقایق باز می‌دارد. این‌گونه است که مبدأ و معاد فراموش می‌شود و آدمیت و انسانیت، به کلی تباه می‌شود.

از سوی دیگر، پیامدهای فقر، بدون تردید دامان ثروت‌اندوزان و افراد بی‌خبر از وضع مردم را نیز خواهد گرفت؛ زیرا اگر گناهان، جرم‌ها و جنایت‌ها و نابسامانی‌ها و چالش‌های اجتماعی مورد بررسی و آمارگیری قرار گیرد، در تحلیل نهایی، به این نتیجه می‌رسیم که علت بروز بسیاری از این نابسامانی‌ها و فسادهای فردی و اجتماعی، یا فقر مفرطی است که تهی‌دست را به اختلاس، فروش مواد مخدر، سرقت، هرزگی، آدم‌کشی، گران‌فروشی، کم‌فروشی، غصب و... وادار می‌کند و یا ثروت کلانی است که مرقه را به بی‌بندوباری، فساد و تجاوز به مال و جان و ناموس مردم و می‌دارد. بنابراین، مسکنت و فقر و تکاثر و فزون‌خواهی، هر دو از عوامل مؤثر انحطاط و فساد و بیماری جامعه است. راه درمان این بیماری، این است که افراد جامعه از حال یکدیگر باخبر باشند و به یکدیگر علاقه و مهر داشته باشند و اجازه ندهند برخی از اعضای جامعه در چنگال تهی‌دستی اسیر شوند و زندگی خود را یا با دشواری و تلخکامی بگذرانند و یا مجبور شوند خود را به فساد و تباهی آلوده سازند.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام زندگی هم‌سان با تهی‌دستان را یکی از فرایض الهی برای رهبران حق

دانسته و در این باره می‌فرماید: «خداوند بر رهبران حق واجب کرده که خود را با مردم تهی دست برابر نهند، تا تهی دست را فقرش به هیجان نیاورد و به طغیان و اندارد» (نهج البلاغه، خطبه ۲۰۹). حضرت هم‌چنین در این باره به «مالک اشتر» فرمان می‌دهد: «خدای را، خدای را، در خصوص تهی‌دستان، زمین‌گیران، نیازمندان، گرفتاران و دردمندانی که دردشان را هیچ چاره‌ای نیست؛ در میان این قشر کسانی با این‌که نیاز شدید دارند، با آبروداری زندگی می‌کنند و افرادی نیز به دربروزگی روی می‌آورند؛ پس برای خدا پاسدار حقی باش که خداوند برای‌شان تعیین کرده است» (همان، نامه ۵۳). همان‌طور که حضرت علی علیه السلام یادآوری کرده‌اند، فقیران بر حاکمان و مردم حق دارند. امام علیه السلام در بیانی دیگر می‌فرماید: «خداوند سبحان روزی تهی‌دستان را در اموال ثروتمندان قرار داده است و هیچ فقیری گرسنه نمی‌ماند، مگر اینکه ثروتمندی او را از حق خود محروم ساخته است و بی شک خداوند از ایشان بازخواست خواهد کرد».

مهرورزی به تهی‌دستان، سنت حسنه پیشوایان دینی ما بوده است. امیر مؤمنان امام علی علیه السلام در طول حیات گرانقدرش، پیوسته با نیازمندان، تهی‌دستان و دردمندان نشست و برخاست داشت و به آنان مهر می‌ورزید و در تأمین نیازمندی آنان تلاش می‌کرد. آن حضرت در واپسین لحظات عمر خود نیز درباره آنان به فرزند بزرگوارش سفارش کرد و فرمود: «فرزندم تو را سفارش می‌کنم تهی‌دستان را دوست بدار و با آنان همنشین باش» (بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۴۱). این وصیت الهام یافته از وصایای پیامبر بزرگوار اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم است که به «ابوذر غفاری» فرمود: «تهی‌دستان را دوست بدار و به آنان نزدیک باش» (همان، ص ۴۱). امام علی ابن موسی الرضا علیه السلام نیز در این زمینه می‌فرماید: «اگر دیدار شخصی با فقیران و ثروتمندان دوگانه باشد، روز قیامت خداوند را خشمگین ملاقات خواهد کرد» (همان، ص ۳۸). از امام صادق علیه السلام نیز پرسیدند چرا این همه با عظمت، از «سلمان فارسی» یاد می‌کنی؟ در پاسخ فرمود: «مگر سلمان فارسی، بگو سلمان محمدی. او سه خصلت ویژه داشت: اول تا پایان عمر خود خواسته امیرمؤمنان را بر خواسته خود مقدم می‌داشت؛ دوم این‌که به تهی‌دستان مهر می‌ورزید و آنان را بر صاحبان ثروت و مکنت ترجیح می‌داد و سوم این‌که علم و عالم را دوست می‌داشت» (همان، ج ۲۲، ص ۳۲۷).

محبت به کودکان

یکی از نیازهای اساسی همه آدمیان، به ویژه کودکان، مهر و محبت است. کودک طبعاً نیاز دارد مورد نوازش و مهر و محبت قرار گیرد؛ در آغوش گرفته شود و به این سو و آن سو برده شود. مایل است همدم و همبازی داشته باشد و کسی او را درست بدارد و با او حرف بزند. بررسی‌های روانشناختی نشان داده است که عامل مؤثر در رشد روانی، رشد شخصیت و سلامت روان و رشد جسمانی کودک، مهرورزی به اوست و بی توجهی والدین و مربیان نسبت به این نیاز اساسی و طبیعی، دلیل اصلی ناهنجاری‌ها و نابسامانی‌های روانی در کودک است.

امروزه ثابت شده است که عامل بسیاری از عقده‌های روانی مانند: احساس خودکم‌بینی، کم‌رویی، بدگمانی، زودرنجی، انزواگزینی، خیال‌بافی و...، کمبود محبت و عدم ارضای نیاز کودک به مهر و محبت است. هم‌چنین ثابت شده است که کودکانی که همدم و همبازی ندارند و دور از تماس اجتماعی و برخورد محبت‌آمیز زندگی می‌کنند، رشد جسمانی آنان نامتعادل و کندتر از دیگران است (کاردان ۱۳۶۸، ص ۴۷). بدیهی است این مشکلات و نابسامانی‌ها، نه تنها برای کودک، بلکه برای خانواده و جامعه نیز زیان‌آور است.

