



بررسی تحلیلی جلوه‌های سلامت روان از دیدگاه نهج‌البلاغه.

علی صفی زاده^۱، طاهره قاسمیان^۲، ملیحه قاسمیان^۳

۱- دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه رازی کرمانشاه

Alisafizadeh1974@gmail.com

۲- کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی از پژوهشگاه علوم انسانی

۳- کارشناس تاریخ از دانشگاه تهران

چکیده

روزها نسیم‌های خوشی هستند که از پیش روی ما می‌گذرند. خوشا به حال کسانی که خود را در معرض این نسیم‌ها قرار داده و روح و جان خود را از آن بهره‌مند سازند. هرانسانی در مسیر زندگی به الگویی نیاز دارد و به مقتضای همان الگو می‌توان شخصیت او را شناخت. در مقاله حاضر سعی کرده‌ایم با الگوگرفتن از امام علی(ع)، از زوایای گوناگون، جلوه‌ها و نشانه‌های سلامت و طراوت روان را از لایه‌لای سخنان گهربار ایشان در کتاب پُرگوهر نهج‌البلاغه برکاویم و بشکافیم. به جرئت می‌توان گفت یکی از علل بارز آسفتگی روح و روان انسان‌ها در عصر حاضر، ضعیف بودن ارتباط انسان با خدا و عدم توجه به آموزه‌های دینی و قرآنی است. در نهج‌البلاغه که بعد از کلام وحی، هدایت بشر را برعهده دارد در تمامی خطبه‌ها و حکمت‌ها، به گونه‌ای آرامش و سلامت روحی انسان نمایان می‌شود و انسان جوایب سلامت و آرامش روحی، در زلال معرفت این اثر دُرّبار، خوشبختی و سعادت خویش را باز می‌یابد. پیام نهج‌البلاغه، پیام رستگاری انسان است؛ پیام شادابی روح و روان انسان متعالی و رهیده از دام دنیای دنی است. امام علی(ع) در سخنان هدایت‌گر خویش، مهم‌ترین ویژگی‌های سلامت روان انسان را دعا، اعتدال و میانه‌روی، صبر، ترک هواپرستی، فروتنی، دوری از تکبر، حفظ وحدت، کار و تلاش، امر به معروف و نهی از منکر، عدالت، خداترسی و پیروی از رهبر می‌داند که در متن مقاله، با نمونه‌ها و شواهد، موشکافی و نقد و تحلیل شده است.

کلید واژگان: نهج‌البلاغه، سلامت روان، دعا، اعتدال، شادی و نشاط.



ضرورت تحقیق

انسان گرفتار در زندگی ماشینی و سرگردان عصر مدرنیته، که سعادت خویش را در تکنولوژی می‌جست، امروزه سرگشته و هراسناک از ناملایمات و ناهنجاری‌های روحی و جسمی، راهی جز پناه بردن به معنویت و باورهای دینی و اخلاقی و ارزش‌های فطری الهی در پیش ندارد و تنها راه رسیدن به خوشبختی و آرامش همین است و بس. در نهج-البلاغه که پیام‌های راستین اسلام در تمامی زمینه‌های مورد نیاز بشری در آن به صراحت ذکر و تبیین شده، سلامت روح و روان جایگاه و پایگاه ویژه‌ای دارد و لذا موضوع پژوهش حاضر بر آن مقرر گردید.

روش تحقیق

روش پژوهش حاضر، توصیفی و نتایج بر اساس تحلیل محتوا، به شیوه کتابخانه‌ای تجزیه، تحلیل و ارائه شده است.

