

## اهداف، اصول و روش‌های تربیت عاطفه «غم و شادی» انسان از منظر صحیفه علویه

سید حمیدرضا علوی<sup>۱</sup>، مراد یاری دهنوی<sup>۲</sup>، حمیده قطبی نژاد<sup>۳\*</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اهداف، اصول و روش‌های تربیت عاطفه «غم و شادی» انسان بر مبنای شادی‌پذیری و غم‌پذیری آدمی در صحیفه علویه است. بدین منظور براساس رویکرد کیفی، از روش‌های پژوهش استنتاجی و تحلیل زبانی و مفهومی استفاده شده است. از این رو براساس مبنای مفروض، مناجات‌های امام علی (ع) در صحیفه علویه انتخاب و مورد پژوهش قرار گرفته‌اند. براساس نتایج پژوهش می‌توان گفت متربی باید با تکیه بر اصولی چون شناسایی شادی‌های ممدوح و چگونگی راه یافتن به آن‌ها، شناخت غم‌های مذموم و راه‌های رهایی از آن‌ها و همچنین شناخت غم‌های ممدوح و ایجاد آن‌ها در قلب خویشتن، در تربیت عاطفه «غم و شادی» وجود خود بکوشد. همچنین باید با روش‌هایی مانند خشنود کردن خداوند، پیامبر (ص) و خاندان وی، از آن‌ها توسل جوید و در جهت شاد کردن انسان‌ها و در نهایت ایجاد شادی برای آخرت خویش اقدام کند. ضمن اینکه با شیوه شکرگزاری و ذکر اسماء الهی طی مسیر کرده و به واسطه نعمت‌های خاص الهی همچون ایمان و اسلام به کسب شادی پردازد. متربی همچنین باید غم‌های دنیایی، گناهان و پیروی از هوای نفس را از عوامل غم‌های مذموم بداند و با روش‌هایی از جمله پناه بردن به خداوند، دعا کردن، ذکرورزی، ملامت نفس پس از ارتکاب گناه و مرگ‌اندیشی، قلب خویش را برای وجود غم‌های مقدس آماده سازد تا به این ترتیب به اهداف تربیت این عاطفه - یعنی رسیدن به مقام قرب الهی، پیوستن به هدایت‌یافتگان و سعادت لقاءالله - نایل شود.

واژگان کلیدی: صحیفه علویه، تربیت عاطفی، غم، شادی، اصل، روش

hralavi@uk.ac.ir

۱- استاد فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران

myaridehnavi@uk.ac.ir

۲- استادیار فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران

۳- نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران

Ghotbi-nejad.hmide@yahoo.com

### بیان مسئله

اهمیت وجود عواطف در زندگی انسان بر کسی پوشیده نیست؛ به گونه‌ای که اگر انسان از این حیث دچار نقص، افراط و تفریط شود، در مسیر تربیت صحیح دچار اختلالاتی خواهد شد که این اختلالات در بعضی مواقع برگشت‌ناپذیرند و حتی باعث نابودی او می‌شوند. اما اگر فرد به تربیت بعد عاطفی وجود خویش - در اینجا عاطفه غم و شادی - اهمیت دهد و از تعادل در این بعد با تمام جوانب آن برخوردار شود، در زندگی از برکات آن بهره‌مند خواهد شد. حالاتی چون شادی، اندوه و... جزو جنبه عاطفی شخصیت انسان قرار می‌گیرند که این جنبه بنا به دو دلیل بسیار پیچیده است؛ نخست اینکه جنبه عاطفی شخصیت انسان هم زمینه فیزیولوژیک دارد و هم با زمینه عقلانی و اجتماعی ارتباط نزدیک دارد (فرم‌هینی فراهانی، ۱۳۹۰) و دلیل دوم هم این است که تاریخ حیات انسان نمایشگر این حقیقت است که آدمی بیشتر از عقل، تحت تأثیر عواطف خود قرار دارد (شریعت‌مداری، ۱۳۷۹).

بنابراین آسیب‌هایی که گاه به دلیل تربیت نشدن عاطفه غم و شادی، دامان گروه‌های مختلف را می‌گیرد و بر پیکره جامعه مذهبی خدشه وارد می‌کند، ضرورت رسیدگی به این بعد حیاتی و دریافت راهکارهای اساسی از منابع الهی و تربیتی ائمه اطهار علیهم‌السلام - در این پژوهش کلام امام علی (ع) در صحیفه علویه - را نشان می‌دهد. صحیفه علویه مجموعه‌ای سرشار از لطایف عرفانی و تربیتی و دربردارنده مناجات‌ها و ادعیه‌های امام علی (ع) است که متأسفانه جوامع علمی تاکنون بسیار اندک به آن پرداخته‌اند. این کتاب یک جلدی که با ترجمه و تحقیق آیت‌الله سیدهاشم رسولی محلاتی منتشر شده، در ابتدا به صورت دو جلد جداگانه بوده که جلد اول آن به عنوان «صحیفه علویه اولیه» توسط عبدالله بن صالح سماهیجی تدوین شده و شامل ۱۵۱ مناجات از ادعیه امام علی (ع) است و جلد دوم آن با نام «صحیفه علویه ثانویه» تدوین علامه میرزا حسین نوری طبرسی و شامل ۱۱۳ مناجات است. در واقع این کتاب مصحفی شریف است که می‌تواند به عنوان منبعی موثق برای پژوهش‌های تربیتی مطرح شود. تاکنون پژوهش‌هایی در زمینه تربیت عاطفی از منظر نهج‌البلاغه انجام شده که از آن جمله می‌توان به مقاله «جایگاه تربیتی - مدیریتی عواطف از دیدگاه امام علی (ع) در نهج‌البلاغه» از سلاجقه در سال (۱۳۹۲) و پایان‌نامه سارجالوئی با عنوان «بررسی تربیت عواطف از منظر امام علی (ع)» با استفاده از نهج‌البلاغه و کتب روایی در سال (۱۳۹۱) اشاره کرد. همچنین حاج‌بابایی در پایان‌نامه خویش در سال (۱۳۸۱) با عنوان «تربیت عاطفی از دیدگاه امام علی (ع)» به بررسی این موضوع پرداخته است. بهشتی نیز در سال (۱۳۷۹) در مقاله‌ای با عنوان «تربیت عواطف از منظر امیرالمؤمنین علی (ع)» به موضوع تربیت عاطفی در نهج‌البلاغه و منابع روایی پرداخته است. اما تا به امروز پژوهشگران در هیچ‌کدام از این پژوهش‌ها و مشابه آن‌ها از منبع صحیفه علویه استفاده نکرده‌اند.

در ادامه یادآور می‌شود که یکی از وظایف معلم و مربی در فلسفه تعلیم و تربیت، شناخت جنبه‌های عاطفی انسان (پورعلیرضا توتکله، ۱۳۹۰) است که در این پژوهش با عنوان عاطفه غم و شادی مورد توجه قرار گرفته است. تربیت این عاطفه در مسیر اعتدال و صحیح خویش به اهداف غایی تربیت، هدایت، قرب الهی و کمال و لقاءالله منتهی خواهد (باقری، ۱۳۹۰).

بنابراین در این پژوهش به این سؤالات پرداخته شده است:

- اهداف تربیت عاطفه غم و شادی انسان در صحیفه علویه چیست؟

- اصول و روش‌های تربیت عاطفه غم و شادی در صحیفه علویه چه هستند؟

### روش پژوهش

در این پژوهش که از نوع کیفی است، مناجات‌های امام علی(ع) براساس ساختار تربیت عاطفه غم و شادی انتخاب و آن تعداد از فرازهایی که در ساحت تربیت عاطفی به بیان یک مضمون کلی یا جزئی پرداخته‌اند، گزینش شده‌اند. در ادامه براساس روش تحلیل مفهومی و زبانی چون تحلیل سیاق و تحلیل برحسب مفهوم متضاد (باقری، ۱۳۸۹)، اهداف ناظر به تربیت عاطفه غم و شادی در این متن روایی، استخراج شده و براساس منطق روش استنتاجی (قیاس عملی) اصول و روش‌های ناظر به تربیت این عاطفه انسانی، استنتاج شده‌اند؛ چنان‌که برای هر اصل، روش‌های ناظر به تحقق آن بیان شده است.