در مکتب تربیتی اسلام، مهرورزی و علاقه‌رستین به کودک، از ارزش‌های والاست و اظهار علاقه به او، وسیله دستیابی به کمال معنوی و رسیدن به بهشت و پاداش الهی دانسته شده است. پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: «فرزندان خود را زیاد ببوسید؛ زیرا با هر بوسه برای شما مقام و منزلتی در بهشت فراهم می‌آید که مسیر هر مقام، پانصد سال است» (وسائل‌الشیعه، ج ۱۵، ص ۲۰۳). از منظر امیرالمؤمنین علی علیه السلام، جایگاه درست عشق و ورزیدن، انس گرفتن و ابراز مهر و محبت، همسر شایسته، فرزند صالح و دوست همساز است. این‌ها مؤثرترین افراد در ایجاد آرامش و آسایش و زمینه‌ساز کمال معنوی، رشد روانی و زندگی سعادت‌مند هستند. ایشان در این زمینه می‌فرماید: «انس و ورزیدن در سه موضع است: همسر شایسته و همگام، فرزند صالح و دوست همگون» (غرالحکم و دررالکلم، ج ۲، ص ۱۴۱). و نیز: «کسی که کودک دارد، کودکی ورزد و در بازی کردن او شرکت کند» (فروع کافی، ج ۶، ص ۵۲). همبازی کودک تا قبل از دو سالگی، والدین او هستند که از این راه می‌توانند همدم و مونس او باشند و در رشد جسم و جان او مؤثر افتند و پس از این‌که کودک به سن چهار - پنج سالگی رسید، باز والدین باید در معاشرت و ارتباط با او، خود را همگام و همدم او قرار دهند و از این طریق به او درس محبت، عزت، کرامت و ادب بیاموزند.

دو نکته مهم در این مورد در سخنان امیر مؤمنان علی علیه السلام دیده می‌شود: یکی این‌که والدین باید نسبت به فرزندان یکسان مهر ورزند، از تبعیض دوری کنند و در مقام تنبیه نیز از تنبیه بدنی استفاده نکنند، و فقط با کودک قهر کنند. البته زمان قهر باید کوتاه باشد. امام در پاسخ به کسی که از فرزندش شکایت داشت و از امام راه حل می‌خواست، چنین فرمود: «او را زن، بلکه با او قهر کن و زمان قهر را نیز طولانی نکن» (بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۹۹).

نکته دیگر این‌که پدر و مادر وظیفه دارند نسبت به فرزندان خود و نیز نسبت به دیگر کودکان، به ویژه ایتم، مهر ورزند. کودکانی که سایه محبت والدین را بر سر ندارند و از انس گرفتن با آن‌ها محروم‌اند، اگر از سوی مردم نیز مورد بی‌توجهی و بی‌مهری قرار گیرند، بی‌شک ناپه‌نجاری‌ها و نابسامانی‌های روحی فراوانی پیدا می‌کنند و عقده‌های روانی دامن‌گیر آن‌ها می‌شود.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: هر مرد و زن مؤمنی که از روی مهر و محبت دست بر سر

یتیمی بکشد، خدای سبحان برای هر مویبی که از زیر دستش می‌گذرد، پاداش نیکو برای او مقرر می‌دارد» (وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۱۰).

امیر مؤمنان نیز فرمان می‌دهد که به یتیمان آن گونه مهر بورزید که به فرزندان خود مهر می‌ورزید و آنان را چنان تربیت کنید که فرزندان خود را تربیت می‌کنید و چون بخواهید آنان را تنبیه کنید، باید شبیه تنبیه کردن فرزندانتان باشد (همان، صص ۱۹۷-۱۹۸).

محبت اولیا و مریبان به کودکان، باید به گونه‌ای باشد که موجب نابهنجاری‌های رفتاری در آنان نشود و از نوازش‌های بی مورد و افراطی، محبت‌های ذلت بار، بوسیدن کودک از سوی هر کس و... خودداری شود و همچنین مهرورزی به آن‌ها، نباید مانعی در راه تربیت آن‌ها باشد.

دوستی‌های خطرناک

ساختار روانی انسان، طوری است که با اشخاص و اشیا انس می‌گیرد و دل به آن‌ها می‌سپرد. اگر انسان به خدا، قرآن، عترت و... دل بندد، به خوبان و ملکوتیان بستگی پیدا می‌کند و اگر صاحب بصیرت و اندیشه نباشد، خاک را بر خدا و ملک را بر ملکوت ترجیح می‌دهد و تا آن‌جا پیش می‌رود که دل در گرو گوساله سامری می‌نهد و سهمگین‌ترین گمراهی‌ها را برای خود رقم می‌زند. در ادامه نمونه‌هایی از دوستی‌های خطرناک را می‌آوریم:

دنیافرینگی

یکی از زیبایی‌ها و آراستگی‌های آفرینش، زندگی دنیوی است. اتقان، استواری، نظم و زیبایی‌های خیره‌کننده و اعجاب آور نظام زندگی، چیزی نیست که مورد انکار قرار گیرد. این نظام، آفریده خداوند حکیم است و هیچ غیب و نقصی ندارد و اگر حقیقت، ماهیت، حدود و ثغور زندگی آدمی به خوبی شناخته شود و از این گذرگاه برای رسیدن به مقصد نهایی و هدف غایی استفاده شود، هیچ ایرادی در آن پیدا نمی‌شود؛ حتی در این صورت، زندگی دنیا مایه بصیرت، معرفت و زمینه ساز تکامل آدمی می‌شود و میل کردن به سوی چنین دنیایی، نه تنها زیانی در بر ندارد، بلکه سودآور نیز هست.

اگر آدمی دنیا را برای دنیا بخواهد و ناشناخته به آن دل بندد و بیش از حد نیاز به آن روی آورد، زندگی، بسیار زیان‌بار می‌شود و آدمی از رسیدن به کمال باز می‌ماند و به لحاظ این که لذت زندگی، فریبنده و دل‌ربا و شیرین و جاذب است، دنیاگریزان نیز اگر به سوی آن روند، چنان مجذوب می‌شوند و انس می‌گیرند که گویی در کنار دنیا و لذات آنان احساس آرامش بیش‌تری می‌کنند. اما با توجه به این‌که لذت، خالص و بدون نقص و رنج نیست و با ناملایمات، رنج‌ها و مصایب فراوان همراه است؛ بعد از مدتی دنیاطلبی و دنیافرینگی، بی‌معنایی و بوجی بر جان و روان انسان مستولی می‌شود و او را از درون رنجور، افسرده و مضطرب می‌سازد.