مقدمه

روزها نسیم‌های خوشی هستند که می‌وزند و از پیش روی ما می‌گذرند. خوشا به حال کسانی که خود را در معرض این نسیم‌ها قرار داده و روح و جان خود را از آن بهره‌مند سازند. هرانسانی در مسیر زندگی خودش به الگویی نیاز دارد و به مقتضای همان الگو می‌توان شخصیت او را شناخت. یکی از بهترین شیوه‌های تربیت، معرفی الگوهای موفق است. زیرا الگوی خوب، مردم را از رفتن به سراغ الگوهای بد باز می‌دارد و الگوی خوب، دعوت و تبلیغ عملی است. (قرائتی، ۱۳۸۵: ۱۱). انسان موجودی است برگزیده از طرف خداوند، خلیفه و جانشین او در زمین؛ کسی که دارای فطرتی خدا آشنا، آزاد و مستقل، امانتدار خدا و مسئول خویشتن و جهان، ملهم به خیر و شر، وجودش از ضعف و ناتوانی آغاز می‌شود و به سوی کمال اوج می‌گیرد، اما جز در بارگاه الهی و جز با یاد و نام او آرام نمی‌گیرد. تمامی اندیشمندانی که حتی اعتقادی به معنویت و خداوند ندارند امروزه به این حقیقت معترفند که تنها راه مقابله با فشارهای روانی و سرخوردگی‌های روحی، خود را مصفا کردن در اقیانوس بی‌کران معنویت و خداپاوری است. به جرئت می‌توان گفت که رفتارهای معنوی و مذهبی مانند دعا، نیایش، خضوع و خشوع و سر بندگی بر آستان دوست نهادن، سلامت روحی و روانی و اعتماد به نفس و به آینده امیدوار بودن را در انسان به پوچی رسیده امروز تقویت می‌کند. انسان گرفتار در زندگی ماشینی و سرگردان عصر مدرنیته که سعادت خویش را در تکنولوژی می‌جست، امروزه سرگشته و هراسناک از ناملایمات و ناهنجاری‌های روحی و جسمی، راهی جز پناه بردن به معنویت و باورهای دینی و اخلاقی و ارزش‌های فطری الهی در پیش ندارد و تنها راه رسیدن به خوشبختی و آرامش همین است و بس. از آن جایی که اسلام برای سلامت روح و روان انسان ارزش و اهمیت خاصی قائل است، در قرآن و نهج‌البلاغه و دیگر متون اسلامی بر این امر تأکید فراوان شده و در جای‌جای این متون برای سالم نگه داشتن روح و روان بشر دستورات و راهنمایی‌های گوناگون ارائه شده است. نهج‌البلاغه منبع جوشنده و زایایی در تعلیمات اسلامی است که در آن توجه به عزت و کرامت انسان و سلامت عقل و روان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. سخنان حکمت‌آمیز این کتاب که با عقل و اندیشه آدمی سروکار دارند حقایق بسیار متعالی و معانی بسیار ژرفی را در مورد شناخت خدا، انسان، و جهان بیان می‌کنند و سجایای اخلاقی را برای آرامش انسان‌ها در تمامی اعصار و قرون در خود باز می‌تاباند. در پژوهش پیش رو از تمامی زوایا و جوانب، به این سجایا و حکمت‌ها پرداخته شده و سعی کرده‌ایم دریچه‌ای از آن به روی انسان تشنه این معارف بگشاییم. امام علی(ع) در نهج‌البلاغه تمامی جنبه‌های معنوی وجود انسان را پیش چشم داشته و برای آرامش و تقویت آن‌ها پیشنهادات و مواظب‌ناب خود را ارائه نموده است که در زیر با توجه به متن سخنان ایشان در کتاب پر از فصاحت و بلاغت نهج‌البلاغه تبیین و آشکار می‌شود.