### یافته‌های پژوهش

غم و شادی از جمله عواطف انسانی هستند که به دنبال کامیابی‌ها و ناکامی‌ها بر انسان عارض می‌شوند. در واقع گروه‌های مختلف - وابسته به نوع باورهای خویش - غم‌ها و شادی‌های خاص خود را تجربه می‌کنند که این نوع عاطفه به رشد فکری و معنوی روح انسان نیز بستگی دارد. به همین دلیل است که غم و شادی مؤمنان و غیرمؤمنان نیز به لحاظ عمق، وسعت و معنا با یکدیگر فرق دارد (اکبری، ۱۳۸۷).

انسان زمانی که به مطلوب خود دست یابد، شاد می‌شود و زمانی که به مطلوب خویش دست نیابد، غمگین خواهد شد. به عنوان مثال یک بعد وجودی انسان علاقه به زندگی است؛ بنابراین انسان اگر احساس کند حیاتش به خطر افتاده، غمگین می‌شود. علاقه به مال هم چنین است؛ یعنی اگر مال او افزایش یابد، شاد شده و اگر مالش را از دست دهد، غمگین خواهد شد (مصباح یزدی، ۱۳۷۶).

«مبنا» به تکیه‌گاه، رکن اساسی و زیربنایی اطلاق می‌شود که با کاربرد و اعتماد به آن از آغاز تحقیق، می‌توان در جهت تحقق اهداف مورد نظر پژوهش حرکت کرد (رستمی‌نسب، ۱۳۹۰). در این پژوهش، مبنا به شالوده‌های انسان‌شناسی کلام امام علی(ع) براساس استعداد شادی‌پذیری و غم‌پذیری آدمی در زمینه عاطفه غم و شادی در ادعیه صحیفه علویه اشاره دارد.

«اهداف» عبارتند از خواسته‌های انسانی که تحقق آن‌ها به رضایت باطنی و رضایت الهی ختم می‌شود یا مطلوبی که ما برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم (رستمی‌نسب، ۱۳۹۰، ص ۲۷). در این پژوهش، اهداف به مقاصد ناظرند که امام علی(ع) به صورت مستقیم و غیرمستقیم، تصریحاً یا تلویحاً در صحیفه علویه به آن‌ها اشاره کرده و روش‌های تربیتی استنتاج شده، متربی را به آن مقاصد می‌رسانند.

«اصول» به رابطه معنادار و عقلانی میان مبانی روش‌ها و اهداف پژوهش گفته می‌شود که در روند تعلیم و تربیت قابلیت اجرا می‌یابد (رستمی‌نسب، ۱۳۹۰، ص ۲۷). منظور از اصول در این پژوهش قواعدی هستند که براساس مبانی مشخص شده در ادعیه منتخب صحیفه علویه در مورد تربیت عاطفی استنتاج می‌شوند. «روش‌ها» به مجموعه وسایل، راه و رسم و خط مشی‌ها و راه‌های منظم و منتظم اطلاق می‌شود که رسیدن به مقصد و هدفی را ممکن و میسر می‌کند (علوی، ۱۳۸۶). در این پژوهش روش‌ها به دستورالعمل‌های جزئی و شیوه‌هایی اشاره دارند که برای پیاده شدن اصولی که در ادعیه منتخب صحیفه علویه در مورد تربیت عاطفی مطرح شده و در جهت وصول به اهداف به کار می‌روند.

## اهداف ناظر به تربیت عاطفه «غم و شادی» انسان در صحیفه علویه

### نایل شدن به مقام قُرب

انسانی که بتواند غم و شادی خویش را کنترل کرده و از آنچه که خداوند در وجود او قرار داده به بهترین شکل استفاده کند، آنقدر در وجود خویش عظمت و قدرت ایجاد می‌کند که توان مقابله با هوای نفس و شیطان را به دست آورده و به صفات نیکوی روحانی و انسانی نایل می‌شود. چنین انسانی که اعمال خویش را به اخلاق نیکو و صفات پسندیده مزین کرده، توفیقاتی را کسب خواهد کرد که یکی از آن‌ها رسیدن به مقام قرب الی الله است.

امام علی(ع) نیز در ضمن دعای خویش، برای رسیدن به این مقام از خداوند درخواست می‌کند. دعای امام برای رسیدن به این مقام، اهمیت این مقصد را برای انسان‌ها (متربی الهی) مشخص می‌کند تا همان‌گونه که امیرالمؤمنین(ع) از خداوند درخواست می‌دارد، متربی نیز تلاش خود را برای رسیدن به این هدف انجام دهد و به مانند امام اینگونه از خدای خویش درخواست دارد که: «خدایا مرا به پیشگاه خودت نزدیک کن و بر خوش‌خُلقی مرا استوار بدار و از شر شیطان جن و انس سالم بدار و در تمامی لحظه‌های شب و روز از من نگهداری کن...» (صحیفه ثانویه، مناجات ۵۷). همچنین برای رسیدن به این مقام، اینگونه طلب آموزش از خداوند را به ما می‌آموزند:

«خدایا از تو آموزش می‌خواهم برای هر گناهی که مرا بازداشت از آن چه تو بدان راهنمایی‌ام کردی یا بدان دستورم دادی یا مرا از آن بازداشتی؛ درحالی‌که برای من به‌خاطر رسیدن به خشنودی تو، پیش‌انداختن دوستی‌ات و رسیدن به مقام قرب و نزدیکی‌ات بهره‌ای در آن‌ها بود. پس درود فرست بر محمد(ص) و خاندانش و برایم آن را بیامرز ای بهترین آموزندگان (صحیفه ثانویه، مناجات ۲۷).

باتوجه به دو مناجات اخیر و مناجات ۶۸ صحیفه ثانویه و مناجات ۲۸، ۲۹ و ۵۰ صحیفه اولیه می‌توان اینگونه برداشت کرد که برای رسیدن به این مقام، می‌بایست مواردی را که امام در این مناجات‌ها چه به‌صورت عینی

یا ضمنی عنوان کرده‌اند، به عرصه عمل رساند و عواطف خویش را در مسیر صحیح هدایت کرد. از جمله اقداماتی که باید در این زمینه انجام داد، تجهیز خویش به حُسن خلق در تمامی موارد آن، پیروی نکردن از وسوسه‌های شیاطین و دعا برای حفظ خاندان و اقوام خویش از وسواس آن‌ها، اعتقاد عملی به یاری و سرپرستی خداوند (باتوجه به اسامی الهی در این مناجات‌ها)، اعتقاد به نبوت و امامت باتوجه به ذکر صلوات در این مناجات‌ها، طلب آمرزش و استغفار از گناهان، انجام کارهای مورد رضای الهی، کسب مراحل دوستی و محبت به خداوند، امید به خداوند در شرایط سخت زندگی، محبت به والدین، فرزندان و اقوام (باتوجه به دعای خیر و طلب آمرزش برای آنان و نعمت بودن آنان)، محافظت و مراقبت از اعمال خویش در تمام لحظات شبانه‌روز، استعاضه، قدرشناسی و محافظت از تمام نعمت‌هایی که خداوند به ما ارزانی داشته و درخواست کفایت در کارهای دنیوی و آخرت از خداوند است.

### رسیدن به مقام هدایت‌یافتگان

امید و آرزوی رسیدن به درجات هدایت به‌عنوان یک هدف الهی مانند قله‌هایی بلند بر فراز مناجات‌های امام علی(ع) خودنمایی می‌کند؛ هدایتی که مشمول آنان که در تربیت عواطف خویش موفق بوده‌اند هم می‌شود. به‌گونه‌ای که حتی در برخی فرازها رسیدن به هدف هدایت چندین مرتبه از خداوند درخواست شده است (صحیفه اولیه، مناجات ۳۴، ۹۱، ۱۴۱ و ۱۴۷). بنابراین امام علی(ع) بارها در مناجات‌های خویش از خداوند هدایت و حرکت در مسیر آن را درخواست کرده است. از جمله در یکی از مناجات‌های خویش که اینگونه از خداوند درخواست می‌نماید:

«خدایا مرا از آن کسانی قرار ده که به غیب ایمان داشته و نماز به پا می‌دارند و از آنچه که روزی‌شان کرده‌ای انفاق می‌کنند. مرا به راه هدایت و از راه‌یافتگان قرار ده. همان کلماتی را که بر آدم تلقین کردی و بدان وسیله توبه‌اش را پذیرفتی، به من نیز تلقین فرما که به‌راستی تویی توبه‌پذیر مهربان. خدایا مرا از آن مردمان شکیبایی قرار ده که چون مصیبتی به آن‌ها رسد گویند: «أَنَا لَلَّهِ وَأَنَا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»؛ «ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم». خدایا از جانب خود بر من درود و رحمتی مقرر دار و مرا از راه‌یافتگان گردان. (صحیفه اولیه، مناجات ۱۳۵).

