بررسی نقش اخلاق بر سلامت روان در اجتماع از دیدگاه نهج‌البلاغه

زهره کدخدایی[1]، حسین حاجیان‌فر[2]

مقاله مروری

چکیده

یکی از عوامل مؤثر در ایجاد آرامش، ایمان و اخلاق نیکو و شایسته است؛ چرا که احساس شادی به انسان دست داده و باعث نشاط و سلامت روانی می‌شود و به دنبال آن، سلامت فیزیکی تأمین و انسان را به فعالیت‌های صحیح زندگی وادار می‌کند. یکی از والاترین اهداف دین اسلام، تکامل مکارم اخلاقی است تا آن‌جا که پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «اِنّی بُعثتَ لاتَمّم مَکارمَ الأخلاق». اخلاق پسندیده با زدودن کینه‌ها و جذب قلب‌ها، زمینه روابط اجتماعی مناسب و آرامش را فراهم می‌آورد. حضرت امام علی (ع) می‌فرمایند: «هر کس اخلاقش نیکو باشد، راه‌های زندگی برایش هموار می‌گردد.». بنابراین پژوهش حاضر با هدف، بررسی نقش اخلاق بر سلامت روان از دیدگاه امام علی (ع) انجام گرفت. پژوهش حاضر یک مطالعه کتابخانه‌ای بود که نقش اخلاق پسندیده بر سلامت روان در کلام امام علی (ع) را بررسی نمود و در آن سعی شد از قرآن، نهج‌البلاغه و غررالحکم استفاده گردد. در ابتدا اخلاق تعریف و سپس صفات پسندیده اخلاقی در کلام امام علی (ع) ذکر شد و آثار هر کدام بر سلامت روان بیان گردید. در این مطاله، نقش اخلاق بر سلامت روان از دیدگاه امام علی (ع) مورد بررسی قرار گرفت و یافته‌های تحقیق نشان داد که حسن خلق از موارد مهم اثرگذار بر سلامت روان است و صفات پسندیده در ارتقای آن مؤثر می‌باشد. اخلاق عبارت است از یک سلسله خصلت‌ها، سجایا و ملکات اکتسابی که بشر آن را به عنوان اصول اخلاق می‌پذیرد. با یاد خدا و اخلاق نیکو، انسان به آرامش و سلامت روان دست می‌یابد. پیامبر اکرم (ص)، محبوب‌ترین فرد نزد خداوند را خوش خلق‌ترین مردم می‌داند و حضرت علی (ع)، حسن خلق را سرلوحه ویژگی‌های مؤمن می‌داند. حسن خلق، تواضع، بردباری و شرح صدر، عفو و گذشت و مدارا کردن، خوش گمانی، صله‌رحم، تغافل، رازداری و انصاف از جمله صفات مناسب اخلاقی است که به بهبود روابط اجتماعی و سلامت روان کمک می‌کند.

واژه‌های کلیدی: اخلاق، نهج‌البلاغه، اجتماع، سلامت روان

ارجاع: کدخدایی زهره، حاجیان‌فر حسین. **بررسی نقش اخلاق بر سلامت روان در اجتماع از دیدگاه نهج‌البلاغه.** مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۳۹۲؛ ۹ (۳): ۲۵۸-۲۴۳.

دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۰۶/۳۰ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۱۰/۱۳

مقدمه

اخلاق از زمان شروع خلقت بشری همیشه مطرح بوده است؛ به طوری که همه اقشار و مذاهب و ادیان، اخلاق و مسایل اخلاقی را مهم و اساسی می‌دانند. اخلاق به ارزش‌های مربوط به چگونگی سلوک انسان در رابطه با صحت و سقم برخی از اقدامات و خوبی و بدی انگیزه‌ها و نتایج اقدامات مربوط می‌شود. بنابراین اخلاق منشأ رفتار انسان است و بستری برای همه ابعاد زندگی به خصوص آرامش روحی و روانی می‌باشد و در هدایت انسان به سوی سلامت و سعادت نقش اساسی دارد.

۱- کارشناس ارشد، گروه نهج البلاغه، دانشگاه معارف قرآن و عترت، اصفهان، ایران
۲- دانشجوی دکتری، کمیته تحقیقات دانشجویی، مرکز تحقیقات امنیت غذایی، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران
Email: hossein_hajian2005@yahoo.com

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

در دین مبین اسلام به موضوع اخلاق اهمیت زیادی داده شده است؛ به طوری که پیامبر اکرم (ص) یکی از اهداف رسالت خود را تکریم مکارم اخلاق ذکر نموده است. از دیدگاه اسلام، اگر انسان مسلمان از نظر فضایل اخلاقی پیشرفت کند، ممکن است به مقامی برسد که از آسمان و زمین و فرشتگان برتر شود. فضایل اخلاقی نقش اساسی در تربیت روحی و معنوی انسان دارد و سبب می‌شود که انسان برای ارزش‌های والای انسانی بها قایل شده و همواره خدا را ناظر اعمال خود ببیند. فضایل اخلاقی به انسان می‌آموزد که وظایف دشوار، سنگین و پیچیده را در مسیر بحرانی زندگی و کاری با پیروی از چه اصولی انجام دهد تا در مقابل خداوند و وجدان خود شرمنده نشود و از آرامش روانی برخوردار گردد. بنابراین انسان مسلمان باید همواره در جهت رشد و تقویت فضایل اخلاقی تلاش کند و در تأمین سلامت روحی و روانی بکوشد.

اساس اخلاق از خودشناسی و خودسازی شروع می‌گردد. یعنی باید در اخلاق فردی، خودسازی صورت بگیرد و بنیان اخلاق فردی از شناخت نفس آغاز شود، پس شایسته است در اخلاق فردی ابتدا از فردیت و شخصیت و شناخت خود و تزکیه و تقدس صحبت شود. امام علی (ع) در خطبه اول نهج‌البلاغه می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفسَهُ فَقَد عَرَفَ رَبَّهُ». عارف به نفس، می‌تواند عارف به رب باشد. یعنی کسی که خود را نشناخت، پروردگار خود را نیز نخواهد شناخت. این مقاله به بررسی نقش صفات پسندیده اخلاقی بر آرامش روانی با مدد از قرآن و کلام ائمه معصومین (ع)، به روش توصیفی و کتابخانه‌ای پرداخت. در ابتدا تعریف اخلاق، رویکرد قرآن به مسأله آرامش و انواع آرامش در قرآن بیان گردید و سپس فضایل اخلاقی و نقش آن‌ها بر آرامش روانی ذکر شد.

اخلاق جمع خلق می‌باشد. به گفته «راغب» در کتاب «مفردات»، این دو واژه در اصل به یک ریشه باز می‌گردد. خلق به معنی هیأت و شکل و صورتی است که انسان با چشم می‌بیند و خُلق به معنی قوا، سجایا و صفات درونی است که با چشم دل دیده می‌شود. بنابراین می‌توان گفت «اخلاق مجموعه صفات روحی و باطنی انسان است و گاه به بعضی از اعمال و رفتاری که از خلقیات درونی انسان ناشی می‌شود، نیز اخلاق گفته می‌شود». اخلاق را از طریق آثارش نیز می‌توان تعریف کرد و آن این‌که گاه فعلی که از انسان سر می‌زند شکل مستمری ندارد، ولی هنگامی که کاری به طور مستمر از کسی سر می‌زند (مانند امساک در بذل و بخشش و کمک به دیگران) دلیل این است که یک ریشه درونی و باطنی در اعماق جان و روح او دارد که آن ریشه را خلق و اخلاق می‌نامند (۱).

امام علی (ع) اخلاق و صداقت را دو عامل و سرامد ایمان معرفی نموده است و می‌فرماید: «رأسُ الایمانِ، حُسنُ الخُلقْ و التَحلی بِالصِدْق» (۲). سرامد تمام وظایف اخلاقی برای افراد باایمان این است که خود را به صفات حمیده و اخلاق پسندیده متصف و متخلق سازند و خویشتن را به زیور راستی و راستگویی بیارایند. امام صادق (ع) درباره اهمیت دادن اسلام به حسن خلق و پاداش آن فرموده است: «انَ اللهَ تَبارَکَ و تَعالی لِیَعطِی العَبْد مِن الثَوابِ عَلی حُسن الخُلق کَما یَعطی المُجاهِدِ فی سَبیلِ الله یَغدوا وَ عَلیه وَ یَروح» (۳). خداوند به بنده خود در مقابل حسن خلق پاداشی می‌دهد همانند اجر مجاهد راه خود که روز و شب در فعالیت و کوشش باشند. خداوند انسان را زیبا و نیکو آفرید، اما این انسان است که باید اخلاق شایسته کسب کند و خود را به زیور آن بیاراید. بنابراین، اهمیتی که اسلام برای اخلاق حمیده قایل است، هیچ مکتب و مذهبی آن اهمیت را نداشته و نخواهد داشت. اسلام پاداش هر عمل شایسته را مبتنی به حسن خلق می‌داند.

به همین دلیل اخلاق را به دو بخش تقسیم می‌کنند: ملکاتی که سرچشمه پدید آمدن کارهای نیکو است و اخلاق خوب و ملکات فضیله نامیده می‌شود و آن‌ها که منشأ اعمال بد است و به آن اخلاق بد و ملکات رذیله می‌گویند. پس اخلاق علمی است که از ملکات و صفات خوب و بد و ریشه‌ها و آثار آن سخن می‌گوید و به تعبیر دیگر، سرچشمه‌های اکتساب این صفات نیک و راه مبارزه با صفات بد و آثار هر یک را در فرد و جامعه مورد بررسی قرار می‌دهد. از آن‌جایی که اسلام یک دین اجتماعی است و در آن آرمان‌ها و ایده‌های جمع‌گرا فراوان دیده می‌شود، در کتب روایی و نیز نهج‌البلاغه که یکی از مهم‌ترین منابع این دین است، جامعه و

www.mui.ac.ir
[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

اجتماع مورد عتاب و خطاب واقع گردیده است. سقوط یک جامعه در نگاه امام علی (ع) به خاطر سقوط هنجارهای اخلاقی و پیشرفت آن به خاطر همین هنجارها می‌باشد.