جلوه‌های سلامت روان از دیدگاه نهج البلاغه

دعا و درخواست از خدای تعالی

از عواملی که در پرورش و تعالی روح انسان اثر بسزایی دارد و در مکتب متعالی اسلام بسیار بر آن تأکید شده، دعا و مسئلت از درگاه خداوند متعال است؛ دعا به انسان امید و نشاط می‌بخشد و کسانی که ادعای سلامت روح و روان دارند، بسیار به دعا و اجابت آن از طرف خداوند پایبندند؛ زیرا دعا زاینده خیالات پریشان و موجب نشاط روحی در انسان می‌شود. در دعا انسان با پناه بردن به خداوند از افسردگی روحی و نابسامانی درونی رهایی می‌یابد و با بازگو کردن مشکلات خود با خداوند، از سلامت روحی و روانی برخوردار می‌شود. در قرآن در مورد دعا می‌فرماید: «ای رسول ما! چون بندگان سراغ مرا از تو می‌گیرند، بدانند که من به آن‌ها نزدیکم و هر که مرا خواند دعای او را اجابت کنم؛ پس باید دعوت مرا بپذیرند و به من بگردند، باشد تا به سعادت راه یابند(بقره، آیه ۱۸۶). باید گفت که بهترین تکیه‌گاه و دستاویز برای انسان خدای تعالی است که او را خلق کرده و عالم همه تحت قدرت و فرمانروایی اوست و هیچ نفع و ضرری به کسی نمی‌رسد، مگر این که او اراده کند و باید خالصانه از او درخواست نمود(زهادت، ۱۳۹۰: ۱۷۵). البته کسی که اهل دعاست و به دعا اعتقاد دارد باید شروط دعا را نیز مورد توجه قرار دهد. در این زمینه در بحارالانوار آمده است: «اگر شرط دعا را رعایت نکردی، منتظر اجابت نباش، زیرا خدای تعالی از باطن و خفایای امور آگاه است و چه بسا چیزی را از او می‌خواهی که او می‌داند در باطن خلاف آن را در نظر داری(مجلسی، ج ۹۰، ۱۴۰۵: ۳۲۲). در نهج البلاغه که ترجمان قرآن است شاید بیشترین سفارشات در مورد دعا شده، به گونه‌ای که بیش از چهل (۴۰) بار در این کتاب معرفت، از دعا سخن گفته شده و بر آن سفارش و تأکید شده است. یکی از ویژگی‌های مهم انسان سالم در اسلام، پایبندی و متوسل شدن به دعاست. امام علی(ع) دعا را گنجینه‌های رحمت خداوند می‌داند و می‌فرماید: «خداوند کلید گنجینه‌های خود را در دست تو قرار داده که به تو اجازه دعا کردن داد، پس هرگاه اراده کردی می‌توانی با دعا، درهای نعمت خدا را بگشایی تا باران رحمت الهی بر تو ببارد(نامه ۳۱: ۳۷۷). در ادامه بحث دعا، امام علی(ع) همه بندگان را محتاج دعا و تضرع می‌داند، نه فقط افراد نیازمند و دردمند را، و در این زمینه می‌فرماید: «آن کس که به شدت گرفتار دردی است، نیازش به دعا بیشتر از تندرستی است که از بلا در امان است، نمی‌باشد(حکمت، ۳۰۲: ۵۰۱). امام در حکمتی دیگر، سفارش می‌کند که راه دفع بلا، دعاست: «امواج بلا را با دعا از خود برانید (حکمت، ۱۴۶: ۴۷۱). پس با توجه به سفارش‌های بالا به این نکته می‌توان رسید که سلامت روح و روان را باید با مناجات و راز و نیاز و درخواست از خداوند متعال روز به روز تقویت نمود و این شاهراه ارتباط با او را بیش از پیش باید مستدام و مدام، درخشان نگاه داشت تا سلامت و تقویت روح و روان را باعث و بانی شود و احساس طراوت و امیدواری در انسان زنده بماند و چه همدمی بهتر از خداوند، انسان را راهنمایی و هدایت می‌کند. از پیام‌هایی که دعا نصیب بنده می‌کند می‌توان «به عظمت مقام حق تعالی پی بردن، رأفت الهی، حقارت انسان، خودشناسی، مطالعه اعمال خود، اعتراف به گناه، توبه و امید به بخشایش الهی، تعهد برای جبران گذشته، ارزیابی اعمال خود، خویشتن‌داری، تزکیه و اتصال به مبدأ اشاره نمود(شریعت‌مداری، ۱۳۷۷: ۲۴۰).

ترک هواپرستی

یکی از موارد مهمی که معیار و میزان خوبی برای سنجش عیار سلامت روان انسان است، نحوه تعامل و توجه او به هواپرستی است. در نهج البلاغه یکی از بیشترین موارد منکر، هواپرستی است که مولایمان هشدار می‌دهد که تا می‌توانید از آن دوری و اجتناب کنید، زیرا ایمان را به فراموشی می‌سپارد و شقاوت در پی دارد: «همنشینی با هواپرستان ایمان را به دست فراموشی می‌سپارد(خطبه ۸۶: ۱۰۳). ایشان در جایی دیگر می‌فرمایند: «خدا رحمت کند کسی را که از گناه بپرهیزد، همواره اغراض دنیایی را از سر دور کند، با خواسته‌های دل مبارزه کند، آرزوهای دروغین را طرد و استقامت را مرکب نجات خویش قرار دهد»(خطبه ۷۶: ۸۹). در حدیث پر بار بالا به چند نشانه از سلامت روان در وجود



آدمی اشاره کرده است: پرهیز از گناه، دور شدن از اغراض دنیوی، مبارزه با نفس، ترک آرزوها و استقامت ورزیدن. در جایی دیگر می‌فرماید: «هوای نفس را با بی‌اعتنایی به حرام بمیران» (نامه ۳۱: ۳۷۱). آیا آن کسی که پنندهای بالا را در زندگی به کارگیرد، انسان سالمی نیست؟ آیا روح و روان او در آرامش نیست؟ در جای‌جای نهج‌البلاغه، بارها انسان‌ها به دوری از هواپرستی فراخوانده شده‌است.