امیر مؤمنان امام علی علیه السلام، با کلمات دلنشین و معجزه‌گونه خود و با استخدام واژه‌هایی رسا،

شیوا، دلریا و دو سویه، زندگی دنیا را تبیین کرده است. در این قسمت، به اختصار، هر دو جنبه از زندگی دنیا را از منظر آن امام همام بررسی می‌کنیم. امام علیه السلام در عبارتی کوتاه و پرمعنی درباره دنیا می‌فرماید: «هر کس با چشم بصیرت به دنیا بنگرد، دنیا به او بصیرت و بینایی می‌بخشد و آن کسی که فریفته دنیا شود و به آن چشم دوزد، دنیا او را کور می‌کند و او را از شناخت حقایق محروم می‌سازد» (همان، خطبه ۲۰۳) و در کلام زیبای دیگری می‌فرماید: «این دنیا برای کسی که به درستی و راستی با آن رفتار کند سرای راستی و برای دانش‌آسان سرای عاقبت و برای توشه گیران سرای بی‌نیازی و برای پندپذیران سرای پند و اندرز است. همین دنیا سجده‌گاه و مسجد دوستان خدا و مصلای فرشتگان او و محل نزول وحی الهی و سرای جلب سود برای اولیای خداست؛ آنان در دنیا رحمت حق را به دست آوردند و در همین دنیا بهشت را سود بردند (همان، حکمت ۱۳۱).

امیر مؤمنان علی علیه السلام در این کلمات زیبا و شیوا، به نکته‌ای بنیادین درباره دنیا اشاره نموده‌اند و آن این است که فلسفه نظام دنیوی، این است که هر کس از این گذر عبور کند و به آخرت برسد؛ چرا که اگر دنیا نباشد، آخرت هم نیست. آدمی در دامان دنیا زاده می‌شود و در آن رشد می‌کند و پرورش می‌یابد و از راه رفتار و اعمال اختیاری به تکامل می‌رسد و آخرت خویش را می‌سازد. بنابراین، آدمی فرزند دنیاست و دنیا مادر اوست و هیچ فرزندی را برای مهر ورزیدن و محبت به مادر سرزنش نمی‌کنند. حضرت امام علی علیه السلام می‌فرماید: «مردم فرزند دنیایند و هیچ فرزندی را برای دوستی و محبت به مادرش نمی‌توان سرزنش کرد» (همان، حکمت ۳۰۳)؛ البته در صورتی که گذر، مقصود نهایی قرار گیرد و وسیله، مقصد پنداشته شود، خطر عظیم و بیماری صعب‌العلاج دنیا‌فریفتگی و دنیا‌زدگی پدید می‌آید که یکی از بخش‌های مهم نهج‌البلاغه درباره همین خطر است. امیر مؤمنان امام علی علیه السلام در این رویکرد به دنیا، بلیغ، فصیح، بدیع، پرهیجان و پرشور سخن می‌گوید و در مورد دنیا‌زدگی و فریفته شدن نسبت به دنیا هشدار می‌دهد. ایشان در این باره می‌گوید: «و هر که قلب‌اش شیفته دنیا شود، به اندوهی بی‌زوال و آزی ماندگار و آرزویی نایافتنی گرفتار آید» (همان، حکمت ۲۲۸).

امام علی علیه السلام، در خطبه زیبا و شگفت‌آور و جاویدان «غراء» به گونه‌ای دنیا را توصیف می‌کند که هرگز نمی‌توان عمق و ژرفای آن جملات را فهمید و ترجمه کرد. امام علیه السلام می‌فرماید: «بی‌گمان آب دنیا تیره و آب‌شخورش گل آلود است؛ چشم اندازش زیبا و سرانجام آن خطرناک [است]؛ فریبی دگرگون، پرتوی رو به افول، سایه‌ای زوال‌پذیر و ستونی مشرف به سقوط [است]، که تا دنیا‌گریزان بدان روی می‌آورند به دام‌شان می‌افکند و تا دنیانشناختگان بر آن تکیه زنند بر زمین‌شان می‌کوبد، تیره‌های زهرآگین در آماج‌شان می‌نشانند و سرانجام بر دار مرگ آونگ‌شان می‌کند، سپس به تنگنای گورشان می‌کشاند و...» (همان، خطبه ۸۳).

تذکر

۱. بحث محبت و مهرورزی و آسیب‌شناسی مربوط به آن، چنان گسترده است که نمی‌توان

همه مطالب آن را در یک مقاله عرضه کرد. از این رو، به این بحث در همین حد اکتفا می‌شود و تنها به ذکر عناوین دوستی‌ها و دل بستگی‌های بی پایه بسنده می‌گردد که عبارت‌اند از: دل بستگی و وابستگی به خود، دل بستگی‌های ناهمگون، دل بستگی‌های افراطی و تفریطی، دل بستگی‌های یک‌جانبه، دل بستگی و وابستگی حزبی، دل بستگی به ضلالت و اضلال و...؛

۲. چنان که، قبلاً نیز یادآور شدیم، این جستار، تربیت عواطف از منظر امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام را با تکیه بر عاطفه «محبت» پی می‌گیرد و همان‌گونه که ملاحظه شد، این بحث بسیار گسترده و مفصل است. به همین دلیل، بحث محبت را در همین جا وامی‌نهییم و به اختصار به بررسی خشم و نفرت، شادی، ترس و حسادت می‌پردازیم. بی شک بررسی عواطف گوناگون و پرورش آن‌ها از منظر امام علی علیه السلام، نیازمند تدوین کتابی جداگانه است.

خشم و نفرت

یکی از حالات عاطفی و هیجانی انسان خشم است که از همان سال‌های اولیه کودکی ظاهر می‌شود. روانشناسان این حالت را با عناوین خشم، نفرت، دشمنی، سادیسم و پرخاشگری به تفصیل مورد بررسی قرار داده‌اند.