امام علی(ع) در مناجات‌های خویش به شناسایی ویژگی‌های هدایت‌یافتگان پرداخته است. هدایتی که خداوند در قرآن کریم بارها به آن اشاره کرده، هدایت به راه مستقیم است که ما روزانه در نمازهایمان ۱۰ مرتبه از خدای خویش برای ثابت ماندن در این راه درخواست می‌کنیم؛ چرا که موانعی از قبیل ظلم‌ها و ناپاکی‌ها در مسیر زندگی انسان وجود دارد که او را از راه هدایت و مسیر مستقیم منحرف می‌کند. از منظر قرآن، صراط مستقیم راهی است که در آن شیطان پرستش نشود؛ بلکه خداوند پرستش شده و پیوند و ارتباط با خداوند حفظ شود (یس، ۶۱ و ۶۲). پیامبر اکرم(ص) این راه هدایت را، راه پیامبران و راه افرادی که مشمول

نعمت الهی شده‌اند، معرفی می‌کند. امام صادق (ع) نیز راز این راه را شناخت امام معرفی کرده و در حدیثی می‌فرماید: «صراط مستقیم (همان راه هدایت) امیر مؤمنان علی (ع) است» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰). حال آنکه امام علی (ع) به‌عنوان شاهراه هدایت و تربیت در مناجات‌های خویش از جمله مناجات ۲۸ صحیفه ثانویه، ستمگران متکبر، ریاکاران، افراط‌کاران، دروغ‌گویان و کافران کوردل را از گروه‌هایی معرفی می‌کند که همیشه در گمراهی مانده و هدایت نخواهند شد. سپس ویژگی‌هایی را برای هدایت‌شدگان و مسیرهای هدایت ایشان برمی‌شمرد که در زیر عنوان می‌شوند:

- ایمان به خداوند (صحیفه ثانویه، مناجات ۵۱ و صحیفه اولیه، مناجات ۱۳۵ و ۱۳۶)

- توکل بر خدا (صحیفه ثانویه، مناجات ۵)

- دل بستن به خداوند و اخلاص (صحیفه ثانویه، مناجات ۱۰)

- خروج از گمراهی و حرکت در مسیر دین اسلام (صحیفه ثانویه، مناجات ۳)

- تکیه بر خداوند، رعایت حق‌الله و حق‌الناس (صحیفه اولیه، مناجات ۱۴۷)

- توبه و طلب رحمت از خداوند (صحیفه اولیه، مناجات ۱۳۵ و ۱۳۷)

- استفاده صحیح از عمر و توجه به پایان بردن اعمال و عمر به بهترین آن (صحیفه اولیه، مناجات ۱۳۷)

- توجه و تأثیر گرفتن از آیات الهی (صحیفه اولیه، مناجات ۱۳۶، فراز ۱۷)

- تواضع و خشوع به درگاه الهی (صحیفه اولیه، مناجات ۱۳۶)

- تسبیح خداوند در شب و روز، عدم سستی و خستگی در پرستش خداوند (صحیفه اولیه، مناجات ۱۳۶)

- تفکر در خلقت آسمان‌ها و زمین، طلب آموزش از خداوند و دعا برای سعادت خود و دیگران در دنیا و آخرت (صحیفه اولیه، مناجات ۱۳۶)

- درخواست از خداوند و تلاش برای قرارگیری در زمره بردباران، راست‌گویان، فرمان‌بران، انفاق‌کنندگان و آموزش‌خواهان در سحرگاه (صحیفه اولیه، مناجات ۱۳۶)

- صبر و شکیبایی درمقابل مصیبت‌ها و اعتقاد به آیات الهی (صحیفه اولیه، مناجات ۱۳۵)

- ایمان به غیب، برپا داشتن نماز و انفاق در راه خدا (صحیفه اولیه، مناجات ۱۳۵)

مواردی که ذکر آن‌ها گذشت، از جمله ویژگی‌هایی هستند که امام علی (ع) آنان را برای حرکت در مسیر هدایت و نایل شدن به مقام هدایت‌یافتگان مطرح کرده است. بنابراین مرتبی الهی برای پیوستن به این هدف غایی می‌بایست با تأسی از کلام امام علی (ع) حرکت کرده و از سخنان ایشان به‌عنوان راه مستقیم، هدایت را طلب کند تا در زمره هدایت‌یافتگان قرار بگیرد.

### پیوستن به مقام لقاءالله

یکی از شادی‌ها و سرورهای واقعی انسان تربیت شده الهی، پیوستن به مقام لقاءالله است که از اهداف زندگی

آخری او به حساب می‌آید و بنابراین در پی دستیابی به آن نباید از هیچ تلاشی در این دنیا فروگذار کند. امام علی(ع) به‌عنوان مربی الهی بشریت در مناجات‌های خویش اینگونه از خداوند درخواست می‌دارد: «خدایا مرا در آن روزی که میان بندگان داور می‌کنی، به دیدارت مسرور ساز» (صحیفه اولیه، مناجات ۲۸). «خدایا مرا از آن کسانی گردان که تو را در حال ایمان و انجام عمل صالح (و کارهای شایسته) دیدار می‌کنند. کسانی که در درجات والای بهشت برین خود جا می‌دهی؛ آن بهشتی که از زیر درخت‌هایش جوی‌ها روان است» (صحیفه اولیه، مناجات ۱۳۶). همچنین در مناجات ۱۳۷ اینگونه عرضه می‌دارد:

«پروردگارا توبه ما را بپذیر، به ما رحم کن، ما را هدایت فرما و بیمارز. بهترین دوران عمر ما را آخر آن مقرر فرما، بهترین اعمال ما را پایان آن‌ها قرار ده، بهترین روزهای ما را روز دیدارت گردان و کار ما را به خوشبختی پایان ده، ای زنده و ای پاینده، که به‌راستی من به رحمت و مهر تو فریادخواهی کنم، ای گشاینده اندوه، ای برطرف‌کننده هر غم، ای اجابت‌کننده دعای درماندگان، تو بخشاینده دنیا و آخرت و مهربان آن دو هستی. در همه حاجتم آن‌چنان به من مهر ورز که از مهر دیگری جز تو بی‌نیازم کنی».

باتوجه به بیانات امام علی(ع) می‌توان نتیجه گرفت که راه رسیدن به لقاءالله، ایمان حقیقی به خداوند، انجام اعمال صالح، توبه واقعی، پیوستن به مسیر هدایت (رعایت تمام مواردی که در هدف قبل ذکر شد)، راز و نیاز، دعا و طلب رحمت از خداوند و ذکر نام‌های او است.

براساس آنچه که گفته شد، متربی در مکتب امام علی(ع) می‌تواند مقدمات و مراحل حرکت در مسیر پیوستن به هدف لقاءالله را با استفاده از بیانات امام طی کرده و با تربیت همه‌جانبه عواطف خویش به این سعادت و سرور حقیقی در عالم آخرت نایل شود.