حفظ وحدت

یکی دیگر از نشانه‌های سلامت روح و روان، در کلام و سیره امام علی (ع) مسئله مهمّ وحدت است که ایشان بارها بر آن تأکید داشته و از نشانه‌های انسان سالم از دیدگاه اسلام است، زیرا انسان سالم به دنبال تفرقه و فروپاشی نظام اسلامی نخواهد بود. وحدت در دنیای امروز نیاز اساسی میان مردم و جوامع اسلامی است. همان پاشنه آشیلی که استعمارگران غربی هر روزه از این دریچه، ضربات جبران‌ناپذیری بر پیکر مسلمانان وارد کرده‌اند. درسرخان نهج‌البلاغه بارها بر وحدت و انسجام آن در بین مسلمانان تأکید شده است: «همانا شیطان، راه‌های خود را به شما آسان جلوه می‌دهد، تا گره‌های دین شما را یکی پس از دیگری بگشاید و به جای وحدت و هماهنگی، بر پراکندگی شما بیفزاید و در پراکندگی شما را دچار فتنه گرداند؛ از وسوسه و زمزمه و فریبکاری شیطان روی گردانید و نصیحت آن کس را که خیرخواه شماست گوش کنید و به جان و دل بپذیرید (خطبه، ۱۲۱: ۱۶۳). پیام فوق که دیدگاه اسلام را در مورد اتحاد و انسجام مسلمانان به صراحت بیان کرده، نیاز اساسی امروز جامعه ماست که به شدت به وحدت نیاز دارد و مولایمان به این نکته اشاره کرده که تفرقه از شیطان است و هرکسی که به دنبال اختلاف و جدایی در بین امت اسلامی باشد یاریگر شیطان و کارش شیطانی و در تقابل با خداست. در همین زمینه نیز مولانا در کتاب گران سنگ مثنوی چه زیبا سروده است:

تفرقه در روح حیوانی بود نفس واحد روح انسانی بود

چونک حق رشّ علیهم نوره مفترق هرگز نگردد نور او

(مولوی، ۱۳۷۱، ۲: بیت ۹-۱۸۸)

دیگر از نشانه‌های سلامت روح، پیروی از رهبر و راهنماست. در همین زمینه در نهج‌البلاغه آمده است: «جایگاه رهبر چونان رسمانی محکم است که مهره‌ها را متحد ساخته، به هم پیوند می‌دهد. و با اتحاد و هماهنگی عزیز و قدرتمندند (خطبه، ۱۴۶: ۱۹۱).

پیروی از رهبر

انسانی که ادعای سلامت روح و روان دارد باید در مسیر زندگی‌اش از پیشوا و رهبرش در تمام زمینه‌ها اطاعت و پیروی کند و همین نکته نیز بارها در نهج‌البلاغه مورد تأکید امام معصوم بوده و می‌فرماید: «ای مردم امام خود را تنها مگذارید، که در آینده خود را سرزنش می‌کنید و از راهی که به سوی فتنه‌ها کشانده می‌شود، دوری کنید (خطبه، ۱۸۷: ۲۶۳). در جایی دیگر فرموده که باید پا جای پای ایشان بگذارید و می‌فرماید: «محبوب‌ترین بنده نزد خدا کسی است که از پیامبرش پیروی کند و گام بر جایگاه قدم او نهد (خطبه، ۱۶۰: ۲۱۳). سلامت روان در گوش به فرمان بودن است، نه در سرپیچی و گستاخی کردن. با تدبّر در کلام مولای علی (ع) به این نکته پی می‌بریم که در هر زمان و مکان، تبعیت و فرمانبری از رهبر از مهم‌ترین وظایف مردم به‌ویژه در جامعه اسلامی است و اهمیت این سخن امروزه بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود، زیرا طاغوت و فتنه امروزه بیش از هر زمان دیگری در برابر مسلمانان ابراز وجود کرده؛ لذا کسانی که ادعای سلامت روان را دارند، باید با تمام هستی، تابع سخنان و فرامین رهبر و ولیّ امرشان باشند و این همان چیزی است که در جای‌جای نهج‌البلاغه نمایان است.



