تذکراین کتاب توسط مؤسسه فرهنگی - اسلامی شبکة الامامین الحسنین عليهما‌السلام بصورت الکترونیکی برای مخاطبین گرامی منتشر شده است.

لازم به ذکر است تصحیح اشتباهات تایپی احتمالی، روی این کتاب انجام گردیده است.

راه مقابله با مشکلات جوانى از ديدگاه نهج البلاغه

نويسنده : محمد دشتى

## پيشگفتار

سپاس و حمد بيكران سزاوار خداوندى است كه ما را نعمت عظماى كتاب قرآن بخشيد و در پرتو درخشان آن رسالت حضرت ختمى مرتبت محمد بن عبدالله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم و ولايت و امامت مولى الكونين حضرت امام على عليه‌السلام را بر امت اسلام ارزانى داشت و جان و عقول بشر را از حمايت و هدايت بى منتهاى معارف دو كتاب عظيم «قرآن» و «نهج البلاغه» سيراب گردانيد.

احساس فزاينده ى تشنگى نسل جوان در كسب معارف ناب اسلام عزيز و روى آوردن به كتاب شريف نهج البلاغه در سالهاى اخير مسئوليت نهادهاى فرهنگى كشور را دو چندان كرده است. اين خيزش اميد بخش نسل نو، آينده ى تابناك و گسترش حقيقت معارف اسلامى را نويد مى دهد.

اداره ى كل امور فرهنگى و هنرى معاونت پرورشى وزارت آموزش و پرورش ضمن آگاهى و معرفتى كه به اين امر مهم دارد، با استعانت از پيشگاه آفريدگار جهان هستى و روح منور و حيات بخش مولى اميرالمومنين على عليه‌السلام همه ساله مى كوشد در راستاى پرورش و رشد ساختار اخلاقى و شناختى دانش آموزان با تدوين تالف، چاپ و نشر جزواتى پيرامون موضوعات مختلف از ديدگاه نهج البلاغه اقدام كرده، تشنگان كسب علوم و معارف اسلامى را دعوت به شركت در مسابقات نهج البلاغه نمايد.

اين مجموعه ى ارزشمند را كه حجه الاسلام و المسلمين محمد دشتى از موسسه ى تحقيقاتى اميرالمومنين عليه‌السلام تاليف و تدوين نموده است توسط كارشناسان قرآن و معارف اسلامى اين اداره كل براى چهاردهمين دوره ى مسابقات نهج البلاغه دانش آموزان سراسر كشور «پيش دانشگاهى پسران» در سال تحصيلى ٧٧ -٧٨ انتخاب و منتشر گرديده است.

اداره ى كل امور فرهنگى و هنرى

## شناسايى نهج البلاغه

كتاب ارزشمند و بى مانند نهج البلاغه در بردارنده ى برخى از سخنان و كلمات نورانى امام على بن ابى طالب عليه‌السلام است كه با ذوق و عشق و هنر علامه سيد رضى قدس سره در سه فصل جداگانه تنظيم گرديد و شكل و سيستم زيبايى به خود گرفت.

فصل اول: خطبه ها «مجموعه ى سخنرانى هاى امام عليه‌السلام» كه ٢٤١ خطبه است.

فصل دوم: نامه ها «مجموعه نامه هاى امام عليه‌السلام به دوستان و دشمنان و فرمانداران نظامى و استانداران و ديگر مسئولان كشورى» كه با عنوان «الكتب يا الرسائل» نيز مطرح مى شوند و ٧٩ نامه مى باشد. فصل سوم: كلمات كوتاه يا جملات زيباى حكمت آميزى كه با نام «كلمات قصار» يا «قصارالحكم» نيز شهرت دارند و ٤٨٠ حكمت مى باشند.

بسيارى از خطبه ها و كلمات كوتاه حكمت آميز، و همه ى نامه هاى امام عليه‌السلام در دوران حكومت زمامدارى پديد آمدند كه تحقيق و بررسى پيرامون آنها نقش تعيين كننده اى در سرنوشت جوامع اسلامى دارد.

در روزگاران گذشته، سخنرانيهاى ارزشمند و جالب را «خطبه» و سخنور توانا را «خطيب» مى گفتند كه ايراد خطبه، نوعى هنر و توانائى عقلى و علمى و سياسى يك سخنور به حساب مى آمد.

در كتاب نهج البلاغه اين فصل با عنوان «باب الخطب» يا «باب المختار من خطب اميرالمومنين عليه‌السلام» آمده است و دوران صدور سخنرانى هاى امام عليه‌السلام را مى شود در مورد زير خلاصه نمود:

الف- قبل از خلافت و زمامدارى

ب- هنگامه ى خلافت

ج- دوران ٥ ساله ى زمامدارى

و پيدايش حكمت هاى نهج البلاغه نيز به دوران سه گانه خطبه ها مربوط مى گردد. اما نامه هاى موجود در نهج البلاغه تنها به دوران ٥ ساله حكومت زمامدارى امام على عليه‌السلام اختصاص دارد كه دربردارنده ى روشهاى حكومت و مديريت اسلامى است.

## نام زيباى نهج البلاغه

مطالب ارزشمندو گران سنگ نهج البلاغه را نمى شود به عصر و زمان خاصى منحصر نمود و در چهارچوب برخى از عناوين و فهرستهاى شناسائى شده محدود كرد،

زيرا خطبه ها و نامه ها و بسيارى از كلمات حكمت آميز امام عليه‌السلام در دوران حكومت و زمامدارى آن ابرمرد تاريخ تحقق يافت، و در عينيت جامعه ى اسلامى پديد آمد و تا انسان و زندگى اجتماعى وجود دارد. نهج البلاغه زنده و جاويدان است و همواره راه حلهاى اساسى و نورانى را مطرح مى كند و بشريت را از هرگونه گمراهى و سرگردانى نجات مى دهد.

گرچه سيدرضى قدس سره مجموعه ى «خطبه ها و نامه ها و كلمات كوتاه حكمت آميز» را با نام نهج البلاغه «راه بلاغت يا راههاى بلاغت» نامگذارى و معرفى نموده است اما با سير كوتاهى در معارف بلند آن درمى يابيم كه:

اين مجموعه ى بى نظير را با نامهاى ارزنده ديگرى نيز مى شود مطرح كرد مانند:

نهج السعاده. راه سعادت و رستگارى

نهج الفصاحه. راه فصاحت و زيبائى در گفتار

نهج الخطابه. راه و روش سخنورى

نهج السياسه. راه و روش سياست

نهج الحياه. راه روش زندگى

نهج الحكومه. راه و روش حكومت و زمامدارى

نهج الفلاح. راه نجات و رستگارى

نهج السلامه. راه سلامت جسم و جان و...

سيدرضيس با ذوق و هنر بلاغت، به سخنان امام عليه‌السلام نگريست و با اين ديدگاه به جمع آورى كلمات نورانى امام همت گماشت كه ديگر محققان بشرى نيز مى توانند به جنبه هاى ديگر آن بپردازند و همه ابعاد ارزشمند سخنان امام عليه‌السلام را شناسائى و استخراج نموده و پاسخگوى همه ى نيازهاى علمى، فكرى، سياسى، عقيدتى جامعه باشند.

امام على عليه‌السلام با توجه به نيازهاى اساسى جامعه ى اسلامى، و نيازمنديهاى مادى، معنوى انسانها، واقعيتهاى فراوانى را مطرح فرمود كه تعلق به عصر و زمان خاصى، و يا نسل و جامعه مخصوصى ندارد، و همواره قابل بهره گيرى و استفاده جوامع بشرى است، در هر عصر و زمانى محققان و پژوهندگان هميشه در تلاش، با ابزار و وسائل لازم مى توانند در درياى معارف و علوم نهج البلاغه به شناگرى و غواصى بپردازند و پاسخگوى نيازهاى انسان هاى تشنه ى حقيقت باشند و در طول ١٤٠٠ سال گذشته و هم اكنون شاهديم كه تمام دانشمندان و محققان بشرى با استعدادها و تخصصهاى گوناگون در پرتو سخنان نورانى امام على عليه‌السلام بهره مند شدند.

## چگونگى حفظ و نوشتن سخنان امام على

همه مى پرسند سخنان امام عليه‌السلام چگونه حفظ و ضبط و جمع آورى شده است؟

همه مى خواهند بدانند كه:

در آن روزگاران آغازين اسلام «١٤ قرن قبل» كه وسائل مجهز و الكترونيك امروزى وجود نداشت و از راديو و تلويزيون و مطبوعات خبرى نبود، و وسائل پيشرفته صدابردارى در اختيار نبود، چگونه سخنرانى هاى امام على عليه‌السلام را تدوين نمودند؟ ضبط و كنترل كردند و به نسل هاى آينده رساندند؟

براى پاسخ دادن به سئوالات ياد شده بايد به تاريخ مدون ملتها، و صدر اسلام، و كيفيت حفظ آثار فرهنگى در گذشته، و سيستم ارتباطات در دوره هاى گذشته تاريخ، توجه نمود كه در آن روزگاران به جاى وسائل مدرن و مجهز امروزى، به قدرت حافظه و كتابت نويسندگان زبردست متكى بوده و آثار فرهنگى خود را به گونه ى مطلوبى نگهدارى مى كردند.

كه اين واقعيت در رابطه با چگونگى حفظ و ضبط قرآن كريم نيز مطرح مى باشد. يعنى در دوره هاى قبل از حكومت، فرزندان امام، و برخى از اصحاب، و گروهى از مردم، به ضبط و نگهدارى آثار ارزشمند امام على عليه‌السلام همت مى كردند، اما در دوران ٥ سال حكومت امام، امكانات و لوازم و وسائل فراوانى به صحنه آمد، زيرا:

١- شش هزار از اصحاب امام عليه‌السلام همواره در همه جا، چون شاگردان يك كلاس هماهنگ، سخنان امام را مى شنيدند، حفظ مى كردند، و در سراسر جامعه آن روز رواج مى دادند. (١)

٢- گروهى از نويسندگان توانا و «كتاب» هنرمند، همه جا در پاى صحبت امام مى نشستند و همه ى سخنان امام را مى نوشتند مانند حارث اعور. (٢)

٣- عده اى «حفاظ» در آن روزگاران «به جاى دستگاه هاى فيلم بردارى و ضبط صوت امروز» گرد مى آمدند كه هر كجا امام صحبت مى كند حفظ كنند و به جامعه عرضه نمايند.

٤- تمام نامه هاى امام هم در مركز حكومت بايگانى مى شد و در دست فرمانداران و كارگزاران حكومت نگهدارى مى شد، حتى نامه هائى را كه امام براى دشمنان خودش مانند معاويه و عمروعاص نوشته بود آنها نيز اينگونه آثار ارزنده را از دست ندادند و در حفظ و نگهدارى آن كوشيدند.

٥- بعضى از شاگردان امام عليه‌السلام مانند زيد بن وهب، برخى از خطبه هاى امام را در زمان آن حضرت نوشته و به صورت كتاب در آوردند و به نام «خطبه هاى اميرالمومنين» به مردم عرضه نمودند، يعنى جمع آورى و تدوين سخنان امام، صدها سال قبل از سيد رضى قدس سره توسط شاگردان امام عليه‌السلام، صورت پذيرفت. (٣)

امام على عليه‌السلام صدها سخنرانى «خطبه» و ده ها نامه و هزاران كلمات حكيمانه دارد كه هزاران افسوس، تنها بخش كوتاهى از آن همه رهنمودها به نسل عصر ما رسيده است، و قسمت اعظم آثار امام عليه‌السلام در جنگ هاى ميان مسلمين، و با توطئه استعمارگران، و كتاب سوزى ايادى استعمار، و آتش تعصب و حسادت برخى فرق نا آگاه، و غارت نسخ خطى مسلمين يا از بين رفته و يا از ميان ما رخت بربسته است، و تنها حسرت و اندوه از دست دادن چنين سرمايه هاى عظيمى بر دلهاى پر از اندوه ما نشسته است.

در نهج البلاغه ٢٤١ خطبه ثبت گرديد، در صورتى كه سخنرانى هاى امام على عليه‌السلام فراوان است

مسعودى مورخ معروف كه ١٠٠ سال پيش از سيد رضى زندگى مى كرد مى نويسد: مردم بيش از چهارصد و هشتاد و اندى از خطبه هاى امام را حفظ كرده و از آن استفاده مى كنند. (٤)

## مشكلات جمع آورى آثار علوى

اولين سوالى كه به ذهن هر محققى مى آيد اين است كه:

با توجه به عظمت و ارزش هاى والاى سخنان امام عليه‌السلام چرا قبل از سيدرضى جامعه ى اسلامى به فكر تدوين شايسته ى آثار امام عليه‌السلام نپرداخت؟ چرا در طول ٤٠٠ سال «از زمان امام عليه‌السلام تا سيد رضى» دانشمند محققى، اين ضرورت را درك نكرده و براى استفاده عموم مردم، حركت سازنده اى را آغاز نكرده است؟

و چرا در طول ساليان طولانى «٤ قرن» مردم از فيض وجود كتابى مانند نهج البلاغه محروم بوده اند؟ و با مشكلات و دردسرهاى زياد برخى از رهنمودهاى امام را فراهم مى نمودند؟

## علت اساسى چيست؟

و ريشه هاى اين ناتوانى و كمبود را در كجا بايد جستجو كرد؟

با اندك مطالعه و بررسى تاريخ غم بار و خون آلود «از شهادت امام تا سال ٤٠٠ هجرى» پاسخ سئوالات فوق تا حدودى روشن است، زيرا شيعيان و پيروان اهل بيت عليه‌السلام در اين دوره غم بار و خونين، دچار مشكلات فراوانى بودند و نمى توانستند آزادانه آثار امام على عليه‌السلام را در جوامع آن روز مطرح نمايند و به تاكتيك هاى گوناگونى روى مى آوردند مانند:

١- شيعيان كتاب هاى روائى و آثار علوى را از ترس پنهان مى كردند.

٢- شيعيان در بسيارى از موارد در دل خروارها خاك آثار فرهنگى را دفن مى كردند.

٣- شيعيان جرات بيان واقعيت ها را نداشتند.

٤- بسيارى از كسانى كه حافظ سخنان امام عليه‌السلام بودند انكار مى كردند.

٥- براى حفظ جان دانشمندان شيعه به پنهان كارى و مخفى شدن، روى مى آورند.

و انزواى سياسى شيعيان، هجرتهاى غم بار دانشمندان اسلام، و محروميتهاى جانكاه پيروان امام على عليه‌السلام تا قرن چهارم، تداوم يافت و عاشقان و حافظان آثار علوى فرصت تبليغ و ترويج سخنان امام عليه‌السلام را نيافتند.

امام در قرن چهارم، با پيدايش تحولات سياسى در كشورهاى اسلامى، كه شيعيان حكومت و قدرت، را به دست گرفتند توانستند موفقيتهاى چشم گيرى را به دست آوردند كه يكى از آنها تدوين نهج البلاغه مى باشد.

موفقيت سيد رضى قدس سره علل و عوامل گوناگونى دارد كه همه ى آن به تحولات سياسى، فرهنگى قرن چهارم هجرى مربوط مى گردد، زيرا سيدرضى قدس سره در سال ٣٥٩ هجرى متولد شد و كار تاليف و تدوين نهج البلاغه در سال ٤٠٠ پايان پذيرفت. براى اين كه زمينه هاى مناسب آن روزگاران را بهتر مورد شناسايى قرار دهيم بايد به برخى از تحولات مهم قرن چهارم، توجه نماييم، مانند:

اول- اوضاع اجتماعى سياسى شيعيان با انقلاب آل بويه در كرمان و با همكارى شيعيان مازندران عوض د و كم كم روى پاى خود ايستادند.

دوم- دانشمندان شيعه در برخى از امور، رهبرى مردم را به دست گرفتند.

سوم- حركتهاى وسيع و گسترده اى جهت تاسيس حوزه هاى علميه آغاز شد.

چهارم- از سراسر بلاد اسلامى آن روز دانشمندان فراوانى در حوزه هاى علميه ى شيعه گرد آمدند و وظيفه ى تعليم و تربيت دانشجويان و طلاب علوم اسلامى را عهده دار شدند.

پنجم- قرن چهارم تبديل به قرن تاليف و ترجمه و تدوين كتب اسلامى شد.

ششم- شيعيان در برخى از كشورها، حكومت را به دست گرفتند و برخى ديگر در كادر حكومت و رهبرى جامعه حضور فعال و تعيين كننده اى پيدا نمودند.

## زيبايى هاى نهج البلاغه

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| نردبان آسمان است اين كلام  |  | هركه از آن بر رود آيد به بام  |
| نى به بام چرخ كان اخضر بود  |  | بل به بامى كز فلك برتر بود  |

مطالب و مباحث نهج البلاغه از امام معصومى است كه خود فرمود:

«و انا لامراء الكلام و فينا تنشبت عروقه و علينا سدلت غصونه»

«همانا، ما فرماندهان سپاه سخن مى باشيم و درخت سخن درميان ما ريشه دوانده و جاگرفته است، و شاخه هاى تنومند آن بر سر ما گسترده و آويخته مى باشد» (٥)

سيد رضى يكى از دانشمندان اديب و فقيه قرن چهارم هجرى و جمع آورى كننده سخنان امام در كتبا نهج البلاغه مى گويد:

«سخنان امام على عليه‌السلام در بردارنده ى عجايب «بلاغت» و شگفتي هاى «فصاحت» و گوهرهاى درخشنده ى ادبيات عرب و مطالب ارزشمندى در رابطه با مسائل دينى و دنيوى است كه امتيازات ياد شده در هيچ كلامى گرد نيامده است زيرا امام على عليه‌السلام يگانه سرچشمه «فصاحت» و منشا و ماخذ «بلاغت» است كه رموز بلاغت از آن بزرگ رهبر معصوم آشكار شده و آئين و راه و رسم فصاحت از او باور گرديده است و از آن پس هر گوينده ى سخن پرورى از او پيروى كرده و هر واعظ توانايى از سخنان آن حضرت كمك و يارى طلبيده است» (٦)

يكى از دانشمندان مسيحى، استاد امين نخله مى نويسد:

«هرگاه كسى بخواهد بيمارى روح و روان خود را درمان كند بايد به گفتار امام على عليه‌السلام در نهج البلاغه روى آورد و راه و روش زندگى را در پرتو اين كتاب ارزشمند بياموزد» (٧)

و در جواب كسى كه از او درخواست نمود تا صد كلمه، از نهج البلاغه را برايش انتخاب كند، نو شت:

«با توجه به عظمت و ارزش مطالب نهج البلاغه، به خدا قسم نمى دانم چگونه از ميان صدها كلمه نورانى فقط صد كلمه آن را انتخاب نمايم؟ من كه از انتخاب يك كلمه آن هم عاجزم، به هر حال در صورتى كه دستم ياقوتهاى درخشنده را زير و رو مى كرد چشمانم از پرتو آنها خيره مى شد به درخواست شما جامه ى عمل پوشاندم» (٨)

و يكى از دانشمندان اهل سنت، استاد حسين نائل مرصفى، استاد فن بلاغت و بيان در دانشكده ى درالعلوم مصر و يكى از مدرسين دانشگاه الازهر مى نويسد: «نهج البلاغه كتابى است كه خداوند آن را دليل روشنى قرار داد تا ثابت كند كه امام على «رضى الله عنه» بهترين شاهد زنده ى نورانيت و پرتو بخش قرآن و حكمت و دانش و هدايت و اعجاز و فصاحت آن كتاب آسمانى است»

آيات و نشانه هاى حكمت ارزنده و قوانين صحيح سياست و پندهاى روشن و دلنشين و برهان هاى گويا و استوارى كه على عليه‌السلام در اين كتاب آورده خود دليل فضيلت مافوق تصور و بهترين آثار يك پيشواى به حق است كه هيچ يك از حكماى بزرگ و فلاسفه ى عالى مقام و نوابغ روزگار نظير آن را نياورده اند» (٩)

## راه مقابله با مشكلات جوانى از ديدگاه نهج البلاغه

وقتى نوجوان آرام دوران نوجوانى را پشت گذارد وارد مرحله اى حساس زيبا نام جوانى مى شود كانون قدرت تحرك عواطف احساسات است. مشكلات از نظر روانى دامنگير اوست اگر به درستى شناسائى نشود، و روشهاى صحيح اخلاقى، تربيتى با آن مقابله نگردد، خطرات فراوانى بر سر راه تكامل جوانان قرار خواهد گرفت كه در آينده ى زندگى آنان نقش تخريبى غيرقابل جبرانى دارد.

امروز در كشورهاى پيشرفته، شناسائى برخى از مشكلات روانى جوانان و شيوه هاى درمان آن برعهده ى روانشناسان و روانكاوان است كه با كاوش در روان جوانان با شيوه هاى صحيح آناليز «پسى كاناليزم» تلاش دارند تا ريشه هاى بدانديشى ها، اضطرابها، و بيماريهاى روانى را كشف كنند، سپس با روشهاى كاربردى «روان درمانى» آن را از ناخودآگاه روح آدمى بزدايند.

در صورتى كه مسئله ى بيماريهاى روانى، و شيوه هاى درمان روح آدمى در چهارده قرن قبل در مجموعه ى تعاليم حضرت اميرالمومنين عليه‌السلام مطرح بوده است كه امروز افق علم روانشناسى روز، مى خواهد به مرزهاى دانش علوى نزديك شود كه برخى از نمونه هاى آن را در اين جزوه مطالعه خواهيد كرد.

## راه درمان بيماريهاى روانى

درگذشته هاى دور باور نمى كردند كه انسان داراى روح و روان است. و با اصالت دادن به ماده «ماترياليسم» و رواج مكاتب مادى، اصالت روح «اسپريتيسم» را انكار مى كردند.

### اثبات اصالت روح

پس از آنكه به روح و اصالت روح ايمان آوردند، نمى دانستند كه روح چونان جسم آدمى بيمار مى شود، آفت زده مى گردد، خسته مى شود، زنگار مى گيرد. كه هم اكنون با پيشرفت علوم روانشناسى و روانكاوى، حقائق ياد شده را باور كردند. امام على عليه‌السلام در نهج البلاغه در چهارده قرن قبل، هم به اصالت روح آدمى اشاره فرمود، و هم بيماريهاى روانى را برشمرد، و هم روانشناسى درمنى، يا روان درمانى را مطرح كرد، و شيوه هاى صحيح روانكاوى و پالايش روح را از نظر كاربردى به بحص و بررسى گذاشت.

١- قال على عليه‌السلام: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الاَْبْدَانُ، فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «همانا اين روح هاى شما چونان بدن هاى شما خسته و افسرده مى شوند، براى درمان آنها از كلمات زيبا و حكمت آميز استفاده كنيد.» (١٠)

هرگاه ناراحت و افسرده ايد، روح و روان را با شنيدن يك نوار اخلاقى، از يك استاد خودساخته ى اخلاق، دگرگون و شاداب سازيد.

در خدمت عارف پاك باخته اى زانو زده سخنان زيبا و پرجاذبه اخلاقى، عرفانى بشنويد. اشعار زيبا و حكيمانه اى را مطالعه كنيد يا بشنويد. در اين رهنمود، امام عليه‌السلام به «اصالت روح» و «بيماريهاى روانى» و روش درمان بيماري هاى روانى اشاره فرمود

### راه درمان روان

امام در رهنمود ديگرى، قرآن و آشنائى با معارف گرانسنگ آن را درمان انواع بيماريهاى روانى معرفى مى كند زيرا كه مباحث در راستاى شناخت روح و روان و روش هاى درمان بيماريهاى روانى است.

٢- قال على عليه‌السلام: «وَ تَعَلَّمُوا اَلْقُرْآنَ فَإِنَّهُ أَحْسَنُ اَلْحَدِيثِ وَ تَفَقَّهُوا فِيهِ فَإِنَّهُ رَبِيعُ اَلْقُلُوبِ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «قرآن را بياموزيد كه بهترين گفته هاست، و در قرآن فراوان بيانديشيد كه بهار دل هاست» (١١)

شنيدن آيات قرآن و مطاله و ارزيابى مطالب آن از نظر «گفتار درمانى» فوائد و آثار فراوانى دارد.

## راه مقابله با خجالت كشيدن

يكى از بيماريهاى روانى كه ممكن است مشكلات اخلاقى در روابط اجتماعى براى جوانان پديد آورد خجالت كشيدن افراطى است.

البته بسيارى خجالت مى كشند و در هر كارى و در هر اجتماعى شركت نمى كنند، هر حرفى را نمى زنند كه نوعى خويشتن دارى و حفظ نفس است و. مى تواند پسنديده باشد و تا حدودى بخصوص براى بانوان لازم است.

اما خجالت كشيدن افراطى كه عامل انزواطلبى و كناره گيرى از جامعه مى شود، براى جوانان خطرساز است و مى تواند آنان را از روابط اجتماعى دور نگه داشته و تبديل به انسانهاى خود محور و ايده ال گرا نمايد.

### راه درمان خجالت زدگى

روانشناسان تربيتى مى گويند:

اگر جوانان دچار حالت «خجالت كشيدن افراطى» شدند يكى از راه هاى درمان آن، كشاندن آنها به زندگى اجتماعى و شركت دادنشان به مراسم عمومى و اجتماعات گوناگون در مناسبتهاى سياسى است، تا روح انزواطلبى در زندگى اجتماعى تعديل شود. امام نيز زندگى اجتماعى را توصيه مى كنند.

٣- قال على عليه‌السلام: «وَ الْزَمُوا السَّوَادَ الْأَعْظَمَ فَإِنَّ يَدَ اللَّهِ مَعَ الْجَمَاعَةِ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «به جمعيت هاى بزرگ بپيونديد زيرا دست خدا با جماعت است» (١٢)

### خطرات انزواگرايى

پس از طرح ضرورت زندگى اجتماعى، به خطرات انزواگرائى و تنهائى مى پردازد و هشدار مى دهد كه انسانهاى تنها و خودمحور به كمال اخلاقى نخواهند رسيد. و در انواع مشكلات درهم شكسته خواهند شد.

٤- قال على عليه‌السلام: «وَ إِيَّاكُمْ وَ الْفُرْقَةَ فَإِنَّ الشَّاذَّ مِنَ النَّاسِ لِلشَّيْطَانِ كَمَا أَنَّ الشَّاذَّ مِنَ الْغَنَمِ لِلذِّئْبِ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «از تنهائى و پراكندگى بپرهيزيد، زيرا انسان تنها طعمه ى شيطان است چونان كه گوسفند تنها طعمه ى گرگ مى باشد» (١٣)

پس نوجوان يا جوانى را كه دچار خجالت افراطى است بايد به اجتماعات كشاند، تا در اجتماعات شركت كند، در ميان دوستان و آشنايان مقاله اى بخواند، در روابط اجتماعى خانوادگى، مهمان ها را پذيرائى كند تا به تدريج خجالت كشيدن او تعديل شود.

## راه مقابله با ترسيدن

يكى ديگر از آفات جوانى، ترسيدن است.

درست است كه ترس در انسان ريشه در غريزه دارد، و تا حدودى غريزه ى ترس و ترسيدن براى انسان مفيد است و عامل بازدارنده اى است كه دست به هر كارى نزند، و با احتياط هاى لازم زندگى كند.

اما اگر غريزه ى ترس از اعتدال خارج شد، و جوان تبديل به انسانى ترسو و بزدل گرديد، ديگر نمى تواند در بازسازى جامعه ى خود نقشى داشته باشد و جرات كارهاى مفيد و لازم را نيز ندارد و تبديل به انسانهايى ذلت پذير و بى تفاوت مى گردد كه خطر بسيار مهمى است.

### راه درمان ترس

يكى از راههاى درمان ترسيدن، تماس مستقيم يا دخالت كردن در همان كارى است كه انسان از آن مى هراسد، بايد نزديك شد و از نظر كاربردى در عمل به مقابله پرداخت تا ترس زايل گردد. اگر از تاريكى مى ترسد، سعى كند در تاريكى راه برود، قدم بزند اگر از آب رودخانه يا دريا مى ترسد سعى كند با وسائل لازم در آنجاها شنا كند. وارد آب شود، و با عمق آبها آشنا گردد اگر مى ترسد كارى را خراب انجام دهد، به همان كار بپردازد، و بارها و بارها تمرين كند تا ترس و واهمه از جان او رخت بربندد.

٥- قال على عليه‌السلام: «إِذَا هِبْتَ أَمْراً فَقَعْ فِيهِ، فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقِّيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «هرگاه از چيزى مى ترسى، خود را در آن بيفكن كه گاهى ترسيدن از آن چيز مهم تر از واقعيت خارجى است» (١٤)

انسان بايد بداند كه قابليت هاى وجودى او والاتر از انواع ترس هاست، چيزى نيست كه قابل حل شدن نباشد، مشكلى نيست كه آسان نگردد، و ترسى نيست كه برطرف نشود

پس ترسيدن يكى از غرائز روان آدمى، و يكى از نعمت هاى الهى است كه براى ارزيابى صحيح مسائل، و احتياط هاى ضرورى در امور زندگى، لازم است، اما نبايد در وجود آدمى طغيان كند و انسان را موجودى ترسو و كم جرات مبدل سازد.

### نقش ترس از خدا

يكى ديگر از روش هاى مقابله با ترس، ياد خدا، و توجه به قدرت لايزال الهى است. كه هرگونه ترسى را از دلها مى زدايد، انسانى كه تنها از خدا مى ترسد، از چيز ديگرى هراس ندارد.

٦- قال على عليه‌السلام: «إِلاَّ رَجَاءَ اَللَّهِ فَإِنَّهُ مَدْخُولٌ وَ كُلُّ خَوْفٍ مُحَقَّقٌ إِلاَّ خَوْفَ اَللَّهِ فَإِنَّهُ مَعْلُولٌ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «هر اميدى جز اميد به پرودگار، بيهوده است، و هر ترس قطعى جز ترس از خدا نادرست است» (١٥)

## راه مقابله با طغيان شهوت

غريزه ى شهوت، يكى از نعمت هاى الهى عطا شده به انسان است، تا:

نسل آدمى تداوم يابد، و زندگى زناشوئى شكل گيرد، و خانه و خانواده سامان يابد، و بخشى از لذتهاى حلال و سرگرمى هاى مفيد انسان تحقق پيدا كند. از اين رو غريزه ى شهوت چونان ديگر غرائز مشترك ميان انسان و ديگر حيوانات، بايد كنترل و تعديل شود، و در پرتو قوانين و مقررات الهى مانند، ازدواج دائم يا موقت، تك همسرى يا تعدد زوجات، ارضاء شود، و جايگاه شايسته ى خود را بازيابد.

در اسلام هرگز با غريزه ى شهوت برخوردهاى غيرمنطقي نشده است كه عده اى به رياضت كشيدن تن در دهند و يا ترك لذت و ترك شهوت را تبليغ كنند.

غريزه ى شهوت بايد چونان غريزه ى علم خواهى، تشنگى و گرسنگى، يا دوست يابى، شناسائى و تعديل گردد.

### ضرورت كنترل شهوت

اما آنچه كه براى نسل جوان خطرساز است، طغيان شهوت و روى آوردن به شيوه هاى غلط استفاده از آن است، اگر همه ى وجود جوان را تحريكات شهوانى پرسازد، و با مشاهده ى عكسهاى مبتذل و فيلم هاى مسموم، تحريك شود، و شهوت تعديل نگرد، نسل جوان به انواع آلودگى ها مبتلا شده و همه ى سرمايه هاى علم و عقل و ارزشهاى انسانى خود را از دست مى دهد و اصالت خانواده و سلامت نسل، ضربه پذير مى شود.

امام نسبت به كنترل شهوت رهنمود مى دهد.

٧- قال على عليه‌السلام: «فَرَحِمَ اَللَّهُ اِمْرَأً نَزَعَ عَنْ شَهْوَتِهِ وَ قَمَعَ هَوَى نَفْسِهِ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «خدا رحمت كند كسى را كه شهوت خود را كنترل كند و هوسهاى سركش را در جان خود ريشه كن سازد» (١٦)

### راه مقابله با شهوت حرام

پس از طرح اصل تعديل و كنترل شهوت به يكى از راههاى مقابله اشاره مى كند و آن آخرت طلبى و توجه به بهشت جاويدان است.

٨- قال على عليه‌السلام: «فَمَنِ اشْتَاقَ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَا عَنِ الشَّهَوَاتِ وَ مَنْ أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ اجْتَنَبَ الْمُحَرَّمَاتِ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «كسى كه مشتاق بهشت است از شهوات ناروا فاصله مى گيرد، و كسى كه از آتش جهنم هراس دار از حرام الهى پرهيز مى كند» (١٧)

## كنترل عشق ورزى

نام انسان از واژه ى «انس» گرفته شد. در انسان غريزه ى دوست يابى وجود دارد و آنگاه كه «هورمون بلوغ» در خون نوجوان ريخته شد، غريزه ى «همسرخواهى» در جوان رشد مى كند، به دنبال يافتن همسر و شريك زندگى است.

پس عشق ورزى يك غريزه است، از نعمتهاى الهى است كه انسان آثار خود را دوست دارد و به آن عشق مى ورزد. انسان زن و فرزند خود را دوست دارد و نسبت به آنان عشق مى ورزد. پس چرا در روانشناسى تربيتى و تعاليم اسلامى، رهنمودهاى نسبت به كنترل و تعديل عشق ورزى وجود دارد؟

اصل «غريزه ى عشق ورزى» در انسان يك حقيقت زيباست اما اگر چونان ديگر غرائز طغيان كند، و جايگا اصلى خود را بازنيابد، و در هرجا و نسبت به هركسى رنگ تعلق پذيرد خطرناك است.

غريزه ى عشق ورزى چون غريزه ى شهوت بايد قانونمند شود. بودند انسانهائى كه با عشق ورزى جاهلانه نسبت به زنى آلوده، زندگى خود را تباه كردند، يا كشورى را به آتش كشيدند. يا چون طاغوت زمان حضرت يحي پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم كه مى خواست با دختر خود ازدواج كند و چون آن بزرگ پيامبر الهى مخالفت كرد، سر مقدس او را بريد و براى طاغوت ديگرى هديه فرستاد.

### خطر عشق دروغين

با عشق ورزى كوركورانه، و به طغيان آمده، خانواده هائى بر باد رفت، و آمار طلاق در بسيارى از كشورها سير صعودى پيمود، و فرزندان فراوانى بى سرپرست شدند كه امام رهنمود داد:

٩- قال على عليه‌السلام: «وَ مَنْ عَشِقَ شَيْئاً أَعْشَى بَصَرَهُ وَ أَمْرَضَ قَلْبَهُ فَهُوَ يَنْظُرُ بِعَيْنٍ غَيْرِ صَحِيحَةٍ.»

امام على عليه‌السلام فرمود: «كسى كه به چيزى عشق ناروا پيدا كند، چشم او را كور كرده و قلب او بيمار مى گرد پس آنگاه با چشمى معيوب به مسائل مى نگرد و نمى تواند واقعيت ها را درست مشاهده كند» (١٨)

### شناخت جايگاه عشق

پس بايد جايگاه عشق و عشق ورزى را شناخت. بايد دانست كه به چه چيزهايى مى توان عشق داشت؟ و در كجاها بايد عشق ورزيد؟ از ديدگاه نهج البلاغه محبت و دوستى، عشق و عشق ورزى بايد در چهارچوب حلال الهى تعديل شود و از محدوده ى حرام فاصله گيرد.

١٠- قال على عليه‌السلام: «انّ الجنةَ حُفّتْ بالمکاره، وانّ النّارَ حُفّتْ بالشهوات»

امام على عليه‌السلام فرمود: «همانا بهشت در انجام اعمال دشوار، و آتش جهنم در پرتو شهوات است» (١٩)

## راه درمان خودپسندى

يكى از آفت هاى دوران جوانى، خودپسندى و غرورزدگى است. چون انسان خود را دوست دارد، آثار و كردار خود را دوست دارد.

اگر غريزه ى خود دوستى «حب ذات» تعديل نگردد، انسان تبديل به موجودى مغرور، مستبد، خود محور شده و از انواع زمينه هاى رشد اجتماعى محروم مى گردد. به مشورت كردن روى نمى آورد و از ره آوردهاى تجربيات ديگران در علوم و فنون محروم است، نه خود راه سعادت را مى پيمايد و نه مى تواند در آينده ى جامعه ى خود نقش تعيين كننده اى داشته باشد.

### ره آورد شوم خودپسندى

يكى از راه هاى مبارزه با غرور توجه به ره آورد شوم آن است

١١- قال على عليه‌السلام: «وَ الشَّقىُّ مَنِ انْخَدَعَ لِهَواهُ»

اما على عليه‌السلام فرمود: «انسان سعادتمند آنكه از رفتار و كردار ديگران پند گيرد، و انسان بدبخت و بدكار كسى كه تسليم هواى نفس و غربزدگى باشد» (٢٠)

چون انسان مغرور و خودپسند به نصيحت هاى ديگران گوش فرانمى دهد، از حوادث روزگار عبرت نمى گيرد از اين رو جز تيره روزى و عذاب الهى در انتظار او نمى باشد.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| گوشى كه از نصيحت پيران نه پند برد  |  | روزى بود كه مى دهدش چرخ مالشى  |

### ياد مرگ درمان خودپسندى

يكى از راه هاى مقابله با خودپسندى و غرور توجه به قيامت و مرگ و رفتن از دنياست، اگر بداند سرانجام بايد در دل خروارها خاك آرام گيرد، و زندگى او به چند روزه دنيا محدود است، هرگز دچار غرورزدگى نخواهد شد.

١٢- قال على عليه‌السلام: «لَوْ رَأَى الْعَبْدُ الْأَجَلَ وَ مَصِیرَهُ لَأَبْغَضَ الْأَمَلَ وَ غُرُورَه»

امام على عليه‌السلام فرمود: «اگر بنده ى خدا به پايان عمر و سرانجام زندگى بنگرد، آرزوهاى دروغين و غرور را دشمن مى دارد» (٢١)

## راه مقابله با ياس و نااميدى

انسان به اميد و اميدوارى زنده است حركت و تلاش مداوم انسان به روح اميدوارى متكى است اگر اميد از انسان گرفته شود، نمى تواند به زندگى ادامه دهد

### نقش اميد در سازندگى ها

جوانان كه آينده سازان كشورند بايد سرشار از اميد باشند، تا نيروى جوانى را در راه بازسازى كشور به كار گيرند، خود را بسازند، و فرداى بهترى را پديد آورند.

١٣- قال على عليه‌السلام: «الرَّجَاءُ مَعَ الْجَائِي، والْيَأْسُ مَعَ الْمَاضِي»

امام على عليه‌السلام فرمود: «بايد به آينده اميدوار، و از گذشته مايوس بود» (٢٢)

زيرا فرصت هاى از دست رفته بازنمى گردد، بايد به آينده نظر دوخت و از دست رفته ها را جبران كرد و هرگز نبايد دچار ياس و نااميدى شد زيرا شكست و پيروزى همواره در زندگى انسان وجود دارد اگر در گذشته نسبت به انتخابى، نسبت به كارى شكست خورديم نبايد مسئله را تمام شده تصور كنيم و نااميد گرديم كه شكست مقدمه پيروزى است.

بايد آينده را دريافت، و به افق روشن آينده نظر دوخت و با كار و تلاش، با استقامت و پايدارى بازسازى و سازندگى حتى براى يك لحظه فراموش نكرد.

### نقش صبر در اميدوارى

يكى از راه هاى مبارزه با نااميدى صبر و بردبارى است كه سعدى نيكو سرود.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| صبر و ظفر هر دو دوستان قديمند  |  | بر اثر صبر نوبت ظفر آيد  |

١٤- قال على عليه‌السلام: «فَإِنَّ صَبْرَکَ عَلَى ضِيقِ أَمْر تَرْجُو انْفِرَاجَهُ وَفَضْلَ عَاقِبَتِهِ، خَيْرٌ مِنْ غَدْر تَخَافُ تَبِعَتَهُ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «صبر و بردبارى تو در تنگناها كه اميد گشايشى به پيروزى وجود دارد بهتر از پيمان شكنى است كه از مجازات آن مى هراسى» (٢٣)

## راه مقابله با دشمنى و كينه توزى

### ضرورت پرهيز از دشمنى ها

چون جوانان كانون عواطف و احساسات مى باشند ممكن است دستخوش طغيان ها و زياده رويها گردند، در محبت ورزيدن يا در دشمنى و كينه توزى دچار افراط و تفريط گردند، گرچه اصل دوستى با دوستان، و دشمنى با دشمنان بر اساس جاذبه و دافعه اى است كه در هر انسانى وجود دارد اما از زياده روي ها بايد پرهيز كرد.

١٥- قال على عليه‌السلام: «وَ اتَّقُوا مَدَارِجَ الشَّيْطَانِ وَ مَهَابِطَ الْعُدْوَانِ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «از گام نهادن به راه هاى شيطان و از وارد شدن به پستى هاى بى مورد بپرهيزد» (٢٤)

آنگاه به يكى از راه هاى پرهيز از كينه توزى و دشمنى هاى بى مورد اشاره مى كند و آن ياد قيامت است.

### ياد قيامت و تعديل دشمنى ها

اگر همه ى اعمال ما در روز قيامت بررسى مى شود و پاداش يا مجازات اعمال در انتظار ماست پس بايد از دشمنى ها و كينه توزي ها پرهيز كنيم كه توشه ى خطرناكى براى آن روز است.

١٦- قال على عليه‌السلام: «بِئْسَ الزَّادُ إِلَى الْمَعَادِ الْعُدْوَانُ عَلَى الْعِبَادِ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «بدترين توشه ى روز قيامت، دشمنى كردن بي مورد با بندگان خداست» (٢٥)

## راه مقابله با حسادت

هر انسانى سعى دارد تا از ديگران پيشى گيرد و امتيازاتى به دست آورد حس مسابقه و سرعت گرفتن «تفوق طلبى» يك احساس ظريف و زيباى روح آدمى است كه عامل اصلى تحرك و تلاش است.

هر انسانى بايد تلاش كند كه از ديگران در علم و دانش و ارزشها سبقت گيرد، و نسبت به آنانكه از او برترند،پيشى گرفتند بايد احساس محبت كند، و با خود بيانديشد كه چرا نتوانست چونان انسانهاى برتر و ممتاز به مراحل نهائى تكامل رسد كه اين غبطه خوردن است كه بگويد:

اى كاش من هم مانند آزادگان و سرفرازان موفق بودم!! اما اگر اين غريزه هدايت نشود انسان دچار حسادت مى گردد، و در حسادت انواع دشمنى ها شكل مى گيرد كه مى گويد

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| چرا بايد ديگران از من بهتر باشند؟  |  | چرا بايد ديگران پيشرفت كنند؟  |

### خطرات حسادت

آفت حسادت اگر ريشه كن نگردد مى تواند سلامت جسم و روح انسان را تهديدكند كه امام رهنمود داد:

١٧- قال على عليه‌السلام: «وَ لا تَحاسَدُوا فَإنَّ الْحَسَدَ یَأْکُلُ الْایمان کَما تَأْکُلُ النّارُ الْحَطَبَ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «نسبت به يكديگر حسادت نورزيد كه همانا حسد ايمان را نابود مى كند چونانكه آتش هيزم را» (٢٦)

### توجه به آثار شوم دشمنى ها

يكى از راه هاى مقابله با صفت نارواى حسد، شناخت آثار شوم و خطرناك آن است. اگر بداند كه حسد ورزيدن چگونه روان او را بيمار مى سازد، و زمينه ى انواع بيماري ها را فراهم مى كند هرگز به حسد ورزيدن روى نمى آورد.

١٨- قالى على عليه‌السلام: «صِحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قِلَّةِ الْحَسَدِ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «سلامت جسم در پرهيز از حسد است» (٢٧)

## راه مقابله با اضطراب هاى روانى

زندگى انسان بخصوص نسل جوان پر از تلخى ها و شيرينى هاست. تحولات مهم سياسى و نگران كننده همواره با زندگى انسان شكل مى گيرد كه انواع اضطراب ها و نگراني ها را به همراه دارند. تحولات فراوانى كه يا بر اثر عوامل طبيعى مانند، زلزله و طوفان ها پديد مى آيند.

يا در حواث روزمره مانند تصادفهاى ناگوار در زمين و هوا مطرح مى شود و يا در جنگ و تجاوز بيگانگان انواع اضطراب ها انسان را محاصره مى كند و يا ريشه هاى بينشى دارد انسانهائى كه داراى باورهاى عميق معنوى نيستند، نسبت به آينده و تحولات آن دچار تزلزل و اضطراب مى شوند. چه بايد كرد تا اضطرابهاى گوناگون، روح ما را متزلزل نسازند؟ و سلامت روانى ما را تهديد نكند؟

### نقش ياد خدا در آرامش روان

يكى از راه هاى مقابله با اضطراب هاى روانى، ياد خدا در همه ى حالات است.

١٩- قال على عليه‌السلام: «أَفِیضُوا فِی ذِکْرِ اللَّهِ فَإِنَّهُ أَحْسَنُ الذِّکْرِ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «در ياد خدا غرق شويد كه ياد خدا بهترين يادهاست» (٢٨)

### ياد مرگ و آرامش روان

يكى ديگر از راه هاى مقابله با اضطرابهاى روانى ياد مرگ و توجه به قيامت است. آنانكه به آينده ى زندگى انسان توجه ندارند. و مرگ و پايان زندگى را باور نمى كنند، و فراموش كردند كه بايد روزى از اين دنيا بروند و زمان رفتن نيز معلوم نيست و فكر مى كنند كه هميشه هستند، از تحولات گوناگون رنج مى برند، و براى از دست دادن مال يا موقعيتهاى سياسى نگران شده دچار اضطراب مى گردد و آرامش روانى را از دست مى دهند. كه ياد قيامت، انسان را به واقع بينى نزديك و با واقعيت ها آشنا مى سازد.

٢٠- قال على عليه‌السلام: «يا يَا بُنَيَّ أَكْثِرْ مِنْ ذِكْرِ الْمَوْتِ وَ ذِكْرِ مَا تَهْجُمُ عَلَيْهِ وَ تُفْضِي بَعْدَ الْمَوْتِ إِلَيْهِ»

امام على عليه‌السلام فرمود: «اى پسرم، فراوان مرگ را به ياد آور، و به ياد آن باش كه به سوى آن مى روى و براى پس از مرگ فراهم كرده اى» (٢٩)

اميدواريم با شناخت نعمتهاى الهى، و مشكلات و آفت هاى رشد و تكامل و شناخت راههاى صحيح مقابله با آن، دوران جوانى را شيرين و زيبا به پايان بريم.

ان شاءالله

## پى نوشت ها

۱. اتقان المقال ص ۱۹۲.

۲. رجال ابن داود ص ۳ الى ۷.

۳. اتقان المقال ص ۱۹۲ و البيان و التبيين ج ۱ ص ۱۸۳.

۴. مروج الذهب ج ۲ نوشته مسعودى.

۵. خطبه ى ۲۳۳:۱ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۶. مقدمه ى سيد رضى.

۷. مصادر نهج البلاغه ص ۱۰۰ سيد عبدالزهرا.

۸. ما هو نهج البلاغه ص ۶۰ شهرستانى.

۹. ما هو نهج البلاغه ص ۶۱ شهرستانى.

۱۰. حكمت ۹۱ المعجم المفهرس.

۱۱. خطبه ۶:۱۱۰ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۱۲. خطبه ۷:۱۲۷ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۱۳. خطبه ۸:۱۲۷ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۱۴. حكمت ۱۷۵ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۱۵. خطبه ۱۰:۱۶۰ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۱۶. خطبه ى ۴:۱۷۶ المعجم المفهرس.

۱۷. حكمت ۲:۳۱ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۱۸. خطبه ۱۴:۱۰۹ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۱۹. خطبه ى ۲:۱۷۶ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۲۰. خطبه ۱۰:۸۶ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۲۱. حكمت ۳۳۴ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۲۲. خطبه ۱۹:۱۱۴ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۲۳. نامه ى ۱۴۰:۵۳ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۲۴. خطبه ى ۱۶:۱۵۱ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۲۵. حكمت ۲۲۱ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۲۶. خطبه ى ۱۲:۸۶ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۲۷. حكمت ۲۵۶ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۲۸. خطبه ۵:۱۱۰ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

۲۹. نامه ى ۷۷:۳۱ نهج البلاغه المعجم المفهرس.

فهرست مطالب

[پيشگفتار 3](#_Toc11155669)

[شناسايى نهج البلاغه 4](#_Toc11155670)

[نام زيباى نهج البلاغه 6](#_Toc11155671)

[چگونگى حفظ و نوشتن سخنان امام على 8](#_Toc11155672)

[مشكلات جمع آورى آثار علوى 10](#_Toc11155673)

[علت اساسى چيست؟ 11](#_Toc11155674)

[زيبايى هاى نهج البلاغه 13](#_Toc11155675)

[راه مقابله با مشكلات جوانى از ديدگاه نهج البلاغه 15](#_Toc11155676)

[راه درمان بيماريهاى روانى 16](#_Toc11155677)

[اثبات اصالت روح 16](#_Toc11155678)

[راه درمان روان 17](#_Toc11155679)

[راه مقابله با خجالت كشيدن 18](#_Toc11155680)

[راه درمان خجالت زدگى 18](#_Toc11155681)

[خطرات انزواگرايى 19](#_Toc11155682)

[راه مقابله با ترسيدن 20](#_Toc11155683)

[راه درمان ترس 20](#_Toc11155684)

[نقش ترس از خدا 22](#_Toc11155685)

[راه مقابله با طغيان شهوت 23](#_Toc11155686)

[ضرورت كنترل شهوت 23](#_Toc11155687)

[راه مقابله با شهوت حرام 24](#_Toc11155688)

[كنترل عشق ورزى 25](#_Toc11155689)

[خطر عشق دروغين 25](#_Toc11155690)

[شناخت جايگاه عشق 27](#_Toc11155691)

[راه درمان خودپسندى 28](#_Toc11155692)

[ره آورد شوم خودپسندى 28](#_Toc11155693)

[ياد مرگ درمان خودپسندى 29](#_Toc11155694)

[راه مقابله با ياس و نااميدى 30](#_Toc11155695)

[نقش اميد در سازندگى ها 30](#_Toc11155696)

[نقش صبر در اميدوارى 31](#_Toc11155697)

[راه مقابله با دشمنى و كينه توزى 32](#_Toc11155698)

[ضرورت پرهيز از دشمنى ها 32](#_Toc11155699)

[ياد قيامت و تعديل دشمنى ها 33](#_Toc11155700)

[راه مقابله با حسادت 34](#_Toc11155701)

[خطرات حسادت 34](#_Toc11155702)

[توجه به آثار شوم دشمنى ها 35](#_Toc11155703)

[راه مقابله با اضطراب هاى روانى 36](#_Toc11155704)

[نقش ياد خدا در آرامش روان 36](#_Toc11155705)

[ياد مرگ و آرامش روان 37](#_Toc11155706)

[پى نوشت ها 38](#_Toc11155707)