منشاء این حالت روانی، حفظ موقعیت و رهایی از رنج، درد و خطر است. بنابراین، خشم را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: حالت برانگیختگی که برای کنار زدن موقعیت آزار دهنده و یا تهدیدآمیزی که آدمی از آن نفرت دارد، به منظور ترساندن، انتقام جویی، تحقیر، تخریب و... به وجود می‌آید و غالباً با تیره شدن رنگ پوست، سرخ شدن صورت، انبساط رگ‌های پیشانی و گردن، سرخ شدن چشم، قفل شدن دندان، سایش دندان‌ها بر هم، آشکار شدن دندانها، فریاد زدن و... همراه است.

باید توجه داشت که این حالت عاطفی و هیجانی نیرومند را خداوند حکیم برای حفظ انسان در نهاد او قرارداده است تا بتواند از خود دفاع کند، خطر را کنار زند، حیات خود را حفظ کند و از موقعیت‌های آزاردهنده رهایی یابد. البته شکی نیست که انسان رشد نیافته و هدایت نشده، از این حالت خداداد سوء استفاده می‌کند و خطرها، آسیب‌ها، ناهنجاری‌ها و نابسامانی‌های فردی و اجتماعی بسیاری را به وجود می‌آورد که برای خود او، خانواده و جامعه زیان‌بخش است. از این رو، در همه ادیان و مکاتب تربیتی اخلاقی و روانشناسی، از مهار خشم و رفتار پرخاش‌گرانه سخن رفته است. در دین مبیین اسلام نیز از حقیقت و ماهیت خشم، عوامل پیدایش خشم، هدایت و تربیت و مهار خشم، ارزش خشم برای خداوند، فروخوردن خشم و درمان آن و... بحث شده است. در ادامه به بخشی از این مباحث اشاره می‌کنیم.

حقیقت و ماهیت خشم

حالت تهاجمی و زودگذر علیه موقعیتی خاص و آزار دهنده، که به قصد آسیب رساندن از

آدمی ظاهر می‌شود، ماهیت خشم را رقم می‌زند. در این حالت، آدمی عقل و منطق خود را به گوشه‌ای می‌افکند و چون نمی‌تواند به عاقبت رفتار خویش فکر کند، حقیقت و صلاح را تشخیص نمی‌دهد؛ از جا می‌جهد، چشمانش را می‌بندد، هر چه بر زبانش آید، می‌گوید و هر چه به ذهنش رسد، به آن عمل می‌کند و در پایان، پشیمان می‌شود. از این رو گفته‌اند خشم نوعی جنون است و آدم خشمگین «احمق کامل» است.

امیرمؤمنان علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «خشم نوعی دیوانگی است، چرا که آدم خشمگین پشیمان می‌شود و اگر پشیمان نشود دلیل آن است که جنون‌اش مستحکم و پایدار است» (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۵). و در بیان دیگری از ایشان، خشم، سرباز پرتوان ابلیس، که جز سبک سری و کارهای بی حاصل اندوخته‌ای ندارد، به حساب آمده است؛ زیرا از آدمی، آنگاه که خشمگین می‌شود، کارهایی سر می‌زند که موجب دورشدن او از هدف‌اش می‌شود و جز ناکامی، درد، رنج، حسرت و پشیمانی چیزی برای او در پی ندارد. امام علیه السلام می‌فرماید: «زنهار از خشم که نوعی سبک مغزی شیطانی است» (همان، نامه ۷۶) و: «از خشم به دور باش، که خشم سربازی بزرگ و پرتوان از سربازان ابلیس است» (همان، نامه ۶۹).

عوامل رشد خشم و پرخاش‌گری

هر چند خشم یکی از حالات عاطفی و هیجانی است که به صورت طبیعی در انسان نهاده شده، اما عواملی نیز می‌توانند این حالت عاطفی را پرتوان ساخته و زمینه تشدید آن را به وجود آورند. در این جا به بعضی از عوامل رشد خشم و تشدید حالت پرخاش‌گری اشاره می‌کنیم:

۱. رفتار پرخاش‌گرانه در خانواده و جامعه. بی شک اگر پدر و مادر و آنان که با کودک سروکار دارند، پرخاش‌گر باشند، کودک نیز پرخاش‌گر و خشمگین بار می‌آید؛ زیرا نمونه رفتارهایی که او دیده، پرخاش‌گرانه بوده و طبیعی است که به صورت قهری، از رفتار والدین و دیگران تأثیر پذیرد و مانند آنان عمل کند. امام امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: «می‌باید که کوچک‌ترانتان از بزرگ‌ترانتان پیروی کنند و در مقابل، بزرگ‌ترانتان باید که با کوچک‌تران، رفتار مهرآمیز داشته باشند» (همان، خطبه ۱۶۶). در این فراز، تأسی کوچک‌ترها به بزرگ‌ترها و اسوه‌سازی محبت و مهر از سوی بزرگ‌ترها، بیان شده است. امام علیه السلام در بیان دیگری می‌فرماید: «دوستی میان پدران، خویشاوندی میان فرزندان است، [یعنی اگر پدران و مادران با هم دوست باشند گویی فرزندان‌شان خویشاوندند] و خویشاوندی به دوستی نیازمندتر است تا دوستی به خویشاوندی» (همان، قصار ۳۰۸). بدیهی است در صورتی که اعضای خانواده، به ویژه والدین، بایکدیگر دوست و صمیمی باشند و فضای خانه و خانواده را مهر و عطوفت پر کرده باشد، کودکان نیز مهربان بار می‌آیند.

بدون تردید رفتار حاکم بر جامعه نیز می‌تواند تأثیر مهمی در کودکان، نوجوانان و جوانان

داشته باشد. اگر در محیط مدرسه، کوچه، خیابان و... پرخاش‌گری و خشم و خشونت حاکم باشد، آن‌ها می‌آموزند که چنین رفتار کنند؛ به ویژه این‌که رفتار نوجوان و جوان کنشی است؛ یعنی او هرگاه احساس کند منافعی در خطر است و باید قدرت نمایی کند، از خود رفتار هیجانی نشان می‌دهد و به پرخاش‌گری و خشم و خشونت روی می‌آورد. اگر نوجوان و یا جوان احساس کند در مسایل روزمره، تحت فشار و تحمیل قرار دارد و والدین، معلمان، مربیان، دوستان و صاحبان قدرت و منصب، افرادی سلطه‌گر و خشن هستند، تنها وسیله‌ای که برای دفاع از خود و منافع خود می‌یابد، این است که به خشم و پرخاش‌جویی روی آورد و در برابر موقعیت خشونت‌بار، از خود واکنش متناسب نشان می‌دهد. از این رو، وقتی رسول گرامی اسلام فرمود: «خدا رحمت کند کسی که فرزندش را به نیکی کمک کند» و اصحاب پرسیدند چگونه؟، آن حضرت در پاسخ فرمود: «کاری که در توان او بوده و انجام داده است را بپذیرد، و از آنچه نمی‌تواند انجام بدهد، معذورش دارد و او را خوار و خفیف نسازد».

