



پایان نامه کارشناسی ارشد

رشته علوم حدیث

گرایش نهج البلاغه

عنوان پایان نامه

راه‌های رسیدن به آرامش در کلام امام علی (علیه السلام)

استاد راهنما

دکتر سید محمد مرتضوی

استاد مشاور

دکتر ناهید مشایی

دانشجو

اکرم کاظمی نژاد

ماه و سال دفاع

اسفندماه ۱۳۹۲

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



پایان نامه کارشناسی ارشد

رشته علوم حدیث

گرایش نهج البلاغه

عنوان پایان نامه

راه‌های رسیدن به آرامش در کلام امام علی (علیه السلام)

استاد راهنما

دکتر سید محمد مرتضوی

استاد مشاور

دکتر ناهید مشایی

دانشجو

اکرم کاظمی نژاد

ماه و سال دفاع

اسفند ماه ۱۳۹۲

تمامی حقوق این اثر متعلق به دانشگاه علوم حدیث است.

تقدیم به:

ساحت مقدس علی بن ابی طالب (علیه السلام) و آستان ملک پاسبان ولی نعمت‌مان، علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و سلالة پاک و طاهرش، مهدی موعود (عجل الله تعالی فرجه الشریف).
و به مسافران شهر ستاره‌ها، شهیدان راه حق و حقیقت.
و به مادرم که هر چه دارم نتیجه زحمات اوست، او که در یک کلام آینه تمام‌نمای آرامش است.
و به همسرم که زبانم را یارای وصف زحمات او نیست.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

سپاس بی‌کران، خداوندی را سزاست که همهٔ حمدها مخصوص اوست.

درود خداوند نثار ساحت قدسی پیامبر عظیم الشان اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) و امام العارفین،

حضرت علی (علیه السلام) و فرزندان پاک و مطهرش.

بدون شک هر کار پژوهشی مرهون راهنمایی‌های اساتید گران‌قدری است که رنج این کار را بر خود هموار

نموده‌اند. بر خود لازم می‌دانم از راهنمایی‌های خالصانه و دلسوزانهٔ استاد محترم جناب آقای دکتر سید محمد

مرتضوی که در پیچ و خم‌های این کار پژوهشی چراغ راهم بودند قدردانی نمایم. ایشان در راستای این پژوهش

متحمل زحمات فراوانی شدند. همچنین از راهنمایی‌های صبورانهٔ سرکار خانم دکتر ناهید مشایی نیز کمال

سپاس‌گزاری را دارم. از خداوند متعال برای این دو بزرگوار سعادت در دنیا و آخرت را طلب می‌نمایم.

همچنین از مسئولین محترم کتابخانهٔ آستان قدس رضوی نیز سپاسگزارم.

اللهم صلِّ على فاطمة و ابیها و بعلها و بنیها و السِّرِّ المستودع فیها بعدد ما احاط به علمک

والسلام علی من اتبع الهدی

چکیده

آرامش اکسیر گمشده بشر امروز است و او تلاش می‌کند تا به این اکسیر دست یابد، اما به دلیل شناخت ناقصی که از خود دارد، نمی‌تواند نسخه کاملی از راه‌های رسیدن به این مهم را ارائه دهد. در اندیشه دینی، با توجه به شناخت کاملی که خداوند از ابعاد مختلف وجودی انسان دارد، راه درست رسیدن انسان به آرامش را به بشر شناسانده است. امام علی (علیه السلام) نیز به عنوان انسان کامل و وارث علم بی‌پایان نبوی، راه‌های رشد، کمال و در نتیجه راه نیل انسان به سعادت و در نتیجه آرامش حقیقی را در کلامش بیان نموده است. برای رسیدن به آرامش، ابتدا انسان باید عوامل مختلف فردی و غیر فردی برهم زنده آرامش را بشناسد و درصدد رفع آنها برآید، که از جمله عوامل فردی می‌توان به مواردی همچون بی‌صبری و حرص اشاره نمود. در این مورد از جمله عواملی که در کلام امام علی (علیه السلام) باعث آرامش روحی و روانی انسان معرفی شده، صفات صبر و قناعت است. همچنین از عوامل غیر فردی می‌توان به عوامل اجتماعی مخل آرامش اشاره کرد که از جمله بدبینی، حسادت، بخل، تکبر و غیره می‌باشد و در مقابل آن می‌توان به صفاتی چون خوش بینی، خیرخواهی، سخاوت، تواضع و غیره اشاره کرد.