### اصول و روش‌های تربیت عاطفه «غم و شادی» وجود آدمی

#### الف) اصل شناسایی شادی‌های حقیقی (ممدوح) و چگونگی راه یافتن به آن

باتوجه به مناجات‌های امیرالمؤمنین(ع)، دست یافتن به شادی‌های حقیقی یکی از اصول زندگی به حساب می‌آید که انسان می‌بایست برای رسیدن به آن از خداوند یاری جوید. امام علی(ع) در فراز ۱۰ مناجات ۱۵۱ صحیفه اولیه از خداوند درخواست می‌دارد: «اللّٰهَی فَسُرِّنِیْ بِأَوَّلِ مَنْ سَرَّرْتَمْ یَا وَلِیَّ النَّعْمِ، وَ شَدِیدَ النَّقَمِ، وَ دَائِمَ الْمَجْدِ وَ الْکَرَمِ»؛ «خدایا مرا خوشحال گردان که من نخستین بنده‌ای نیستم که دلشادم کرده‌ای...». و پس از این درخواست در پی یافتن شیوه‌های دستیابی به شادی حقیقی و شناخت انواع آن و یافتن اثرات معنوی و مادی مربوطه است. همانگونه که در مورد اثرات شادی اینگونه می‌فرماید: «السَّرُّورُ یَسْطُرُ النَّفْسَ، وَ یُثَبِّرُ النَّشَاطَ»؛ «سرور موجب انبساط نفس و نشاط دل می‌شود» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷، ج ۴، ص ۴۲۶). چرا که خداوند متعال سیستم بدن انسان را به‌گونه‌ای طرح‌ریزی کرده که هروقت انسان باتوجه به استفاده از رفتارها و کلمات خاص شاد می‌شود، سیستم عصبی‌اش به‌طور خودکار فعال شده، ضربان قلبش تندتر می‌شود

و هورمون آدرنالین به خون او ترشح می‌شود تا در نهایت احساس فرح کرده و آماده انجام فعالیت‌های شایسته شود (خدایی، ۱۳۸۸).

پس مرتبی الهی می‌بایست در پی کسب شادی‌های حقیقی، از کلام خداوند و معصومین علیهم‌السلام بهره‌برداری کرده و راه‌های وصول به انواع شادی‌های حقیقی را شناسایی کند. همانگونه که اغلب دانشوران عرضه می‌دارند، شادی انواع گوناگونی دارد که وابسته به دیدگاه، شناخت و اعتقادات افراد مختلف فرق می‌کند. امیرالمؤمنین (ع) - به‌عنوان مربی الهی - در مناجات‌های خویش شادی‌های مختلف را مطرح می‌کند که در ادامه با شیوه استنتاجی و تحلیل زبانی و دقت در معانی آن با‌عنوان روش‌های تربیتی به آن‌ها خواهیم پرداخت. مرتبی الهی می‌بایست با این نوع شناخت، شادی‌های خویش را با بیانات امام علی (ع) محک زده و شادی‌های پسندیده از نگاه امام را سر لوحه عواطف وجودی خود قرار دهد.

### روش کسب شادی با خشنود کردن خداوند

والا ترین شادی که نصیب انسان می‌شود، احساس خوشایندی است که از رضایت خداوند در قلب به وجود می‌آید. امام علی (ع) این نوع شادی را در مناجات‌های خویش اینگونه بیان می‌کند:

«معبودا این است شادمانی من در حال ترس و بیم از تو. پس چگونه است شادمانی من درحالی که امان و ایمنی از تو دارم؟! معبودا فرمان‌برداری تو را خشنود سازد و نافرمانی زبانی به تو نرساند. پس ببخشای بر من آنچه تو را خشنود سازد و بیامرز از من آنچه زیانت نرساند و توبه‌ام بپذیر که به‌راستی تویی توبه‌پذیر مهربان» (صحیفه ثانویه، مناجات ۸).

احساس شادی که امیرالمؤمنین (ع) به‌عنوان سرور از آن یاد می‌کند، به‌همراه خوفی است که با امنیت توأم است. امام می‌فرماید که فرمان‌برداری بندگان، خداوند را خشنود می‌سازد. از این رو توبه را به بندگان می‌آموزد تا در وادی سرور الهی وارد شوند. به‌این ترتیب مرتبی در مکتب امام برای رسیدن به شادی حقیقی، در صف پیوستن به آن دسته از بندگان خداست که قصد شاد کردن پروردگار خویش را دارند. از این رو می‌بایست به راهکارهای امام علی (ع) در مناجات‌ها توجه خاص داشته و با عملیاتی کردن موارد مذکور در وجود خویش، خداوند را راضی کند تا به‌تبع این کار درونش از این شوق و موهبت، شاد شود.

### روش اکتساب شادی با خشنود کردن پیامبر (ص) و خاندان وی

یکی دیگر از شادی‌های حقیقی، احساس خوبی است که به‌واسطه قرار گرفتن در زمره محبین پیامبر (ص) و خاندان وی به انسان دست می‌دهد. امام علی (ع) در مناجات ۷۱ صحیفه ثانویه در هر صبح و شام می‌فرماید: «خدایا مرا در هر خیر و خوبی درآور که محمد (ص) و خاندانش را درآوردی و مرا از هر بدی بیرون آر که محمد (ص) و خاندانش را در همه جاها از آن خارج کردی. هرگز میان من و ایشان به‌اندازه چشم بر هم زدنی جدایی مینداز که به‌راستی به همین خشنودم».



همانطور که در این فراز از مناجات مشخص است، اتصال به انوار معنوی پیامبر اکرم(ص) و خاندان وی در تمام لحظات زندگی می‌تواند سبب‌ساز شادی درونی انسان‌ها شود. اما اینکه بندگان چگونه می‌توانند موجبات شادی ایشان را فراهم سازند، سؤالی است که امام علی(ع) در مناجات ۱۴۵ صحیفه اولیه اینگونه به آن پاسخ می‌دهد: «خدایا بر بنده و رسالت درود فرست و بهترین وسیله‌ها، شریف‌ترین عطیه‌ها، بزرگترین پاداش‌ها، نزدیک‌ترین جایگاه‌ها، سعادت‌مندترین بهره‌ها و بهترین چشم‌روشنی‌ها را به وی عطا کن. خدایا بر محمد(ص) و خاندان او درود فرست و مقام، برتری، جایگاه والا، خوشی حال، سر منزلی با شرافت، کامل‌ترین بهره و آخرین حد والاترین مقام را به وی عطا فرما تا آنجا که خشنود شود و پس از خشنودی نیز بر رفعت او بیفزاید. آنانکه به فرمان‌برداریشان دستور فرمودی و حق آن‌ها و دوستی آن‌ها را بر ما واجب کردی (صحیفه اولیه، مناجات ۱۴۵). امیرالمؤمنین(ص) در این قسمت از مناجات خویش به ما می‌آموزد که چند راه برای شادی پیامبر(ص) و خاندان مکرم‌شان وجود دارد؛ از جمله اینکه از خداوند برای آنان علو درجات درخواست شود، در تمام اموراتی که ایشان امر دستور فرموده‌اند، فرمان‌برداری را سرلوحه خویش قرار دهیم، برای کسب محبت ایشان در قلب خویش تلاش کرده و حقوقی که از ایشان بر عهده ماست، اداء کنیم.

### روش بهرمندی از شادی با شاد کردن انسان‌ها

امام علی(ع) در مناجات‌های خویش به این نکته توجه کرده که اگر انسان حقوق کسانی که بر گردنش حقی دارند، اداء کند، باعث خشنودی‌شان می‌شود و این خشنودی سبب‌ساز شادی حقیقی در قلب انسان خواهد شد. (صحیفه ثانویه، مناجات ۲۱). امام در مناجات ۱۴۴ صحیفه اولیه می‌فرماید: «خدایا من آفریده‌ای از آفریدگان تو هستم و خلق تو بر من حقوقی دارند و نسبت به تو نیز گناهایی از من سر زده است. خدایا خلق خود را از من و از حقوقی که بر من دارند، راضی و خشنود گردان و آن گناهایی که از من نسبت به تو سر زده، همه را بر من ببخش».

باتوجه به این مناجات امام علی(ع)، ادای حقوق انسان‌ها سبب شادی و رضایت آن‌ها می‌شود و این رضایت باعث رضایت قلبی و آرامش درونی انسان خواهد شد؛ چرا که توانسته در مسیر عبودیت الهی یکی از حقوقی را که به گردن دارد، اداء کرده و رابطه خویش را با خدای خود محکم کند. حال از این گروه انسان‌هایی که بر گردن انسان حق عظیمی دارند، والدین هستند که امام در مناجات‌های خویش به این موضوع تأکید می‌ورزد (صحیفه اولیه، مناجات ۱۲۲).