۲. بی توجهی والدین، یکی از وظایف والدین، آگاهی از وضعیت و حالات روانی فرزندان است تا در صورتی که حالت خشم و رفتار پرخاش‌گرانه در آن‌ها دیدند، آن را ریشه یابی کنند و برای درمان آن بکوشند؛ زیرا نتیجه تحقیقات گسترده روانشناسی که در باب عواطف و هیجان‌ها انجام شده است، نشان می‌دهد افرادی که در کودکی پرخاش‌گر باشند، در دوران جوانی و بزرگسالی نیز چنین خواهند بود (روانشناسی رشد، ج ۱، ص ۵۰۰). امیر مؤمنان علی علیه السلام نیز، خطاب به «کمیل ابن زیاد» می‌فرماید: «... ای کمیل! بستگانت را فرمان ده که در کسب ارزش‌های والای اخلاقی بکوشند» (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۷).

۳. خستگی. بعد از کارهای خسته کننده، زمینه بروز خشم در انسان موجود است. معمولاً افراد به ویژه کودکان، به علت فعالیت‌های زیاد، کار خستگی آور، کم خوابی و... آثار هیجانی منفی از خود نشان می‌دهند. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «کسی که زیاد به کارهای خستگی آور می‌پردازد، بیش از دیگران خشمگین می‌شود» (شرح غرر و درر آمدی، ج ۵، ص ۴۳۵).

۴. مشاهده صحنه‌های خشونت‌آمیز. بی شک، یکی از عوامل بروز رفتار پرخاش‌گرانه، مشاهده صحنه‌های خشونت‌آمیزی است که در فیلم‌ها به نمایش در می‌آید. همان طور که یادآور شدیم، آدمی، به ویژه کودک، از رفتار دیگران تأثیر می‌پذیرد و مانند آنان عمل می‌کند. از این رو، باید همه رسانه‌ها، که به گونه‌ای با اندیشه و فکر و ذهن مردمان سر و کار دارند، بکوشند رفتار و کردار مطلوب را عملاً در معرض دید متربیان و کودکان قرار دهند.

۵. منافع دنیوی. دنیازدگی و دل بستن به دنیا، آدمی را کور می‌سازد و از درک حقایق باز می‌دارد. او برای رسیدن به دنیا و ثروت و مقام، خطرها را به جان می‌خورد و برای دنیا به خشم می‌آید، پرخاش‌گری می‌کند و رفتار ناهنجار از خود نشان می‌دهد. از منظر امام علی علیه السلام، علت

بسیاری از خشمها و خشونت‌ها و پرخاش‌گری‌ها، دنیاجویی است. مولای پارسایان در این باب یادآور می‌شود:

«بدانید دنیایی که اینک آن را محور آرزوها و گرایش‌هایتان برگزیده‌اید و تنها دلیل خشم و خشونت شما شده است، نه خانه مناسب شما و نه آن منزلگاهی است که برای آن آفریده شده‌اید و نه سرایی است که به سویش فرا خوانده شده‌اید» (نهج البلاغه، خطبه ۱۷۳).

۶. تعصب جاهلانه. یکی از عوامل ظهور و بروز خشم و رفتار پرخاش‌گرانه، تعصب جاهلانه است. آنان که بر جان و اندیشه شان غرور و خودخواهی چیره شود و در فکر و بینش و منش خویش، خود را محور قرار دهند و در گفتگوها و مناظره‌ها، از حق سر برتابند و دل و اندیشه و گفتار به جدال بسپارند، چون ناکام می‌مانند، به خشم می‌آیند و رفتار پرخاش‌گرانه از آنان سر می‌زند. امام امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: «تعصب و جهالت، آتش خشم را در دل قابیل برافروخت» (همان، خطبه ۱۹۲).

تعدیل و مهار خشم

گفتیم که عاطفه خشم، برای حفظ و بقای حیات آدمی مفید است؛ اما به این شرط که در حد اعتدال باشد و به ستمکاری نینجامد. بنابراین، خشم همیشه نامطلوب نیست؛ مخصوصاً هنگامی که برای دفاع از حیات و بقای ارزش‌ها و آرمان‌های معنوی و آسمانی باشد و در راه عدل و دادخواهی، درست و به‌جا به کار گرفته شود. اما اگر از حد اعتدال خارج شود و رنگ تجاوز و ستمکاری به خود گیرد، عوارض نامطلوب و آثار شومی به بار می‌آورد.

گفته‌اند برای تعدیل و مهار خشم، درنگ کردن، به آسمان نظر کردن، جابه‌جا شدن، تا عدد ده شمردن، آب به صورت زدن، به عاقبت کار لحظه‌ای اندیشیدن، و... سودمند است. البته برای تعدیل پایدار آن، باید زمینه‌های بروز آن را از بین برد. اگر در جامعه‌ای مردم بتوانند نیازهای طبیعی خود را تأمین کنند و برخورداران جامعه نیز از تکاثر خودداری ورزند و از پیدایش عقده‌ها و انتقام‌جویی‌ها ممانعت به عمل آید و جامعه سلامت داشته باشد، بسیاری از رفتارهای پرخاش‌گرانه از بین می‌رود.

امیرمؤمنان علی علیه السلام، برای مهار و تعدیل خشم، روش‌هایی را توصیه می‌فرماید که عبارت‌اند از:

۱. فروخوردن خشم. یکی از شیوه‌های خودسازی در آغاز سلوک معنوی، این است که چون آدمی فضیلتی را در خود نمی‌یابد آن فضیلت را، حتی با تحمل دشواری بر خود تحمیل نماید و خود را با سختی به رنگ صاحبان آن فضیلت درآورد تا رفته رفته، به آن فضیلت آراسته شود. فرو بردن خشم و مهار رفتار پرخاش‌گرانه نیز، یکی از فضایل است. کسی که خود را به این ارزش برتر متصف نمی‌بیند، باید با تحمل دشواری به این ارزش آراسته گردد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری وادار کن؛ زیرا اندک است کسی که خود را شبیه قومی کند و از

آنان به شمار نیاید» (همان، حکمت ۲۰۷). بر این اساس، این دستور العمل را می‌توان با شیوه‌های گوناگون و از جمله: درنگ کردن، جابه‌جا شدن، نشستن، ایستادن، خوابیدن، ساکت شدن، تا عدد ده شمردن و... عملی ساخت.