نقش فضایل اخلاقی بر سلامت روانی از دیدگاه نهج‌البلاغه

با نگرش ژرف به ادیان و مذاهب الهی و به ویژه اسلام درمی‌یابیم که مطالب به دست آمده جدید، قرن‌ها پیش و به شیوه رسا و قابل فهمی در تأیید حوزه روان‌شناسی بیان شده است. بر همین اساس است که روان‌شناسان و به خصوص روان‌شناسان سلامت، نقش دین و مذاهب را در زمینه‌های مختلف مورد بررسی قرار داده‌اند؛ به گونه‌ای که امروزه روان‌شناسان ارتباط میان سلامت روانی انسان با اعتقادات و باورها و رفتارهای دینی و اخلاقی را غیر قابل انکار می‌دانند. در سال‌های اخیر، استفاده از مذهب و اعتقادات دینی مورد توجه سیاست‌گذاران و تدوین کنندگان استراتژی‌های بهداشت جامعه‌نگر در سازمان جهانی بهداشت (WHO یا World Health Organization) نیز قرار گرفته و این سازمان از سال ۱۹۹۲ بخشی از انتشارات خود را به آموزش بهداشت از طریق مذهب به عنوان راهکار زندگی سالم اختصاص داده است. سازمان جهانی بهداشت سلامت روانی را توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی خوانده است (۴). به عبارت دیگر سلامت روانی ظرفیت و قابلیت بدون مانع از روان انسان، جهت شناخت و کسب اطلاع از حقایق جهان و به کار گرفتن این ظرفیت و قابلیت در جهت فوق می‌باشد (۵). Goldstein (به نقل از Kaplan) نیز سلامت روانی را تعادل بین اعضا و محیط در رسیدن به خودشکوفایی می‌داند (۶).

بنابراین از ویژگی‌های انسان سالم، داشتن روابط گرم با دیگران است. داشتن روابط گرم با دیگران، خود مستلزم دو امر است: یکی، عشق و علاقه به افرادی که با آنان رابطه نزدیک و صمیمانه‌ای دارد مثل پدر، مادر، فرزند، همسر و دوست صمیمی و دیگری، مهربان بودن با همه افراد، یعنی با همه مردم احساس همبستگی و همدلی داشتن. چنین فردی به همان اندازه که به رفاه و سعادت خود علاقمند است، به رفاه و سعادت دیگران هم می‌اندیشد و عشق و علاقه خود را بدون هیچ انتظار و پیش شرطی به پای اطرافیان خود نثار می‌کند و در روابط اجتماعی خویش با دیگران احساس آرامش دارد. همین ویژگی است که موجب می‌شود فرد در ارتباطات متقابل اجتماعی خود با دیگران با ملاطفت و به دور از هر گونه تندی و خشم برخورد کند. وقتی انسان از درون دارای چنین احساسی شود، در رفتار بیرونی خود گشاده‌رو و بشاش خواهد شد.

طبق نظر کارشناسان علوم اسلامی، معارف دین به سه بخش عمده اصول عقاید، اخلاق و احکام تقسیم می‌شود. اخلاق شامل ویژگی‌ها و خصلت‌هایی است که هر فرد در راه دستیابی به کمال باید خویشتن را به آن بیاراید و از اضداد آن دوری کند. با دستورالعمل‌های این بخش است که افراد می‌توانند رفتارهای فردی و اجتماعی و چگونگی روابط اجتماعی خود را شکل دهند و به اهداف واسطه‌ای یا نهایی دین دست یابند. یکی از دستورالعمل‌های دین در بخش اخلاقی «چگونگی ارتباط افراد با یکدیگر» است.

در اندیشه دینی و اخلاقی ما، حفظ، توسعه و تعمیق روابط دوستانه و ارتباط صمیمانه با دیگر افراد از آن‌چنان اهمیتی برخوردار است که هر کس در جرگه دین قرار گرفت به عنوان «برادر» از او یاد می‌شود و رعایت حسن خلق، نشانه دین‌داری فرد مؤمن است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «حُسنُ الخُلقِ نِصْفُ الدینِ». داشتن اخلاق نیکو در روابط اجتماعی نیمی از دین محسوب می‌شود (۷). امیرالمؤمنین علی (ع) نیز حسن خلق را رابطه بین خداوند و بندگانش قرار داده است و درباره اهمیت محاسن اخلاق، نقش و پیامدهای آن در آرامش روحی و روانی انسان از منظر آموزه‌های دینی همین بس که ملاقات و ارتباط انسان‌ها مایه سکون و آرامش قلوب مؤمنین است (۸). بنابراین بر اساس این تعاریف و با توجه به اجتماعی بودن انسان در حوزه روابط اجتماعی و ارتباطات انسانی، فردی از آرامش روانی برخوردار است که بتواند به بعد اجتماعی خود توجه کافی داشته باشد که جلوه و نمود آن در نحوه ارتباطات اجتماعی فرد روشن می‌شود. طبیعی است محاسن اخلاقی

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

می‌تواند زمینه رشد و تحول مثبت فرد را برای رسیدن به کمال و سلامت روانی او فراهم آورد.

اخلاق حسنه از برجسته‌ترین اوصاف انبیا و سفیران الهی در زمین است. معجزات پیامبران در سایه اخلاق نیکوی آنان به وقوع پیوست؛ به طوری که خداوند در یک جا خلق عظیم پیامبرش، حضرت ختمی مرتبت را می‌ستاید و در جای دیگر قرآن، پیامبر عظیم‌الشأنش را الگو و اسوه حسنه معرفی نموده و بشریت را به پیروی و اطاعت محض از آن حضرت دعوت می‌نماید. خداوند در سوره احزاب آیه ۲۱ می‌فرماید: «لَقَد کانَ لَکُم فی رَسولِ الله اُسوهٔ حَسَنَه». به طور قطع برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود. این مفاهیم بلند قرآنی، گویای این حقیقت است که اخلاق حسنه از امتیازات بزرگ انبیا و اولیای گرامی خدا بر سایر بشریت است. پس برای رسیدن به آرامش روان باید اخلاق نیکوی پیامبران الهی و ائمه اطهار الگو قرار گیرد.

اساسی‌ترین عامل جلب قلوب مردم و به دست آوردن خشنودی و محبت آن‌ها، حسن خلق با مردم است. بر همین اساس حسن خلق محور بسیاری از فضایل دیگر می‌باشد؛ یعنی تا حسن خلق نباشد، ارزش واقعی سایر خصلت‌ها ظاهر نمی‌شود برای مثال، اگر جود و بخشش با حسن خلق همراه نباشد، پذیرفته نمی‌شود. در منابع دینی برای حسن خلق و گشاده‌رویی آثار و برکاتی بیان شده است که در این‌جا به آثار اجتماعی و فردی آن اشاره می‌گردد.

یکی از آثار اجتماعی خوش‌رفتاری، جلب دوستی و محبت دیگران است؛ چرا که هر کس با گشاده‌رویی با مردم برخورد کند، دل‌ها را به دست می‌آورد. به عبارت دیگر، حسن خلق کمندی است که دیگران را در دام محبت اسیر می‌کند. امام علی (ع) در این باره فرمود: «کسی که رفتارش نیکو گردد، دوستدارانش زیاد می‌شوند و جان‌ها با او انس می‌گیرند» (۹). امام باقر (ع) کارهای نیک و خوش‌رویی را عامل جلب محبت و ورود به بهشت می‌داند (۳). لقمان حکیم در حدیثی به فرزندش چنین نصیحت می‌کند: «ایاکَ وَ الضَجر و سوء لِخُلقِ وَ قِلَه الصَبرِ فَلایَستَقیم عَلی هذِه الخَصال صاحِب» از بی‌حوصلگی و سوء خلق و کم‌صبری بپرهیز که با داشتن این صفات بد، دوستی برای تو باقی نمی‌ماند (۱۰).

آبادی شهرها و زیادی عمرها یکی دیگر از آثار حسن خلق است؛ چرا که ویرانی آبادی‌ها بر اثر کشمکش‌ها و پرخاشگری‌هایی است که جای الفت و مروت و اتحاد را که سرچشمه آبادی و خیر و برکت است، پر نموده است. هر گاه خوش‌رویی و گشاده‌رویی جای کینه‌ها و پرخاشگری‌ها را بگیرد، نه تنها عمرها طولانی می‌شود، بلکه شهرها و آبادی‌ها نیز گلستان خواهد شد. امام صادق (ع) فرمود: «به درستی که نیکی و حسن خلق، شهرها را آباد و عمرها را طولانی می‌کند» (۳). شک نیست که عمران و آبادی در سایه اتحاد و صمیمیت و همکاری در میان قشرهای جامعه به وجود می‌آید و اگر حسن خلق باعث تحکیم این امور شود، از عوامل مهم عمران و آبادی خواهد بود. در باب آثار فردی حسن خلق به دو گروه از روایات اشاره می‌شود که گروهی به آثار دنیوی و گروه دیگر به آثار اخروی اشاره کرده‌اند. در این مقاله تنها آثار دنیوی حسن خلق بیان شده است.

گشاده‌رویی و حسن خلق سبب فزونی روزی‌ها و درامدها است. یک بازاری و صنعتگر زمانی در کار خود موفق می‌شود که اعتماد مراجعین را جلب کند و حسن خلق باعث جلب اعتماد دیگران می‌شود. امام علی (ع) حسن خلق را عامل کسب روزی فراوان و افزایش محبت دوستان می‌داند (۹) و در جای دیگر فرموده است: «در وسعت خلق‌ها، گنج‌های روزی نهفته است» (۱۱). امام صادق (ع) نیز حسن خلق را مایه توسعه رزق می‌داند (۱۱). یکی دیگر از آثار فردی حسن خلق، عمر طولانی است. امروزه ثابت شده است که عامل بسیاری از مرگ و میرها و بیماری‌ها، استرس‌ها و فشارهایی است که بر انسان وارد می‌شود. حسن خلق و برخورد محبت‌آمیز از میزان فشارهای روحی می‌کاهد و سبب طول عمر می‌گردد. امام علی (ع) زندگی آمیخته با حسن خلق را گواراترین زندگی معرفی می‌کند (۹). طول عمر مولود آرامش فکر، آسودگی خیال و همکاری و همبستگی اجتماعی است و این امور در سایه اخلاق به دست می‌آید. از امام صادق (ع) نیز نقل شده است که نیکی و خوش اخلاقی عمرها را طولانی می‌کند (۳).