### روش شکرگزاری بر شادمانی‌ها و نعمت‌های کنونی

حمد و ستایش الهی در تمام احوالاتی که بر انسان گذشته، از جمله عواملی است که براساس کلام امیرالمؤمنین(ع) در کسب شادی حقیقی به انسان‌ها کمک خواهد کرد. بنابراین می‌بایست مد نظر متری قرار

گیرد. شکر به هر آنچه که برای انسان به‌عنوان روزی قرار داده شده، انسان را به وادی نشاط حقیقی نزدیک‌تر می‌سازد. همان‌گونه که امام علی(ع) در مناجات ۱۴۳ صحیفه اولیه خداوند را اینگونه حمد و ستایش می‌کند: «حمد و ستایشی که سبب رسیدن به خشنودی خداوند و شکر او می‌شود، ستایش خداوند به‌خاطر دین اسلام، قرآن، مال و فرزند، سلامتی و... و به‌طورکلی حمد و ستایش خداوند در خوشی و ناخوشی، آسایش و سختی و در هر حال است. ستایش خدایی را که نومید نسازد هر که او را بخواند. ستایش خدایی را که نیک را به نیک و صبر را به نجات پاداش دهد. ستایش خدایی را که از وی استعانت جویم و کمکم کند. ستایش خدایی را که بر من رحم ورزد تا بدان حد که گویا اصلاً گناهی ندارم. ستایش خدایی را که نسبت به من محبت ورزد با اینکه به من بی‌نیاز است و...» (صحیفه اولیه، مناجات ۱۲۰، ۱۲۱ و ۱۲۲).

### روش یاد کردن خداوند با اسماء مربوط به ساحت سرور و شادمانی

بیان اسماء خداوند در مورد هر موضوعی که مقصد انسان است، به او در رسیدن به هدفش کمک خواهد کرد. در زمینه کسب شادی برای دنیا و آخرت نیز طبق سخنان بزرگان، یاد و ذکر خداوند با نام‌های مربوطه در حالات و شرایط نیاز مؤثر خواهد بود. برخی از اسماء الهی که امام علی(ع) در این مورد در مناجات‌های خویش بیان داشته، به قرار زیر است:

«ای شکافنده بامداد و ای گشاینده فیروزی و کامیابی، ای که بر ما احاطه داری و آزار را از ما دور سازی» (صحیفه اولیه، مناجات ۲۵). «ای کارگشا، ای فرح‌بخش، ای گشایش‌بخش، ای روزی‌دهنده، ای بخشنده، ای دورکننده بلاها، ای برطرف‌کننده گرفتاری، ای سودرسان، ای عزت‌بخش، ای احسان‌کننده، ای نیکوبخش» (صحیفه اولیه، مناجات ۶، فراز ۱).

### روش شاد بودن به‌واسطه نعمت‌های خاص الهی چون ایمان و اسلام

حقیقت محضی که اغلب مسلمانان به‌صورت عادت و بی‌توجه از کنار آن عبور می‌کنند، نعمت دین اسلام و اعتقاد به پروردگار، پیامبر اکرم(ع) و امامان علیهم‌السلام است که به‌عنوان والاترین فیض‌ها و محبت‌های الهی‌اند. نعمتی ورای وصف و توصیف که شامل همه انسان‌ها نشده و هر کس حقیقتاً آن را بشناسد و معرفت لازم را کسب کرده و قدر آن‌ها را بداند، از حیث نشاط و فرح در دنیا و آخرت کامل خواهد بود.

این بهانه‌های خلقت و واسطه‌های فیضی که زمین و زمان به‌واسطه مهر آنان پابرجاست و هر که از آن‌ها دورتر و از ارتباط با آنان عاجز باشد، باید فرداهایی را بگذارند تا به این حقیقت نایل شود و سپس به وادی‌های دیگر ورود کند. از این‌رو امام علی(ع) در این مورد اینگونه می‌فرماید:

«خشنودم که پروردگارم خداست، دینم دین اسلام است، پیامبرم محمد(ص) است و امامانم امیرالمومنین(ع)، حسن، حسین، علی، محمد، جعفر، موسی، علی، محمد، علی، حسن و حجت هستند که فرزندان شایسته اویند.

دروود بر ایشان که پیشوایان و آقایان و رهبرانند. خدایا اینان را پیشوایان و رهبران من در دنیا و آخرت گردان.» (صحیفه ثانویه، مناجات ۷۱).

امیرالمؤمنین (ع) به علت اهمیت این موضوع در مناجات ۸۷ و ۸۸ صحیفه ثانویه و در برخی دیگر از مناجات‌های خویش، خواندن این مناجات را در مواقع مختلف شبانه‌روز از جمله هر صبح و شب ضروری دانسته است. برای همین به جاست که مرتباً الهی نیز از این موهبت بی‌بهره نماند و این مناجات را هر صبح و شام بخواند و به آن بیاندهد. در پایان این بخش باید به این نکته اشاره کرد که آنچه در زندگی روزمره انسان‌ها قابل مشاهده است این است که آدمیان برای یافتن احساس بهتر در زندگی، نیازمند احساس شادی و شادمانی برای خویش و دیگران هستند. همانگونه که از محبوب‌ترین کارها نزد خدای متعال، وارد ساختن شادمانی به دل مؤمنان است (کلینی، ۱۳۷۰). در دنیای امروز با تعاریف مختلفی از شادی روبه‌رو هستیم. افراد با باورهای مختلف مذهبی و دیدگاه‌های متفاوت دنیاگرایانه، از شادی به تعریفی ظاهری بسنده کرده و لذت‌های زودگذر دنیایی را خالق شادی‌ها می‌دانند. اما آنچه که منتخبین الهی از جانب خداوند برای ما از شادی تعبیر کرده‌اند، با باطن انسان‌ها و سرور حقیقی در قلب آن‌ها مرتبط است. امام علی (ع) به عنوان نخستین امام شیعیان با دانستن نیازهای روحی و جسمی انسان‌ها و ارتباط آن‌ها با احساسات شادمانه معنوی، در مناجات‌های خویش راه‌حلهایی را برای کسب این نوع شادی دنیایی مطرح کرده که در ذیل بیان می‌شود:

- داشتن همسر شایسته و نیکو (صحیفه ثانویه، مناجات ۸۲)

- سفر کردن (صحیفه ثانویه، مناجات ۹۰)

- مشاهده طلوع و سر زدن آفتاب (صحیفه ثانویه، مناجات ۸۰)

- تندرستی و قناعت داشتن (صحیفه اولیه، مناجات ۱۲۲)

- تلاش برای به دست آوردن روزی و تلاوت قرآن مجید (صحیفه اولیه، مناجات ۹۶)

### ب) اصل شناخت غم‌های مذموم و علل آن‌ها

واژه غم در صحیفه علویه با عناوین ترجمه شده مختلف از جمله حزن، اندوه، آه و اشک و زاری و تضرع به کار برده شده است. البته در برخی مناجات‌های صحیفه علویه، حزن در کنار خوف قرار دارد (صحیفه اولیه، مناجات ۴ و ۱۳۵؛ صحیفه ثانویه، مناجات ۶۰).

بادقت در مناجات‌های امام علی (ع)، می‌توان انواع غم را شناسایی کرد تا مرتباً الهی با تحلیل ارتباط احساسات و عواطف درونی خویش با خداوند، دنیا و آخرت، علت‌ها و درمان آن‌ها را بیابد. پس مرتباً الهی می‌بایست باتوجه به دریافت مفاهیم در مورد غم از کلام امام، در درون خویش به واکاوی احساسات پرداخته، غم‌های ممدوح و مذموم را شناسایی کند، علل و راه‌های درمان غم‌های مختلف را بیابد و بیاموزد و سپس در زندگی برای خویشتن و اطرافیان در جهت سعادت دنیا و آخرت استفاده نماید.