۲. مهار شتاب‌زدگی. آدم عجول و شتاب‌زده، از سر جهل و ناآگاهی به رفتاری دست می‌زند که در پایان جز پشیمانی سودی ندارد. در صورتی که با اندکی تأمل می‌توان باد غرور، تندى زبان، فوران خشم و یورش دست را مهار کرد. امیرالمؤمنین علی علیه السلام خطاب به «مالک اشتر» می‌فرماید: «باد غرور، فوران خشم، یورش دست و تندى زبان را با دورى از شتاب و پس افکندن خشم تا آرامش روحى مهار کن» (همان، نامه ۵۳).

۳. یاد مرگ و زندگى اخروى. بدون شک یاد معاد و مسئولیت آدمی در پیشگاه ربوبی، آدمی را در بسیاری از صحنه‌ها یاری می‌رساند و از جمله می‌تواند خشم او را مهار کند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «آدمی در صورتی به‌طور اساسی بر مهار خشم قدرت پیدا می‌کند که آرمان‌ها و باورها و ارزش‌های معنوی، جان او را فرا گرفته باشد و اندیشه او افق‌های دور دست را نیز ببیند و به یاد آخرت و زندگى واپسین نیز باشد». وی پس از این که راه مهار خشم را پرهیز از شتاب‌زدگى و فرو خوردن خشم معرفی می‌کند، خطاب به «مالک اشتر» می‌فرماید: «ای مالک تو نمی‌توانی خشم را مهار سازی، مگر اینکه به معاد و زندگى اخروى بسیار بیندیشی» (همان).

۴. لذت بی‌بدیل. در کلام شیوا و زیبای امیر مؤمنان علی علیه السلام، در باب مهار خشم، سخن از لذت بی‌بدیل فرو خوردن خشم رفته است. اگر کسی موفق شود برای یک یا چندبار، این لذت را بچشد، بی‌شک دیگر نخواهد توانست آن را رها سازد. امام علی علیه السلام در وصایای گرانسنگ خویش به امام حسن مجتبی علیه السلام، می‌فرماید: «و نوشیدن جرعه‌های خشم را بر خود هموار کن که من در فرجام کار، شیرین‌تر از آن جرعه‌ها، جرعه‌ای ندیدم و لذت بخش‌تر از آن‌ها، لذتی را ندیدم» (همان، نامه ۳۱).

لذت بی‌بدیل فرو خوردن خشم و گذشت کردن، آنگاه کام آدمی را شیرین می‌سازد که او توانایی و قدرت انتقام داشته باشد و چشم پوشی کند و این، نشان از بزرگی و بزرگواری است. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «چون به خشم آیم، چه موقع آتش خشم را فرو نشانم؟ آیا در زمانی که از انتقام گرفتن عاجزم؟ که خواهند گفت: بهتر آن‌که شکیبای باشی، یا به گاهی که بر انتقام قادرم؟ که گفته شود: آن به که بگذری» (همان، حکمت ۱۹۴).

عاقبت خشم و پرخاش جویی

قبلاً اشاره شد که خشم، نوعی دیوانگی است که طی آن، آدمی عقل و منطق خود را به گوشه‌ای می‌افکند و چشمان خود را می‌بندد و دست و زبان خود را می‌گشاید و حتی لحظه‌ای به عاقبت کار نمی‌اندیشد. اگر آدمی در فرصت‌های مناسب، با ژرف اندیشی در عاقبت

پرخاش‌گری‌ها و خشمگینی‌ها بیندیشد و تلخی‌ها، ناکامی‌ها و پیامدهای آن را به یاد داشته باشد، رفته رفته می‌تواند خشم خود را مهار کند و بر نفس خویش چیره شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «شدت غضب، توانایی استدلال صحیح را از بین می‌برد و ادراکات آدمی را متشتت و درک او را مغشوش می‌سازد» (بحارالانوار ج ۷۱، ص ۴۲۸).

خشم برای خدا

همان‌طور که یادآور شدیم، خشم حالتی عاطفی است که خداوند حکیم در نهاد آدمی به ودیعت نهاده است و از کودکی تا پایان عمر همواره با اوست و او می‌تواند از این حالت عاطفی، در راه حفظ دین، جان، ناموس، مال و وطن بهره‌گیرد. بدیهی است اگر آدمی برای خدا به خشم آید و در راه حفظ دین و ارزش‌های دینی و اهداف آن خشمگین شود، این خشم نه تنها مذموم نیست، که پسندیده و ارزشمند نیز هست.

علی علیه السلام، یکی از امتیازات برتر «ابوذر غفاری» را خشم برای خدا می‌داند و خطاب به او می‌فرماید: «ای ابوذر! تو برای خداوند خشمگین شدی، پس تنها تکیه‌گاه و امید خویش را خدایی قرار ده که برایش به خشم آمدی» (نهج البلاغه، خطبه ۱۳۰). هم‌چنین امام علیه السلام خشم آنان را که در برابر فاسقان و گناه‌کاران به خشم آمدند و وظیفه نهی از منکر را فراموش نکردند و در برابر شبهات بی‌دینان، و اضلال‌گم‌راهان ساکت ننشستند، می‌ستاید و کار آنان را بزرگ می‌شمرد» (همان، نامه ۳۸) و اجر و ثواب کسانی را که فسق‌پیشه‌گان را دشمن می‌دارند، گوشزد می‌کند و در این باره می‌فرماید: «وکسی که فسق‌پیشه‌گان را دشمن دارد و برای خداوند در غضب شود، خدا نیز در حمایت از او، به خشم می‌آید و در روز قیامت خشنودش می‌کند» (همان، حکمت ۳۱).