از عواملی که نقش بسیار مهمی در رسیدن انسان به آرامش حقیقی دارد عوامل معنوی، مانند ایمان به خدا، راضی بودن به قضای الهی، توکل، انس با خدا، ذکر خدا، دوری از شیطان و نفس اماره می‌باشد. همچنین از بحران‌هایی که در این مسیر ضد آرامش محسوب شده، بی‌ایمانی، خدافراموشی، نداشتن توکل، غفلت از یاد خدا، و غیره است.

کلیدواژه‌ها

جسم، روح، ابعاد وجودی، آرامش، بحران.

فهرست مطالب

1. فصل اول: کلیات

- 1.1. تعریف مسئله..... 17
- 1.2. سؤال‌های اساسی تحقیق..... 17
- 1.3. ضرورت و اهداف تحقیق..... 18
- 1.4. فرضیه‌های تحقیق..... 18
- 1.5. پیشینه تحقیق..... 19

2. فصل دوم: شناخت ابعاد وجودی انسان

مقدمه

- 2.1. ابعاد وجودی انسان..... 22
- 2.2. ابعاد وجودی انسان در کلام امیرالمؤمنین (علیه السلام)..... 23
- 2.3. تأثیر متقابل جسم و روح..... 24
- 2.4. نیازهای انسان..... 25

3. فصل سوم: عوامل فردی ایجاد آرامش (ارتباط انسان با خود)

مقدمه

- 3.1. بحران حرص..... 29
- 3.1.1. معنای واژگان..... 30
- 3.1.2. حرص و قناعت در روان‌شناسی..... 31
- 3.1.3. راهکارهای حل بحران حرص..... 31
- 3.1.3.1. اعتقاد به رازق بودن خداوند..... 31
- 3.1.3.2. توجه به پیامدهای منفی حرص..... 33
- 3.1.3.3.1. ذلت و خواری..... 33
- 3.1.3.3.2. سختی و رنج..... 34
- 3.1.3.3.3. هلاکت..... 34

- 35.....3.1.3.3. توجه به آثار مثبت قناعت
- 35.....3.1.3.3.1. عزت و سرافرازی
- 36.....3.1.3.3.2. بی‌نیازی و توانگری
- 36.....3.1.3.3.3. آسایش و راحتی
- 37.....3.2. بحران بی‌تابی و بی‌صبری
- 40.....3.2.1. معنای واژگان
- 41.....3.2.2. صبر و بی‌صبری در روان‌شناسی
- 41.....3.2.3. راهکارهای حل بحران بی‌صبری
- 42.....3.2.3.1. توجه به گذرا بودن زندگی
- 42.....3.2.3.2. توجه به پیامدهای منفی بی‌صبری
- 42.....3.2.3.2.1. مضاعف شدن مصیبت
- 43.....3.2.3.2.2. از دست دادن نعمت
- 44.....3.2.3.3. توجه به آثار مثبت صبر
- 45.....3.2.3.3.1. آسان شدن امور و تحمل سختی‌ها
- 45.....3.2.3.3.2. رسیدن به پیروزی
- 46.....3.2.3.3.3. امید به زندگی

4. فصل چهارم: عوامل اجتماعی ایجاد آرامش (ارتباط انسان با دیگران)

مقدمه

- 51.....4.1. بحران خودبرتر بینی و تکبر
- 51.....4.1.1. معنای واژگان
- 52.....4.1.2. تکبر و تواضع در روان‌شناسی
- 52.....4.1.3. راهکارهای حل بحران کبر
- 53.....4.1.3.1. توجه به عظمت و کبریایی حق
- 53.....4.1.3.2. تفکر در خلقت خود و نسبت آن با جهان آفرینش
- 54.....4.1.3.3. توجه به پیامدهای کبر