شادی و نشاط

ارتباط داشتن با خدا، اصلی‌ترین شرط رسیدن به سرور قلبی است و انسان که نیازمند مطلق است، پس از برقراری ارتباط با بی‌نیاز مطلق، در برابر مشکلات، پُر توان می‌ایستد. دین اسلام از آن جا که کامل‌ترین دین آسمانی است برای تمام نیازهای انسان دستورات ویژه دارد و هیچ بُعدی از ابعاد وجودی انسان را نادیده نگرفته است. شادی در اسلام با عیاشی و خوشگذرانی غربی بسیار تفاوت دارد. از امام رضا (ع) از بهترین بندگان سوال شد فرمود: آنان کسانی‌اند که هرگاه نیکی کنند خوشحال شوند. (تحف العقول، ۴۴۵). در جای دیگر می‌فرمایند: مومن کسی است که به هنگام شادی و نشاط در وادی باطل پا نگذارد. اسلام با شادی و نشاط مخالف نیست با انحراف مخالف است. شادی و نشاط لازمه هستی است و اسلام نه تنها آن را سرکوب نمی‌کند بلکه مروج و مدافع آن است اما برای آن چارچوب و حدّ و مرزی قائل شده است. اسلام آن شادی را تبلیغ می‌کند و مطلوب می‌داند که در مسیر کمال و سعادت فرد باشد و او را به تعالی برساند. در نهج البلاغه آمده: «سوگند به خدایی که تمام صداها را می‌شنود! هر کس دلی را شاد کند، خداوند از آن شادی لطفی برای او قرار دهد (حکمت ۲۵۷: ۴۸۷). در جای دیگر می‌فرماید: «شادی مؤمن در چهره او، و اندوه وی در دلش پنهان است (حکمت ۳۳۳: ۵۰۷). ایشان همچنین در یکی از خطبه‌ها با صراحت تمام، پرهیز از شادی دنیوی را سفارش می‌کند: «شادی و سرور دنیا با غم و اندوه آمیخته، و توانایی انسان به ضعف و سستی می‌گراید (خطبه، ۱۰۳: ۱۳۵). تمامی ائمه به گونه‌ای بر شاد کردن مسلمانان تأکید داشته‌اند. امام صادق (ع) فرمود: خداوند وحی کرد به داود (ع) که به راستی بنده‌ای از بندگان من حسنه‌ای به جا آورد و به سبب آن، بهشت بر او مباح گردانم، داود عرض کرد پروردگارا کدام است آن حسنه؟ فرمود: بر بنده مؤمن من سرور و خوشحالی وارد سازد (کلینی، ج ۳: ۳۷۲). همچنین حضرت فاطمه زهرا (س) می‌فرمایند: «گشاده‌رویی در چهره مؤمن، برای صاحبش بهشت را سبب می‌شود (مظاهری، ۲۰۱). در دستورات اسلامی به انسان‌ها سفارش شده که در برخورد با دیگران گشاده‌رو و بشاش باشند و همین خود یکی دیگر از نشانه‌های سلامت روح و روان در انسان به شمار می‌رود.

صبر و استقامت

از دیگر نشانه‌های سلامت روان در انسان‌ها صبر و تحمل در کارها و اعتماد به نفس داشتن است که در نهج البلاغه نیز بارها بر آن تأکید شده است. همچنین در اسلام بر عجله نکردن سفارش شده و عجله را عملی شیطانی دانسته‌اند، زیرا پایان پیشیمانی ندامت است. در کتاب کلیله و دمنه نیز آمده که: «هیچ پیرایه در روز محنت چون زیور صبر نیست» (منشی، ۱۳۷۳: ۱۸۱). امام علی (ع) بارها بر صبر و اهمّیت آن در زندگی انسان تأکید داشته است. «صبر و استقامت را شعار خویش سازید که پیروزی می‌آورد (خطبه، ۲۶: ۵۱). در جایی دیگر بر استقامت در برابر مشکلات فرا می‌خواند و می‌فرماید: «خود را برای استقامت در برابر مشکلات عادت ده که شکیبایی در راه حق عادتی پسندیده است (نامه، ۳۱: ۳۷۱).