شادی

یکی از حالات عاطفی آدمی حالت شادی است. شادی آن‌گاه ظاهر می‌شود که آدمی به هدف خود دست یابد و یا به جذب امر ملایم و لذت بخشی نایل آید و یا به دفع امر نفرت‌آوری توفیق پیدا کند. در این حالت، حرکات بدن سریع‌تر می‌شود و گاه ممکن است فرد از فرط شادی یا به زمین‌گروید، فریاد کشد و قهقهه سر دهد. گفتنی است شادی و عشق دو مقوله و حالت جدا هستند؛ اگر چه برخی این دو را به هم در می‌آمیزند. باید توجه داشته باشیم که شادی حالتی زودگذر و موقت است و عشق حالتی دیرپا و آمیخته به پیچیدگی و ظرافت.

اهمیت شادی و انبساط نفس، موجب شده است که این مسئله از دیرباز مورد توجه اندیشمندان برجسته قرار گیرد و در مورد آن بررسی شود. البته این حالت عاطفی، از نظر بسیاری از روان‌شناسان معاصر به دور مانده است (رمضان‌زاده، ص ۱۸۷). این حالت که از نیازهای اساسی آدمی است، مورد توجه پیشوایان دینی نیز بوده است.

امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «مواقع شادمانی فرصت است» (فهرست غرر و درر آمدی،

ص ۱۵۷)؛ زیرا شادمانی و انبساط نفس، موجب آرامش خاطر می‌گردد و آدمی را برای کار و تلاش آماده می‌سازد تا با توانایی و نشاط بیشتر، به فعالیت‌های روزمره بپردازد. به این دلیل، امیر مؤمنان علیه السلام از این حالت عاطفی با تعبیر «فروقت» یاد می‌کند؛ یعنی، فرصت اندوختن توانایی و نشاط بیشتر؛ و در بیان دیگری می‌فرماید: «سرور و شادمانی باعث انبساط روح، و مایه تهییج نشاط است» (همان، ص ۱۵۷).

بی تردید کسی که دارای سعه صدر است، هر چند جان و دلش لبریز از غم باشد، حالت انبساط نفس و شادی همواره بر او حاکم است؛ زیرا شخصیت و شاکله او غنی، کامل و منسجم است. او نه تنها همواره شاد است، بلکه دیگران را نیز شاد می‌سازد. امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «مؤمن را چهره شاد و دل‌گریان است؛ پهنای سینه‌اش را با هیچ پهنه گسترده‌ای قیاس نتوان کرد؛ هر چند که در فروتنی و خاکساری نیز مانندش نیست. برتری بر دیگران را ناخوش می‌دارد و از شهرت و آوازه نیز بیزار است. اندوهش طولانی و همتش بلند است. سکوت‌اش زیاد و بیش‌تر خاموش است و وقتش به کار می‌گذرد و پرسپاس و شکیب و ژرف اندیش است» (نهج البلاغه، حکمت ۳۳۳).

گفتنی است تقریحات سالم و مشروع، زمینه پیدایش شادی و انبساط نفس را فراهم می‌آورد فقدان آن، از عوامل مهم ناهنجاری، انحراف و فساد به شمار می‌آید. از این رو، در اسلام این بعد از وجود آدمی مغفول نمانده و توصیه شده که کودکان را تا هفت سال آزاد بگذارید تا بازی کنند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «فرزندت را آزاد بگذار تا هفت سال بازی کند» (وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۹۴). البته با آن‌که میل به تفریح و بازی در کودکان و نوجوان بیش‌تر است و در سنین بالاتر رو به کاهش می‌گذارد، به اعتقاد برخی از روان‌شناسان، میل به بازی و سرگرمی همواره در انسان وجود دارد و این به لحاظ این است که یکی از نیازهای طبیعی وجود آدمی، شادی است و انسان از این راه می‌تواند شادمانی نفس خود را تأمین کند».

تفریح و سرگرمی علاوه بر اینکه می‌تواند موجب پیدایش انبساط نفس و شادی و سرور آدمی گردد، اگر درست جهت داده شود، می‌تواند توانایی‌های بدنی، هوش، اندیشه، ابتکار و عواطف را نیز پرورش دهد و روحیه سازگاری اجتماعی و مسئولیت‌پذیری را هم تقویت کند. از این رو، در اسلام به فراگیری و مهارت پیدا کردن در تیراندازی، شنا و سوارکاری توصیه شده است. امیر مؤمنان امام علی علیه السلام، در باب سرور و شادمانی، معیاری جامع و رسا وضع نموده و چنین می‌فرماید: «شاد باش به آن‌چه از آخرت به دست آورده‌ای و اندوهناک باش بر آن‌چه از آخرت از دست داده‌ای. به آن‌چه از دنیا به دست آری، خیلی شادمان مباش و به آن‌چه در دنیا از دست دهی، اندوهگین مشو و همت خویش را به تمامی صرف عالم آخرت ساز» (نهج البلاغه، نامه ۲۲). بدون تردید اگر آدمی با ژرف‌اندیشی به سه نکته بنیادین زیر توجه داشته باشد، پیوسته انبساط نفس خواهد داشت:

۱. لذت و شادی دنیوی، سطحی و زودگذر و ناخالص است و پیوسته با ناملایمات و رنج و غم همراه، و بازدارنده است. بنابراین، برای مؤمن ژرف اندیش، شایسته نیست در برابر بهره‌های دنیوی خود را ببازد و چون چیزی به دست آورد، شادی کند و وقتی از دست می‌دهد اندوهگین گردد؛ زیرا بهره‌مندی از منافع دنیوی کمال واقعی نیست.

۲. لذت معنوی ناب و خالص است، با رنج و درد آمیخته نیست و دوام و بقا نیز دارد. بنابراین، برای مؤمن شایسته است که به بهره‌های معنوی و اخروی دل بندد؛ زیرا حیات و صفا و لذت فقط آن جاست.

۳. معیار همه لذات، باید لذات معنوی و عقلی باشد و سمت و سوی زندگی مؤمن به مبدأ و معاد نیز باید تأمین همین لذات باشد. مؤمن باید همواره در فکر شادی دل‌ها باشد تا موجی لطیف در دل و جاننش از لطف و محبت و عشق الهی چونان نسیم صبحگاه بوزد و تار و پودش را الهی سازد. در این مورد، امیر مؤمنان می‌فرماید: «به خداوند سوگند هر کسی دلی را شادی بخشد، خداوند از آن شادی موجی لطیف بیافریند که چونان آب در سرآشویی، به سوی هر مشکلی غم‌بار روی آورد و به‌طور کلی آن را از پیش راه بردارد (همان، حکمت ۲۵۷).