از آثار دیگر حسن خلق، به دست آوردن هویت انسانی

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

است. امام علی (ع) گرامی‌ترین حَسَب را اخلاق نیکو می‌شمارد (۱۲). حسب انسان را اخلاق او تعیین می‌کند و گرامی‌ترین نژاد، نسب، حسب و هویت انسان «حسن خلق» اوست که همواره او را همراهی می‌کند و می‌فرماید: «هیچ همراهی به اندازه حسن خلق انسان را همراهی نمی‌کند و به حال او سودمند نیست» (۱۲). چون حسن خلق در درون و جان انسان است و هرگز او را تنها نمی‌گذارد.

میزان اسلامی بودن اخلاق هر مسلمان را باید در نحوه معاشرتش با مردم، یعنی در مردم‌داری او جستجو کرد. خوش خلقی، دین و مرام مسلمانی است. به فرموده امام باقر (ع) که می‌فرماید: «کامل‌ترین مؤمنین از نظر ایمان نیکوترین آن‌ها از نظر اخلاق است» (۳). رسول گرامی اسلام (ص) برترین خلق را خوش اخلاق‌ترین فرد می‌شمارد. آنان که با بزرگواری از یکدیگر پذیرایی می‌کنند، با دیگران انس می‌گیرند و دیگران نیز با آن‌ها مأنوس هستند و در خانه را به روی همه می‌گشایند (۳).

انسان با حسن خلق و گشاده‌رویی است که می‌تواند بذر دوستی را در سرزمین دل‌ها بیافشاند و عواطف و احساسات انسان‌ها را تسخیر کند. امیرالمؤمنین علی (ع) گشاده‌رویی را دوام دوستی می‌داند (۱۲). در حدیث دیگری از حضرت علی (ع) درباره تأثیر حسن اخلاق در جلب و جذب مردم به استحکام رابطه دوستی در میان آن‌ها چنین آمده است: «کسی که اخلاقش نیکو باشد، دوستانش فراوان می‌شوند و مردم به او انس می‌گیرند» (۹).

امام علی (ع) اخلاق شایسته را معیار ارزش‌ها و به دست آوردن آرامش در زندگی می‌داند و می‌فرماید: «چه بسا عزیزی که زشتی خلقش وی را خوار و زبون ساخت و چه بسا فرومایه و پستی که نکویی خلقش او را شرافت و عزت بخشید» (۱۳). از امیرمؤمنین علی (ع) پرسیدند: «مَنْ اَدوم الناسَ غَما» «چه کسی غم و اندوهش از همه بیشتر است؟» «قال علیه السلام: «اَسوئهُم خُلْقا» فرمود: «کسی که از همه اخلاقش بدتر است» (۱۴). امام علی (ع) راه‌های زندگی را برای هر کس اخلاقش نیکو باشد، هموار می‌داند (۱۵). پس چنین شخصی با آرامش بیشتری زندگی می‌کند و در احادیث متعددی درباره تأثیر سوء خلق در ایجاد نفرت اجتماعی، پراکندگی مردم، تنگی معیشت و سلب آرامش و آسایش مطالب فراوانی آمده است.

با توجه به احادیث وارد شده در باب آثار حسن خلق و عواقب سوء بداخلاقی که به برخی از آن اشاره گردید، حسن خلق باعث جلب قلوب مردم و قوی شدن ارتباط با اطرافیان و افزایش تعداد دوستان می‌شود که این امر موجب کاهش افکار منفی و آرامش بیشتر و در نتیجه دستیابی به سلامت روان می‌گردد. یکی از صفات و آدابی که در معاشرت باید مورد توجه قرار گیرد، تواضع است. تواضع بدین معنی می‌باشد که انسان خود را پایین‌تر از آن‌چه موقعیت اجتماعی او می‌باشد قرار دهد (۱۶). در تعریف تواضع آمده است: «تواضع عبارت است از شکست نفسی که نگذارد آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند و لازمه آن، کردار و گفتار چندی است که بر تعظیم دیگران و اکرام ایشان دلالت می‌کند» (۱۷).

یکی از ویژگی‌های انسان سالم از دیدگاه دین، فروتنی است. انسان دین‌دار، خود را برتر از دیگران نمی‌پندارد و این صفت درونی در رفتارهای او نیز نمایان است. چه بسا به دست آوردن این صفت باطنی، نیازمند زمان طولانی باشد، ولی انجام دادن رفتارهای فروتنانه چندان دشوار نیست. بنابراین، در آغاز و برای رسیدن به این ویژگی درونی می‌توان از رفتارهای متواضعانه سود برد و حتی در صورت نیاز آن‌ها را بر خود تحمیل کرد تا سرانجام به این صفت ارزشمند دست یافت. در مقابل تواضع، خود برتربینی یا تکبر بدترین صفت و رفتار اخلاقی است؛ چرا که گاهی در مقابل خداوند صورت می‌گیرد و در نتیجه به کفر و الحاد می‌انجامد. برتر دیدن خود نسبت به بندگان خدا، گرچه در حد تکبر برابر خدا نیست، ولی این گونه صفات و رفتارها از حد پایین‌تر شروع می‌شود و سرانجام به درجات بالاتر می‌رسد. تکبر، برتر دانستن خود نسبت به دیگران است. مفهوم نزدیک به این واژه در اخلاق، «خودبزرگ‌بینی» یا به اصطلاح «عُجب» است. تفاوت این دو مفهوم در آن است که شخص متکبر خود را در مقایسه با دیگران برتر می‌داند، ولی لازمه خودبزرگ‌بینی مقایسه با دیگران نیست و فرد به دلیل ویژگی خاصی مانند علم، زیبایی، ثروت و حتی عبادت که در خود می‌بیند، مغرور می‌شود و

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

خویشتن را والا می‌پندارد؛ هر چند کسی نیز برای مقایسه نباشد. در واقع، عجب و خودبزرگ‌بینی عامل کبر است و کبر از پیامدهای آن به شمار می‌آید. عالمان اخلاق گاهی میان مشتق‌های کبر، تفاوت ظریفی می‌گذارند و می‌گویند کبر حالت درونی بزرگ دیدن خود در رویارویی با دیگران است، ولی چه بسا به دلایل مختلف در رفتارهای فرد ظاهر نشود. اگر این حالت باطنی به شکل رفتارهایی مانند راه رفتن یا سخن گفتن متکبرانه یا تحقیر دیگران و مانند آن‌ها باشد، این رفتارها تکبر نام می‌گیرند.

مفاهیم متعددی مثل خودبرتربینی، خودمحوری، خودخواهی، برتری‌جویی و فخرفروشی وجود دارد که گاه تصور می‌شود همه با هم مترادف و یکسان هستند؛ در حالی که تفاوت‌های ظریفی با هم دارند. هر چند ریشه همه آن‌ها به تکبر باز می‌گردد. کسی که تنها خود را بالاتر از دیگران می‌بیند، خودبرتربین است. کسی که به خاطر این خودبرتربینی سعی دارد در همه جا و در همه کارهای اجتماعی همه چیز را قبضه کند، خودمحور است. کسی که سعی دارد در مسایل اجتماعی به ویژه به هنگام بروز مشکلات تنها به منافع خود بیاندیشد و برای منافع دیگران ارزشی قایل نباشد، خودخواه است. کسی که می‌کوشد سلطه خود را بر دیگران مستحکم کند و آن‌ها را زیر سیطره خود قرار دهد، گرفتار برتری‌جویی است. در نهایت کسی که تلاش می‌کند که مال و ثروت یا قدرت و مقام خود را به رخ دیگران بکشد، فخرفروش است. بنابراین، همه این صفات دارای ریشه مشترکی هستند و آن تکبر است، هر چند در چهره‌های مختلف ظاهر می‌گردد (۱۸).

گاهی فروتنی با ذلت‌پذیری اشتباه می‌شود یا مورد سوء استفاده قرار می‌گیرد. آموزه‌های دینی از یک سو به فروتنی فرامی‌خوانند و از سوی دیگر، مؤمنان را از پذیرش ذلت و از دست دادن عزت نفس نهی می‌کنند. این دو مسأله چگونه با هم سازگارند؟ در این باره در کتاب علم اخلاق اسلامی آمده است: «صفت تواضع، حد وسط است و طرف افراط آن، کبر و طرف تفریط آن، ذلت و پستی است. همان گونه که کبر مذموم است، خوار و ذلیل کردن خود نیز ناپسند است؛ چرا که هر دو طرف افراط و تفریط نکوهیده است و صفت پسندیده، تواضع بدون تمایل به هر یک از دو طرف است؛ زیرا محبوب‌ترین امور نزد خداوند حد وسط آن‌ها است و آن این است که حق هر صاحب‌حقی داده شود که همان عدل است و اگر به طرف تفریط افتاد و دچار نقصان شد، باید خود را بالا ببرد؛ چرا که برای مؤمن جایز نیست که خود را ذلیل کند».

سزاوار است که انسان در مقابل متکبران تواضع نکند؛ زیرا فروتنی برای کسی که متکبر است علاوه بر این‌که تن به پستی و ذلت داده است، موجب گمراهی و زیادی تکبر او می‌شود و وقتی مردم برای او تواضع نکنند، ممکن است متنبه شود و تکبر را رها کند؛ زیرا متکبر به تحمل ذلت و اهانت از طرف مردم خشنود نیست. به همین جهت، رسول خدا (ص) فرمود: «اذا رَأَیْتُم المُتَواضِعینَ مِنْ اُمَتی فَتَواضِعوا لَهُمْ وَ اِذا رَأَیْتُم المُتَکَبِرین فَتَکبروا عَلَیهِم، فَانَّ ذلِکَ لَهُم مَذِلَه وَ صِغار». هر گاه متواضعان امت مرا ببینید، برای ایشان تواضع کنید و هر گاه متکبران را ببینید، بر آن‌ها تکبر کنید که این باعث ذلت و کوچکی آنان است (۱۹).