### روش نگرستن به غم‌های دنیا به مثابه غم‌های مذموم

با استفاده از روش پژوهش مذکور از متن مناجات‌های امام علی (ع)، انواع غم‌های دنیوی به‌عنوان روش در ذیل اصل مورد نظر قرار گرفته‌اند. بنابراین شایسته است متربی در مکتب امام علی (ع) با مطالعه این متون معرفت کافی را در این موارد کسب کند. در این بخش انواع غم‌های دنیوی به‌عنوان غم‌های مذموم با عنوان روش بیان می‌شود:

- غم‌های ناشی از بلاها و پیشامدهای ناگوار، بیماری‌ها و گرسنگی

- تنهایی، رفیق نامناسب، همدم بد و نداشتن یاور

- رها کردن خانواده و ترک شدن توسط دوستان

- بُخل، بدخلقی، تنبلی، خشم و تعصب بی‌جا

- خوار شدن توسط خویشاوندان، درگیری در راه‌ها و مذاهب گوناگون

- مشاهده مناظر ناراحت‌کننده و رفتارهای خویشان

- دگرگونی‌های روزگار، فتنه‌های دنیا

- سختی‌های سفر و ناامیدی

- فقر (صحیفه اولیه، مناجات ۲۳؛ صحیفه ثانویه، مناجات ۳۳).

### روش پرهیز از گناهان و وسوسه‌های نفسانی

گناهان علت دیگری برای بروز غم‌ها هستند که امام علی (ع) در مناجات ۲۷ صحیفه ثانویه درباره آنها می‌فرماید: «خدایا از تو آموزش می‌خواهم برای هر گناهی که دل را بمیراند، اندوه را برافروزد، شیطان را خشنود و خدای رحمان را خشمگین سازد. پس درود فرست بر محمد(ص) و خاندانش و گناهانم را برایم بیامرز ای بهترین آمرزندگان». در این فراز مشخص است که گناهی سبب میراندن قلب شده، شیطان را خشنود و خداوند را خشمگین کرده و در نهایت باعث ایجاد غم می‌شوند که متربی باید مراقب این نوع گناهان باشد و در طی این مسیر به مربی الهی تمسک کند.

پیروی از هواهای نفسانی یکی دیگر از عوامل ایجاد غم‌های مذموم در وجود انسان است که امیرالمومنین (ع) بارها در مناجات‌های خویش این موضوع را که غالباً با شهوت و پیروی از شیطان همراه است، برای متربی بایصیرت و حقیقت‌بین مطرح کرده است. (صحیفه ثانویه، مناجات ۳، فراز ۵). امام در مورد پیروی از هوای نفس و ارتباط آن با نادانی، اندوه و غم، بیماری و... ضمن پناه بردن به درگاه الهی چنین می‌فرماید: «...خدایا به تو پناه می‌برم از نادانی، یاه‌گویی (شوخی) و کردار بد. از بیماری و دردی که به خود مشغولم کند. از آن تندرستی که غافلم سازد (مرا به خود سرگرم کند). به تو پناه می‌برم از تعب، رنج، سختی (یا ماندگی)، تنگی، گمراهی، گرفتاری، خواری، نداری، خودنمایی، شهرت‌طلبی، پشیمانی، اندوه، خواری کردن،

ستمگری و ترس. از فتنه‌ها و تمامی آفات، بدی‌ها و بلاهای دنیایی و آخرتی به تو پناه می‌برم. از کارهای زشت آشکارا و نهان به تو پناه می‌برم و از وسواس نفسانی و از آن‌ها که چه در گفتار و چه در کردار مورد رضایت تو نیست، به تو پناه می‌برم...» (صحیفه اولیه، مناجات ۶۳).

باتوجه به مناجات بالا و مناجات ۳ و ۵۲ صحیفه ثانویه، حیطة‌های فعالیت نفس و ارتباط آن با انواع غم مشخص می‌شود؛ هوای نفسی که به همراهی شیطان به‌گونه‌ای برای شقاوت انسان برنامه‌ریزی شده تا از هر حال او به نفع خویش استفاده کند. آن دشمنانی که زیرکانه و عامدانه از هر راهی برای سقوط انسان از عرش و عروج از سعد و صعود استفاده می‌کنند. همانگونه که طبق همین فراز تندرستی را با غفلت و بیماری را با به خود مشغولی تنظیم می‌کند که نکند انسان بخواهد یا بتواند از هر کدام از آن‌ها در جهت رضای خدا و آنگونه که خداوند می‌پسندد، استفاده کند. به همین شکل او را با انواع آفات دنیا و مشغولیت‌های دنیا درگیر می‌کند تا روزنه‌ای برای یافتن سعادت حقیقی نیابد.

از راه‌هایی که امام برای نجات از این مهلکه به آن اشاره کرده، پناه بردن به خداوند، فرار به سوی او، توسل و چنگ زدن به ریسمان الهی و طلب عفو و بخشش و امید به درگاه او است. (صحیفه اولیه، مناجات ۵۲).

### ج) اصل شناخت و ایجاد غم‌های ممدوح در قلب خویشتن

در این میان هستند غم‌هایی که در موقعیت‌های خاص برای نشان دادن تضرع، پشیمانی عمیق و درخواست از خداوند به‌همراه اشک و آه بروز پیدا می‌کنند. این غم‌ها از آن جهت که در مسیر رشد، بندگی و ارتباط با خداوند هستند، غم‌های پسندیده‌ای به حساب می‌آیند که در این پژوهش باعنوان غم‌های ممدوح از آن‌ها یاد شده است. غم‌هایی که مرتبی می‌بایست در پی شناخت آن‌ها باشد و خویش را به آن‌ها مجهز کند. بنابراین در ادامه روش‌های تربیتی که از مناجات‌های امام دریافت شده در جهت تحقق این اصل بیان می‌شوند.

### روش پشیمانی و ملامت نفس پس از ارتکاب گناه

یکی از غم‌های مقدس که مرتبی می‌بایست برای ایجاد آن در قلب خود تلاش کند، غمی است که به‌خاطر جهل انسان نسبت به گناهان در وی ایجاد می‌شود (صحیفه اولیه، مناجات ۲۳ و ۲۴). آنگاه که انسان به جهل خویش که او را به گناه واداشته، آگاه می‌شود و خود را با رویی سیاه در مقابل خداوند بزرگ می‌یابد، از صمیم قلب احساس شرمساری، غم و پشیمانی می‌کند و اشک می‌ریزد. درواقع این غم و اندوه، ندای جبران و جلوگیری از انجام دیگر گناهان است که غمی ممدوح به حساب می‌آید. امیرالمؤمنین (ع) در فراز ۳ مناجات ۶۰ صحیفه ثانویه می‌فرماید: «با دلی ریش و مجروح تو را می‌خوانم، با اشک ریزان با تو راز می‌گویم، از بدبختی‌ام به تو التجاء می‌کنم، از دلیری‌ام به تو پناه می‌برم، از نادانی‌ام به تو پناه‌نده می‌شوم تا از گناهم به دستاویز وسایل تو بیاویزم و دلم را به یاد تو آباد کنم».

### روش تجسم آخرت و اندوه ناشی از گناهان خود

غم دیگری که برای انسان اثر سازندگی در پی دارد و از جمله غم‌های ممدوح به حساب می‌آید، غمی است که انسان از تصور ویژگی‌های آخرت که در قرآن و حدیث آمده و به علت گناهی که انجام داده، در ذهن خویش ترسیم می‌سازد (صحیفه اولیه، مناجات ۲۳). این غم به گونه‌ای است که گویی انسان آخرت را به صورت حقیقی در مقابل چشمان خویش رؤیت کرده و از نهاد جان، سوز و آه برمی‌افروزد.

امام علی(ع) در این مورد اینگونه با خدای خویش به راز و نیاز می‌پردازد:

«...آه اگر من در نامه عملم گناهی را بخوانم که فراموشش کرده‌ام، ولی تو به شماره درآورده باشی و بدان خاطر بفرمایی: بگیردش! (پس در آن وقت چه سخت است حالم و) وای به حال آن گرفتاری که فامیلش او را نجات ندهد و قبیله‌اش سودی به او نرساند. آه از آن آتشی که جگرها و کلیه‌ها را کباب کند، آه از آن آتشی که پوست سر را می‌کند و آه از شدت زبانه‌های آتش سوزان (صحیفه اولیه، مناجات ۹۷).