صله رحم و رسیدگی به خویشان

از ویژگی‌های اساسی سلامت روان در اسلام، رسیدگی به اقوام و خویشان و احوال‌پرسی از آنان است که در موارد بسیار، امام علی (ع) به آن اشاره داشته و این کار را یکی از عواملی می‌داند که اضطراب و آشفتگی را از انسان می‌زداید و به راستی این کار را می‌توان از نشانه‌های انسان سالم به شمار آورد: «ای مردم انسان هر مقدار که ثروتمند باشد، باز از خویشاوندان خود بی‌نیاز نیست. خویشاوندان انسان بزرگ‌ترین گروهی هستند که از او حمایت می‌کنند و اضطراب و ناراحتی او را می‌زدایند (خطبه، ۲۳: ۶۹). در ادامه ضرورت رسیدگی به خویشاوندان تهیدست را ذکر می‌کند: «آگاه باشید مبدا از بستگان تهیدست خود رو برگردانید» (همان، ۶۹). روان‌شناسان و محققان بسیار بر این نکته اشاره دارند که انسان نباید مدت‌های طولانی در تنهایی و انزوا خودش را اسیر نماید و یکی از راه‌های سرور و نشاط روحی و قلبی که بسیار



برای آن ثواب نیز در نظر گرفته شده است جویا شده از احوال دوستان و آشنایان و نزدیکان است که نتایج مثبتی نیز برای انسان دارد و افسردگی و ناراحتی را از انسان می‌زداید.

فروتنی و تواضع

یکی از مواردی که در کتاب و سنت بر آن تأکید و سفارش بسیار شده، فروتنی و خاکساری و دوری از غرور و خود برتری است که یکی از ویژگی‌های سلامت روان به شمار می‌رود. مولاعلی(ع) در یکی از خطبه‌ها چه زیبا می‌فرماید: «آن کس که عظمت خدا را بشناسد سزاوار نیست خود را بزرگ جلوه دهد پس بلندی ارزش کسانی که بزرگی پروردگار را می‌دانند در این است که برابر او فروتنی کنند(خطبه، ۱۴۷: ۱۹۳). در جایی دیگر فروتنی را تاج بزرگی می‌داند و همچنین سنگری که انسان را از گرفتاری در برابر شیطان محافظت می‌کند: «تاج تواضع و فروتنی را بر سر نهید و تکبر و خودپسندی را زیر پا بگذارید و حلقه‌های زنجیر خودبینی را از گردن بازکنید و تواضع و فروتنی را سنگر میان خود و شیطان و لشکریانش قرار دهید(خطبه، ۱۹۲: ۲۷۳). در جایی دیگر می‌فرماید: «پرهیزکاران، راه رفتنشان با تواضع و فروتنی است(خطبه، ۱۹۳: ۲۸۷) اصولاً کسی به مقامات بالا خواهد رسید که خودش را برتر از دیگران نپندارد. در تأیید این سخن، حکایت معروف بوستان سعدی را می‌توان یادآور شد که قطره بارانی از ابری می‌چکد و وقتی که دریا را می‌بیند احساس حقارت می‌کند و خودش را نیست می‌انگارد اما همین احساس نیستی و خود را کوچک دیدن او را به مرواریدی گران‌بها تبدیل می‌کند.

فرو خوردن خشم و غضب

یکی دیگر از مواردی که عدم رعایت آن سلامت و شادابی روح و روان انسان را تضعیف کرده و به مخاطره می‌اندازد خشم و عصبانیت بی‌جا و بی‌مورد است که مانند خوره، روان انسان را پژمرده و نابود می‌کند. در نهج‌البلاغه که برای تمام جنبه‌های روحی انسان سفارش‌هایی مفید و کارآمد دارد، در موارد بسیار، انسان را از خشم و غضب نهی فرموده و به دوری از آن سفارش کرده و آن را نوعی دیوانگی دانسته است. امام‌علی(ع) تا آن‌جا از خشم بیزار است که آن را لشکر شیطان می‌داند و در نامه‌ای به حارث همدانی به او می‌فرماید: «از خشم بپرهیز که لشکر بزرگ شیطان است(نامه، ۶۹: ۴۳۵). و در حکمت‌هایش می‌فرماید: «تندخویی بی‌مورد نوعی دیوانگی است، زیرا که تندخو پشیمان می‌شود و اگر پشیمان نشد، پس دیوانگی او پایدار است(حکمت، ۲۵۵: ۴۸۷). بر انسان لازم و ضروری است هنگام خشم خودش را کنترل کند و در اختیار بگیرد، زیرا تصمیمی که در زمان خشم و غضب گرفته میشود خطرناک و جبران ناپذیر است زیرا در آن لحظه، عقل و درک انسان، توان تصمیم درست را از دست می‌دهد و لذا می‌فرماید: «به هنگام خشم، بر نفس خویش شکننده و حاکم باش(نامه، ۵۶: ۴۲۳). مولوی نیز در بیت زیر خشم و آرز و شهوت را از آن کسانی می‌داند که اهل نماز نیستند:

باد خشم و باد شهوت، باد آرز و بُرد او را که نبود اهل نماز (مولوی، همان، ۱: بیت ۳۷۹۶)

اعتدال و میانه‌روی

از نشانه‌های سلامت روان، اعتدال و میانه‌روی در زندگی و در برخورد با دیگران است. اصولاً اسلام دین اعتدال است و با افراط و تفریط هم‌خوانی ندارد. انسان سالم نیز باید در مشکلات و امور خود، راه معتدل و میانه را برگزیند. امام‌علی(ع) نیز در سخنان گهربار خویش، بارها بر این امر تأکید فرموده است تا جایی که خود را مظهر اعتدال می‌داند و می‌فرماید: «ما تکیه‌گاه میانه‌ایم(حکمت، ۱۰۹: ۴۶۳). ایشان در نامه‌ای به فرماندار فارس چه نیکو بر اعتدال تأکید کرده است: «در رفتار با آنان، نرمی و درشتی را به هم آمیز، رفتاری توأم با شدت و نرمش داشته باش و اعتدال و میانه‌روی را در نزدیک کردن و دور کردن رعایت کن(نامه، ۱۹: ۳۵۷). در جایی دیگر می‌فرماید: «چپ و راست گمراهی، و راه میانه، جاده مستقیم



الهی است (خطبه، ۴۱:۱۶). ایشان همچنین افراد میانه‌رو را بهترین مردم معرفی می‌کند و می‌فرماید: «بهترین مردم نسبت به من، گروه میانه‌رو هستند از آن‌ها جدا نشوید (خطبه، ۱۲۷:۱۷۱).
امام علی (ع)، اعتدال را برای حاکم و زمامدار نیز لازم و ضروری می‌داند و در قالب تمثیلی زیبا ارزش و اهمیت اعتدال و میانه‌روی را گوشزد می‌کند: «زمامدار مانند کسی است که بر شتری سرکش سوار است، اگر عنان محکم کشد پرده‌های بینی حیوان پاره شود و اگر آزادش گذارد در پرتگاه سقوط می‌کند (خطبه، ۳۱:۳).

امر به معروف و نهی از منکر

از نشانه‌های انسان سالم این است که علاوه بر این که سرنوشت خودش برایش مهم است، سرنوشت دیگران و جامعه نیز برایشان مهم است و در برابر آن نیز واکنش نشان می‌دهند. در روایات اسلامی بر امر به معروف و نهی از منکر، البته از راه درست آن، تأکید و سفارش شده و یکی از این متون مهم نهج‌البلاغه است که امر به معروف و نهی از منکر را صفت خداوند می‌داند: «همانا امر به معروف و نهی از منکر دو صفت از اوصاف پروردگارانند که نه اجل را نزدیک می‌کند و نه روزی را کاهش می‌دهد (خطبه، ۱۵۶:۲۰۷). کسی که دارای سلامت روح و روان است باید دیگران را به کار نیک دعوت نماید و از کار ناشایست و ناهنجار باز دارد و می‌توان گفت، یکی از شاخص‌های انسان سالم همین است. در همین زمینه امام علی (ع) هشدار می‌دهد که مردمان گذشته به خاطر ترک امر به معروف و نهی از منکر از رحمت خداوند دور افتاده‌اند: «خدای سبحان مردم روزگاران گذشته را از رحمت خود دور ساخت، مگر برای ترک امر به معروف و نهی از منکر (خطبه، ۱۹۲:۲۸۳). در مورد امر به معروف و نهی از منکر باید گفت که انسان سالم این کار را از خودش شروع می‌کند و در این خصوص در نهج‌البلاغه آمده است: «به نیکی امر کن و خود، نیکوکار باش و با دست و زبان بدی‌ها را انکار کن و بکوش تا از بدکاران دور باشی (نامه، ۳۱:۳۷۱). کسی که ادعا دارد که مسلمان است و در جامعه اسلامی رشد یافته، با وجود این دستورات و سفارشات ائمه و این کاملان واصل و واصلان کامل، آیا جایز است که در روح و جان خود، احساس افسردگی و رخوت و رنجوری بنماید؟
از ویژگی‌های قابل ذکر دیگر که می‌توان آن‌ها را نیز نشانه انسان سالم و بانشاط تلقی کرد، باید از عیب‌پوشی، جهاد در برابر گردنکشان و متجاوزان به دین، وفاداری، خودسازی، خداترسی، عدالت، رعایت حقوق مردم - که نیاز امروز جامعه اسلامی است - نام برد که برای هر کدام از این موارد در نهج‌البلاغه که منشور رستگاری انسان در تمام عصرها و برای همه نسل‌هاست، شواهد و نمونه‌های فراوانی می‌توان برشمرد.

نتیجه گیری

مهم‌ترین نتیجه این پژوهش این است که اسلام تمامی جنبه‌های روح و روان انسان و ابعاد وجودی او را شناخته و برای هر کدام از این جنبه‌ها، دستورات جامع و مفیدی نیز ارائه نموده است. در پژوهش حاضر می‌توان به این نتایج اشاره کرد: نهج‌البلاغه بهترین کتاب تقویت روح و روان انسان در عصر حاضر و جامع‌ترین آن‌هاست که از هیچ نکته‌ای در تربیت انسان فروگذار نکرده است و به جرئت می‌توان گفت که مکاتب تربیتی و روانشناسی غربی ریزه‌خوار این خوان گسترده هستند. دیگر این که مذهبی بودن و در حریم حرم دوست نجوا کردن، تأثیر زیادی بر سلامت روح و روان و اعتماد به نفس انسان‌ها دارد و هیجان مثبت در آن‌ها برمی‌انگیزد و انسان را برانجام هر کار مفیدی از جمله: ترک هواپرستی، حفظ وحدت، اعتدال و میانه‌روی، صلۀ رحم، فروخوردن خشم، صبر و استقامت، فروتنی و تواضع و... قادر می‌سازد. پایان سخن این که مولای متقیان در نهج‌البلاغه با سخنان حکیمانه، برشناخت خدا، انسان و جهان تأکید می‌کند و عقل و اندیشه را به تعقل و تدبیر دعوت می‌کند و مسیر درست نیز همین است.



منابع و مآخذ

- ۱- قرآن کریم
- ۲- نهج البلاغه (۱۳۸۳)، ترجمه محمد دشتی، چاپ بیست و دوم، قم: نشر مؤسسه امیرالمومنین.
- ۳- حرانی، ا (۱۳۶۳)، تحف العقول، تصحیح علی‌اکبر غفاری، چ دوم، قم: انتشارات اسلامی، صفحه: ۷.
- ۴- زهدت، ع (۱۳۹۰)، تعلیم و تربیت در نهج البلاغه، چ پنجم، قم: بوستان کتاب، صفحه: ۴.
- ۵- شریعتمداری، ع (۱۳۷۷)، اصول و فلسفه تعلیم و تربیت، چ دوازدهم، تهران: امیرکبیر، صفحه: ۴.
- ۶- قرائتی، م (۱۳۸۵)، سیره پیامبر اکرم (ص)، تهران: نشر آموزش و پرورش، صفحه: ۲.
- ۷- کلینی، ی (بی تا)، اصول کافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، تهران، صفحه: ۷.
- ۸- مجلسی، م (۱۴۰۵)، بحار الأنوار، چ دوم، بیروت: مؤسسه الوفاء، صفحه: ۴.
- ۹- مظاهری، آ، زندگانی چهارده معصوم، تهران: نشر دانشگاه آزاد اسلامی، صفحه: ۷.
- ۱۰- منشی، ا (۱۳۷۳)، کلیله و دمنه، تصحیح مجتبی مینوی، چ یازدهم، تهران: امیرکبیر، صفحه: ۸.
- ۱۱- مولوی، ج (۱۳۷۱)، مثنوی معنوی، تصحیح نیکلسون، چ یازدهم، تهران: امیرکبیر، صفحه: ۶ و ۹.