روشن است که نظم و سلامت روانی افراد جامعه در سایه همکاری و همدلی و در صورتی ممکن است که افراد نخواهند بر یکدیگر فخرفروشی کنند. رفتار ائمه نیز از کمال و تواضع آن‌ها حکایت دارد. امام سجاد (ع) با افرادی که ایشان را نمی‌شناختند، مسافرت می‌کرد و در سفر به دیگران خدمت می‌نمود. در جامعه‌ای که افراد متواضع باشند و همه با رعایت ادب و احترام با یکدیگر برخورد نمایند، عدل و دادگری حاکم می‌شود؛ چرا که مردم متواضع خود را بالاتر از آن می‌دانند که به حقوق دیگران تجاوز نمایند و با عمل ناروا و ظالمانه، عدل اجتماعی را متزلزل کرده، خویشتن را مورد تحقیر و بی‌احترامی مردم متواضع قرار دهند و اینان دارای سلامت روح و روان می‌باشند (۲۰).

تواضع و فروتنی آثار فردی و اجتماعی زیادی دارد که از آن جمله می‌توان به جلب محبت، کامل شدن نعمت و شرافت و بزرگی شخص نزد مردم در روایات اشاره کرد. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «نتیجه تواضع، جلب محبت و علاقه مردم است» (۲) و نیز حضرت در جای دیگر فرموده است: «با تواضع نعمت کامل می‌شود» (۱۲) و در جایی تواضع را باعث

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

سربلندی فرد می‌داند (۲۱) و از آثار دیگر آن به منظم شدن امور اشاره نموده و می‌فرماید: «با تواضع و محبت کارها نظم و سامان می‌یابد» (۹).

صبر یکی دیگر از مفاهیمی است که با وجود نقش بسیار مثبت در زندگی انسان، گاهی دچار کج‌فهمی شده و در نتیجه به مفهومی منفی تبدیل شده است. اگر معنای واقعی و درست صبر فهمیده شود و در عمل به کار گرفته شود، بسیاری از ناهنجاری‌ها و ناراحتی‌ها زدوده می‌شود، ولی اگر مفهوم آن وارونه شود و معنایی نادرست از آن به عمل آید، نه‌تنها نباید در انتظار نتایج مثبت آن بر سلامت روانی بود، بلکه پیامدهای نامناسبی نیز خواهد داشت؛ چرا که دین مجموعه‌ای از بایدها و نبایدها و اطاعت از فرمان‌های خداوند است و ترک گناهان بدون مهار خواهش‌های نفسانی امکان‌پذیر نیست. بر همین اساس بازگشت بسیاری از مفاهیم اخلاقی نیز به مفهوم خویشتن‌داری است؛ زیرا عالمان اخلاق، دو نیروی شهوت و غضب برای انسان قایل هستند که اساس امور اخلاقی، مهار همین دو قوه و هدایت آن‌ها در مسیر سالم است.

صبر در مفهوم عام خود، از حیث موضوع سه نوع صبر بر مصیبت، صبر بر معصیت و صبر بر طاعت است، ولی می‌توان آن را در موارد زیر نیز بیان کرد: گاهی صبر بر سختی‌ها و مصیبت‌ها و عدم اضطراب و پریشانی و حفظ سعه صدر در مقابل آن‌ها است که به آن، صبر بر مصیبت می‌گویند و در مقابل آن، جزع و بی‌قراری است. نوع شایع و رایج صبر، همین قسم است. صبر بر دشواری جنگ، شجاعت نام دارد و در مقابل آن، جبن و ترس قرار می‌گیرد. گاهی صبر در مقابل سرکشی و طغیان غضب و خشم است که حلم و کظم غیظ نامیده می‌شود. گاهی صبر در انجام عبادت است که در مقابل آن، فسق قرار دارد و به مفهوم عدم پایبندی به عبادات شرعی است. گاهی صبر در برابر شهوت شکم و غریزه جنسی است که عفت نام دارد و در مقابل آن، آز و شره قرار می‌گیرد. گاهی نیز صبر و چشم‌پوشی از مقدار زاید بر نیاز است که زهد نام دارد و در مقابل آن، حرص قرار می‌گیرد. گاهی نیز صبر بر کتمان اسرار است که رازداری نام دارد.

در روابط اجتماعی یا مسایل زندگی خواه ناخواه عواملی باعث خشم انسان می‌شود. تعالیم اسلام برای مقابله با غضب و خشم به بردباری و خویشتن‌داری دستور داده است و آن را یکی از صفات متقیان و مؤمنان می‌داند. مؤمنانی که دارای صفت صبر و بردباری هستند از آرامش بیشتری برخوردار می‌باشند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «روزگار دو روز است، روزی به سود تو و روزی به زیان تو است، پس آن‌گاه که به سود تو است به خوش‌گذرانی و سرکشی روی نیاور و آن‌گاه که به زیان تو است، شکیبا باش» (۱۲).

روایات اسلامی شخص بردبار را شبیه‌ترین مردم از نظر اخلاق به پیامبر (ص) و شجاع‌ترین مردم و عبادت کننده خداوند معرفی می‌نماید. همچنین صبر یکی از محبوب‌ترین راه‌ها به سوی خدا و از برترین اخلاق اعلام شده است (۳). حضرت علی (ع) در نهج‌البلاغه برای صبوری و استقامت خود و یارانش دعا می‌کند: «خداوند دل‌های ما و شما را به سوی حق متوجه سازد و صبر و استقامت عطا فرماید» (۱۲) و خود امام در سخت‌ترین شرایط صبر و شکیبایی پیشه می‌کند. امام در خطبه شقشقیه می‌فرماید: «صبر کردم مانند کسی که تیغ و خار در چشمانش و استخوان در گلویش فرو رفته است» (۱۲).

صبر در کنار یقین، عدل و جهاد به عنوان یکی از چهار پایه ایمان است. صبر از دیدگاه امام علی (ع) نقش سر را بر بدن (ایمان) ایفا می‌کند و ایمان بدون صبر بی‌فایده است. بنابر گفته حضرت علی (ع) سلطه بر نفس و مالکیت خویشتن سبب می‌شود که انسان در برابر ناملایمات از کوره در نرود و گرفتار خشم و آشفتگی نشود (۱۵) و از اموری که به انسان اجازه نمی‌دهد خشم خویش را آشکار کند و به کارهای غیر منطقی افراد خشمگین کم‌ظرفیت دست بزند، علو طبع و بلندی همت و شخصیت بالا است.

با توجه به آن‌چه گفته شد، نهج‌البلاغه صبر و بردباری را یکی از ویژگی‌های مؤمن بیان می‌کند و وجود آن را برای قضاوت درست درباره امور لازم می‌داند. امام علی (ع) در نامه‌ای به فرزند خود امام حسن (ع) می‌نویسد: «خود را برای استقامت در برابر مشکلات عادت ده، که شکیبایی در راه حق عادتی پسندیده است» (۱۲) و بدین ترتیب به پرورش صبوری توصیه می‌کند. می‌توان گفت چون صبر به اندازه مصیبت

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

فرود می‌آید، بنابراین شکیبایی راهکاری برای مقابله با مسایل و مشکلات زندگی و رسیدن به آرامش است و ارمغان صبر شجاعت، پیروزی و کامیابی،کامل شدن نعمت‌های پروردگار، آرامش ابدی و اخروی، پاداش الهی و پیدا کردن دید واقع‌بینانه به دنیا است.

از آثار صبر می‌توان به موفقیت اشاره کرد؛ چرا که هیچ موفقیتی در زندگی فردی و اجتماعی انسان، بدون شکیبایی و استقامت در راه هدف، عملی نیست. برای موفقیت در زندگی، باید صبر و پایداری نشان داد. قرآن خطاب به مؤمنان می‌فرماید: «اگر بیست نفر از شما در میدان جنگ شکیبا باشند، بر دویست نفر پیروز خواهند شد و اگر صد نفر باشند، بر هزار نفر از کافران غلبه می‌کنند» (۲۲). پیامبر اکرم (ص) فرمود: «با صبر انتظار گشایش می‌رود و کسی که پیوسته دری را بکوبد، سرانجام آن در به رویش باز می‌شود» (۲۳). امام علی (ع) در این باره فرمود: «انسان شکیبا پیروزی را اگرچه پس از زمانی طولانی به دست می‌آورد» (۱۲)، همچنین آن حضرت فرمود: «با صبر به مقامات بلند می‌توان رسید» (۲). حفظ تعادل روانی از آثار دیگر صبر است؛ چرا که انسان در زندگی اجتماعی و در برخورد با دیگران، نیازمند شکیبایی است. نمی‌توان از مردم انتظار داشت که برابر سلیقه ما رفتار کنند. پس بهترین راه آن است که فرد کوتاه بیاید و خود را گرفتار ناراحتی ناشی از پرخاشگری با دیگران نکند.

از راه‌های دیگر علاج بیماری‌های اخلاقی، فرو بردن غیظ و خاموش کردن شعله‌های غضب است. قرآن مجید گویای این واقعیت است: «وَالکاظِمینَ الغَیْظ وَ العافینَ عَنِ الناسِ وَ اللهُ یُحِبُ الْمُحْسِنینَ» (۲۴). «عفو» نادیده گرفتن ناملایماتی است که از جانب مردم به خودشان می‌رسد و همچنین چشم‌پوشی از خلاف‌های اخلاقی و رفتار جزیی مردم است. عفو، پاک کردن درون از کینه و دشمنی و چشم‌پوشی از دیگران است (۲۴). کسانی که دارای نفس قوی و حاکم بر غرایز خویش هستند، موقعی که خشمگین شوند خویشتندارند و بر خود مسلط هستند و آتش غضب را در ضمیر خود فرو می‌نشانند و این خود یکی از سجایای مهم اخلاقی است.

بعضی از افراد از این حد بالاتر هستند، غضب را اظهار نمی‌کنند و شعله خشم را در باطن خود فرو می‌نشانند و به علاوه از لغزش کسی که موجب خشمشان گردیده است عفو و گذشت می‌نمایند، البته این گروه مقام عالی‌تری دارند. بعضی از افراد آن‌قدر در کرامت نفس بلند مرتبه و رفیع هستند که از شعله‌ور شدن غضب جلوگیری می‌کنند و از کسی که بد کرده و موجب خشمشان گردیده است می‌گذرند و او را مورد عفو قرار می‌دهند، تنها بدی را تلافی نمی‌کنند، بلکه شخص بد عمل را مورد عنایت و احسان قرار می‌دهند و این قبیل بزرگواری و کرامت نفس گاهی در افراد عادی مشهود می‌گردد؛ به طوری که موجب شگفتی کسانی می‌شود که دارای بزرگواری و علو درجات اخلاقی هستند.

در معاشرت اجتماعی بسیار اتفاق می‌افتد که در اثر بروز شرایط مختلف، فردی به حق دیگری تعدی یا به او بی‌حرمتی می‌کند. در این شرایط، افراد به دنبال استیفای حق خود هستند. دین اسلام نیز این حق را برای آن‌ها قایل است، ولی با این حال بر گذشت تأکید می‌نماید و استمرار خصومت بین افراد را نمی‌پذیرد؛ چرا که اگر قرار باشد افراد در همه امور سختگیری کنند و هیچ گونه اغماض و چشم‌پوشی نداشته باشند، جامعه همواره شاهد منازعات خواهد بود و این امر زندگی را برای بیشتر مردم غیر قابل تحمل خواهد کرد.

امام علی (ع) می‌فرماید: «عفو در مورد کسی است که به گناه خود اعتراف و اقرار داشته باشد، نه در مورد کسی که بر گناه اصرار دارد» (۲۵). حضرت علی (ع) در نهج‌البلاغه خداوند را بخشنده‌ای مهربان می‌داند و توصیه به درخواست عفو و بخشش از خداوند می‌کند (۲۵). بدین ترتیب امام علی (ع) خود عفو قاتلش را می‌خواهد و از گناه مجرمان به شرط تکرار نکردن آن می‌گذرد. عفو و گذشت از ویژگی‌های شخصیتی اشخاص کریم و پرهیزکار می‌باشد و عفو، زکات پیروزی و نشانه شاکر بودن در هنگام فتح و غلبه بر دشمن است؛ در حالی که تداوم و بقای پیروزی‌ها با عفو و گذشت امکان‌پذیر است. پس از عفو، پشیمانی معنی ندارد؛ همین طور که کیفر کردن شادمانی ندارد. این فراز از سخنان حضرت علی (ع) مهربانی و همدلی با مردم، پرهیز از تبعیض و اجحاف به بهانه عقاید متفاوت، اصلاح و تحول افراد خطاکار با بخشیده شدن

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

خطاها و ایمان از سوی پروردگار را پوشش می‌دهد. «مهربانی با مردم را پوشش دل خویش قرار ده و با همه دوست و مهربان باش. مبادا هرگز چونان حیوان شکاری باشی که خوردن آنان را غنیمت دانی، زیرا مردم دو دسته‌اند: دسته‌ای برادر دینی تو و دسته‌ای دیگر همانند تو در آفرینش می‌باشند. اگر گناهی از آنان سر می‌زند یا علت‌هایی بر آنان عارض می‌شود یا خواسته و ناخواسته اشتباهی مرتکب می‌گردند، آنان را ببخشای و بر آنان آسان گیر، آن گونه که دوست داری خدا تو را ببخشاید و بر تو آسان گیرد» (۱۲).

یکی از آثار کینه و خصومت‌ورزی، فشار روانی است. فشار روانی یعنی محرکی که موجب احساس تنش می‌گردد. تنیدگی احساس درونی است که در واکنش به رویدادهای معین یا تفکر در باب آن رویدادها به وجود می‌آید. شخص کینه‌جو و خصومت‌ورز به طور مداوم کینه و نفرت از شخص را ترسیم می‌کند، در ذهن خود دشمنی را مجسم می‌نماید و با او در حال مقابله و انتقام گرفتن است و این باعث تنیدگی و واکنش ستیز یا گریز می‌شود. واکنش ستیز یا گریز یعنی انسان هنگام روبرو شدن با خطر آماده جنگیدن یا فرار شود (۲۴).

در بررسی رابطه سردردها، آسم، آرتروز و زخم معده با پنج هیجان مزمن خشم (واکنش منفی نسبت به اشتباهی که فرد از آن آگاهی دارد)، دشمنی (نگرش پایداری که در بردارنده احساسات و ارزیابی‌های منفی نسبت به دیگران است)، پرخاشگری (آزار رساندن و یا قصد آزاررسانی به دیگران) و افسردگی و اضطراب معلوم شد که هیجانات منفی و بیماری‌های ذکر شده با هم ارتباط معنی‌دار و مثبتی دارند. به نظر می‌رسد تمام انواع هیجانات منفی از افسردگی و اضطراب گرفته تا خشم و خصومت با بسیاری از بیماری‌ها مانند زخم معده، آرتروز شبه رماتیسمی، سردردها و آسم مرتبط هستند.

با توجه به این‌که خداوند یکی از صفات اهل ایمان را عفو هنگام خشم معرفی می‌کند و در قرآن اشاره می‌کند: «آن‌ها نه تنها در موقع خشم، زمام اختیار از کفشان ربوده نمی‌شود و مرتکب اعمال نامناسب و پرخاشگری نمی‌شوند، بلکه با آب عفو و غفران، قلب خود را از کینه‌ها شستشو می‌دهند و این صفتی است که جز در پرتو ایمان و توکل بر خدا حاصل نمی‌شود» (۲۴). در نتیجه گذشت مایه انسجام جامعه، کم شدن کینه‌ها، افزایش محبت، متوقف شدن انتقام‌جویی و آرامش اجتماعی و روحی و روانی فرد است. از آثار عفو و گذشت میتوان به یاری مردم، اصلاح و رفتارهای آن‌ها و استحکام پیوندهای اجتماعی اشاره کرد، البته این امر مجوزی برای رفتار نامناسب برخی نمی‌شود (۲۶).

از امور دیگری که اسلام به آن سفارش کرده است و در روابط اجتماعی اهمیت زیادی دارد، خوش‌رویی و نرم‌خویی است. خداوند نرم‌خویی و خوش‌رویی پیامبر اسلام (ص) را که از عوامل جلب قلوب و جذب نفوس بود، ناشی از رحمت واسعه خود دانسته و فرموده است: «ای پیامبر، به خاطر رحمت الهی در برابر آن‌ها نرم [و مهربان] شدی و اگر خشن و سنگدل بودی از اطراف تو پراکنده می‌شدند» (۲۴). پس این نرمش و مهربانی و حسن خلق در هر کس باشد، مایه رحمت و برکت است. امام علی (ع) در این رابطه می‌فرماید: «نرم‌خویی در ایجاد محبت نقش بسیار مؤثری دارد و افرادی که شخص نرم‌خو را به این صفت می‌شناسند، نسبت به وی علاقمند می‌شوند» (۲) و نیز «با مردم مدارا کن تا از برادری آنان بهره‌مند شوی و با روی گشاده با آنان روبرو شو تا کینه‌ها در ضمیرشان بمیرد» (۲). از جمله وصایای امام علی (ع) به فرزندش امام مجتبی (ع) این بود: «هر کس با تو به غلظت و تندخویی روبرو شد، تو با او به نرمی و ملایمت برخورد کن؛ زیرا نرمی تو با وی می‌تواند به سرعت موضعش را تغییر دهد و او را با تو نرم و ملایم سازد» (۲۷).

آرامش روان، عامل مهمی برای رفتارهای بهنجار است. شاید همین اصل منشأ این توصیه باشد که باید در شرایط بحرانی به عنوان مهم‌ترین نکته، آرامش و خونسردی خود را حفظ کرد؛ چرا که به هنگام اضطراب و نبود آرامش، نظام تصمیم‌گیری و واکنش انسان مختل می‌شود و نمی‌تواند در آن شرایط، درجه وخامت شرایط را به خوبی ارزیابی کند و تصمیم بگیرد که چه رفتاری در پیش گیرد و در مرحله آخر کاری را که باید انجام دهد به درستی انجام دهد. هنگامی فرد می‌تواند از توانایی‌های خود به طور بهینه استفاده کند که آرامش به او حکم‌فرما باشد. در این شرایط است که می‌تواند

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

در فضای آرام و به دور از تنش، تصمیمات درستی بگیرد و با در نظر گرفتن جوانب هر قضیه، بهترین انتخاب‌ها را داشته باشد و به سلامت روان خود کمک کند.

یکی از دستورات اسلام در ارتباط با افراد، خوش‌گمانی و تفسیر مناسب رفتار آن‌ها است. نکته جالب توجه در آیه ۱۲ سوره نور، تعبیر به خوش‌گمانی نسبت به خود است؛ یعنی افراد را مانند خود در نظر بگیرید و متعلق به خود بدانید. در این آیه آمده است: «چرا هنگامی که آن [بهتان] را شنیدید مردان و زنان مؤمن گمان نیک به خود نبردند و نگفتند این بهتانی آشکار است». این تعبیر امر اشاره دارد که جان مؤمنان از هم جدا نیست و همه به منزله نفس واحد هستند که اگر اتهامی به یکی از آنان متوجه شود، گویی به همه متوجه شده است. بنابراین وظیفه مهم یک فرد مسلمان نسبت به برادر دینی‌اش این است که عمل و گفته او را به بهترین وجه صحیح و ممکن تفسیر نماید و گفتار و رفتارش را از دیدگاه پاکی و درستی بنگرد (۲۰). امیرالمؤمنین (ع) فرمود: «کار برادر دینی‌ات را به بهترین وجه ممکن تعبیر کن، مگر آن‌که وضع به گونه‌ای شود که حمل به صحت ناممکن است، همچنین به سخنی که برادرت گفته گمان بد مبر با آن‌ها می‌توانی برای آن کلام محمل خوب و شایسته‌ای بیابی» (۳).

از جمله آثار حسن ظن بر سلامت روان، آرامش درون است. امام علی (ع) در این رابطه می‌فرماید: «حسن ظن مایه آرامش دل و سلامت ایمان است» (۹) و در جایی دیگر می‌فرماید: «حسن ظن باعث کاهش اندوه می‌گردد» و نیز «حسن ظن عامل رهایی از گناه است» (۹). جلب محبت و دوستی را از دیگر آثار آن می‌داند و می‌فرماید: «کسی که نسبت به مردم خوش‌گمان باشد، محبت آن‌ها را به سوی خود جلب می‌کند» (۹).

یکی از عواملی که باعث آرامش انسان می‌گردد، احساس ایمنی است و این امر با توکل بر خدا و خوش‌گمانی تأمین می‌گردد، ولی در صورتی که بدگمانی بر روابط حاکم باشد، شخص به طور دایم احساس خطر و عدم امنیت می‌کند و این امر آرامش روانی او را به خطر می‌اندازد. حسن ظن سبب افزایش امید و نشاط در زندگی می‌شود، امیدی که زندگی بدون آن تقریباً ناممکن است. از آن‌جا که شخص خوش‌گمان اعمال دیگران را خوب و زیبا می‌بیند، به آن‌ها نزدیک می‌شود و با ابراز عواطف مثبت به دیگران، محبت آنان را جلب می‌کند و این باعث افزایش ارتباطات اجتماعی و دوری از انزوا و تنهایی و در نتیجه سلامت روانی افراد می‌شود.

از کارهای بسیار نیک و اعمال پسندیده که حضرت حق و انبیا و امامان نسبت به آن اصرار ورزیده‌اند، صله‌رحم است. اسلام نسبت به صله‌رحم و کمک و حمایت و محبت نسبت به خویشاوندان اهمیت فوق‌العاده‌ای قایل شده است و قطع رحم و بریدن رابطه از خویشان و بستگان را به شدت نهی کرده است. صله‌رحم را می‌توان به زیارت ارحام و رفع کمبودهای مادی، حل مشکلات اقتصادی، کمک به کار و کسب، و ازدواج پسران و دختران آنان معنا فرمود. اگر در آیات قرآن مجید و روایات دقت شود، از مسأله صله رحم همین معانی استفاده می‌شود.

روش انبیا و اخلاق امامان شیعه در صله‌رحم انجام همین واقعیات عالی بوده است. قرآن مجید به صله‌رحم سفارش می‌کند و آن را عمل صاحبان خرد می‌داند و قطع با رحم را به عنوان فسق و قاطع را فاسق می‌شمارد. در سوره مبارکه نساء حکم می‌کند که تقوای الهی را نسبت به خداوند و ارحام مراعات کنید. خیلی عجیب است که ارحام را پس از خود ذکر فرموده است «و اتَّقوا اللهَ الَّذی تَسألونَ به الاَرْحامِ» و از خدایی که به (نام) او از یکدیگر درخواست می‌کنید و در مورد ارحام از خدا پروا کنید (۲۵). رعایت تقوای الهی نسبت به ارحام، رعایت آبرو و هویت آن‌ها و شتافتن به دیدارشان و رفع نواقص زندگی آن‌ها است. صله‌رحم به اندازه‌ای اهمیت دارد که در سوره رعد/ آیه ۲۵ انجامش موجب استقبال فرشتگان از انسان در قیامت و سلام آن‌ها و عاقبت به خیری و قطعش باعث لعنت، سوء عاقبت و ممنوعیت از نجات است. رفع کمبود اقتصادی ارحام با پرداخت مال به آنان همراه با حفظ آبرو و هویت و کرامتشان بهره عظیمی دارد.

در سوره بقره/ آیه ۲۷ در رابطه با قطع رحم به یکی از نشانه‌های فاسقان اشاره کرده است و می‌گوید: آن‌ها پیوندهایی را که خدا دستور داده برقرار سازند قطع می‌کنند. گرچه بسیاری

www.mui.ac.ir
[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

از مفسران، این آیه را ناظر به خصوص به قطع رحم و بریدن رابطه خویشاوندی دانسته‌اند، ولی دقت در مفهوم آیه نشان می‌دهد که معنی وسیع‌تر و عمومی‌تری دارد که مسأله قطع رحم یکی از مصداق‌های آن است؛ چرا که آیه می‌گوید: فاسقان پیوندهایی را که خدا دستور داده برقرار بماند قطع می‌کنند و این پیوندها شامل پیوند خویشاوندی، پیوند دوستی، پیوندهای اجتماعی، پیوند و ارتباط با رهبران الهی و پیوند و رابطه با خدا است و به این ترتیب نباید معنی آیه را منحصر به قطع رحم و زیر پا گذاشتن رابطه‌های خویشاوندی دانست.

اهمیت صله رحم تا آن‌جا است که پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «صله الرَحِم تَعْمُرُ الدِیارِ وَ تَزیدُ فِی الاَعْمارِ وَ اِنّ کانَ اَهْلِها غَیر اَخْیار»، پیوند با خویشاوندان شهرها را آباد می‌سازد و بر عمرها می‌افزاید، هر چند انجام دهندگان آن از نیکان هم نباشند (۲۸). بنابراین قرآن نسبت به قاطعان رحم و بر هم زنندگان پیوند خویشاوندی تعبیرات شدیدی دارد و احادیث اسلامی نیز آن‌ها را سخت مذمت کرده است. نهج‌البلاغه نیز گسستن پیوند خویشاوندی را از ویژگی‌های عصر جاهلیت، روزگار فتنه و مسخ ارزش‌ها می‌داند و بر پیوستن و بخشش به یکدیگر توصیه می‌کند. حتی اگر برادر و دوست انسان از او جدا شود او باید بکوشد تا پیوند از دست رفته را برقرار نماید. حضرت علی (ع)، پیامبر (ص) خودشان را از پیشتازان صله‌رحم معرفی می‌کنند و پرهیزکاران را از کسانی می‌دانند که پس از قطع کردن رابطه از سوی طرف مقابل، رابطه را احیا و پیوند را بر قرار می‌کنند.

امام علی (ع) گسستن ارتباط دوستی، پیوند برادری و خویشاوندی را نکوهش می‌کند؛ چرا که بریدن از مردم کیفر الهی دارد و در مقابل حفظ آن پاداش الهی را در پی دارد (۱۲). او معتقد است که صله‌رحم فوایدی دارد که عبارت از کم کردن رنج زندگی، تسهیل گذر عمر، ازدیاد ثروت، ایجاد دوستی و مهربانی، زیاد شدن دوستان و کاستن آتش کینه می‌باشد. همچنین حضرت علی (ع) با تمام اهتمامی که نسبت به پیوند خویشاوندی و صله‌رحم دارد، بر این باور است که حفظ پیوند خویشاوندی به هر قیمت مجاز نیست و حفظ این رابطه و سنت پسندیده نباید به دین آدمی ضربه بزند. امام علی (ع) درباره وجوب صله‌رحم می‌فرماید: «صِلَه الرَحِم مِنماه لِلْعَدَدِ» (۱۲). خداوند صله‌رحم را برای کثرت نفرات واجب گردانیده است. همچنین در خطبه ۲۳ اهمیت روابط بین فردی از نوع خویشاوندی را مورد تأکید قرار می‌دهد و می‌فرماید: «ای مردم، انسان هر مقدار که ثروتمند باشد، باز از خویشاوندان خود بی‌نیاز نیست که از او با زبان و دست دفاع کنند. خویشاوندان انسان، بزرگ‌ترین گروهی هستند که از او حمایت می‌کنند و اضطراب و ناراحتی او را می‌زدایند و هنگام مصیبت‌ها نسبت به او پرعاطفه‌ترین مردم می‌باشند» (۱۲). بنابراین صله‌رحم در رأس کارهای خیر انسان است، به ویژه که توأم با حل مشکل رحم و تأمین نیازمندی‌هایشان و اعطای هدیه‌ای باشد تا بدین وسیله از ارزش والای معنوی و رضا و خشنودی پروردگار مهربان برخوردار گردد. با توجه به این جملات قصار حضرت می‌توان گفت صله‌رحم باعث رسیدن به آرامش روحی و روانی می‌شود.

یکی از صفات پسندیده‌ای که مناسب است در روابط اجتماعی مدنظر قرار گیرد، «تغافل» است. تغافل یعنی انسان از مطلبی آگاهی داشته باشد و به خاطر مصلحت، خود را غافل و بی‌خبر نشان دهد و به گونه‌ای رفتار کند که طرف مقابل گمان ببرد او از این رفتار بی‌خبر است و یا این‌که فرد خود را نسبت به مسأله‌ای که اظهارش عواقب نامطلوب دارد به ناآگاهی و بی‌اطلاعی بزند و یا با بزرگواری از کنار آن بگذرد تا باعث حفظ آبروی دیگران شود. در پیش گرفتن این روش در معاشرت با مردم و زندگی آسوده بسیار مفید است (۲۰). پیامبر گرامی (ص) فرمود: «نیمی از رفتار و گفتار مؤمن مبتنی بر تغافل است» (۲۰). امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «یکی از باارزش‌ترین کارهای کریمان (تغافل) از چیزهایی است که از آن آگاه‌اند» (۱۲). همچنین فرمود: «قدر و منزلت را با تغافل نسبت به امور پست و کوچک بالا برید و زیاد از اموری که پوشیده و پنهان است، تجسس نکنید که عیب‌جویان شما زیاد می‌شوند و با چشم بر هم نهادن از دقت بیش از حد در جزییات، بزرگواری خود را ثابت کنید» (۱۱).

اگر انسان جزییات زندگی دیگران را با کنجکاوی و دقت بیابد و آن‌ها را مورد بررسی قرار دهد، زندگی برایش تلخ و

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

دوستان از اطراف او پراکنده می‌شوند (۱۶). از این رو، شایسته است افراد هنگام مشاهده رفتار نامناسب تغافل نماید تا رشته محبت و دوستی میان مسلمانان گسسته نشود و روابط حسنه به سردی نگراید و سلامت روحی و روانی افراد آسیب نبیند. البته تغافل در امور جزیی و کم‌ارزش یا عیوبی است که مصلحت است در پرده بماند، ولی امور مربوط به سرنوشت جامعه و مسایل مهم باید تأمل و بررسی شود. بنابراین پنهان ساختن عیوب و لغزش‌های دیگران بسیار پسندیده است؛ چرا که هر کس که عیبی دارد سعی می‌کند از دیگران پنهان نماید و اگر آبرو و حیثیت اجتماعی افراد خدشه‌دار گردد، این خود نوعی تشویق به خطا می‌باشد و باعث گمراهی خواهد شد؛ زیرا وقتی نگرش مثبت نسبت به فرد نباشد، از انجام کارهای ناپسند به صورت علنی ابایی نخواهد داشت. پس کسی که از بسیاری امور تغافل و چشم‌پوشی نکند، زندگی برای او ناگوار خواهد شد. این نحوه چشم‌پوشی همان است که در تعالیم دینی ممدوح می‌باشد، روشی که ناشی از عقل و مصلحت و هماهنگ اخلاق می‌باشد و تغافل کننده با نیت انجام می‌دهد. این نحوه تغافل را می‌توان از صفات پسندیده در رسیدن به آرامش به شمار آورد.

در روابط اجتماعی رازداری از اهمیت زیادی برخوردار است. هر انسانی اسراری دارد و ممکن است اسرار فردی واقعاً مهم نباشد، ولی برای او اهمیت دارد و آشکار کردن این راز در میان مردم شبیه هتک حرمت او است. از نظر اسلام برای هیچ انسانی جایز نیست در جهت کشف یا آگاهی از اسرار مردم بکوشد یا آن را منتشر سازد (۲۹). معصومین (ع) به رازداری سفارش زیادی کرده‌اند که در این‌جا چند روایت ذکر می‌شود. همان گونه که نباید اسرار دوستان را فاش کرد، نباید اسرار خود را در اختیار دیگران نهاد. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «اسرار تو خون تو است که نباید در رگ‌های دیگری جریان یابد» (۲۸). امام صادق (ع) می‌فرماید: «دوست خود را از سرت آگاه مگردان، مگر سری که اگر دشمن تو از آن آگاهی یابد، ضرری برای تو در برنداشته باشد» (۲۱). دو قاعده وجود دارد که روشن می‌کند در خصوص اسرار باید چگونه با مؤمنان رفتار شود تا آرامش روحی و روانی دو طرف تأمین گردد. نخست این‌که: آن‌چه نباید دوست از آن آگاهی یابد و نیز آن‌چه به او مربوط نیست، نباید از آن آگاه شود؛ چرا که آگاهی او از آن سودی ندارد و همچنین صاحب سر نیز نفعی از آگاهی او نمی‌برد. دوم این‌که سر خود را جز برای دوست مؤمن فاش نسازد، دوستی که تجارب مختلف، صدق ایمان و وفاداری او را ثابت شده باشد.

مشورت کردن با عاقل خیرخواه مایه هدایت افراد و توفیقی از جانب خداوند است، پس هرگاه فرد خیرخواه عاقل فردی را راهنمایی کند، نباید با آن مخالفت کرد؛ چرا که موجب نابودی فرد می‌شود. پیامبر (ص) خود را بی‌نیاز از مشورت نمی‌دانست؛ چرا که تنها خدا بی‌نیاز از مشاوره است و معتقد است که هیچ پشتیبانی مانند مشورت وجود ندارد و آن را چشم هدایت و راهی برای سهیم شدن در اندیشه‌های دیگران می‌داند. با مشورت احتمال خطا کردن پایین می‌آید و اتکای به اندیشه خود خطرساز است (۳۰)، ولی پس از شنیدن نظر دیگران و اندیشیدن درباره آن در تصمیم‌گیری قاطعانه عمل می‌کند. هر کس خود را از رأی و نظر دیگران بی‌نیاز بداند، خودش را به خطر انداخته است (۳۱).

حضرت علی (ع) سه ویژگی افرادی که نباید طرف مشورت قرار بگیرند را بخل، ترس و حرص می‌داند و معتقد است که بخیل، آدمی را از نیکوکاری باز می‌دارد و از تنگدستی می‌ترساند. ترسو روحیه انسان را سست می‌کند و حریص، حرص را با ستمکاری در نظر زینت می‌دهد (۳۲). در ادامه امام (ع) بدگمانی به خداوند را ریشه بخل، ترس و حرص می‌داند (۱۵). همچنین می‌فرماید: «هر گاه به مشورت نیازمند شدی، نخست به جوانان مراجعه نما؛ زیرا آنان ذهن تیزتر و حدس سریع‌تری دارند. سپس (نتیجه) آن را به نظر میانسالان و پیران برسان تا پیگیری نموده، عاقبت آن را بسنجند و راه بهتر را انتخاب کنند؛ چرا که تجربه آنان بیشتر است» (۳۳). در عین حال حضرت (ع) به مشورت با دانشمندان و حکیمان، پرهیزکاران و راستگویان، پیران باتجربه و فرماندهان نظامی توصیه می‌کند و می‌فرماید: «بهترین کسی که با او مشورت کنی کسی است که صاحب عقل و علم و تجربه‌ها و دوراندیشی باشد» (۱۵). برخی از

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

فرازها نیز به مفهوم شورا پرداخته است. شورا محلی است که رأی دهندگان در آن حاضر می‌شوند، ولی وقتی چنین نمی‌شود، حضرت علی (ع) از چنین شورایی به خدا پناه می‌برد و بر اعتبار و اهمیت تصمیمات شورا تأکید می‌کند و می‌فرماید: «در کارهای خود با افراد خداترس مشورت کن تا راه درست را بیابی» (۱۵). همچنین می‌فرماید: «هر کس خودرأی شد هلاک می‌شود و هر کس با افراد صاحب‌نظر مشورت کرد در عقل آنان شریک می‌شود» (۱۲).

بنابراین کسی که در همه امور مشورت می‌کند و رأی و نظر دیگران را در نظر می‌گیرد، کمتر دچار اشتباه و خطا در امور زندگی می‌شود و در نتیجه به بیماری روانی دچار نخواهد شد و نسبت به کسی که مشورت نمی‌کند آرامش روحی و روانی بیشتری دارد.

نتیجه‌گیری

اخلاق عبارت است از یک سلسله خصلت‌ها و سجایا و ملکات اکتسابی که بشر آن را به عنوان اصول اخلاق می‌پذیرد. به عبارت دیگر، قالب روحی برای انسان که روح انسان طبق آن طرح و نقشه ساخته می‌شود. اخلاق و دین از ابتدای زندگی آدمی همواره از موضوعاتی بوده‌اند که نقش هدایتگری در رفتارهای وی داشته و از این جهت پیوسته در زندگی انسانی نقش تأثیرگذاری را ایفا نموده‌اند. در رابطه تاریخی این دو تردیدی نیست و در هر دینی بخش قابل توجهی از متون، توصیه‌ها و توجهات آن دین را مسایل و موضوعات اخلاقی تشکیل داده است. از این نظر و از منظر درون دینی، اخلاق بخش جدایی‌ناپذیر ادیان مختلف و اسلام به حساب می‌آید.

آمادگی‌های اخلاقی که برای هضم نقاط اختلاف و رسیدن به وحدت و قدرت و عظمت لازم است، چیزی نیست که با گفتگو به دست آید، بلکه نیازمند به تهذیب نفوس و تعلیم و تربیت کافی است که موجب رشد و تعالی در جهات اخلاقی گردد. حضرت علی (ع) سرلوحه ویژگی‌های مؤمن (انسان کامل) را حسن خلق او بیان می‌کند. از صفات پسندیده‌ای که نقش مهمی در سلامت روانی افراد دارد، اخلاق نیک است. این صفت با زدودن کینه‌ها و جذب قلب‌ها، زمینه روابط اجتماعی مناسب و آرامش را فراهم می‌آورد و به همین دلیل است که رسول اکرم (ص) محبوب‌ترین افراد نزد خدا را کسی می‌داند که اخلاقش از همه بهتر باشد. همان کسانی که متواضع هستند، با دیگران می‌جوشند و مردم نیز با آن‌ها می‌جوشند.

از نظر قرآن و کلام امام علی (ع)، دستیابی به آرامش تنها از یک راه و آن یاد خدا ممکن است. ایمان، تأثیر بسزایی در وجود انسان دارد؛ چرا که اعتماد به نفس و قدرت او را در برابر صبر و تحمل سختی‌های زندگی افزایش می‌دهد، احساس امنیت و آرامش را در نفس او مستقر می‌سازد و در درونش آسودگی خاطر به وجود می‌آورد. بدین‌سان، انسان غرق در احساس خوشبختی می‌شود. روایات بررسی شده در نهج‌البلاغه مؤید این مطلب است که اظهار محبت مسلمانان به یکدیگر و صله‌رحم، موجب رشد عاطفه و نوع‌دوستی در نفس و نیز ترغیب انسان‌ها به ایثار و رعایت منافع اجتماع می‌شود. سوءظن و بدگمانی، حسد و کینه‌توزی و یأس و ناامیدی‌ها علت اصلی برخی از آسیب‌های روانی است و همه این‌ها با برقراری روابط متقابل و محبت‌آمیز از بین می‌رود و روح و جان آدمی از اندوه و آسیب روانی نجات می‌یابد.

بدون تردید توانایی در دوست داشتن مردم و انجام کار نیک و مفید برای جامعه، سبب تقویت احساس وابستگی به گروه و از بین رفتن احساس تنهایی می‌شود که این احساس تنهایی، سرانجام به بیماری روانی فرد می‌انجامد؛ چرا که احساس وابستگی فرد به گروه و توجه به نقش فعال خود در جامعه، اهمیت بسیاری در سلامت روانی انسان دارد. حسن خلق، تواضع، بردباری و شرح صدر، عفو و گذشت و مدارا کردن، توجه به ظرفیت روانی افراد و تعدیل توقعات، خوش‌گمانی و تفسیر مناسب، صله‌رحم، تغافل، رازداری و انصاف از جمله صفات مناسب اخلاقی است که به بهبود روابط و کمال روح کمک می‌کند.

