

تذکر این کتاب توسط مؤسسه فرهنگی - اسلامی شبکه الامامین الحسنین علیهما السلام
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 جوانی از دیدگاه نهج البلاغه

نویسنده : محمد دشتی

پیشگفتار

سپاس و حمد بیکران سزاوار خداوندی است که ما را نعمت عظمای کتاب قرآن بخشید و در پرتو درخشان آن رسالت حضرت ختمی مرتبت محمد بن عبدالله ﷺ و ولایت و امامت مولی الکونین حضرت امام علی علیه السلام را بر امت اسلام ارزانی داشت و جان و عقول بشر را از حمایت و هدایت بی منتهای معارف دو کتاب عظیم «قرآن» و «نهج البلاغه» سیراب گردانید. احساس فزاینده ی تشنگی نسل جوان در کسب معارف ناب اسلام عزیز و روی آوردن به کتاب شریف نهج البلاغه در سالهای اخیر مسئولیت نهادهای فرهنگی کشور را دو چندان کرده است. این خیزش امید بخش نسل نو، آینده ی تابناک و گسترش حقیقت معارف اسلامی را نوید می دهد.

اداره ی کل امور فرهنگی و هنری معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش ضمن آگاهی و معرفتی که به این امر مهم دارد، با استعانت از پیشگاه آفریدگار جهان هستی و روح منور و حیات بخش مولی امیرالمومنین علی علیه السلام همه ساله می کوشد در راستای پرورش و رشد ساختار اخلاقی و شناختی دانش آموزان با تدوین تالیف، چاپ و نشر جزواتی پیرامون موضوعات مختلف از دیدگاه نهج البلاغه اقدام کرده، تشنگان کسب علوم و معارف اسلامی را دعوت به شرکت در مسابقات نهج البلاغه نماید.

این مجموعه ی ارزشمند را که حجه الاسلام و المسلمین محمد دشتی از موسسه ی تحقیقاتی امیرالمومنین علیه السلام تالیف و تدوین نموده است توسط کارشناسان قرآن و معارف اسلامی این اداره کل برای چهاردهمین دوره ی مسابقات نهج البلاغه دانش آموزان سراسر کشور «پیش دانشگاهی پسران» در سال تحصیلی 77-78 انتخاب و منتشر گردیده است.

اداره ی کل امور فرهنگی و هنری

شناسایی نهج البلاغه

کتاب ارزشمند و بی مانند نهج البلاغه در بردارنده ی برخی از سخنان و کلمات نورانی امام علی بن ابی طالب علیه السلام است که با ذوق و عشق و هنر علامه سید رضی قدس سره در سه فصل جداگانه تنظیم گردید و شکل و سیستم زیبایی به خود گرفت.

فصل اول: خطبه ها «مجموعه ی سخنرانی های امام علیه السلام» که 241 خطبه است.

فصل دوم: نامه ها «مجموعه نامه های امام علیه السلام به دوستان و دشمنان و فرمانداران نظامی و استانداران و دیگر مسئولان کشوری» که با عنوان «الکتب یا الرسائل» نیز مطرح می شوند و 79 نامه می باشد. فصل سوم: کلمات کوتاه یا جملات زیبای حکمت آمیزی که با نام «کلمات قصار» یا «قصارالحکم» نیز شهرت دارند و 480 حکمت می باشند.

بسیاری از خطبه ها و کلمات کوتاه حکمت آمیز، و همه ی نامه های امام علیه السلام در دوران حکومت زمامداری پدید آمدند که تحقیق و بررسی پیرامون آنها نقش تعیین کننده ای در سرنوشت جوامع اسلامی دارد.

در روزگاران گذشته، سخنرانیهای ارزشمند و جالب را «خطبه» و سخنور توانا را «خطیب» می گفتند که ایراد خطبه، نوعی هنر و توانائی عقلی و علمی و سیاسی یک سخنور به حساب می آمد.

در کتاب نهج البلاغه این فصل با عنوان «باب الخطب» یا «باب المختار من خطب امیرالمومنین علیه السلام» آمده است و دوران صدور سخنرانی های امام علیه السلام را می شود در مورد زیر خلاصه نمود:

الف- قبل از خلافت و زمامداری

ب- هنگامه ی خلافت

ج- دوران 5 ساله ی زمامداری

و پیدایش حکمت های نهج البلاغه نیز به دوران سه گانه خطبه ها مربوط می گردد. اما نامه های موجود در نهج البلاغه تنها به دوران 5 ساله حکومت زمامداری امام علی علیه السلام اختصاص دارد که دربردارنده ی روشهای حکومت و مدیریت اسلامی است.

نام زیبای نهج البلاغه

مطالب ارزشمند و گران سنگ نهج البلاغه را نمی شود به عصر و زمان خاصی منحصر نمود و در چهارچوب برخی از عناوین و فهرستهای شناسائی شده محدود کرد، زیرا خطبه ها و نامه ها و بسیاری از کلمات حکمت آمیز امام علیه السلام در دوران حکومت و زمامداری آن ابرمرد تاریخ تحقق یافت، و در عینیت جامعه ی اسلامی پدید آمد و تا انسان و زندگی اجتماعی وجود دارد. نهج البلاغه زنده و جاویدان است و همواره راه حل های اساسی و نورانی را مطرح می کند و بشریت را از هرگونه گمراهی و سرگردانی نجات می دهد. گرچه سیدرضی قدس سره مجموعه ی «خطبه ها و نامه ها و کلمات کوتاه حکمت آمیز» را با نام نهج البلاغه «راه بلاغت یا راههای بلاغت» نامگذاری و معرفی نموده است اما با سیر کوتاهی در معارف بلند آن درمی یابیم که:

این مجموعه ی بی نظیر را با نامهای ارزنده دیگری نیز می شود مطرح کرد مانند:

نهج السعاده. راه سعادت و رستگاری

نهج الفصاحه. راه فصاحت و زیبایی در گفتار

نهج الخطابه. راه و روش سخنوری

نهج السياسه. راه و روش سیاست

نهج الحياه. راه روش زندگی

نهج الحکومه. راه و روش حکومت و زمامداری

نهج الفلاح. راه نجات و رستگاری

نهج السلامه. راه سلامت جسم و جان و...

سیدرضی با ذوق و هنر بلاغت، به سخنان امام علیه السلام نگریست و با این دیدگاه به جمع آوری کلمات نورانی امام همت گماشت که دیگر محققان بشری نیز می توانند به جنبه های

دیگر آن پردازند و همه ابعاد ارزشمند سخنان امام علیه السلام را شناسائی و استخراج نموده و پاسخگوی همه ی نیازهای علمی، فکری، سیاسی، عقیدتی جامعه باشند.

امام علی علیه السلام با توجه به نیازهای اساسی جامعه ی اسلامی، و نیازمندیهای مادی، معنوی انسانها، واقعیتهای فراوانی را مطرح فرمود که تعلق به عصر و زمان خاصی، و یا نسل و جامعه مخصوصی ندارد، و همواره قابل بهره گیری و استفاده جوامع بشری است، در هر عصر و زمانی محققان و پژوهندگان همیشه در تلاش، با ابزار و وسائل لازم می توانند در دریای معارف و علوم نهج البلاغه به شناگری و غواصی پردازند و پاسخگوی نیازهای انسان های تشنه ی حقیقت باشند و در طول 1400 سال گذشته و هم اکنون شاهدیم که تمام دانشمندان و محققان بشری با استعدادها و تخصصهای گوناگون در پرتو سخنان نورانی امام علی علیه السلام بهره مند شدند.

چگونگی حفظ و نوشتن سخنان امام علی

همه می پرسند سخنان امام علیه السلام چگونه حفظ و ضبط و جمع آوری شده است؟
همه می خواهند بدانند که:

در آن روزگاران آغازین اسلام «14 قرن قبل» که وسائل مجهز و الکترونیک امروزی وجود نداشت و از رادیو و تلویزیون و مطبوعات خبری نبود، و وسائل پیشرفته صدا برداری در اختیار نبود، چگونه سخنرانی های امام علی علیه السلام را تدوین نمودند؟ ضبط و کنترل کردند و به نسل های آینده رساندند؟

برای پاسخ دادن به سئوالات یاد شده باید به تاریخ مدون ملتها، و صدر اسلام، و کیفیت حفظ آثار فرهنگی در گذشته، و سیستم ارتباطات در دوره های گذشته تاریخ، توجه نمود که در آن روزگاران به جای وسائل مدرن و مجهز امروزی، به قدرت حافظه و کتابت نویسندگان زبردست متکی بوده و آثار فرهنگی خود را به گونه ی مطلوبی نگهداری می کردند.

که این واقعیت در رابطه با چگونگی حفظ و ضبط قرآن کریم نیز مطرح می باشد. یعنی در دوره های قبل از حکومت، فرزندان امام، و برخی از اصحاب، و گروهی از مردم، به ضبط و نگهداری آثار ارزشمند امام علی علیه السلام همت می کردند، اما در دوران 5 سال حکومت امام، امکانات و لوازم و وسائل فراوانی به صحنه آمد، زیرا:

1- شش هزار از اصحاب امام علیه السلام همواره در همه جا، چون شاگردان یک کلاس هماهنگ، سخنان امام را می شنیدند، حفظ می کردند، و در سراسر جامعه آن روز رواج می دادند. (1)

2- گروهی از نویسندگان توانا و «کتاب» هنرمند، همه جا در پای صحبت امام می نشستند و همه ی سخنان امام را می نوشتند مانند حارث اعور. (2)

3- عده ای «حفاظ» در آن روزگاران «به جای دستگاه های فیلم برداری و ضبط صوت امروز» گرد می آمدند که هر کجا امام صحبت می کند حفظ کنند و به جامعه عرضه نمایند.

4- تمام نامه های امام هم در مرکز حکومت بایگانی می شد و در دست فرمانداران و کارگزاران حکومت نگهداری می شد، حتی نامه هایی را که امام برای دشمنان خودش مانند معاویه و عمروعاص نوشته بود آنها نیز اینگونه آثار ارزنده را از دست ندادند و در حفظ و نگهداری آن کوشیدند.

5- بعضی از شاگردان امام علیه السلام مانند زید بن وهب، برخی از خطبه های امام را در زمان آن حضرت نوشته و به صورت کتاب در آوردند و به نام «خطبه های امیرالمومنین» به مردم عرضه نمودند، یعنی جمع آوری و تدوین سخنان امام، صدها سال قبل از سید رضی قدس سره توسط شاگردان امام علیه السلام، صورت پذیرفت. (3)

امام علی علیه السلام صدها سخنرانی «خطبه» و ده ها نامه و هزاران کلمات حکیمانه دارد که هزاران افسوس، تنها بخش کوتاهی از آن همه رهنمودها به نسل عصر ما رسیده است، و قسمت اعظم آثار امام علیه السلام در جنگ های میان مسلمین، و با توطئه استعمارگران، و کتاب سوزی ایادی استعمار، و آتش تعصب و حسادت برخی فرق نا آگاه، و غارت نسخ خطی مسلمین یا از بین رفته و یا از میان ما رخت بر بسته است، و تنها حسرت و اندوه از دست دادن چنین سرمایه های عظیمی بر دل های پر از اندوه ما نشسته است.

در نهج البلاغه 241 خطبه ثبت گردید، در صورتی که سخنرانی های امام علی علیه السلام فراوان است

مسعودی مورخ معروف که 100 سال پیش از سید رضی زندگی می کرد می نویسد: مردم بیش از چهارصد و هشتاد و اندی از خطبه های امام را حفظ کرده و از آن استفاده می کنند.

(4)

مشکلات جمع آوری آثار علوی

اولین سوالی که به ذهن هر محقق می آید این است که:

با توجه به عظمت و ارزش های والای سخنان امام علیه السلام چرا قبل از سیدرضی جامعه ی اسلامی به فکر تدوین شایسته ی آثار امام علیه السلام نپرداخت؟ چرا در طول 400 سال «از زمان امام علیه السلام تا سید رضی» دانشمند محقق، این ضرورت را درک نکرده و برای استفاده عموم مردم، حرکت سازنده ای را آغاز نکرده است؟

و چرا در طول سالیان طولانی «4 قرن» مردم از فیض وجود کتابی مانند نهج البلاغه محروم بوده اند؟ و با مشکلات و دردسرهای زیاد برخی از رهنمودهای امام را فراهم می نمودند؟

علت اساسی چیست؟

و ریشه های این ناتوانی و کمبود را در کجا باید جستجو کرد؟
با اندک مطالعه و بررسی تاریخ غم بار و خون آلود «از شهادت امام تا سال 400 هجری»
پاسخ سئوالات فوق تا حدودی روشن است، زیرا شیعیان و پیروان اهل بیت علیهم السلام در این دوره
غم بار و خونین، دچار مشکلات فراوانی بودند و نمی توانستند آزادانه آثار امام علی
علیه السلام را در جوامع آن روز مطرح نمایند و به تاکتیک های گوناگونی روی می آوردند مانند:

- 1- شیعیان کتاب های روائی و آثار علوی را از ترس پنهان می کردند.
 - 2- شیعیان در بسیاری از موارد در دل خروارها خاک آثار فرهنگی را دفن می کردند.
 - 3- شیعیان جرات بیان واقعیت ها را نداشتند.
 - 4- بسیاری از کسانی که حافظ سخنان امام علیه السلام بودند انکار می کردند.
 - 5- برای حفظ جان دانشمندان شیعه به پنهان کاری و مخفی شدن، روی می آوردند.
- و انزوای سیاسی شیعیان، هجرت های غم بار دانشمندان اسلام، و محرومیت های جانکاه پیروان
امام علی علیه السلام تا قرن چهارم، تداوم یافت و عاشقان و حافظان آثار علوی فرصت تبلیغ و
ترویج سخنان امام علیه السلام را نیافتند.
- امام در قرن چهارم، با پیدایش تحولات سیاسی در کشورهای اسلامی، که شیعیان حکومت
و قدرت، را به دست گرفتند توانستند موفقیت های چشم گیری را به دست آوردند که یکی از
آنها تدوین نهج البلاغه می باشد.

موفقیت سید رضی قدس سره علل و عوامل گوناگونی دارد که همه ی آن به تحولات
سیاسی، فرهنگی قرن چهارم هجری مربوط می گردد، زیرا سیدرضی قدس سره در سال 359
هجری متولد شد و کار تالیف و تدوین نهج البلاغه در سال 400 پایان پذیرفت. برای این که

زمینه های مناسب آن روزگاران را بهتر مورد شناسایی قرار دهیم باید به برخی از تحولات مهم قرن چهارم، توجه نماییم، مانند:

اول- اوضاع اجتماعی سیاسی شیعیان با انقلاب آل بویه در کرمان و با همکاری شیعیان مازندران عوض د و کم کم روی پای خود ایستادند.

دوم- دانشمندان شیعه در برخی از امور، رهبری مردم را به دست گرفتند.

سوم- حرکت های وسیع و گسترده ای جهت تاسیس حوزه های علمیه آغاز شد.

چهارم- از سراسر بلاد اسلامی آن روز دانشمندان فراوانی در حوزه های علمیه ی شیعه گرد آمدند و وظیفه ی تعلیم و تربیت دانشجویان و طلاب علوم اسلامی را عهده دار شدند.

پنجم- قرن چهارم تبدیل به قرن تالیف و ترجمه و تدوین کتب اسلامی شد.

ششم- شیعیان در برخی از کشورها، حکومت را به دست گرفتند و برخی دیگر در کادر

حکومت و رهبری جامعه حضور فعال و تعیین کننده ای پیدا نمودند.

زیبایی های نهج البلاغه

نردبان آسمان است این کلام هر که از آن بر رود آید به بام
نی به بام چرخ کان اخضر بود بل به بامی کز فلک برتر بود
مطالب و مباحث نهج البلاغه از امام معصومی است که خود فرمود:

«وانا لامراء الکلام و فینا تنشبت عروقه و علینا سدل غصونه»

«همانا، ما فرماندهان سپاه سخن می باشیم و درخت سخن در میان ما ریشه دوانده و
جاگرفته است، و شاخه های تنومند آن بر سر ما گسترده و آویخته می باشد»⁽⁵⁾

سید رضی یکی از دانشمندان ادیب و فقیه قرن چهارم هجری و جمع آوری کننده سخنان
امام در کتاب نهج البلاغه می گوید:

«سخنان امام علی علیه السلام در بردارنده ی عجایب «بلاغت» و شگفتی های «فصاحت» و
گوهرهای درخشنده ی ادبیات عرب و مطالب ارزشمندی در رابطه با مسائل دینی و دنیوی
است که امتیازات یاد شده در هیچ کلامی گرد نیامده است زیرا امام علی علیه السلام یگانه سرچشمه
«فصاحت» و منشا و ماخذ «بلاغت» است که رموز بلاغت از آن بزرگ رهبر معصوم آشکار
شده و آئین و راه و رسم فصاحت از او باور گردیده است و از آن پس هر گوینده ی سخن
پروری از او پیروی کرده و هر واعظ توانایی از سخنان آن حضرت کمک و یاری طلبیده
است»⁽⁶⁾

یکی از دانشمندان مسیحی، استاد امین نخله می نویسد:

«هرگاه کسی بخواهد بیماری روح و روان خود را درمان کند باید به گفتار امام علی
علیه السلام در نهج البلاغه روی آورد و راه و روش زندگی را در پرتو این کتاب ارزشمند بیاموزد»⁽⁷⁾

و در جواب کسی که از او درخواست نمود تا صد کلمه، از نهج البلاغه را برایش انتخاب کند، نوشت:

«با توجه به عظمت و ارزش مطالب نهج البلاغه، به خدا قسم نمی دانم چگونه از میان صدها کلمه نورانی فقط صد کلمه آن را انتخاب نمایم؟ من که از انتخاب یک کلمه آن هم عاجزم، به هر حال در صورتی که دستم یا قوت‌های درخشنده را زیر و رو می کرد چشمانم از پرتو آنها خیره می شد به درخواست شما جامه ی عمل پوشاندم»⁽⁸⁾

و یکی از دانشمندان اهل سنت، استاد حسین نائل مرصفی، استاد فن بلاغت و بیان در دانشکده ی درالعلوم مصر و یکی از مدرسین دانشگاه الازهر می نویسد: «نهج البلاغه کتابی است که خداوند آن را دلیل روشنی قرار داد تا ثابت کند که امام علی «رضی الله عنه» بهترین شاهد زنده ی نورانیت و پرتو بخش قرآن و حکمت و دانش و هدایت و اعجاز و فصاحت آن کتاب آسمانی است»

آیات و نشانه های حکمت ارزنده و قوانین صحیح سیاست و پندهای روشن و دلنشین و برهان های گویا و استواری که علی عليه السلام در این کتاب آورده خود دلیل فضیلت مافوق تصور و بهترین آثار یک پیشوای به حق است که هیچ یک از حکمای بزرگ و فلاسفه ی عالی مقام و نوابغ روزگار نظیر آن را نیاورده اند»⁽⁹⁾

راه مقابله با مشکلات جوانی از دیدگاه نهج البلاغه

وقتی نوجوان آرام دوران نوجوانی را پشت گذارد وارد مرحله ای حساس زیبا نام جوانی می شود کانون قدرت تحرک عواطف احساسات است. مشکلات از نظر روانی دامنگیر اوست اگر به درستی شناسائی نشود، و روشهای صحیح اخلاقی، تربیتی با آن مقابله نگردد، خطرات فراوانی بر سر راه تکامل جوانان قرار خواهد گرفت که در آینده ی زندگی آنان نقش تخریبی غیرقابل جبرانی دارد.

امروز در کشورهای پیشرفته، شناسائی برخی از مشکلات روانی جوانان و شیوه های درمان آن برعهده ی روانشناسان و روانکاوان است که با کاوش در روان جوانان با شیوه های صحیح آنالیز «پسی کانالیزم» تلاش دارند تا ریشه های بداندیشی ها، اضطرابها، و بیماریهای روانی را کشف کنند، سپس با روشهای کاربردی «روان درمانی» آن را از ناخودآگاه روح آدمی بزدایند.

در صورتی که مسئله ی بیماریهای روانی، و شیوه های درمان روح آدمی در چهارده قرن قبل در مجموعه ی تعالیم حضرت امیرالمومنین علیه السلام مطرح بوده است که امروز افق علم روانشناسی روز، می خواهد به مرزهای دانش علوی نزدیک شود که برخی از نمونه های آن را در این جزوه مطالعه خواهید کرد.

راه درمان بیماریهای روانی

در گذشته های دور باور نمی کردند که انسان دارای روح و روان است. و با اصالت دادن به ماده «ماتریالیسم» و رواج مکاتب مادی، اصالت روح «اسپیریتیسم» را انکار می کردند.

اثبات اصالت روح

پس از آنکه به روح و اصالت روح ایمان آوردند، نمی دانستند که روح چونان جسم آدمی بیمار می شود، آفت زده می گردد، خسته می شود، زنگار می گیرد. که هم اکنون با پیشرفت علوم روانشناسی و روانکاوی، حقائق یاد شده را باور کردند. امام علی علیه السلام در نهج البلاغه در چهارده قرن قبل، هم به اصالت روح آدمی اشاره فرمود، و هم بیماریهای روانی را برشمرد، و هم روانشناسی درمنی، یا روان درمانی را مطرح کرد، و شیوه های صحیح روانکاوی و پالایش روح را از نظر کاربردی به بحص و بررسی گذاشت.

1- قال علی علیه السلام: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ، فَأَبْتَعُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ»

امام علی علیه السلام فرمود: «همانا این روح های شما چونان بدن های شما خسته و افسرده می شوند، برای درمان آنها از کلمات زیبا و حکمت آمیز استفاده کنید.»⁽¹⁰⁾

هرگاه ناراحت و افسرده اید، روح و روان را با شنیدن یک نوار اخلاقی، از یک استاد خودساخته ی اخلاق، دگرگون و شاداب سازید.

در خدمت عارف پاک باخته ای زانو زده سخنان زیبا و پرجاذبه اخلاقی، عرفانی بشنوید. اشعار زیبا و حکیمانه ای را مطالعه کنید یا بشنوید. در این رهنمود، امام علیه السلام به «اصالت روح» و «بیماریهای روانی» و روش درمان بیماری های روانی اشاره فرمود

راه درمان روان

امام در رهنمود دیگری، قرآن و آشنائی با معارف گرانسنگ آن را درمان انواع بیماریهای روانی معرفی می کند زیرا که مباحث در راستای شناخت روح و روان و روش های درمان بیماریهای روانی است.

2- قال علی عليه السلام: «وَتَعَلَّمُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ أَحْسَنُ الْحَدِيثِ وَتَفَقَّهُوا فِيهِ فَإِنَّهُ رَبِيعُ الْقُلُوبِ»

امام علی عليه السلام فرمود: «قرآن را بیاموزید که بهترین گفته هاست، و در قرآن فراوان بیاندیشید که بهار دل هاست»⁽¹¹⁾

شنیدن آیات قرآن و مطالعه و ارزیابی مطالب آن از نظر «گفتار درمانی» فوائد و آثار فراوانی دارد.

راه مقابله با خجالت کشیدن

یکی از بیماریهای روانی که ممکن است مشکلات اخلاقی در روابط اجتماعی برای جوانان پدید آورد خجالت کشیدن افراطی است.

البته بسیاری خجالت می کشند و در هر کاری و در هر اجتماعی شرکت نمی کنند، هر حرفی را نمی زنند که نوعی خویشتن داری و حفظ نفس است و می تواند پسندیده باشد و تا حدودی بخصوص برای بانوان لازم است.

اما خجالت کشیدن افراطی که عامل انزوای طلبی و کناره گیری از جامعه می شود، برای جوانان خطرناک است و می تواند آنان را از روابط اجتماعی دور نگه داشته و تبدیل به انسانهای خود محور و ایده ال گرا نماید.

راه درمان خجالت زدگی

روانشناسان تربیتی می گویند:

اگر جوانان دچار حالت «خجالت کشیدن افراطی» شدند یکی از راه های درمان آن، کشاندن آنها به زندگی اجتماعی و شرکت دادنشان به مراسم عمومی و اجتماعات گوناگون در مناسبتهای سیاسی است، تا روح انزوای طلبی در زندگی اجتماعی تعدیل شود. امام نیز زندگی اجتماعی را توصیه می کنند.

3- قال علی عليه السلام: «وَالزُّمُّوا السَّوَادَ الْأَعْظَمَ فَإِنَّ يَدَ اللَّهِ مَعَ الْجُمَاعَةِ»

امام علی عليه السلام فرمود: «به جمعیت های بزرگ بپیوندید زیرا دست خدا با جماعت است»

(12)

خطرات انزوگرایی

پس از طرح ضرورت زندگی اجتماعی، به خطرات انزوگرایی و تنهائی می پردازد و هشدار می دهد که انسانهای تنها و خودمحور به کمال اخلاقی نخواهند رسید. و در انواع مشکلات درهم شکسته خواهند شد.

4- قال علی عليه السلام: «وَأَيَّاكُمْ وَالْفُرْقَةَ فَإِنَّ الشَّاذَّ مِنَ النَّاسِ لِلشَّيْطَانِ كَمَا أَنَّ الشَّاذَّ مِنَ الْعَنَمِ

لِلذِّئْبِ»

امام علی عليه السلام فرمود: «از تنهائی و پراکندگی بپرهیزید، زیرا انسان تنها طعمه ی شیطان است چونان که گوسفند تنها طعمه ی گرگ می باشد»⁽¹³⁾

پس نوجوان یا جوانی را که دچار خجالت افراطی است باید به اجتماعات کشاند، تا در اجتماعات شرکت کند، در میان دوستان و آشنایان مقاله ای بخواند، در روابط اجتماعی خانوادگی، مهمان ها را پذیرائی کند تا به تدریج خجالت کشیدن او تعدیل شود.

راه مقابله با ترسیدن

یکی دیگر از آفات جوانی، ترسیدن است.

درست است که ترس در انسان ریشه در غریزه دارد، و تا حدودی غریزه ی ترس و ترسیدن برای انسان مفید است و عامل بازدارنده ای است که دست به هر کاری نزند، و با احتیاط های لازم زندگی کند.

اما اگر غریزه ی ترس از اعتدال خارج شد، و جوان تبدیل به انسانی ترسو و بزدل گردید، دیگر نمی تواند در بازسازی جامعه ی خود نقشی داشته باشد و جرات کارهای مفید و لازم را نیز ندارد و تبدیل به انسانهایی ذلت پذیر و بی تفاوت می گردد که خطر بسیار مهمی است.

راه درمان ترس

یکی از راههای درمان ترسیدن، تماس مستقیم یا دخالت کردن در همان کاری است که انسان از آن می هراسد، باید نزدیک شد و از نظر کاربردی در عمل به مقابله پرداخت تا ترس زایل گردد. اگر از تاریکی می ترسد، سعی کند در تاریکی راه برود، قدم بزند اگر از آب رودخانه یا دریا می ترسد سعی کند با وسایل لازم در آنجاها شنا کند. وارد آب شود، و با عمق آنها آشنا گردد اگر می ترسد کاری را خراب انجام دهد، به همان کار بپردازد، و بارها و بارها تمرین کند تا ترس و واهمه از جان او رخت بربندد.

5- قال علی عليه السلام: «إِذَا هَيْبَتَ أَمْرًا فَقَعَّ فِيهِ، فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقُّيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ»

امام علی عليه السلام فرمود: «هرگاه از چیزی می ترسی، خود را در آن بیفکن که گاهی ترسیدن از آن چیز مهم تر از واقعیت خارجی است»⁽¹⁴⁾

انسان باید بداند که قابلیت های وجودی او والاتر از انواع ترس هاست، چیزی نیست که قابل حل شدن نباشد، مشکلی نیست که آسان نگردد، و ترسی نیست که برطرف نشود

پس ترسیدن یکی از غرائز روان آدمی، و یکی از نعمت های الهی است که برای ارزیابی صحیح مسائل، و احتیاط های ضروری در امور زندگی، لازم است، اما نباید در وجود آدمی طغیان کند و انسان را موجودی ترسو و کم جرات مبدل سازد.

نقش ترس از خدا

یکی دیگر از روش های مقابله با ترس، یاد خدا، و توجه به قدرت لایزال الهی است. که هرگونه ترسی را از دلها می زداید، انسانی که تنها از خدا می ترسد، از چیز دیگری هراس ندارد.

6- قال علی عليه السلام: «إِلَّا رَجَاءَ اللَّهِ فَإِنَّهُ مَدْخُولٌ وَكُلُّ خَوْفٍ مُحَقَّقٌ إِلَّا خَوْفَ اللَّهِ فَإِنَّهُ مَعْلُولٌ»

امام علی عليه السلام فرمود: «هر امیدی جز امید به پروردگار، بیهوده است، و هر ترس قطعی جز

ترس از خدا نادرست است»⁽¹⁵⁾

راه مقابله با طغیان شهوت

غریزه ی شهوت، یکی از نعمت های الهی عطا شده به انسان است، تا: نسل آدمی تداوم یابد، و زندگی زناشوئی شکل گیرد، و خانه و خانواده سامان یابد، و بخشی از لذتهای حلال و سرگرمی های مفید انسان تحقق پیدا کند. از این رو غریزه ی شهوت چونان دیگر غرائز مشترک میان انسان و دیگر حیوانات، باید کنترل و تعدیل شود، و در یرتو قوانین و مقررات الهی مانند، ازدواج دائم یا موقت، تک همسری یا تعدد زوجات، ارضاء شود، و جایگاه شایسته ی خود را بازیابد. در اسلام هرگز با غریزه ی شهوت برخورد های غیرمنطقی نشده است که عده ای به ریاضت کشیدن تن در دهند و یا ترک لذت و ترک شهوت را تبلیغ کنند. غریزه ی شهوت باید چونان غریزه ی علم خواهی، تشنگی و گرسنگی، یا دوست یابی، شناسائی و تعدیل گردد.

ضرورت کنترل شهوت

اما آنچه که برای نسل جوان خطر ساز است، طغیان شهوت و روی آوردن به شیوه های غلط استفاده از آن است، اگر همه ی وجود جوان را تحریکات شهوانی پرسیازد، و با مشاهده ی عکسهای مبتذل و فیلم های مسموم، تحریک شود، و شهوت تعدیل نگردد، نسل جوان به انواع آلودگی ها مبتلا شده و همه ی سرمایه های علم و عقل و ارزشهای انسانی خود را از دست می دهد و اصالت خانواده و سلامت نسل، ضربه پذیر می شود. امام نسبت به کنترل شهوت رهنمود می دهد.

7- قال علی علیه السلام: «فَرَجِمَ اللَّهُ امْرَأً نَزَعَتْ عَنْ شَهْوَتِهِ وَ قَمَعَ هَوَى نَفْسِهِ»

امام علی علیه السلام فرمود: «خدا رحمت کند کسی را که شهوت خود را کنترل کند و هوسهای سرکش را در جان خود ریشه کن سازد»⁽¹⁶⁾

راه مقابله با شهوت حرام

پس از طرح اصل تعدیل و کنترل شهوت به یکی از راههای مقابله اشاره می کند و آن آخرت طلبی و توجه به بهشت جاویدان است.

8- قال علی عليه السلام: «فَمَنْ اشْتَأَقَ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَا عَنِ الشَّهَوَاتِ وَمَنْ أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ اجْتَنَبَ

الْمُحَرَّمَاتِ»

امام علی عليه السلام فرمود: «کسی که مشتاق بهشت است از شهوات ناروا فاصله می گیرد، و

کسی که از آتش جهنم هراس دار از حرام الهی پرهیز می کند»⁽¹⁷⁾

کنترل عشق ورزی

نام انسان از واژه ی «انس» گرفته شد. در انسان غریزه ی دوست یابی وجود دارد و آنگاه که «هورمون بلوغ» در خون نوجوان ریخته شد، غریزه ی «همسرخواهی» در جوان رشد می کند، به دنبال یافتن همسر و شریک زندگی است.

پس عشق ورزی یک غریزه است، از نعمتهای الهی است که انسان آثار خود را دوست دارد و به آن عشق می ورزد. انسان زن و فرزند خود را دوست دارد و نسبت به آنان عشق می ورزد. پس چرا در روانشناسی تربیتی و تعالیم اسلامی، رهنمودهای نسبت به کنترل و تعدیل عشق ورزی وجود دارد؟

اصل «غریزه ی عشق ورزی» در انسان یک حقیقت زیباست اما اگر چونان دیگر غرائز طغیان کند، و جایگا اصلی خود را بازنیابد، و در هر جا و نسبت به هرکسی رنگ تعلق پذیرد خطرناک است.

غریزه ی عشق ورزی چون غریزه ی شهوت باید قانونمند شود. بودند انسانهایی که با عشق ورزی جاهلانه نسبت به زنی آلوده، زندگی خود را تباه کردند، یا کشوری را به آتش کشیدند. یا چون طاغوت زمان حضرت یحیی پیامبر عَلَيْهِ السَّلَام که می خواست با دختر خود ازدواج کند و چون آن بزرگ پیامبر الهی مخالفت کرد، سر مقدس او را برید و برای طاغوت دیگری هدیه فرستاد.

خطر عشق دروغین

با عشق ورزی کورکورانه، و به طغیان آمده، خانواده هائی بر باد رفت، و آمار طلاق در بسیاری از کشورها سیر صعودی پیمود، و فرزندان فراوانی بی سرپرست شدند که امام رهنمود داد:

9- قال علی علیه السلام: «وَمَنْ عَشِقَ شَيْئاً أَعَشَى- بَصَرَهُ وَ أَمْرَضَ قَلْبَهُ فَهُوَ يَنْظُرُ بِعَيْنٍ غَيْرِ

صَحِيحَةٍ.»

امام علی علیه السلام فرمود: «کسی که به چیزی عشق ناروا پیدا کند، چشم او را کور کرده و قلب او بیمار می گرد پس آنگاه با چشمی معیوب به مسائل می نگرد و نمی تواند واقعیت ها را درست مشاهده کند»⁽¹⁸⁾

شناخت جایگاه عشق

پس باید جایگاه عشق و عشق ورزی را شناخت. باید دانست که به چه چیزهایی می توان عشق داشت؟ و در کجاها باید عشق ورزید؟ از دیدگاه نهج البلاغه محبت و دوستی، عشق و عشق ورزی باید در چهارچوب حلال الهی تعدیل شود و از محدوده ی حرام فاصله گیرد.

10- قال علی عليه السلام: «انَّ الْجَنَّةَ حُقَّتْ بِالْمَكَارِهِ، وَاِنَّ النَّارَ حُقَّتْ بِالشَّهَوَاتِ»

امام علی عليه السلام فرمود: «همانا بهشت در انجام اعمال دشوار، و آتش جهنم در پرتو شهوات

است»⁽¹⁹⁾

راه درمان خودپسندی

یکی از آفت های دوران جوانی، خودپسندی و غرورزدگی است. چون انسان خود را دوست دارد، آثار و کردار خود را دوست دارد. اگر غریزه ی خود دوستی «حب ذات» تعدیل نگردد، انسان تبدیل به موجودی مغرور، مستبد، خود محور شده و از انواع زمینه های رشد اجتماعی محروم می گردد. به مشورت کردن روی نمی آورد و از ره آوردهای تجربیات دیگران در علوم و فنون محروم است، نه خود راه سعادت را می پیماید و نه می تواند در آینده ی جامعه ی خود نقش تعیین کننده ای داشته باشد.

ره آورد شوم خودپسندی

یکی از راه های مبارزه با غرور توجه به ره آورد شوم آن است

11- قال علی عليه السلام: «وَالشَّقِيُّ مِنَ الخَدَعِ لِهَوَاهُ»

اما علی عليه السلام فرمود: «انسان سعادت مند آنکه از رفتار و کردار دیگران پند گیرد، و انسان بدبخت و بدکار کسی که تسلیم هوای نفس و غریزدگی باشد»⁽²⁰⁾

چون انسان مغرور و خودپسند به نصیحت های دیگران گوش فرامی دهد، از حوادث روزگار عبرت نمی گیرد از این رو جز تیره روزی و عذاب الهی در انتظار او نمی باشد.

گوشی که از نصیحت پیران نه پند برد روزی بود که می دهدش چرخ مالشی

یاد مرگ درمان خودپسندی

یکی از راه های مقابله با خودپسندی و غرور توجه به قیامت و مرگ و رفتن از دنیاست، اگر بدانند سرانجام باید در دل خروارها خاک آرام گیرد، و زندگی او به چند روزه دنیا محدود است، هرگز دچار غرورزدگی نخواهد شد.

12- قال علی علیه السلام: «لَوْ رَأَى الْعَبْدُ الْأَجَلَ وَمَصِيرَهُ لَأَبْغَضَ الْأَمَلَ وَغُرُورَهُ»

امام علی علیه السلام فرمود: «اگر بنده ی خدا به پایان عمر و سرانجام زندگی بنگرد، آرزوهای دروغین و غرور را دشمن می دارد»⁽²¹⁾

راه مقابله با یاس و ناامیدی

انسان به امید و امیدواری زنده است حرکت و تلاش مداوم انسان به روح امیدواری متکی است اگر امید از انسان گرفته شود، نمی تواند به زندگی ادامه دهد

نقش امید در سازندگی ها

جوانان که آینده سازان کشورند باید سرشار از امید باشند، تا نیروی جوانی را در راه بازسازی کشور به کار گیرند، خود را بسازند، و فردای بهتری را پدید آورند.

13- قال علی عليه السلام: «الرَّجَاءُ مَعَ الْجَائِي، وَالْيَأْسُ مَعَ الْمَاضِي»

امام علی عليه السلام فرمود: «باید به آینده امیدوار، و از گذشته مایوس بود»⁽²²⁾

زیرا فرصت های از دست رفته باز نمی گردد، باید به آینده نظر دوخت و از دست رفته ها را جبران کرد و هرگز نباید دچار یاس و ناامیدی شد زیرا شکست و پیروزی همواره در زندگی انسان وجود دارد اگر در گذشته نسبت به انتخابی، نسبت به کاری شکست خوردیم نباید مسئله را تمام شده تصور کنیم و ناامید گردیم که شکست مقدمه پیروزی است.

باید آینده را دریافت، و به افق روشن آینده نظر دوخت و با کار و تلاش، با استقامت و پایداری بازسازی و سازندگی حتی برای یک لحظه فراموش نکرد.

نقش صبر در امیدواری

یکی از راه های مبارزه با ناامیدی صبر و بردباری است که سعدی نیکو سرود.

صبر و ظفر هر دو دوستان قدیمند بر اثر صبر نوبت ظفر آید

14- قال علی عليه السلام: «فَإِنَّ صَبْرَكَ عَلَى ضَيْقٍ أَمْرٌ تَرْجُو أَنْفِرَاجَهُ وَفَضْلَ عَاقِبَتِهِ، خَيْرٌ مِنْ غَدْرِ

تَخَافُ تَبِعَتَهُ»

امام علی عليه السلام فرمود: «صبر و بردباری تو در تنگناها که امید گشایشی به پیروزی وجود

دارد بهتر از پیمان شکنی است که از مجازات آن می هراسی»⁽²³⁾

راه مقابله با دشمنی و کینه توزی

ضرورت پرهیز از دشمنی ها

چون جوانان کانون عواطف و احساسات می باشند ممکن است دستخوش طغیان ها و زیاده رویها گردند، در محبت ورزیدن یا در دشمنی و کینه توزی دچار افراط و تفریط گردند، گرچه اصل دوستی با دوستان، و دشمنی با دشمنان بر اساس جاذبه و دافعه ای است که در هر انسانی وجود دارد اما از زیاده روی ها باید پرهیز کرد.

15- قال علی عليه السلام: «وَاتَّقُوا مَدَارِجَ الشَّيْطَانِ وَمَهَابِطَ الْعُدْوَانِ»

امام علی عليه السلام فرمود: «از گام نهادن به راه های شیطان و از وارد شدن به پستی های بی

مورد بپرهیزد»⁽²⁴⁾

آنگاه به یکی از راه های پرهیز از کینه توزی و دشمنی های بی مورد اشاره می کند و آن یاد قیامت است.

یاد قیامت و تعدیل دشمنی ها

اگر همه ی اعمال ما در روز قیامت بررسی می شود و پاداش یا مجازات اعمال در انتظار ماست پس باید از دشمنی ها و کینه توزی ها پرهیز کنیم که توشه ی خطرناکی برای آن روز است.

16- قال علی علیه السلام: «بُئْسَ الزَّادُ إِلَى الْمَعَادِ الْعُدْوَانُ عَلَى الْعِبَادِ»

امام علی علیه السلام فرمود: «بدترین توشه ی روز قیامت، دشمنی کردن بی مورد با بندگان خداست»⁽²⁵⁾

راه مقابله با حسادت

هر انسانی سعی دارد تا از دیگران پیشی گیرد و امتیازاتی به دست آورد حس مسابقه و سرعت گرفتن «تفوق طلبی» یک احساس ظریف و زیبای روح آدمی است که عامل اصلی تحرک و تلاش است.

هر انسانی باید تلاش کند که از دیگران در علم و دانش و ارزشها سبقت گیرد، و نسبت به آنانکه از او برترند، پیشی گرفتند باید احساس محبت کند، و با خود بیاندیشد که چرا نتوانست چونان انسانهای برتر و ممتاز به مراحل نهائی تکامل رسد که این غبطه خوردن است که بگوید:

ای کاش من هم مانند آزادگان و سرفرازان موفق بودم!! اما اگر این غریزه هدایت نشود انسان دچار حسادت می گردد، و در حسادت انواع دشمنی ها شکل می گیرد که می گوید چرا باید دیگران از من بهتر باشند؟ چرا باید دیگران پیشرفت کنند؟

خطرات حسادت

آفت حسادت اگر ریشه کن نگردد می تواند سلامت جسم و روح انسان را تهدید کند که امام رهنمود داد:

17- قال علی عليه السلام: «وَلَا تَحَاسَدُوا فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْإِيمَانَ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحُطْبَ»

امام علی عليه السلام فرمود: «نسبت به یکدیگر حسادت نورزید که همانا حسد ایمان را نابود می

کند چونانکه آتش هیزم را» (26)

توجه به آثار شوم دشمنی ها

یکی از راه های مقابله با صفت ناروای حسد، شناخت آثار شوم و خطرناک آن است. اگر بداند که حسد ورزیدن چگونه روان او را بیمار می سازد، و زمینه ی انواع بیماری ها را فراهم می کند هرگز به حسد ورزیدن روی نمی آورد.

18- قالی علی علیه السلام: «صِحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قِلَّةِ الْحَسَدِ»

امام علی علیه السلام فرمود: «سلامت جسم در پرهیز از حسد است»⁽²⁷⁾

راه مقابله با اضطراب های روانی

زندگی انسان بخصوص نسل جوان پر از تلخی ها و شیرینی هاست. تحولات مهم سیاسی و نگران کننده همواره با زندگی انسان شکل می گیرد که انواع اضطراب ها و نگرانی ها را به همراه دارند. تحولات فراوانی که یا بر اثر عوامل طبیعی مانند، زلزله و طوفان ها پدید می آیند.

یا در حواث روزمره مانند تصادفهای ناگوار در زمین و هوا مطرح می شود و یا در جنگ و تجاوز بیگانگان انواع اضطراب ها انسان را محاصره می کند و یا ریشه های بینشی دارد انسانهایی که دارای باورهای عمیق معنوی نیستند، نسبت به آینده و تحولات آن دچار تزلزل و اضطراب می شوند. چه باید کرد تا اضطرابهای گوناگون، روح ما را متزلزل ن سازند؟ و سلامت روانی ما را تهدید نکند؟

نقش یاد خدا در آرامش روان

یکی از راه های مقابله با اضطراب های روانی، یاد خدا در همه ی حالات است.

19- قال علی عليه السلام: «أَفِيضُوا فِي ذِكْرِ اللَّهِ فَإِنَّهُ أَحْسَنُ الذِّكْرِ»

امام علی عليه السلام فرمود: «در یاد خدا غرق شوید که یاد خدا بهترین یادهاست»⁽²⁸⁾

یاد مرگ و آرامش روان

یکی دیگر از راه های مقابله با اضطرابهای روانی یاد مرگ و توجه به قیامت است. آنانکه به آینده ی زندگی انسان توجه ندارند. و مرگ و پایان زندگی را باور نمی کنند، و فراموش کردند که باید روزی از این دنیا بروند و زمان رفتن نیز معلوم نیست و فکر می کنند که همیشه هستند، از تحولات گوناگون رنج می برند، و برای از دست دادن مال یا موقعیتهای سیاسی نگران شده دچار اضطراب می گردد و آرامش روانی را از دست می دهند. که یاد قیامت، انسان را به واقع بینی نزدیک و با واقعیت ها آشنا می سازد.

20- قال علی عليه السلام: «يا يَا بُنَيَّ أَكْثَرُ مِنْ ذِكْرِ الْمَوْتِ وَ ذِكْرِ مَا تَهْجُمُ عَلَيْهِ وَ تُفْضِي بَعْدَ الْمَوْتِ

إِلَيْهِ»

امام علی عليه السلام فرمود: «ای پسر، فراوان مرگ را به یاد آور، و به یاد آن باش که به سوی آن می روی و برای پس از مرگ فراهم کرده ای»⁽²⁹⁾

امیدواریم با شناخت نعمتهای الهی، و مشکلات و آفت های رشد و تکامل و شناخت راههای صحیح مقابله با آن، دوران جوانی را شیرین و زیبا به پایان بریم.

ان شاء الله

پی نوشت ها

1. اتقان المقال ص 192.
2. رجال ابن داود ص 3 الی 7.
3. اتقان المقال ص 192 و البیان و التبیان ج 1 ص 183.
4. مروج الذهب ج 2 نوشته مسعودی.
5. خطبه ی 233:1 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
6. مقدمه ی سید رضی.
7. مصادر نهج البلاغه ص 100 سید عبدالزهره.
8. ما هو نهج البلاغه ص 60 شهرستانی.
9. ما هو نهج البلاغه ص 61 شهرستانی.
10. حکمت 91 المعجم المفهرس.
11. خطبه 6:110 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
12. خطبه 7:127 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
13. خطبه 8:127 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
14. حکمت 175 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
15. خطبه 10:160 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
16. خطبه ی 4:176 المعجم المفهرس.
17. حکمت 2:31 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
18. خطبه 14:109 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
19. خطبه ی 2:176 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
20. خطبه 10:86 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
21. حکمت 334 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
22. خطبه 19:114 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
23. نامه ی 140:53 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
24. خطبه ی 16:151 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
25. حکمت 221 نهج البلاغه المعجم المفهرس.

26. خطبه ى 12:86 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
27. حكمت 256 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
28. خطبه 5:110 نهج البلاغه المعجم المفهرس.
29. نامه ى 77:31 نهج البلاغه المعجم المفهرس.

فهرست مطالب

3	پیشگفتار.....
4	شناسایی نهج البلاغه.....
6	نام زیبای نهج البلاغه.....
8	چگونگی حفظ و نوشتن سخنان امام علی.....
10	مشکلات جمع آوری آثار علوی.....
11	علت اساسی چیست؟.....
13	زیبایی های نهج البلاغه.....
15	راه مقابله با مشکلات جوانی از دیدگاه نهج البلاغه.....
16	راه درمان بیماریهای روانی.....
16	اثبات اصالت روح.....
17	راه درمان روان.....
18	راه مقابله با خجالت کشیدن.....
18	راه درمان خجالت زدگی.....
19	خطرات انزواگرایی.....
20	راه مقابله با ترسیدن.....
20	راه درمان ترس.....
22	نقش ترس از خدا.....
23	راه مقابله با طغیان شهوت.....
23	ضرورت کنترل شهوت.....
24	راه مقابله با شهوت حرام.....
25	کنترل عشق ورزی.....
25	خطر عشق دروغین.....
27	شناخت جایگاه عشق.....

- 28..... راه درمان خودپسندی خودپسندی
- 28..... ره آورد شوم خودپسندی خودپسندی
- 29..... یاد مرگ درمان خودپسندی خودپسندی
- 30..... راه مقابله با یاس و ناامیدی ناامیدی
- 30..... نقش امید در سازندگی ها سازندگی ها
- 31..... نقش صبر در امیدواری امیدواری
- 32..... راه مقابله با دشمنی و کینه توزی کینه توزی
- 32..... ضرورت پرهیز از دشمنی ها دشمنی ها
- 33..... یاد قیامت و تعدیل دشمنی ها دشمنی ها
- 34..... راه مقابله با حسادت حسادت
- 34..... خطرات حسادت حسادت
- 35..... توجه به آثار شوم دشمنی ها دشمنی ها
- 36..... راه مقابله با اضطراب های روانی روانی
- 36..... نقش یاد خدا در آرامش روان آرامش روان
- 37..... یاد مرگ و آرامش روان آرامش روان
- 38..... پی نوشت ها پی نوشت ها