### روش درک عظمت الهی و خوف از آن

از دیگر غم‌های مثبت که می‌توان با تحلیل مناجات‌های امام علی(ع) به آن دست یافت، تضرع به درگاه الهی است (صحیفه اولیه، مناجات ۲۹). انسانی که عظمت الهی را در راه کسب معارف الهی درک کند، زمانی که خویش را در مقابل این همه قدرت بیابد، با مرور ناتوانی‌های خویش دچار نوعی تحول روحی خواهد شد و غمی مقدس سراسر قلب او را فرا خواهد گرفت. در تأیید این سخن به فرازی از مناجات‌های امیرالمؤمنین(ع) اشاره می‌شود:

«خدایا به عظمت خویش در جویبار دلم چشمه‌های خشوع را بجوشان. خدایا برای هیبتت از گونه‌های من مشک‌های اشک جاری ساز. خدایا سبک مغزی و تندخویی مرا به مهارهای ادب کن» (صحیفه اولیه، مناجات ۵۲). بنابراین متربی می‌بایست در ایجاد این نوع غم در قلب خویش تلاش کند؛ به این ترتیب که برای شناخت عظمت و قدرت‌های الهی تلاش کرده، با شناخت واقعی خویش، شرایط ایجاد حالت خشوع، رقت قلب و دگرگونی درونی را در خود فراهم سازد و به واسطه این اشک و ناله در طلب جلب محبت و رحمت الهی و بیان درخواست‌های خویش به درگاه الهی به پاخیزد.

### روش مرگان‌اندیشی و ترس از آن

یکی از غم‌های مقدس که متربی باید برای ایجاد آن در قلب خویش تلاش کند، غم یاد مرگ و قبر است. البته که این غم نباید به خاطر گذاشتن مال و اموال و علایق و رفتن و دل‌کندن از آن‌ها باشد؛ بلکه باید ناشی از چگونه رفتن، رسیدگی به حساب و کتاب شب اول قبر و غربت و تنهایی آن زمان باشد که این غم باعث می‌شود فرد در طلب و کسب آذوقه برای راه این سفر از هیچ تلاش، طاعت و عبادتی فروگذار نکند. همان‌گونه که امام علی(ع) در این مورد می‌فرماید: «خدایا جان‌های ما از انتقال به سوی آن سرا

نگرانی و اضطرابی ندارد؛ اگر در اثر دوری و رفاقت نداشتن با نیکان به وحشت نیفتد. خدایا ای دارنده عطاها، جدایی از یاران و خویشان به ما زیان نزند، اگر این جدایی سبب نزدیکی به تو شود» (صحیفه اولیه، مناجات ۲۳).

باتوجه به کلام امیرالمؤمنین (ع) مشخص می‌شود که انسان به لحاظ نداشتن رفاقت با نیکان و همچنین به علت دوری از خداوند در عالم قبر دچار غم می‌شود. بنابراین این نوع غم و نگرانی از آینده کاری می‌کند که انسان در پی کسب شرایطی برای خود و اعمال خود باشد؛ به گونه‌ای که آنقدر سالم و صالح تدارک سفر مرگ و قبر خویش را آغاز کند که رفاقت با نیکان و نزدیکی به خداوند از بهترین توشه‌های وی برای سفرش به آن سرا باشد.

#### د) اصل رهایی از غم‌های مذموم

همان‌گونه که غم‌های ناپسند براساس مناجات‌های امام علی (ع) مشخص شدند، به همان صورت با استفاده از تحلیل و مناجات‌های امام، راه‌های درمان غم‌های ناپسند و برطرف کردن آن‌ها نیز مشخص شده‌اند تا مرتبی الهی با استفاده از این راه‌حل‌ها بتواند بر غم‌های دنیوی (غم‌های ناپسند) فایق آمده و با کسب آرامش به حرکت خویش در مسیر دستیابی به حیات طیبه و سعادت ادامه دهد. بنابراین در این قسمت راهکارهای به دست آمده از مناجات‌های امام برای رهایی از غم‌های مذموم با عنوان روش تربیتی بیان می‌شوند.

#### روش پناه بردن به خداوند، متوسل شدن به او و مقربان درگاه الهی

توسل جستن به خداوند و مقربان درگاه الهی، یکی از راه‌های درمان غم‌ها به حساب می‌آید (صحیفه اولیه، مناجات ۲۳، ۲۸ و ۲۹). توجه مطلق به خداوند است که باعث برطرف شدن مشکلات و غم‌ها می‌شود. از این رو امام علی (ع) در این زمینه می‌فرماید: «...خدایا من در رحمتت را به دست امیدم کوبیدم و با حال پناهندگی به سوی تو گریختم...» (صحیفه اولیه، مناجات ۵۲). همچنین در مقدمه مناجات اول از صحیفه ثانویه از قول خداوند اینچنین عرضه می‌دارد:

«...آیا در سختی‌های خود جز به من امید دارد؛ در صورتی که رفع سختی‌ها به دست من است؟ آیا به دیگری دل بسته با اینکه زنده جاوید منم و آیا در خانه‌های بندگانم که بسته است، بکوبد و در خانه من که بر او باز است، واگذارد؟ کجاست آن کس که برای گناه بسیار خود به من امید بسته باشد و من او را نومید کرده باشم؟ همانا خواسته‌های بندگانم را به خود پیونده داده، امیدهایشان را نزد خویش اندوخته و آسمان‌ها را از آن‌ها که از تسبیح من خسته نشوند، پر کرده‌ام و به فرشتگان خود دستور داده‌ام درها را

به روی بندگانم نبندند؛ مگر آن کسی که مصیبتی بر او فرود آورده‌ایم و احدی قدرت برطرف کردن آن را جز به اذن من ندارد. پس چرا بنده من برای خواسته خود از من روی می‌گرداند، با اینکه من آنچه را درخواست نکرده، به او داده‌ام؟ با این حال از من درخواست نمی‌کند و از دیگری می‌خواهد. مگر نمی‌بیند من خلق خود را بدون درخواست آفریدم، پس چگونه کسی از من چیزی بخواهد و من پاسخش ندهم؟» بنا بر آنچه بیان شد، آیا جای ابهامی می‌ماند که انسان برای برطرف کردن غم‌های خویش به جایی غیر از درگاه الهی برود و از کسی کمک بخواهد؟ بنابراین متوسل شدن به خداوند و درخواست از وی برای رفع هرگونه مشکل، نخستین، اصلی‌ترین و مهمترین راهی است که به روی انسان‌ها گشوده است. امیرالمؤمنین(ع) در مورد چگونگی درخواست از خداوند، انسان‌ها را به واسطه قرار دادن پیامبر خدا و خاندان وی دعوت می‌کند که از ناحیه خداوند اذن داشته و توجه خاص خداوند به آن‌ها معطوف است (صحیفه ثانویه، مناجات ۱۰۴). همان‌گونه که در مناجات ۱۸ از صحیفه ثانویه این‌گونه می‌فرماید: «معبودا من به تو توجه می‌کنم. به حق پیامبرت، پیامبر رحمت و خاندانش که آن‌ها را از لحاظ علم و دانش به جهانیان برگزیدی، دشواری و حزن این کار را بر من هموار کن و مرا از شر آن برهان که به‌راستی عافیت بخش و چیره و غالب هستی».

### روش دعا کردن

دعا کردن یکی از راه‌هایی است که همیشه انسان را به مقاصد عالی و معارف والا هدایت می‌کند و راهی برای نجات انسان از اسارت‌های دنیوی و غم و اندوه‌های ناشی از آن است. نظر امام علی(ع) در مورد دعا چنین است:

«خدایا تویی که در وقت درماندگی دعایم را اجابت می‌کنی، تویی که در وقت رسیدن اندوه‌ها غم را از من برطرف می‌کنی و تویی که حق مرا از دشمنان باز می‌ستانی، من تو را نیافته و نیابم که هنگام دعا از من دور باشی. وقتی که از تو درخواست می‌کنم از من خودداری نمی‌کنی و وقتی که تو را می‌خوانم از من روی بر نمی‌گردانی...» (صحیفه اولیه، مناجات ۶۴).