صدور خطاها و لغزش‌های کلامی و رفتاری از سوی افراد و گروه‌ها در زندگی فردی و اجتماعی امر رایجی است. مهم، واکنش در برابر این گونه رفتارها است. در صورتی که افراد با روحیه انتقام‌جویی با دیگران برخورد کنند، به طور یقین چنین

www.mui.ac.ir
[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

مواردی به کشمکش بیشتر خواهد انجامید، ولی در صورتی که با عفو و گذشت طرف مقابل روبرو شوند نه تنها بسیاری از خشونت‌ها اتفاق نمی‌افتد، بلکه بیشتر اوقات سبب پشیمانی و شرمندگی شخص آغاز کننده و درس عبرتی برای وی و دیگران می‌شود. حلم و بردباری و تسلط بر خویش نیز در روابط اجتماعی اهمیت زیادی دارد به اندازه‌ای که در روایات، هم‌ردیف ایمان شمرده شده است.

بنابراین شخصیتی از لحاظ روحی و روانی سالم محسوب می‌شود که پیرو ظن و گمان نیست و از بدگمانی پرهیز می‌کند. او محدودیت‌های خود را می‌پذیرد و از خود به اندازه توانش انتظار دارد، ولی در عین حال خود و هر انسان دیگر را مسؤول اعمال خویش می‌داند. شخصیت سالم خود را مبرا از عیوب نمی‌داند و نقاط ضعفش را می‌پذیرد. او شرط شاد بودن را نداشتن مشکل نمی‌داند، ولی در عین حال چیزی او را مغرور نمی‌کند. به عبارت دیگر، از دست دادن و به دست آوردن، او را نگران نمی‌سازد و ذوق زده نمی‌شود. او فخرفروشی نمی‌کند، افسرده نیست و در مجموع، سلامت و آرامش خاطر دارد. مهار تمایلاتش را در دست دارد، از این رو می‌تواند خشم خود را خاموش کند، از خشونت بپرهیزد، از بدی‌های دیگران بگذرد و حتی در مقابل به آن‌ها نیکی کند و کینه در دل نگیرد. شخصیت سالم حسادت نمی‌ورزد، برتری‌طلب نیست و تملق کسی را نمی‌پذیرد. او در تعامل با دیگران منصف، سخاوتمند و دست و دل باز است، برای افزایش احساس ارزشمندی خود، دیگران را تحقیر نمی‌کند، به یاد خداست و نیرویش را با پرداختن به کارهای متعدد هدر نمی‌دهد.

References

1. Makarem Shirazi N. Ethics in the Qur'an. Qom, Iran: School of Imam Ali Ibn Abi Talib Press; 2000.
2. Amadi AM. Ghrorar Alhekam and Dorar Alkalem. Mashhad, Iran: Zarih Aftab Publication; 2001.
3. Koleiny MY. Al-Osule Al-Kafi. Tehran, Iran: Al-Daralketab Eslamieh Publication; 1986.
4. Khodarahimy S. Mental health. Shiraz, Iran: Fars Jihad Daneshgahi; 2002.
5. Branden N. Psychology, self-esteem. Trans. Qarehcheh Daghi M. Tehran, Iran: Nokhostin Publication; 1997. p. 151.
6. Kaplan H, Sadock B. Summary of Psychiatry, Clinical Psychiatry and Behavioral Sciences. Trans. Pour Afkari N. Tehran, Iran: Shahrab Publication; 1994.
7. Majlesi MT. Bihar Al-Anvar. Beirut, Lobnan: Alvafa; 1982. Vol 68. p. 293.
8. Majlesi MT. Bihar Al-Anvar. Beirut, Lobnan: Alvafa; 1982. Vol 73.
9. Rashidi S Ghorarolhakam and Dorarilkalam. Tehran, Iran: Payam Alam dar; 2009, Hadith 4302, 4816, 4833, 5375, 5382, 8843.
10. Majlesi MT. Bihar Al-Anvar. Beirut, Lobnan: Alvafa; 1982. Vol 10. p. 293.
11. Majlesi MT. Bihar Al-Anvar. Beirut, Lobnan: Alvafa; 1982. Vol 75.
12. Nahj al-Balaghe. Trans. Dashti M. Qom, Iran: Alhadi Press; 2000. Hekmat. 3, 6, 23, 31, 38, 53, 113, 153, 161, 173, 224, 252, 322, 398.
13. Majlesi MT. Bihar Al-Anvar. Beirut, Lobnan: Alvafa; 1982. Vol 77.
14. Noori MH. Mostadrak –Alvasael. Beirut, Lebanon: Al-Bayt Institute; 1990. p. 338.
15. Rasouli Mahalati H. Described in Ghrorar Alhekam. 4th ed. Tehran, Iran: Office of Culture and Islamic Publication; 2002. Vol 2. p. 195.
16. Makarem Shirazi N. Ethics in the Qur'an. Qom, Iran: School of Imam Ali Ibn Abi Talib Press; 2000.p. 77.
17. Naraghi M. Meraj Alsaadah. Tehran, Iran: Rahe Elm Publication; 1983.
18. Makarem Shirazi N. Ethics in the Qur'an. Qom, Iran: School of Imam Ali Ibn Abi Talib Press; 2000.Vol 2.p. 44, 45, 354.
19. Naraghi M. Islamic Ethics. 7th ed. Tehran, Iran: Hekmat Tehran; 2005. Vol 2, p. 442.
20. Phalsafi MT. Interpretation Dua Makarem al-Akhlaq. 6th ed. Tehran, Iran: Islamic Publications Bureau; 1996.
21. Majlesi MT. Bihar Al-Anvar. Beirut, Lobnan: Alvafa; 1982. Vol 72.
22. Holy Quran. Surah Enfal, Verse 65; Surah Al-Imran, Verse 134, 159; Nesaa, Verse 1.
23. Krajky MA. Kans Alfavayed. Qom, Iran: Ahlul-Bayt Institute; 2013. Vol 1. p. 139.
24. Di Matteo MR. Health psychology. Trans. Mousavi M. Tehran, Iran: Samt Publication; 1999. p. 522.
25. Krajky MA. Kans Alfavayed. Qom, Iran: Ahlul-Bayt Institute; 1987. Vol 2. p. 552.
26. Makarem Shirazi N. Tafsir Nemoneh. Tehran, Iran: Dar Alkotob Eslamieh; 1983. Vol. 20. p. 464.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

27. Majlesi MT. Bihar Al-Anvar. Beirut, Lobnan: Alvafa; 1982. Vol 74. p. 68.
28. Majlesi MT. Bihar Al-Anvar. Beirut, Lobnan: Alvafa; 1982. Vol 71. p. 94.
29. Modaresi H. Friend and friends. Trans. Sheikh HR, Ajhir HR. Mashhad, Iran: Islamic Research Foundation; 2008.p. 424.
30. Payandeh AG. Nahj Alfsahh. 6th ed. Tehran, Iran: Javidan Publication; 1982. Hekmat. 1637.
31. Ibn Babooyeh Qomi. Man La Yahzaroho Alfaghih. Tehran, Iran: Eslami Publication; 1993. Vol 4. p. 388.
32. Ibn Babooyeh MA. Elal Alsharaie. Qom, Iran: Dar Alzahra Publication; 2006
33. Ibn Abi al-Hadid AH. Described Nahj al-Balaghe. Tehran, Iran: Neyestan Publication; 1982.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]

Ethics Role on Mental Health of the Society from the View Point of Nahj al-Balagha

Zohreh Kadkhodai[1], Hossein Hajianfar[2]

Review Article

Abstract

One of the factors leading to peace is faith and good and worthy morals. For that the human feels the sense of joy and results in vitality and mental health. Consequently it leads to physical health and impel human to right activities in life. One of the biggest goals of Islam is evolving the moral minds, as so the holy Prophit (SAW) said: “I came to do with the most ethics”. Desirable ethics by eliminating hatred and capturing the hearts will provide grounds for good social relations and comfort. Imam Ali (AS) said “everybody has a nice ethic, will level up the way of life for him”. Thus this research aimed to evaluate the role of ethic on the moral mind from the view point of Imam Ali (AS). This study was a librarian research with the aim to investigate the role of desirable ethics in the moral mind and in the words from Quran, Nahj al-Balagha, and Gherrarol Hekam. First the ethic was described and then desirable ethical characteristics in the words of Imam Ali (AS) were mentioned, and each of their effects on mental health was discussed. In this study the role of ethic on the moral health from Imam Ali (AS) view was assessed. The results indicated that desirable morals are important factors influencing mental health, and desirable traits are effective in promoting it. Ethics is a set of traits, characteristics, and acquired morals which are recognized as ethics principles by humans. By remembrance of God and good morals, man achieves peace of mind and mental health. The holy Prophet (SAW) introduced the best good moral the most popular kind of person and Imam Ali (AS) mentioned good moral as a frontispiece feature of faith. Good moral, humility, tolerance, fairness of good moral character, forgiveness, let off, good conjecture, family visiting, forgetting the people errors, security, and equity are some of the ethics characteristics which helps to improve mental health and social relationships.

Keywords: Ethics, Nahj al-Balagha, Community, Mental Health

Citation: Kadkhodai Z, Hajianfar H. **Ethics Role on Mental Health of the Society from the View Point of Nahj al-Balagha.** J Health Syst Res 2013; 9(3): 243-58.

Received date: 02/01/2013 Accept date: 21/09/2013

1- Department of Nahj Education. Quran and Etrat University, Isfahan, Iran
2- PhD Candidate, Student Research Committee, Food Security Research Center, School of Nutrition and Food Science, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran (Corresponding Author) Email: hossein_hajian2005@yahoo.com

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-24]