55.....	4.1.3.3.1. تحقیر و ذلت فرد متکبر.....
55.....	4.1.3.3.2. دشمنی مردم با فرد متکبر.....
56.....	4.1.3.3.3. تنهایی.....
56.....	4.1.3.4. جایگزینی کبر با تواضع.....
57.....	4.1.3.5. توجه به آثار مثبت تواضع.....
58.....	4.1.3.5.1. ایجاد محبت.....
58.....	4.1.3.5.2. کسب شرافت و مقام عالی.....
59.....	4.1.3.5.3. دریافت کامل نعمتها.....
60.....	4.2. بحران خساست و بخل.....
62.....	4.2.1. معنای واژگان.....
62.....	4.2.2. بخل و سخاوت در روان‌شناسی.....
63.....	4.2.3. راهکارهای حلّ بحران بخل.....
63.....	4.2.3.1. توجه به پیامدهای منفی بخل.....
64.....	4.2.3.1.1. بی‌آبرویی.....
64.....	4.2.3.1.2. تنهایی.....
65.....	4.2.3.1.3. رنج بی‌ثمر.....
65.....	4.2.3.1.4. زندگی فقیرانه.....
66.....	4.2.3.1.5. بخل جامع‌عیوب.....
66.....	4.2.3.1.6. ایجاد دشمنی و عداوت.....
66.....	4.2.3.1.7. بخل و رهیابی به سوی آتش.....
67.....	4.2.3.2. توجه به آثار سخاوت.....
68.....	4.2.3.2.1. ریاست و سروری.....
68.....	4.2.3.2.2. حفظ آبرو.....
68.....	4.2.3.2.3. تجارت سودآور.....
69.....	4.2.3.2.4. محبت و مهربانی.....

70.....	4.3 بحران حسادت.....
71.....	4.3.1 معنای واژگان.....
71.....	4.3.2 حسادت و خیرخواهی در روان‌شناسی.....
72.....	4.3.3 راهکارهای حل بحران حسادت.....
72.....	4.3.3.1 ایجاد رابطه عاطفی با محسود.....
73.....	4.3.3.2 توجه به پیامدهای منفی حسادت.....
73.....	4.3.3.2.1 از دست دادن دوستان.....
74.....	4.3.3.2.2 ابتلا به بیماری جسمی.....
74.....	4.3.3.2.3 حسادت از بین برنده ایمان.....
75.....	4.3.3.2.4 داشتن زندگی سخت و تهی از آرامش.....
76.....	4.3.3.2.5 نداشتن شادی و نشاط.....
76.....	4.3.3.3 ترس از خدا.....
77.....	4.3.3.4 توجه به آثار مثبت خیرخواهی.....
78.....	4.4 بحران بدبینی.....
79.....	4.4.1 معنای واژگان.....
79.....	4.4.2 بدبینی و خوش‌بینی در روان‌شناسی.....
80.....	4.4.3 راهکارهای حل بحران بدبینی.....
80.....	4.4.3.1 توجه به پیامدهای منفی بدبینی.....
80.....	4.4.3.1.1 از دست دادن دوستان.....
80.....	4.4.3.1.2 نبود کننده دین.....
81.....	4.4.3.2 توجه به آثار مثبت خوش‌بینی.....
82.....	4.4.3.2.1 از بین رفتن غم و اندوه.....
82.....	4.4.3.2.2 رهایی از گناه.....
82.....	4.4.3.2.3 ایجاد محبت.....
82.....	4.4.3.2.4 نشاط و آرامش درونی.....

- 83.....4.5 بحران خود نمایی و ریا.....
- 85.....4.5.1 معنای واژگان.....
- 86.....4.5.2 ریا و اخلاص در روان‌شناسی.....
- 87.....4.5.3 راهکارهای حل بحران ریا.....
- 87.....4.5.3.1 توجه به پیامدهای منفی ریا.....
- 87.....4.5.3.1.1 ابتلا به شرک.....
- 88.....4.5.3.1.2 واگذاشته شدن ریاکار به غیر خدا.....
- 88.....4.5.3.2 توجه به آثار مثبت اخلاص.....
- 88.....4.5.3.2.1 پذیرش اعمال.....
- 89.....4.5.3.2.2 برگزیده شدن فرد مخلص توسط خدا.....

5. فصل پنجم: عوامل معنوی ایجاد آرامش (ارتباط انسان با خدا)

مقدمه

- 92.....5.1 بحران حوادث تلخ.....
- 93.....5.1.1 معنای واژگان.....
- 95.....5.1.2 قضا و قدر در روان‌شناسی.....
- 96.....5.1.3 راهکارهای حل بحران عدم رضا.....
- 96.....5.1.3.1 بالا بردن صبر و شکیبایی.....
- 96.....5.1.3.2 امید و توکل به خدا در سختی‌ها.....
- 97.....5.1.3.3 توجه به پیامدهای منفی عدم رضا.....
- 97.....5.1.3.3.1 حسادت.....
- 98.....5.1.3.3.2 تلاش بی‌ثمر و زیان‌بار.....
- 99.....5.1.3.3.3 عذاب الهی.....
- 99.....5.1.3.4 توجه به آثار مثبت رضایت به قضا و قدر الهی.....
- 99.....5.1.3.4.1 دور کننده غم و اندوه.....
- 100.....5.1.3.4.2 قدرت تحمل سختی‌ها.....

100.....	5.1.3.4.3. زندگی مطلوب
100.....	5.1.3.4.4. رسیدن به درجات بالای ایمان و رضای خدا
102.....	5.2. بحران خدافراموشی
104.....	5.2.1. معنای واژگان
106.....	5.2.2. یاد خدا و خدافراموشی در روان‌شناسی
107.....	5.2.3. راهکارهای حل بحران خدا فراموشی
107.....	5.2.3.1. توجه به آخرت
107.....	5.2.3.2. انس یافتن به خدا
108.....	5.2.3.3. توجه به پیامدهای منفی خدافراموشی
108.....	5.2.3.3.1. هلاکت و شقاوت
108.....	5.2.3.3.2. ندامت و افسوس
109.....	5.2.3.4. توجه به آثار مثبت یاد خدا
109.....	5.2.3.4.1. نورانیت دل
138.....	5.2.3.4.2. دور شدن شیطان
110.....	5.2.3.4.3. رهایی از سختی‌ها
110.....	5.2.3.4.4. رسیدن به اهداف
110.....	5.2.3.4.5. ایجاد بصیرت
111.....	5.2.3.4.6. شادی و سرور
111.....	5.2.3.4.7. نیل به برترین حیات
112.....	5.3. بحران بی‌ایمانی
113.....	5.3.1. معنای واژگان
115.....	5.3.2. ایمان و کفر در روان‌شناسی
116.....	5.3.3. راهکارهای حل بحران بی‌ایمانی
116.....	5.3.3.1. رضایت به خواست الهی
116.....	5.3.3.2. توجه به پیامدهای منفی کفر

117.....	5.3.3.2.1. نابودی ایمان
117.....	5.3.3.3. توجه به آثار مثبت ایمان
118.....	5.3.3.3.1. اخلاق نیکو
118.....	5.3.3.3.2. صبر
119.....	5.3.3.3.3. صداقت
120.....	5.3.3.3.4. حفظ زبان
121.....	5.4. بحران بی‌اعتمادی به خداوند
122.....	5.4.1. معنای واژگان
126.....	5.4.2. توکل و عدم توکل در روان‌شناسی
126.....	5.4.3. راهکارهای حل بحران بی‌اعتمادی به خدا
127.....	5.4.3.1. اعتقاد به تکیه‌گاه امن
127.....	5.4.3.2. عدم ترس
128.....	5.4.3.3. توجه به پیامدهای منفی عدم توکل
128.....	5.4.3.3.1. ابتلا به حرص
129.....	5.4.3.4. توجه به آثار مثبت توکل
129.....	5.4.3.4.1. کفایت امور
130.....	5.4.3.4.2. اطمینان و قوت قلب
131.....	5.4.3.4.3. سهولت امور
131.....	5.4.3.4.4. ایجاد بصیرت و بینایی دلی
132.....	5.4.3.4.5. رهایی از غم و اندوه
133.....	نتیجه‌گیری

منابع و مأخذ

منابع فارسی

منابع عربی

عنوان عربی

چکیدهٔ عربی
عنوان انگلیسی
چکیدهٔ انگلیسی

1. فصل اول

کلیات

1.1. تعریف مسئله

افراد بشر برای رسیدن به آرامش و آسایش در زندگی تلاش‌های گسترده‌ای انجام می‌دهند، ولی هرچه بیشتر می‌کوشند کمتر به آرامش دست می‌یابند، به گونه‌ای که امروزه افسردگی یک بیماری فراگیر جهانی شده و تلاش علمی دانشمندان برای رسیدن انسان به آرامش، به نتیجه مطلوب نرسیده است.

اضطراب و نگرانی یکی از بزرگ‌ترین بلاهای زندگی انسان‌ها بوده و هست و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است.

در اندیشه دینی نیز ایجاد آرامش روانی برای انسان‌ها مورد توجه قرار گرفته است و با توجه به واقعیت‌های جهان هستی در قرآن، رابطه‌ای تنگاتنگ میان یاد خدا و آرامش انسان برقرار است.

امام علی (علیه السلام) جانشین رسول خدا (صلی الله علیه و آله) است و دانش او دانش فرابشری و در کلام رسول خدا (صلی الله علیه و آله)، به عنوان باب علم الرئی (صلی الله علیه و آله) معرفی شده است؛ بنابراین دانش امام علی (علیه السلام) مطابق با واقعیت‌های جهان هستی است و می‌تواند مجهولات بشری را حل کند. سؤال اساسی این پژوهش این است که آیا در کلام امام راه‌هایی برای رسیدن به آرامش بیان شده است یا نه؟

1.2. سؤالات اساسی تحقیق

1. ابعاد وجودی انسان چیست و آرامش مربوط به کدام بُعد انسان است؟

2. مهم‌ترین عوامل فردی رسیدن انسان به آرامش و موانع رسیدن به آن چیست؟
3. مهم‌ترین عوامل اجتماعی رسیدن انسان به آرامش و موانع رسیدن به آن کدام است؟
4. مهم‌ترین عوامل معنوی رسیدن انسان به آرامش و موانع رسیدن به آن چیست؟

1.3. ضرورت و اهداف تحقیق

دانشمندان برای حل مشکلات بشری بسیار کوشیده‌اند و دستاوردهای بزرگی نیز داشقاند، ولی در ایجاد آرامش برای انسان به نتیجه‌ای مطلوب نرسیده‌اند. یکی از علل اساسی ناتوانی دانشمندان در این زمینه، عدم شناخت ابعاد وجودی انسان می‌باشد؛ ولی در اندیشه دینی، انسان مخلوق خداست و خداوند با ابعاد وجودی انسان و نیازهای او و راه‌های برطرف کردن نیازهای او آشناست. از طرف دیگر دانشی که در اختیار پیامبر (صلی الله علیه و آله) و جانشینان او می‌باشد دانشی است که از علم الهی نشأت یافته و مطابق با واقعیت‌های جهان است، و در بُعد انسان‌شناسی می‌تواند شناخت دقیقی از ابعاد وجودی انسان ارائه دهد. بنابراین کلام و راهکارهای امام علی (علیه السلام) به عنوان انسان کامل و مظهر تام اسماء و صفات الهی، می‌تواند گره‌گشای تمامی مشکلات انسان باشد؛ از این رو بررسی و تحقیق در آثار علمی به جا مانده از امام علی (علیه السلام) می‌تواند خلأ علمی دانشمندان را در این زمینه برطرف نماید.

1.4. فرضیه‌های تحقیق

1. انسان دارای ابعاد وجودی مختلف (جسمی و روحی) است و جسم و روح انسان در رسیدن به آرامش، بر روی یکدیگر تأثیر متقابل دارند. با توجه به این واقعیت که حقیقت انسان روح اوست و جسم تنها مَرکب روح است، آرامش مربوط به بُعد روحانی آدمی است.
2. از جمله مهم‌ترین عوامل فردی که در رسیدن انسان به آرامش نقش دارد می‌توان به صفاتی چون صبر و قناعت اشاره نمود، که در مقابل آنها صفاتی چون بی‌صبری و حرص، مانع دستیابی انسان به آرامش است.
3. از مهم‌ترین عوامل اجتماعی که در رسیدن انسان به آرامش نقش دارد می‌توان به مسیله‌ی خوش‌بینی، خیرخواهی، تواضع و بخشش نسبت به دیگران اشاره نمود.

همچنین در مقابل، صفاتی چون بدبینی، حسادت، تکبر، بخل، داشتن آرزوهای دور و دراز که در ارتباط با دیگران مطرح می‌شود، به از بین رفتن آرامش انسان می‌انجامد.

4. از مهم‌ترین راه‌های کسب آرامش در کلام امام علی (علیه السلام)، توجه به امور معنوی، از جمله، ایمان و یقین حقیقی به خدا، رضایت به قضا و قدر الهی، توکل و ذکر خدا می‌باشد.

1.5. پیشینه تحقیق

دانشمندان به ویژه روان‌شناسان راه‌هایی برای رسیدن به آرامش انسان بیان کرده‌اند و در نوشته‌های دانشمندان اسلامی نیز مطالبی یافت می‌شود، ولی نسبت به کلام امام علی (علیه السلام) با این ابعاد در حوزه ایجاد آرامش، پژوهش جدی انجام نگرفته است.

2. فصل دوم

شناخت ابعاد وجودی انسان