### روش ذکرورزی

در مناجات‌های امام علی(ع) اذکاری درمورد رفع غم و اندوه ذکر شده که در صورت مداومت و توجه عمیق و با معرفت به آن‌ها، موجب نجات انسان از غم‌ها، پریشانی‌ها و اندوه‌های شدید می‌شوند. امام در جایگاه‌های خاص، اسماء خاص خداوند را که در مورد آن زمینه ایجاد کرده، بیان داشته و در ادعیه و حالات خویش آنان را تکرار می‌کردند. از آن دسته اسامی می‌توان به ترجمه برخی از آن‌ها اشاره کرد:



ای دادرس دادخواهان، غم‌زدای غمگینان، اجابت‌کننده دعای دردمندان، فریادرس نیکان و شایستگان. تویی خدایی که بر من آسان می‌گردانی، آنچه را که از دشواری‌اش هراس دارم. از کارم آنچه را که از گرفتار شدن به آن ترس دارم، برطرف ساز و بر من هموار ساز آنچه را که از حزنش می‌ترسم. ای برطرف‌کننده اندوه‌ها... (صحیفه اولیه، مناجات ۱؛ صحیفه ثانویه، مناجات ۲۶ و ۶۸).

ذکر یونسیه، صلوات و ذکر «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» از جمله اذکاری هستند که در مناجات‌های امام علی (ع) در رویارویی با انواع غم‌ها مشاهده می‌شوند و امام برای پذیرش توبه و نجات از اندوه در زمان دعا و درخواست از خدا استفاده کرده است (صحیفه اولیه، مناجات ۴۵، ۴۳، ۱۴۴ و ۱۴۸؛ صحیفه ثانویه، مناجات ۳۳).

#### جدول ۱. جدول اهداف، اصول و روش‌های تربیت عاطفه غم و شادی انسان در صحیفه علویه

اهداف	روش‌ها	اصول
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- کسب شادی با خشنود کردن خداوند</li> <li>- اکتساب شادی با خشنود کردن پیامبر اکرم (ص) و خاندان وی</li> <li>- بهره‌مندی از شادی با شاد کردن انسان‌ها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناسایی شادی‌های حقیقی (ممدوح) و چگونگی راه یافتن به آن‌ها</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>نایل شدن به مقام قرب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دعا و درخواست از خداوند برای کسب شادی</li> <li>- شکرگزاری بر شادمانی‌ها و نعمت‌های کنونی</li> <li>- یاد کردن خداوند با اسماء مربوط به ساحت سرور و شادمانی</li> <li>- شاد بودن به واسطه نعمت‌های خاص الهی چون ایمان و اسلام</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>رسیدن به مقام هدایت‌یافتگان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نگرستن به غم‌های دنیا به مثابه غم‌های مذموم</li> <li>- پرهیز از گناهان و وسوسه‌های نفسانی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناخت غم‌های مذموم و علل آن</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- پیشیمانی و ملامت نفس پس از ارتکاب گناه</li> <li>- تجسم آخرت و اندوه ناشی از گناهان خود</li> <li>- درک عظمت الهی و خوف از آن</li> <li>- مرگ‌اندیشی و ترس از آن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناخت و ایجاد غم‌های ممدوح در قلب خویشتن</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- پناه بردن به خداوند، متوسل شدن به او و مقربان</li> <li>درگاه الهی</li> <li>- دعا کردن</li> <li>- ذکرورزی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رهایی از غم‌های مذموم</li> </ul>

#### بحث و نتیجه‌گیری

صحیفه علویه، مجموعه‌ای شامل ۲۶۱ مناجات از امام علی (ع) است که متأسفانه به‌شدت مورد غفلت اصحاب

اندیشه و تربیت قرار گرفته است. درحالی که باتوجه به هر فراز از هزاران فراز مناجات‌های امام در این مجموعه عظیم معنوی، می‌توان دریایی از معارف تربیت الهی را دریافت. بنابراین باتوجه به نتایج این پژوهش براساس اصول شناسایی شادی‌های ممدوح و چگونگی راه یافتن به آن، شناخت غم‌های مذموم و علل و رهایی از آن و شناخت و ایجاد غم‌های ممدوح در قلب خویشتن، متربی می‌بایست به کسب شیوه‌های خشنود کردن خداوند، پیامبر(ص) و خاندان وی بپردازد و در جهت شاد کردن انسان‌ها و شادی برای آخرت خویش اقدام نماید. همچنین باید با روش شکرگذاری و ذکر اسماء الهی طی مسیر کرده و به کسب شادی به واسطه نعمت‌های خاص الهی از جمله ایمان و اسلام بپردازد. ضمن آنکه متربی باید غم‌های دنیایی، گناهان و پیروی از هوای نفس را از عوامل غم‌های مذموم بداند و با روش‌هایی از جمله پناه بردن به خدا، دعا کردن، ذکرورزی، ملامت نفس پس از ارتکاب گناه و مرگ‌اندیشی، قلب خویش را برای وجود غم‌های مقدس آماده سازد تا به اهداف تربیت این عاطفه که مقام قرب الهی، هدایت‌یافتگان و لقاءالله است، نایل شود.

درنهایت نظر به محجور بودن این منبع در سطح جامعه دانشگاهی، پیشنهاد می‌شود که این مصحف شریف توسط اساتید مربوطه به دانشجویان معرفی و نرم‌افزارهای جست‌وجوگر برای استفاده از این منبع گران‌سنگ تنظیم شود. همچنین پیشنهاد می‌شود اصول و روش‌های موجود در این پژوهش برای استفاده و عمل متربیان در عرصه تربیت عاطفی مورد بهره‌برداری قرار گیرند.

## منابع

- قرآن کریم (الهی قمشه‌ای مترجم). ج ۳. تهران: گلی.
- اکبری، م. (۱۳۸۷). *غم و شادی در سیره معصومان(ع)*. قم: صفحه‌نگار.
- باقری، خ. (۱۳۹۰). *نگاهی دوباره به تربیت اسلامی*. تهران: مدرسه.
- بهشتی، م. (۱۳۷۹). *تربیت عواطف از منظر امیرالمؤمنین امام علی(ع)*. *مجله پژوهش‌های تربیت اسلامی*، ۴، ۲۶۹-۲۹۲.
- پورعلیرضا توتکله، ع. (۱۳۹۰). *نقش تربیتی معلم از دیدگاه فلاسفه و مربیان بزرگ*. *روزنامه اطلاعات*. یکشنبه ۱۱ اردیبهشت. ش ۲۵۰۲۰.
- تمیمی آمدی، ع. (۱۳۹۲). *غرر الحکم و درر الکلم (محمد رحمتی شهرضا مترجم)*. قم: صبح پیروزی.
- حاج‌بابایی، ف. (۱۳۸۱). *تربیت عاطفی از دیدگاه امام علی(ع)*. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
- خدایی، ز. (۱۳۸۸). *خدایا چگونه شاد باشم*. قم: نگاران نور.
- سارجالوئی، ف. (۱۳۹۱). *تربیت عواطف از منظر امام علی(ع)*. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

- سلاجقه، ب. (۱۳۹۲). جایگاه تربیتی مدیریتی عواطف از دیدگاه امام علی(ع) در نهج‌البلاغه. فصلنامه پژوهش‌نامه نهج‌البلاغه، ۱(۲)، ۱۳۷-۱۲۲.
- سماهیچی، ع. (۱۳۹۱). صحیفه علویه. (سیدهاشم رسولی محلاتی مترجم). قم: بوستان کتاب.
- شریعت‌مداری، ع. (۱۳۷۹). تعلیم و تربیت اسلامی. تهران: امیرکبیر.
- رستمی‌نسب، ع. (۱۳۸۸). فلسفه تربیتی ائمه اطهار(ع). کرمان: دانشگاه شهید باهنر کرمان.
- علوی، ح. (۱۳۸۶). نکات اساسی در فلسفه تعلیم و تربیت و مکاتب فلسفی - تربیتی. کرمان: دانشگاه شهید باهنر کرمان.
- عمید، ح. (۱۳۷۱). فرهنگ عمید. تهران: امیرکبیر.
- فرمehنی فراهانی، م. (۱۳۹۰). تربیت در نهج‌البلاغه. تهران: آیپژ.
- کلینی، م. (۱۳۷۰). اصول کافی. جلد دوم. قم: نشر اسلام.
- مکارم شیرازی، ن. (۱۳۸۰). تفسیر نمونه. (جلد ۱۸). تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مصباح یزدی، م. (۱۳۸۳). غم و شادی در قرآن. نشریه معرفت، ۶(۸۴)، ۱۵-۱۰.
- محمدی ری‌شهری، م. (۱۳۷۷). میزان الحکمه. ترجمه حمیدرضا شفیعی. (جلد ۴). قم: دارالحدیث.