حسادت

رفتار حسادت‌آمیز، از سنین کودکی در انسان دیده می‌شود و تا آخر عمر هم ممکن است ادامه یابد. ریشه این رفتار، تفرق آدم حسود از کسانی است که به آن‌ها رشک می‌ورزد و زمینه‌های پیدایش و رشد آن، مشاهده رفتار تبعیض‌آمیز، ترس از اینکه کسانی مزاحم او شوند و یا برای او خطر سازند و نیز ناآگاهی، سوءظن، رقابت، محبت افراطی، عقده حقارت، کمبود محبت، برتری جویی و... است.

حسادت آثار منفی و پیامدهای بدی در جسم، جان، دین و آبروی آدمی به جای می‌گذارد؛ جسم را بیمار و رنجور می‌سازد و روان را افسرده، مضطرب و اندوهگین می‌کند و به دین آسیب جدی وارد می‌سازد. امیر مؤمنان امام علی علیه السلام می‌فرماید: «تندرستی بدن، از حسادت نورزیدن است» (همان، حکمت ۲۵۶) و در بیان دیگری می‌فرماید: «همان‌گونه که زنگ زدگی به تدریج موجب نابودی آهن می‌گردد، رشک ورزیدن نیز کم کم بدن را از بین می‌برد» (بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۲۵۶). همان‌طور که اشاره شد، حسادت برای آدمی اندوه و اضطراب و حسرت می‌آورد؛ زیرا او افرادی را می‌بیند که از امکانات و امتیازات خاصی بهره‌مندند که او از آن‌ها محروم است. از محرومیت خود رنج می‌برد و نمی‌تواند این وضعیت را هم تغییر دهد. او نه می‌تواند خود را برخوردار سازد و نه می‌تواند از دیگری سلب نعمت کند و به همین دلیل در رنج مدام به سر می‌برد، از زندگی لذت نمی‌برد و آسایش و آرامش از او سلب می‌شود.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «حسود هرگز نیاسود» (همان، ص ۲۵۲) و در روایت دیگر یادآوری

می‌کند که: «در بین مردمان، کم‌ترین لذت از آن حسود است» (همان، ص ۲۵۰).

بدون تردید، انسان حسود نمی‌تواند به تکامل معنوی دست یابد و از محبت و عشق به خدا و اولیای گرامی او بهره‌مند باشد؛ زیرا زمینی فکر می‌کند و در درون او آفتی پدید آمده است که از درون، ایمان او را می‌خورد و او را مانند ابلیس، از درگاه ربوبی مطرود می‌سازد. علی علیه السلام می‌فرماید: «به یکدیگر حسد نورزید که حسد ایمان را می‌خورد، چنان‌که آتش، هیزم خشک را» (نهج البلاغه، خطبه ۸۶). از این رو، حسود به برخی گناهان روی می‌آورد که از جمله می‌توان این موارد را نام برد: در پنهان از فرد مورد حسادت بدگویی و غیبت کردن؛ در پیش او به چاپلوسی پرداختن؛ هنگام مصیبت او را شمانت کردن؛ به تخریب امتیازات فرد دست بردن؛ در صورت اجبار ستایش کردن، و در نهایت نسبت به خدا و فضل و رحمت او بدبین شدن و حتی خداوند را انکار نمودن.

برای جلوگیری از رشد حسادت و درمان آن، باید محیط خانه، مدرسه، آموزشگاه، جامعه و... سالم باشد و رفتار تبعیض‌آمیز، موقعیت‌های غیر عادلانه، بی‌مهری، بی‌توجهی و... وجود نداشته باشد و خود حسود نیز بکوشد این بیماری را با خوش‌بینی به آن‌که مورد حسادت است، و ثناگویی و تواضع و مهر نسبت به او، درمان کند.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. مجلسی، محمد باقر: بحارالانوار، مؤسسه الوفاء، بیروت، لبنان، ۱۴۰۳ هـ.ق.
۴. عاملی، شیخ حرّ: وسائل الشیعه، دارالاحیاء، التراث العربی، بیروت، لبنان، ۱۴۱۲ هـ.ق.
۵. قمی، عباس: سفینه البحار، مؤسسه انتشارات فراهانی، تهران.
۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد: غرر و درر آمدی، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۳.
۷. فهرست غرر، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۳.
۸. کلینی، محمد بن یعقوب: فروع کافی، دارالاضواء، لبنان، بیروت، ۱۴۱۳ قمری.
۹. معادیخواه، عبدالمجید: فرهنگ آفتاب، نشر ذره، تهران، ۱۳۷۲.
۱۰. ترجمه گویا و شرح فشرده نهج البلاغه، زیر نظر: ناصر مکارم شیرازی، مطبوعاتی هدف، قم.
۱۱. معین، محمد: فرهنگ لغت، مؤسسه انتشارات امیرکبیر، تهران، ۱۳۷۱.
۱۲. دهخدا، علی اکبر: لغت نامه، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۳.
۱۳. روانشناسی رشد (ج ۱ و ۲)، جمعی از مؤلفان، سمت، تهران، ۱۳۷۵.
۱۴. پلاچیک، روبرت: هیجان‌ها، مترجم: محمود رمضان‌زاده (۱۳۷۱)، انتشارات آستان قدس، مشهد.

۱۵. خداپناهی، محمد کریم (۱۳۷۶): انگیزش و هیجان، سمت، تهران.
۱۶. باقری، خسرو (۱۳۶۸): نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، وزارت آموزش و پرورش، تهران.
۱۷. دبس، موریس: مراحل تربیت، مترجم: علی محمد کاردان (۱۳۶۸)، دانشگاه تهران، تهران.
۱۸. مولوی: مثنوی معنوی، انتشارات ناهید، تهران، ۱۳۷۵.
۱۹. — دیوان شمس، نشر ربیع، تهران، ۱۳۷۴.
۲۰. راستگو، سید محمد (۱۳۷۶): تجلی قرآن و حدیث در شعر فارسی، سمت، تهران.
۲۱. شاهنامه فردوسی، مؤسسه انتشارات امیرکبیر، تهران، ۱۳۶۹.
۲۲. دیوان امام خمینی (رضی الله عنه)، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، تهران، ۱۳۷۲.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



شروېشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی