



An Analysis of the Role of Positive Emotions and Feelings in Human Life Based on the Teachings of Nahj ul-Balagha

(Research Article)

Mohammadreza Hadiyan¹ , Karam Siyavoshi^{2*} 

Submission Date: 26 June 2025

Revision Date: 5 October 2025

Acceptance Date: 11 December 2025

(Page 81-106)

Abstract

The importance of emotion management and its significant role in guiding human actions, and its profound impact on the ennoblement of individual and social life, necessitate the present research. The question posed in this study is: What is the guiding or detrimental role of human feelings and emotions from the perspective of Imam Ali (peace be upon him) in Nahj ul-Balagha? and how can one better leverage the positive role of emotions and feelings? The main objective of the research is to identify and analyze the role of positive emotions in shaping human behavior and to offer solutions based on the teachings of Nahj ul-Balagha for improving mental health and enhancing social relationships. This research is conducted using a descriptive-analytical method, and its required data were collected through library and documentary research. The findings indicate that positive emotions and feelings, such as love, hope, joy, etc., play a significant role in enhancing the quality of life, strengthening faith, and fostering social cohesion. Therefore, Nahj ul-Balagha, having clear and reliable guidelines on emotions and feelings, can be very effective in cultivating and strengthening positive emotions.

Keywords: Emotions, Feelings, Nahj ul-Balagha, Imam Ali (AS).

1. M.A. Graduate in the Sciences and Teachings of Nahj ul-Balagha, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran

2. Associate Professor, Department of Theology, Faculty of Humanities, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran

*: Corresponding Author:

Email: karam.siyavoshi@basu.ac.ir

How to cite this article: Hadiyan, M. R., & Siyavoshi, K. (2025). An Analysis of the Role of Positive Emotions and Feelings in Human Life Based on the Teachings of Nahj ul-Balagha. *Quarterly Journal of Nahj ul-Balagha Research*, 13(51), 81-106. <https://doi.org/10.22084/nahj.2026.32232.3269>

Extended Abstract**1. Introduction**

The issue of emotions and affections in various scientific fields, such as psychology, educational sciences, and social studies, has gained increasing importance in the present era. Research has shown that emotions like love, hope, joy, empathy, and optimism play an effective role in promoting mental health, increasing resilience, improving the quality of human relationships, and strengthening social cohesion. On the other hand, the systematic use of the potential of religious texts in this field still requires precise and methodical research. Nahj al-Balagha, as one of the most important Islamic texts after the Holy Qur'an, contains a profound collection of doctrinal, ethical, educational, and social teachings that address various dimensions of human life. This valuable work, in addition to elucidating epistemological and theological foundations, addresses the role of influential elements in shaping personality, behavior, and social relations with a particular focus on the inner and psychological structure of human being, and provides a guiding framework for organizing human life.

2. Theoretical framework

Human beings are creatures overflowing with emotion and feeling, a force that flows like a living essence through the very fabric of their lives, giving it meaning and direction. Positive emotions are not only the source of inner peace and mental balance, but they can also be a driving force for the flourishing of talents and for individual and social transcendence. The Nahj ul-Balagha has a broad capacity to elucidate the place of human emotions. Research conducted on the basis of Nahj ul-Balagha in this field has not paid much attention to a systematic analysis of "the role of positive emotions and feelings in human life." Therefore, the relationship between the Alawi teachings on positive emotions and their objective functions in enhancing the quality of individual and social life has not yet been explored in a coherent, analytical, and issue-oriented manner. This research gap highlights the necessity of an independent and methodical study in this field. Therefore, the main question addressed in the present research is: What is the status of positive affections and emotions in the intellectual system of Nahj ul-Balagha, and what role do they play in the various dimensions of human life? Furthermore, another question that arises in this respect is: based on the teachings of Imams, how can one utilize the constructive potentials of positive affections to improve individual life, strengthen social relationships, and enhance mental health?

3. Method

The present study seeks, through a descriptive-analytical approach and by referencing the text of Nahj ul-Balagha, to elucidate the theoretical foundations of positive emotions, extract their educational and social functions, and organize them. In this regard, it first defines and explains the terms “affect” and “feeling” based on etymological and specialized sources, and discusses the difference between them. It also clarifies the relationship between affect and feeling and emotion, and by introducing examples of positive affect and feeling, presents the views of Muslim thinkers such as Ibn Sina, Ghazali, Mulla Sadra, and others on this subject. It then analyzes the functions of positive emotions and feelings, based on the statements of Imam Ali (a.s.), under three main domains: personal growth, improvement of social relationships, and human transcendence.

4. Conclusion

The research findings showed that, based on Imam's (AS) words in Nahj ul-Balagha, three main functions were identified for positive emotions and feelings: personal growth, improvement of social relationships, and human transcendence. In the “individual dimension,” positive emotions such as ‘An inclination toward the truth’, ‘self-esteem’, ‘hope,’ and ‘guided fear’ play an important role in self-construction, strengthening moral will, and psychological balance. In the “social dimension,” emotions such as love, friendship, compassion, and empathy are considered pillars of strengthening human relationships and social cohesion in the thought of Imam. The emphasis on compassion, mutual respect for rights, and human dignity in Nahj ul-Balagha provides an ethical model for the formation of a healthy and dynamic society and shows that the proper management of positive emotions plays an effective role in reducing conflicts and strengthening social capital. However, in the realm of human transcendence, positive feelings such as pleasure, tranquility, hope, and happiness contribute to the emergence of beneficial states and dispositions and bring about the self's transcendence for the individual. Therefore, the methodical application of the Alawi teachings in this area can provide a theoretical and practical foundation for educational, psychological, and social studies and offer a native, religious model for enhancing the quality of life for the modern human being.

References [in Persian]

- Abbaszadeh, M., Talebpour, A., & Panahshahi, M. (2014). Emotion management: A step toward the development of the sociology of emotions. *Sociological Studies*, (24), 7-33.
- Damasio, A. (2012). *In search of Spinoza: Joy, sorrow, and the brain with emotions* (R. Amirrahimi, Trans.). Tehran: Nashr Mehr-e-Vista.
- Eravani, M., & Khodapanahi, M. K. (2019). *Psychology of emotion and perception*. Tehran: SAMT.
- Fahami, M. (2014). *The role of emotions and feelings in the family from the perspective of Imam Ali (AS)* [Master's thesis, University of Quranic Sciences and Ahl al-Bayt]. Isfahan.
- Fromm, E. (1987). *The art of loving* (S. Alizadeh, Trans.). Golshai Publications.
- Goleman, D. (2007). *Emotional intelligence* (H.R. Baloch, Trans.). Tehran: Jeyhoun.
- Hassanzadeh Kashani, B., & Molaie, O. (2024). The effect of contentment on psychological tranquility from the perspective of Imam Reza (AS). *Imam Reza (AS) and Contemporary Sciences*, (4), 138-158. <https://doi.org/10.22034/ijs.2024.198052>
- Isaizadegan, A., Salmanpour, H., Ahmadi, E., & Ghassemzadeh, A. (2016). The role of forgiveness tendency, gratitude, hope, and subjective well-being in life satisfaction. *Modern Psychological Research*, (42), 95-111.
- Jafarzad, A., Aa'zami, A., Maleki, H., & Rad, S. S. (2009). Investigating the impact of emotions and feelings on the use of emotion management tactics. *Strategy*, (53), 75-98.
- Khavaninzadeh, M. H., Parvini, K., & Afhami, R. (2025). A quantitative study of emotions in *Nahj al-Balagha*: Imam Ali's (AS) satisfaction with prominent individuals. *Nahj al-Balagha Research Journal*, 13(51), 9-32. <https://doi.org/10.22084/nahj.2026.32231.3267>
- Makarem-Shirazi, N. (1996). *The message of Imam al-Amir al-Mu'minin*. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya.
- Mirjalili, A., Sharifi, M., Sadeghian, A., & Mosaddegh, B. R. (2015). Positive affect, its effects, and ways to strengthen it in Surah Yusuf (AS). *Quranic Studies Research Journal*, (21), 119-141. <https://doi.org/10.22054/rjqk.2015.3727>
- Motahari, M. (2004). *A journey through Nahj al-Balagha*. Tehran: Sadar Publications.
- Razavi-Doost, G., Khakpour, H., Fanoudi, S., & Akati, M. (2015). The role of patience in human tranquility and spiritual health from the perspective of the Qur'an and Islamic traditions. *History of Medicine*, (25), 129-160.

- Salajagheh, B. (2013). The educational-managerial position of emotions from the perspective of Imam Ali (AS) in *Nahj al-Balagha*. *Nahj al-Balagha Research Journal*, 1(2), 121-137.
- Salehshouri, A., & Yousefzadeh, M. R. (2011). The position of reason and emotion in moral education. *Islamic Education*, (12), 121-139.

References [in Arabic]

- *Ibn Fāris, A.* (2023). *Mu‘jam maqāyis al-lughah* (A. M. Harun, Ed.). Qom: Al-A‘lām al-Islāmī.
- *Ibn Manẓūr, M. B. M.* (1994). *Lisān al-‘Arab* (J. al-Dīn Mīrdamadī, Ed.). Beirut: Dār al-Fikr.

References [in English]

- *American Psychological Association.* Affect. APA Dictionary of Psychology.
- *Russell, J. A.* (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172.
- *Scherer, K. R.* (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*. Vol 44, No. 4, 695-729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- *Sternberg, R. J.* (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.



(مقاله پژوهشی)

تحلیل نقش عواطف و احساسات مثبت بر زندگی انسان بر اساس آموزه‌های نهج البلاغه

محمدرضا هادیان^۱، کرم سیاوشی^{۲*}

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۴/۰۵ بازنگری مقاله: ۱۴۰۴/۰۷/۱۳

پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۲۰
(از ص ۸۷ تا ۱۰۶)

چکیده

اهمیت مدیریت عواطف و نقش مهم آن در هدایت کنش‌های انسانی و تأثیر بسیار آن بر تعالی بخشی حیات فردی و اجتماعی، ضرورت ارائه پژوهش حاضر را موجب شده است. پرسش مطروحه در این پژوهش آن است که نقش هدایتگرانه یا آسیب‌زای احساسات و عواطف انسانی از منظر آموزه‌های امام علی(ع) در نهج البلاغه چیست؟ و چگونه می‌توان از نقش مثبت عواطف و احساسات، بیشتر بهره برد؟ هدف اصلی پژوهش، شناخت و تحلیل نقش عواطف مثبت در شکل‌گیری رفتارهای انسانی و ارائه راهکارهایی مبتنی بر آموزه‌های نهج البلاغه جهت بهبود سلامت روان و ارتقاء و تحسین روابط اجتماعی است. این پژوهش با روش توصیفی - تحلیلی سامان یافته و داده‌های مورد نیاز آن به شیوه کتابخانه‌ای و اسنادی گردآوری شده است. یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که عواطف و احساسات مثبت مانند محبت، امیدواری، شادی و ... نقش بسزایی در ارتقاء کیفیت زندگی، تقویت ایمان و ایجاد انسجام اجتماعی دارند. بر این اساس، نهج البلاغه با در بر داشتن رهنمودهایی دقیق و متین در باره عواطف و احساسات، می‌تواند در پرورش و تقویت عواطف مثبت بسیار مؤثر باشد.

کلید واژه‌ها: عواطف، احساسات، نهج البلاغه، امام علی(ع)، زندگی فردی، زندگی اجتماعی.

۱. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد علوم و معارف نهج البلاغه، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

۲. دانشیار گروه الهیات، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

* نویسنده مسئول

۱. مقدمه

نهج البلاغه به عنوان یکی از مهم‌ترین و غنی‌ترین متون اسلامی پس از قرآن کریم، مشتمل بر مجموعه‌ای ژرف از آموزه‌های اعتقادی، اخلاقی، تربیتی و اجتماعی است که ابعاد مختلف حیات انسانی را مورد توجه قرار می‌دهد. این اثر ارزشمند، افزون بر تبیین مبانی معرفتی و الهیاتی، با نگاهی دقیق به ساختار درونی انسان، به نقش عناصر مؤثر در شکل‌گیری شخصیت، رفتار و مناسبات اجتماعی پرداخته و چارچوبی هدایتی برای سامان‌دهی زندگی فردی و جمعی ارائه می‌کند. در میان این عناصر، عواطف و احساسات انسانی جایگاهی برجسته دارند؛ زیرا بخش قابل توجهی از کنش‌ها، تصمیم‌ها و جهت‌گیری‌های اخلاقی انسان متأثر از ساحت عاطفی اوست.

در دهه‌های اخیر، مباحث مربوط به هیجانات و عواطف در حوزه‌های روان‌شناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، اهمیت فزاینده‌ای یافته است. پژوهش‌های معاصر نشان داده‌اند که عواطف مثبتی همچون محبت، امید، شادمانی، همدلی و خوش‌بینی، نقشی مؤثر در ارتقای سلامت روان، افزایش تاب‌آوری، بهبود کیفیت روابط انسانی و تقویت انسجام اجتماعی دارند. با این حال، بهره‌گیری نظام‌مند از ظرفیت متون دینی در این زمینه، به‌ویژه در پیوند با نیازهای انسان امروز، همچنان نیازمند بررسی‌های دقیق و روشمند است.

۱-۱. بیان مسئله

عواطف و احساسات، از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های ساختار وجودی انسان به‌شمار می‌آیند و نقشی تعیین‌کننده در جهت‌دهی به ادراک، اراده، رفتار و کیفیت زیست فردی و اجتماعی ایفا می‌کنند. در میان طیف گسترده هیجانات انسانی، عواطف مثبت - نظیر محبت، امید، شادمانی، عطوفت، همدلی و خوش‌بینی - از ظرفیت‌های برجسته‌ای برای ارتقای سلامت روان، تحکیم روابط اجتماعی، تقویت سرمایه‌های اخلاقی و رشد معنوی برخوردارند. این دسته از عواطف، در صورت هدایت و تنظیم آگاهانه، می‌توانند به‌عنوان نیرویی سازنده در مسیر تعالی شخصیت انسان عمل کنند؛ اما در صورت فقدان چارچوب معرفتی و ارزشی، یا بی‌توجهی به اصل اعتدال، کارکرد مطلوب خود را از دست داده و حتی زمینه‌ساز افراط، تفریط یا آسیب‌های رفتاری شوند.

در فضای معاصر، با توجه به گسترش چالش‌های روانی، افزایش تنش‌های اجتماعی و تضعیف پیوندهای عاطفی، مسئله «کیفیت زیست عاطفی انسان» اهمیتی دوچندان یافته است. از این‌رو، توجه به مبانی نظری و منابع معرفتی هدایت‌کننده عواطف، ضرورتی علمی و کاربردی تلقی می‌شود. در این میان، متون دینی اسلام، به‌ویژه نهج البلاغه، حاوی مجموعه‌ای غنی از آموزه‌های انسان‌شناختی، اخلاقی و تربیتی‌اند که در آنها به ابعاد مختلف عاطفی انسان و نقش آن در شکل‌گیری رفتار و سرنوشت فردی و اجتماعی توجه شده است.

با وجود ظرفیت گسترده نهج البلاغه در تبیین جایگاه عواطف، پژوهش‌های انجام‌گرفته غالباً به اشاراتی کلی درباره فضایل اخلاقی بسنده کرده و کمتر به تحلیل نظام‌مند «نقش عواطف و احساسات

مثبت در زندگی انسان» بر اساس این منبع پرداخته‌اند. به بیان دیگر، نسبت میان آموزه‌های علوی درباره عواطف مثبت و کارکردهای عینی آنها در ارتقای کیفیت زندگی فردی و اجتماعی، هنوز به صورت منسجم، تحلیلی و مسئله‌محور واکاوی نشده است. علاوه بر آن، بررسی روان‌شناختی عواطف مثبت و منفی در کلام امام علی(ع) به عنوان مسئله‌ای بنیادین و کمتر مورد توجه قرار گرفته، از منظرهای گوناگون قابل تحلیل است (خوانین‌زاده و همکاران، ۱۴۰۴: ۱۰). این خلأ پژوهشی، ضرورت مطالعه‌ای مستقل و روشمند را در این حوزه آشکار می‌سازد.

بر این اساس، مسئله اصلی پژوهش حاضر آن است که عواطف و احساسات مثبت در منظومه فکری نهج‌البلاغه از چه جایگاهی برخوردارند و چه نقشی در ابعاد مختلف زندگی انسان ایفا می‌کنند؟ همچنین این پرسش مطرح است که بر پایه آموزه‌های علوی، چگونه می‌توان از ظرفیت‌های سازنده عواطف مثبت در جهت بهبود حیات فردی، تقویت روابط اجتماعی و ارتقای سلامت روان بهره‌مند شد؟ پژوهش حاضر می‌کوشد با رویکردی توصیفی - تحلیلی و با استناد به متن نهج‌البلاغه، ضمن تبیین مبانی نظری عواطف مثبت، کارکردهای تربیتی و اجتماعی آنها را استخراج و سامان‌دهی نماید.

۱-۲. پیشینه پژوهش

بررسی مطالعات انجام‌شده در زمینه عواطف انسانی با رویکرد دینی، به‌ویژه با تکیه بر نهج‌البلاغه، نشان می‌دهد که بیشتر پژوهش‌ها از منظر تربیت عاطفی، مدیریت هیجانات، یا ابعاد اخلاقی احساسات به این موضوع پرداخته‌اند.

- عبدی (۱۴۰۳) در پژوهش «مؤلفه‌های تربیت عاطفی بر اساس نهج‌البلاغه» عناصر اصلی تربیت عاطفی از دیدگاه امام علی(ع) - مانند محبت، صبر، گذشت، همدلی، امید، خودآگاهی و مدیریت خشم - را شناسایی کرده است. نتایج وی نشان می‌دهد عقل در نهج‌البلاغه نقش محوری در هدایت عواطف دارد و تربیت عاطفی فرآیندی چندبعدی و مستمر است. بالاین‌حال، محور این مطالعه تربیت عاطفی است و به کارکردهای مستقل عواطف مثبت توجهی ندارد.
- آقاجانی و ابوالحسنی‌نیارکی (۱۴۰۲) در مقاله «تحلیل ابعاد و مصادیق عواطف و هیجانات اجتماعی در نهج‌البلاغه» هیجانات اجتماعی را در دو بعد مثبت (مسئولیت‌پذیری، خردورزی، خودشناسی) و منفی (سلطه‌پذیری، خوف، تکبر) تبیین کرده‌اند. گرچه بر نقش کنترل هیجانات در رشد شخصیت و بهبود کیفیت زندگی تأکید شده، اما بررسی نظام‌مند عواطف مثبت در زندگی انسانی در کانون پژوهش قرار نداشته است.
- فرمehینی‌فراهانی و رضوان‌خواه (۱۳۹۶) نیز با ارائه الگوی مفهومی تربیت عاطفی بر پایه نهج‌البلاغه، این متن دینی را منبعی غنی برای پرورش عواطف انسانی معرفی کرده‌اند، ولی تحلیل مستقلی از پیامدهای عواطف مثبت بر سلامت روان و روابط اجتماعی ارائه نکرده‌اند.
- تحقیق عباسی و همکاران (۱۳۹۴) درباره مدیریت هیجانات در خطبه‌های شقشقیه و جهاد، نشان می‌دهد که امام علی(ع) در رفتار فردی و اجتماعی از سطح بالایی از هوش عاطفی برخوردار بوده

است؛ بااین‌همه، تمرکز این مطالعه بر سیره شخصی امام است نه بر نظام مفهومی عواطف مثبت در نهج‌البلاغه. به همین ترتیب، پژوهش مجیدزاده و همکاران (۱۳۹۴) درباره هیجان‌های اصلی از دیدگاه نهج‌البلاغه هرچند به تأثیر هیجان‌ها بر شکل‌گیری شخصیت اشاره دارد، اما تمایز روشنی میان هیجانات مثبت و منفی قائل نشده است.

در برخی مطالعات قرآنی نیز به‌طور محدود به عواطف مثبت پرداخته شده است. از جمله، میرجلیلی و همکاران (۱۳۹۴) در تفسیر سوره یوسف (ع) عواطف مثبت را در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی بررسی کرده‌اند، اما به آموزه‌های نهج‌البلاغه نپرداخته‌اند. افزون‌براین، علیزاده و شرفی (۱۳۹۳) و سلاجقه (۱۳۹۲) بیشتر بر مدیریت عواطف منفی چون خشم و غم تمرکز داشته‌اند و تحلیل جامعی از نقش عواطف مثبت در بهبود کیفیت زندگی ارائه نکرده‌اند.

۳-۱. ضرورت و اهمیت پژوهش

ضرورت و اهمیت این پژوهش در آن است که با رویکردی تحلیلی و با اتکا به متن نهج‌البلاغه، به بررسی نظام‌مند نقش عواطف و احساسات مثبت در زندگی انسان می‌پردازد و می‌کوشد پیوند میان آموزه‌های علوی و مسائل مرتبط با سلامت روان، روابط انسانی و کیفیت زندگی را روشن سازد. این مطالعه می‌تواند گامی در جهت بهره‌گیری علمی و کاربردی از معارف نهج‌البلاغه در حوزه مطالعات اخلاقی و روان‌شناختی به شمار آید.

۲. بحث

در ادامه با استناد به منابع مرتبط، تعابیر و اصطلاحات مطروحه در این پژوهش، به صورت روشن، دقیق و علمی تعریف و تبیین می‌گردد.

۲-۱. عواطف

عاطفه واژه‌ای عربی از ریشه «عطف» به معنای «تمایل همراه با رأفت» است. این واژه دو بُعد دارد: بعد ظاهری، به معنای میل و خم‌شدن جسم به سوی چیزی، و بعد معنوی (مجازی)، به معنای گرایش و توجه قلبی به سوی دیگری. در نتیجه، «عاطفه» در اصل به معنای تمایل قلبی آمیخته با محبت و شفقت است (مصطفوی، ۱۴۳۰: ۲۰۳/۸). بنابراین «عاطفه» در اصل به معنای «میل قلب به سوی دیگری همراه با احساس شفقت و مهربانی» است.

در زبان عربی و متون کلاسیک اسلامی، واژه «عاطفه» برآمده از ریشه «عطف» به معنای تمایل و گرایش است که غالباً بر حالات «رحمت»، «رقت قلب» و «شفقت» دلالت دارد (فراهیدی، ۱۴۱۰: ۱۷/۲-۱۸؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴: ۲۴۹/۹-۲۵۰). اما در ادبیات روان‌شناسی، عاطفه (Affect) به‌عنوان یک سازه‌ی بنیادی و چندبعدی در نظر گرفته می‌شود که با حالت‌های عاطفی پایه، تجربه‌ی ذهنی، و در برخی چارچوب‌های نظری با مؤلفه‌های فیزیولوژیک و رفتاری هیجان پیوند دارد (Russell, 2003; Scherer, 2005; American Psychological Association, n.d).

در برخی سنت‌های فکری علوم انسانی، میان عاطفه و عقل نوعی تقابل مفهومی ترسیم شده است؛ به‌گونه‌ای که برخی رویکردها در تبیین کنش انسانی بر احساسات، امیال و انگیزش‌های درونی تأکید بیشتری دارند، در حالی که برخی دیگر نقش محوری‌تری برای عقلانیت و محاسبه‌گری قائل‌اند. با این همه، در پژوهش‌های جدیدتر این دوگانه‌سازی مطلق محل تردید قرار گرفته و بر درهم‌تنیدگی فرایندهای شناختی و عاطفی در شکل‌گیری رفتار انسان تأکید شده است. (نک: گلن، ۱۳۸۶: ۲۷-۲۸) بر خلاف این دو، برخی معتقدند که دوره دوگانگی و تقابل میان «عاطفه» و «عقل» به سرآمده و این دو باهم منافاتی ندارند (سلحشوری و یوسف‌زاده، ۱۳۹۰: ۱).

برخی عاطفه را پاسخی زیستی می‌دانند که به تحریک حواس پنج‌گانه انجام می‌شود و واکنش‌های شیمیایی و ترشح هورمون‌ها را در بدن برمی‌انگیزد؛ مانند ترس ناشی از شنیدن صدای ناگهانی (قیومی، ۱۴۰۱).

در نهج‌البلاغه، واژه «عاطفه» به صورت مفرد به کار نرفته، لکن جمع آن «عواطف» به کار رفته است. همچنین واژگان برگرفته از ماده عطف ۱۷ مرتبه در سخنان امام(ع) استعمال شده که بررسی نشان می‌دهد بسیاری از این واژگان دارای بار معنایی مهربانی و عطوفت هستند. به عنوان نمونه، واژگان «أَعْطَفَ»^۱، «عَوَاطِف»^۲، «أَسْتَعِظَفَ»^۳، «عُطْفًا»^۴، «عُطِفَ»^۵، «أَعْطَفُ»^۶ در معنای مهربانی به کار رفته‌اند. البته مفاهیم مرتبط با عواطف انسانی مانند شفقت، رأفت، خشم، حسادت و... در قالب واژگان متنوع دیگری در نهج‌البلاغه به کار رفته است.

۲-۲. احساسات^۷

«احساس» مصدر باب «إفعال» از ماده‌ی «ح-س-س» است. این ماده در زبان عربی حول محور مفاهیم احاطه، غلبه، و نفوذ به‌ویژه از طریق حواس و قوای ادراکی می‌چرخد. صاحب‌التحقیق بر آن است که هرچند احساس در لغت به معنای ادراک، شعور، یا درک چیزی از طریق حواس یا شعور باطنی است؛ اما همه این موارد به معنای بنیادین «احاطه و غلبه غیرمادی، ذهنی، معنوی، نفوذ ادراکی یا غلبه‌ی ذهنی» باز می‌گردد؛ خواه این احاطه و غلبه شعوری باشد یا حسی یا عاطفی (مصطفوی، ۱۴۳۰: ۲۱۷-۲۱۹ و نک: ابن‌منظور، ۱۴۱۴: ۴۹-۵۴؛ بستانی، ۱۳۷۵: ۲۰ و ۳۲۹).

در عرف امروز و نیز در کاربردهای فلسفی، روان‌شناختی و دینی، «احساس» عموماً به تجربه‌ای ذهنی، شخصی و درونی اشاره دارد؛ تجربه‌ای که فرد آن را در نسبت با حالات درونی خود یا در واکنش به

۱. (خطبه/۲۳)

۲. (خطبه/۸۳)

۳. (خطبه/۲۲۵)

۴. (نامه/۵۰ و ۵۳)

۵. (حکمت/۲۰۹)

۶. (حکمت/۲۴۷)

محرک‌های بیرونی و درونی ادراک می‌کند (نک: داماسیو، ۱۳۹۱: ۱۰۴-۱۱۴؛ ایروانی و خداپناهی، ۱۳۹۸: ۲۳-۲۴).

نتیجه آنکه احساس در اصطلاح، حالتی درونی و آنی است که انسان از طریق یکی از حواس یا ادراکات درونی نسبت به یک پدیده (بیرونی یا درونی) آگاه می‌شود. این آگاهی معمولاً آغازگر درک یا عاطفه یا علم پسین است.

۲-۳. تفاوت میان عواطف و احساسات

ممکن است به ظاهر مفهوم عاطفه و احساس یکسان دانسته شود، حال آنکه بین آن دو، تفاوت دقیق و ظریفی وجود دارد. چنانکه گفته شده: «(عاطفه) واکنش بیولوژیک یا ارگانیک انسان به محرک‌هاست، در حالی که (احساس) واکنش ذهنی به همان محرک‌هاست» (قیومی، ۱۴۰۱)، یا گفته شده: «احساسات محرک‌های بیرونی را تفسیر می‌کنند؛ اما عواطف زمان تفسیر آن محرک‌ها را مشخص می‌کند. همچنین عواطف پایدارترند؛ اما احساسات زودگذر و موقتی اند. نیز احساسات در موقع نبود عواطف ظاهر می‌شوند؛ اما عواطف و هیجانات برای بروز خود نیازمند احساسات اند. دیگر اینکه: عواطف به تفسیر حسی می‌پردازند ولی احساسات به تجربیات قبلی و روشی که فرد واقعیت را از رهگذر آن تفسیر می‌کند، وابسته‌اند» (همان).

۲-۴. هیجان و نسبت آن با احساس و عاطفه

هیجان، تجربه و جریان شدید احساسات در انسان است که در واکنش به یک رویداد یا وضعیت خاص بروز می‌کند. این واکنش معمولاً کوتاه‌مدت و آگاهانه است (رسولی و کیانی، ۱۴۰۳: ۲). هیجان در زندگی انسان نقش اساسی دارد و بر فرایندهای تصمیم‌گیری و روابط فردی و اجتماعی اثر چشمگیری بر جای می‌گذارد. علاوه بر این، هیجان با تسهیل نیازها و انگیزه‌های گوناگون، رفتار فرد را هدایت می‌کند. تغییرات ناشی از هیجانات می‌تواند به طور قابل توجهی بر یادگیری، قضاوت و دیگر عملکردهای شناختی افراد اثر بگذارد و در شکل‌گیری نگرش‌ها و واکنش‌های رفتاری انسان نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد (نک: یاری و نوروزی، ۱۳۹۹: ۲). حالات هیجانی، عاطفی و احساسی در عین اینکه با یکدیگر مرتبط‌اند، تفاوت‌هایی نیز با هم دارند؛ برای نمونه هیجان و احساس اموری موقتی هستند؛ اما عاطفه پایدارتر است و باتوجه به آنچه که پیشتر گفته شد هیجانات و عواطف برای بروز خود به احساسات نیازمند هستند، نیز هیجان نسبت به عاطفه و احساس ظهور و بروز قوی‌تری دارد.

۲-۵. عواطف و احساسات مثبت و انواع آن

عواطف و احساسات مثبت مجموعه‌ای از حالات روانی خوشایند مانند شادی، اشتیاق، توانمندی و شفافیت (میرجلیلی و همکاران، ۱۳۹۴: ۲) که به‌عنوان امیال مطلوب انسانی همچون دوست داشتن، موفقیت و احترام متقابل نیز تعریف می‌شوند (مقومی و همکاران، ۱۳۹۹: ۳). این عواطف آگاهانه بروز می‌کنند و با خلق‌وخو و حالات مثبت روحی و روانی رابطه مستقیم دارند (جعفرنژاد و همکاران، ۱۳۸۸: ۱۰). عوامل متعددی مانند خواب کافی، ورزش، فعالیت‌های منظم و روابط حمایتی، شکل‌گیری آنها را تسهیل می‌کند.

و در نتیجه فرد را پرانرژی، فعال و خلاق می‌سازد (جعفرخانی و همکاران، ۱۳۹۶: ۵). احساسات مثبت ضمن افزایش شادکامی و رشد فردی، به تقویت خوشبختی و تعالی انسان کمک می‌کنند، مشروط بر آنکه در مسیر صحیح و در چارچوب اعتدال هدایت شوند؛ چراکه بهره‌گیری نادرست از آن‌ها می‌تواند موجب انحطاط گردد.

۲-۶. عواطف و احساسات از منظر اندیشمندان مسلمان

ابن سینا (۳۷۰-۴۲۸ ق) آنچه را که امروزه روان‌شناسی به آن‌ها عواطف و احساسات می‌نامد نوعی انفعال دانسته که موجب حرکات ناگهانی و تدریجی روح می‌شوند (فهامی، ۱۳۹۳: ۴۹).

مهم‌ترین بُعد روان‌شناسی اخلاقی، انگیزش اخلاقی است؛ به اعتقاد ابوحامد غزالی (م ۵۰۵ ق) یک بُعد روان‌شناسی شامل حالات نفسانی حیوانی و انسانی است و دومین بُعد آن در برگرفته اموری است که به انسان سازی و اخلاق می‌پردازد. از منظر غزالی انسان برای درمان عواطف منفی و اخلاق ناپسند باید عواطف مثبت و اخلاق پسندیده را بیاموزد و به آن‌ها عادت کند و خود را با آن‌ها بیاراید (نک: ناجی و جوادی، ۱۳۸۸: ۲ و ۱۴). اگر فردی از یک امر بیمناک است می‌توان با ایجاد علاقه بدان امر هراسش را درمان کرد. مثلاً اگر دانش آموزی از یک درس خاص ترس دارد می‌توان با ایجاد علاقه در وی نسبت به آن درس، ترس وی را از بین برد.

صدرالدین شیرازی؛ ملاصدرا (۹۷۹-۱۰۵۰ ق) عواطف و احساسات را حالتی نفسانی می‌داند که در ادراکات انسان ریشه دارد. وی برآن است که عواطف و احساسات تابع انفعالاتی هستند که به سبب منافع و ضررهایی که برای انسان دارد، کسب می‌شود. وی احساسات را متأثر از ادراک انسان می‌داند، به این معنا که احساسات انسان در پی اندیشه‌های او به وجود می‌آیند؛ چنان که احساسات انسان بر ادراک او تأثیر غیرمستقیم دارد به گونه‌ای که می‌تواند عامل پیدایش اندیشه‌های جدید در او شود (سلیمانی‌دره‌باغی، ۱۴۰۰: ۲۱-۲۲).

از منظر مصباح‌یزدی (م ۱۳۹۹ ش) عواطف تمایلاتی‌اند که در پیوند با دیگران شکل می‌گیرند؛ مانند رابطه والدین و فرزند یا کشش‌های میان افراد. هرچه این روابط، طبیعی یا معنوی، عمیق‌تر باشد، عاطفه نیز نیرومندتر خواهد شد. در نظر او احساسات از عواطف شدیدترند؛ زیرا فقط به انسان اختصاص دارند مانند تعجب، استحسان و ... (مصباح‌یزدی، ۱۳۹۳: ۴۱۳ و ۴۱۴).

۳. تأثیر احساسات و عواطف مثبت در زندگی

انسان موجودی سرشار از عاطفه و احساس است؛ نیرویی که همچون جوهره‌ای زنده در تار و پود حیات او جریان دارد و به زندگی‌اش معنا و جهت می‌بخشد. عواطف مثبت، نه تنها سرچشمه آرامش درونی و تعادل روحی‌اند، بلکه می‌توانند نیروی محرکه‌ای برای شکوفایی استعدادها و تعالی فردی و اجتماعی باشند. در نگاه آموزه‌های حکیمانه نهج البلاغه، احساسات نیکو اگر در مسیر صحیح هدایت شوند، پلی میان دل و اندیشه می‌سازند و راه را برای رسیدن به کمال انسانی هموار می‌کنند. بر همین اساس، بررسی

جایگاه عواطف مثبت در نهج‌البلاغه را می‌توان در سه حوزه اساسی: رشد فردی، بهبود روابط اجتماعی و تعالی انسانی به شرح ذیل دنبال کرد.

۳-۱. رشد فردی

رشد فردی در پرتو عواطف و احساسات مثبت، فرایندی است که انسان را به سوی شکوفایی درونی و بهبود کیفیت زندگی سوق می‌دهد. تجربه هیجاناتی چون امید، عزت نفس و آرامش، زمینه شناخت بهتر خود، پذیرش توانایی‌ها و تلاش برای پیشرفت را فراهم می‌کند. این عواطف با تقویت خودآگاهی و انگیزه، انسان را در مسیر تحقق اهداف و ظرفیت‌های بالقوه یاری می‌رسانند و نقش بنیادینی در شکل‌گیری شخصیتی متعادل و توانمند دارند. حضرت علی(ع) در نهج‌البلاغه به این عواطف و تأثیر آن‌ها در تعالی انسان اشاره فرموده که در ادامه تبیین می‌گردد.

۳-۱-۱. گرایش به حق

لغویان «حق» را به معنای ثبوت و استقرار چیزی دانسته‌اند که مطابق با واقع باشد و در مصادیق خود صدق کند (مصطفوی، ۱۴۳۰: ج ۲/۲۶۱-۲۶۳). در قرآن نیز «حق» در تقابل با «باطل» و به معنای راست و درست به کار رفته است (بقره/۴۲). از این رو، گرایش به حق صرفاً یک بُعد معرفتی ندارد، بلکه با ساحت عاطفی انسان نیز پیوند می‌یابد؛ پیروی از حق آرامش، اطمینان و رضایت ایجاد می‌کند و دوری از آن می‌تواند حسرت و اندوه به دنبال داشته باشد. حق و حق‌طلبی از ارزش‌های اخلاقی و اسلامی‌اند و انسان‌ها عموماً رعایت حق و عدالت را می‌پسندند و از نقض آن بیزارند؛ در مقابل، ضعف گرایش به حق به کاهش امید و افت انگیزه می‌انجامد.

در نهج‌البلاغه، حق‌طلبی تنها یک موضع‌گیری بیرونی نیست، بلکه پیش از هر چیز گرایشی درونی و اخلاقی است. انسان زمانی در مسیر حق قرار می‌گیرد که بتواند خواسته‌های نفسانی را مهار کند و با انصاف، حق را بر میل شخصی ترجیح دهد. امام علی(ع) می‌فرماید: «پس باید محبوب‌ترین اندوخته‌ها در نزد تو عمل صالح باشد؛ بنابراین بر هواهای مسلط باش، نسبت به خود از آنچه بر تو حلال نیست بخل بورز؛ زیرا بخل به خود، انصاف دادن از خود است در رابطه با آنچه محبوب یا منفور انسان است» (نامه/۵۳).

افزون بر این، نهج‌البلاغه حق‌طلبی را معیار سنجش رفتار و ارزش‌گذاری انسان معرفی می‌کند. امام(ع) می‌فرماید: «قطعاً برترین مردم نزد خداوند کسی است که عمل به حق پیش او، اگر چه از نتیجه آن نقصان و سختی بیند، محبوب‌تر از باطل باشد؛ اگر چه باطل به او نفع رساند و مقام او را بالاتر گرداند» (خطبه/۱۲۵). از همین رو، حق‌طلبی تنها به عمل به حق محدود نمی‌شود، بلکه به انس قلبی با حق و وحشت از باطل نیز می‌رسد: «مبادا جز حق تو را مونس شود و جز باطل تو را به وحشت اندازد...» (خطبه/۱۳۰). همچنین امام(ع) در نامه ۱۷ تأکید می‌کند: «آگاه باش آن‌که در راه حق بمیرد، مسیرش به جانب بهشت است؛ و هر که در راه باطل فنا شود، راهش به سوی آتش است» (نامه/۱۷). از دیدگاه امام، حق‌طلبی افزون بر فضیلت فردی، اصلی بنیادین در عرصه اجتماعی است؛ ابن عباس نقل می‌کند که

حضرت فرمود: «این کفش پاره در نظر من از حکومت بر شما محبوب‌تر است، مگر آن که بتوانم حقی را اقامه و باطلی را دفع کنم» (خطبه/۳۳).

بنابراین، نهج البلاغه پایبندی به حق را مبنای عدالت و امنیت روانی و اجتماعی می‌داند و تشخیص و اجرای حق را مسیر رشد فردی و سعادت جامعه معرفی می‌کند. در این نگاه، اقامه حق در تعارض با منافع شخصی برتر است و حق‌طلبی هم به تعالی فردی می‌انجامد و هم جامعه را به سوی عدالت و رشد هدایت می‌کند.

جدول ۱. کاربرد واژه «حق» در نهج البلاغه و مفاهیم آن

ردیف	سخن امام	موضوع	تحلیل مفهومی
۱	«اگر باطل از آمیختگی با حق خلاص می‌شد، بر جویندگان نهان نمی‌ماند...» (خطبه/۵۰)	حق و باطل	بیان پیچیدگی تشخیص حق از باطل به دلیل آمیختگی آن‌ها و لزوم بینش ژرف برای تمییز حق و باطل
۲	«بر والی حقی است و بر مردم حقی...» (خطبه/۲۱۶)	حق و تکلیف دوسویه	تأکید بر حقوق متقابل بین حاکم و مردم و لزوم رعایت آن‌ها برای عدالت اجتماعی مانند انتخاب مسئول مناسب و پنهان کردن عیوب و ... مردم نیز بر عهده دارند که حکومت را حمایت کنند.
۳	«خداوند راه حق را برای شما آشکار کرد و راه‌های آن را روشن ساخت...» (خطبه/۱۵۷)	حق و عدالت	تأکید بر وضوح راه حق و لزوم پیروی از آن برای رسیدن به سعادت
۴	«پس آن که پی وهم گرفت به حق بازنگشت، و آن که از نادانی فراوان، خصومت ورزید، از دیدن حق کور گشت» (حکمت/۳۱)	حق و شناخت	تأکید بر لزوم دانش و آگاهی برای شناخت و پیروی از حق
۵	«پرداختن حقوق مردم تا خدا را ملاقات کنی و حقی از مردم بر عهده ات نباشد. اراده بر ادای هر حق واجبی که آن را ضایع کرده ای ...» (حکمت/۴۱۷)	حق و حقوق الهی و انسانی	تأکید بر پرداخت حقوق مردم لازمه پذیرش توبه
۶	«نفس خویش را از هر پستی برتر و بالاتر بدار...» (نامه/۳۱)	حق و مسئولیت فردی	تأکید بر حفظ کرامت و شخصیت فردی به عنوان حقی بر خود

۲-۱-۳. عزت نفس

عزت نفس حالتی درونی و پایدار است که ریشه در احساس ارزشمندی و پرهیز از تحقیر خویشدن دارد (فلاح، ۱۴۰۲). این مفهوم که در روان‌شناسی معاصر به‌عنوان ارزش وجودی فرد شناخته می‌شود (زارع و همکاران، ۱۳۸۶: ۲)، در نهج البلاغه بر پایه «کرامت فردی»، «استغنا» و «دوری از دنائت» صورت‌بندی

۱. «... فَمَنْ تَعَمَّقَ لَمْ يُبْ إِلَى الْحَقِّ وَ مَنْ كَثُرَ نَزَاعُهُ بِالْجَهْلِ دَامَ غَمَاهُ عَنِ الْحَقِّ...»

شده است؛ چنان که امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «مرگ آری، اما خواری هرگز؛ و قناعت به اندک آری، اما دست نیاز سوی این و آن دراز کردن هرگز» (حکمت/۳۹۶).

در این منظره، «طمع» اصلی‌ترین عامل فرساینده‌ی عزت نفس و مانع آزادی است. امام (ع) با هشدار نسبت به پیامدهای ذلت‌بار طمع، بر لزوم صیانت از گوهر وجود تاکید ورزیده و می‌فرماید: «نفس خود را از هر پستی گرامی دار، هرچند تو را به آرزوهایت برساند؛ زیرا آنچه از وجود خویش [در برابر متاع دنیا] مایه می‌گذاری، دیگر باز نخواهی یافت» (نامه/۳۱).

علاوه بر استغنا از غیر، عالی‌ترین تجلی عزت نفس در «تقوا» ظهور می‌یابد؛ چراکه تقوا انسان را در برابر حقارت گناه و اسارت نفس بیمه می‌کند. از این رو در کلام امام (ع)، «عزتی عزیزتر از تقوا نیست» (حکمت/۳۷۱). این تقوا که به معنای خداترسی و تبعیت از فرامین الهی است (فیض‌الاسلام، ۱۳۵۱: ۱۲۶۰)، مرز میان پیروزی راستین و شکست اخلاقی را تعیین می‌کند؛ چنان که می‌فرماید: «آن که با گناه پیروز شد، در حقیقت شکست خورده است و کسی که با ستم غلبه کند، مغلوب است» (حکمت/۳۲۷). بنابراین، عزت نفس در نگاه امام علی (ع) فراتر از یک حس درونی، در گرو پاسداشت ارزش وجودی و پایداری در برابر وسوسه‌های نفسانی و تمناهای ذلت‌بار است؛ مسیری که در آن هرگونه درخواست نابجا یا ارتکاب گناه، تهدیدی مستقیم برای کرامت انسانی تلقی می‌شود.

۳-۱-۳. امیدواری

امید در لغت به معنای آرزو و رجا (دهخدا، ذیل مدخل امید) و در اصطلاح، لذتی ناشی از انتظار تحقق امری محبوب در قلب است (فیض‌کاشانی، ۱۳۸۳: ج ۷، ۲۴۹). این حالت روانی که از ارکان اساسی تعادل و سلامت روان به‌شمار می‌رود، نیرویی هیجانی و نگرشی مثبت است که انسان را به پویایی، پایداری و تجربه‌های تازه سوق می‌دهد (پاشا و امینی، ۱۳۸۹: ۲؛ خسروشاهی و هاشمی نصرت‌آباد، ۱۳۹۰: ۳).

نظام فکری امام علی (ع)، امید را پیش از هر چیز بر توحید استوار می‌داند؛ چنان که می‌فرماید: «احدی از شما جز به پروردگارش امید نیندد» (حکمت/۸۲). این پیوند استوار، مانع از فروپاشی روانی در بن‌بست‌هاست؛ به گونه‌ای که وجود راه توبه و استغفار، یأس را در ساحت تربیت دینی بی‌معنا می‌کند: «در شگفتم از کسی که ناامید می‌شود، در حالی که استغفار با اوست» (حکمت/۸۷). از منظر زمانی، امید در نهج‌البلاغه رو به سوی آینده دارد و از حسرت گذشته‌گریزان است: «به آینده روزی امید هست و به گذشته عمر، جز نومییدی نیست» (خطبه/۱۱۴). این نگاه خوش‌بینانه، حتی در اوج بحران‌ها نیز نویدبخش گشایش است (حکمت/۳۵۱). با این حال، امیدواری در مکتب علوی یک تمنای منفعل نیست، بلکه محرکی برای «عمل» است؛ امام (ع) در نقد امیدهای دروغین و بی‌ثمر می‌فرماید: «چگونه است که ادعای امید دارد، اما نشانه‌ی آن در عملش آشکار نیست؟» (خطبه/۱۶۰). برآیند این آموزه‌ها نشان می‌دهد که امید به خداوند، فراتر از یک تسکین روانی، راهبردی وجودی برای پایداری و رشد در برابر دشواری‌های زندگی است.

۳-۱-۴. ترس سازنده

ترس یکی از مؤلفه‌های بنیادین ساختار روانی انسان و برخاسته از غریزه‌ی صیانت از نفس است که در سطح بهینه و متعادل، نقشی انطباقی و سازنده در حیات فردی و اجتماعی ایفا می‌کند و به رفتارها عقلانیت، دوراندیشی و انضباط می‌بخشد. از منظر روان‌شناختی، ترس واکنش هیجانی ارگانیسم در مواجهه با تهدیدهای عینی سلامت جسمی و روانی است. در این چارچوب، تفکیک ترس‌های گذرا (در قالب احساسات مقطعی) از ترس‌های پایدار و هدایت‌شده (در مقام عواطف ساختاریافته)، مرز میان انفعال مخرب و پویایی سازنده را مشخص می‌سازد؛ ترسی کارآمد و فضیلت‌ساز است که معطوف به تهدیدهای واقعی باشد، حال آنکه ترس‌های مبتنی بر اوهام ذهنی، بازدارنده بوده و نیازمند بازسازی شناختی و هدایت عقلانی هستند (معماری و زمردی، ۱۳۹۲: ۱).

در بستر آموزه‌های وحیانی، هشدارهای مکرر قرآن کریم درباره فرجام گناهان، تجلی رحمت الهی جهت بیداری عقل و صیانت انسان از لغزشگاه‌هاست (عمادی‌اندانی، ۱۴۰۱: ۱۷). نقطه عطف تحول ترس از یک انفعال غریزی به یک فضیلت اخلاقی در تعالیم علوی، بازتعریف و تغییر «متعلق ترس» است؛ امام علی(ع) کانون این ترس بیدارگر را نه ذات اقدس الهی، بلکه کارنامه رفتاری و خطاهای خود انسان معرفی می‌کند و می‌فرماید: «و هیچ‌یک از شما جز از گناه خود نترسد» (حکمت/۸۲). این بازتعریف معرفتی، ترس را به نیرویی محرک برای کنترل نفس، اصلاح رفتار و حرکت در مسیر تعالی مبدل می‌سازد. در این نظام تربیتی، ترس مطلوب ملازم «آگاهی» و «امیدواری» است؛ چنان‌که امام(ع) در توصیف خردمندان پرهیزکار می‌فرماید: «اندیشه، دل او را مشغول ساخته، ترس، بدنش را خسته کرده، و امید، او را در گرمای روز تشنه نگه داشته... و ترس را برای امنیت خویش پیش فرستاده است» (خطبه/۸۳).

نمود عملی این الگوی بیدارگری را می‌توان در رفتارهای تربیتی سالکان مشاهده کرد؛ آنجا که ترس از معاد آنان را به شب‌زنده‌داری و استغفار وا می‌دارد (نامه/۴۵)، یا در مواجهه با آیات انذار، گوش جان به هشدارهای الهی می‌سپارند (خطبه/۱۹۳) و در نهایت، با تمسک به تقوا، سپر صیانتی لازمی را برای ابعاد مختلف زندگی خود فراهم می‌آورند (نامه/۴۷).

ترس در اندیشه علوی، با جهت‌دهی توحیدی به سمت فرجام‌شناسی و مسئولیت‌پذیری، کارکردی به غایت بیدارگر یافته و به عنوان اهرمی عقلانی، ضامن امنیت روانی و پویایی اخلاقی انسان در مسیر کمال خواهد بود.

۳-۲. بهبود روابط اجتماعی

عواطف و احساسات مثبت، مانند عشق، محبت، احترام و همدلی، نقش مهمی در بهبود روابط اجتماعی دارند. این عواطف پیوندهای انسانی را تقویت کرده، اعتماد و همکاری را افزایش می‌دهند و زمینه شکل‌گیری جامعه‌ای سالم و پویا را فراهم می‌آورند. نهج‌البلاغه نیز بر اهمیت محبت، رحمت و مهرورزی در تعاملات اجتماعی تأکید دارد و آن را عامل کاهش تعارض و تقویت همیاری می‌داند.

۱-۲-۳. عشق، دوستی و محبت

محبت، دوستی و عشق از بنیادی‌ترین ابعاد حیات انسانی‌اند و در سازمان‌یابی شخصیت، جهت‌گیری رفتار، کیفیت تعاملات اجتماعی و بهداشت روانی انسان نقشی تعیین‌کننده دارند (نک: فروم، ۱۳۶۶) در منابع لغوی فارسی نیز «عشق» به معنای دلدادگی، شیفتگی، دلبستگی و محبت شدید تعریف شده است (دهخدا، ذیل «عشق») روانشناسان عشق را به‌عنوان یک احساس عمیق و قدرتمند که با پیوند عاطفی قوی همراه است، تعریف می‌کنند. این احساس معمولاً با شور و شوق، محبت و میل به مراقبت از دیگران همراه است. برخلاف هیجانات موقت، عشق به‌عنوان یک احساس پایدار در طول زمان باقی می‌ماند و با تعهد و حمایت همراه است. (Sternberg, 1986: 119-135) در قرآن کریم، این مفهوم با واژگانی چون «حُب»، «وَدَّ» و «مَوَدَّت» تبیین شده و بیش از ۸۰ بار مشتقات آن به کار رفته است که نشان‌دهنده اهمیت آن در نظام انگیزشی انسان است (طباطبایی، ۱۳۷۵: ۴۱۰/۱).

والاثرین مرتبه عشق، در نهج‌البلاغه، تعلق‌خاطر به باری تعالی است که محرک اصلی بندگی و کمال محسوب می‌شود. امام علی(ع) در توصیف عشق فرشتگان به خداوند می‌فرماید: «رغبت آنان به عبادت، ایشان را تنها به سوی سرچشمه‌های امید به رحمت حق و ترس از عذاب او متوجه می‌سازد» (مکارم‌شیرازی، ۱۳۷۵: ۱۲۹/۴). این بیان نشان می‌دهد که عشق الهی، پناهگاه انسان در تلاطمات روانی و روزهای ناچاری است. در مرتبه‌ای دیگر، امام(ع) محبت را در ساحت عواطف انسانی ترسیم می‌کند؛ چنان‌که در نامه ۳۱، پیوند پدر و فرزند را به وحدت روحی تعبیر کرده و فرزندش را «پاره‌ای از وجود خویش» می‌نامد.

ساحت روابط اجتماعی نهج‌البلاغه، محبت را یک «کنش متقابل» و محصول «اخلاق عملی» می‌داند. امام(ع) در حکمت ۴۵۱ هشدار می‌دهد که بی‌اعتنایی به محبان، موجب محرومیت از خیر و کاهش بهره‌مندی از دوستی‌های پایدار است (مهدوی‌دامغانی، ۱۳۷۵: ۲۳۲/۸). ایشان الگوی جامع معاشرت را چنین ترسیم می‌نماید: «با مردم آن‌چنان معاشرت کنید که اگر بمیرید بر شما بگریند و اگر زنده بمانید به شما عشق ورزند» (حکمت/۱۰). از این منظر، محبت نه یک امر اتفاقی، بلکه محصول «خوش‌رویی» و «بردباری» است؛ چراکه «خوش‌رویی دام محبت و بردباری مدفن عیب‌هاست» (حکمت/۶).

علاوه بر جنبه عاطفی، محبت پیوند وثیقی با تدبیر و خردورزی دارد؛ چنان‌که در کلام امام(ع)، «دوستی کردن نیمی از عقل است» (حکمت/۱۴۲). این تعبیر نشان می‌دهد که توانایی در برقراری پیوندهای عاطفی، بخشی از عقل عملی برای اداره مطلوب زندگی است (ابن‌میثم بحرانی، ۱۳۷۴: ۵۴۰/۵). ضرورت وجود دوست در سلامت روان تا جایی است که فقدان آن به غربت تعبیر شده است: «از دست دادن دوستان، غربت است» (حکمت/۶۵)؛ گزاره‌ای که نشان می‌دهد دوستی پشتوانه‌ای بنیادین برای امنیت روانی و رهایی از انزوای اجتماعی است.

به‌طور کلی، محبت در نهج‌البلاغه از ساحت فردی آغاز شده، در عشق الهی به کمال می‌رسد و در نهایت به‌عنوان یک سازوکار عقلانی، استواری روابط اجتماعی و رشد فضایل انسانی را تضمین می‌کند.

۲-۳. رحمت (شفقت و مهربانی)

واژه «رحمت» در لغت، ابعاد متنوعی دارد که هر یک جلوه‌ای از مهربانی، شفقت و توجه ویژه به دیگران را بازتاب می‌دهد. از دیدگاه لغت‌شناسان، «رأفت»، «برّ و نیکی» و «عطوفت»، همگی مایه آسایش و رفع سختی برای دیگران و گرمی محبت قلبی را نشان می‌دهند (ابن‌فارس، ۱۴۰۴: ۴۹۸/۲؛ صاحب، ۱۴۱۴: ۹۵/۳؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴: ۲۳۰/۱۲؛ فراهیدی، ۱۴۰۹: ۲۲۴/۳). بنابراین، رحمت در حقیقت تجلی رأفت و ظهور مهرورزی و شفقت است؛ در مقام تعلّق و اظهار (یعنی هنگامی که این حالت به دیگری تعلّق می‌گیرد و بروز می‌یابد). در رحمت، خیر و صلاح لحاظ می‌شود، هرچند ممکن است به ایجاد ناخوشایندی، درد یا ابتلا بینجامد؛ همانند خوراندن داروی تلخ به بیمار (مصطفوی، ۱۴۳۰: ۹۸/۴). رحمت مفهومی صرفاً احساسی نیست؛ بلکه حرکتی فعالانه و آگاهانه، همراه با ایثار و خیرخواهی است و در زمره عواطف انسانی قرار می‌گیرد.

در نهج‌البلاغه، رحمت در معانی عفو، عطوفت و مهربانی نسبت به دیگران تجلی یافته است و امام علی(ع) آن را در شکل‌دهی به روابط انسانی مؤثر می‌داند. یکی از جلوه‌های رحمت، در آموزه «توبه» نمایان است؛ پذیرش بازگشت و آمرزش بنده از سوی خدا، نمونه‌ای روشن از رحمت الهی است. امام علی(ع) می‌فرماید: «آن‌گاه خداوند سبحان در توبه را به رویش گشود، و کلمه رحمت را به او تلقین کرد، و بازگشت به بهشت را به او وعده داد» (خطبه/۱؛ مکارم‌شیرازی، ۱۳۷۵: ۲۰۲/۱).

جلوه دیگر رحمت، مهربانی و عطوفت نسبت به دیگران است. رحمت در نگاه علوی، صرفاً یک احساس فردی نیست؛ بلکه به صورت «مسئولیت اجتماعی» نسبت به گروه‌های آسیب‌پذیر و حلقه‌های نزدیک جامعه ظهور می‌یابد. از این‌رو، امام علی(ع) کارگزاران خود را به مدارا با مردم فرامی‌خواند و می‌فرماید: «تندی را با اندکی نرمی بیامیز؛ آنجا که مدارا بهتر است مدارا کن و آنجا که جز با تندی کار پیش نمی‌رود، تندی کن؛ و پر و بال محبت را برای رعیت بگستر و با روی گشاده و نرم‌خویی با آنان برخورد کن» (نامه/۴۶). در همین راستا، درباره تعامل با یتیمان و همسایگان نیز سفارش مؤکد آمده است: «خدا را، خدا را در مورد یتیمان! مبدا دهانشان را [از طعام] خالی بگذارید و در حضور شما تباه شوند... و خدا را، خدا را در مورد همسایگانتان که آنان سفارش‌شده‌ی پیامبرتان هستند» (نامه/۴۷). بدین ترتیب، رحمت اجتماعی در نامه ۴۷ در قالب توصیه‌های عینی (یتیمان و همسایگان) برجسته می‌شود و در نامه ۵۱ همین معنا در سطحی کلان‌تر و مدیریتی، با تأکید بر رعایت انصاف و تحمل نیازهای مردم، صورت‌بندی می‌گردد: «با مردم با انصاف برخورد کنید و در برابر نیازهایشان شکیبایی به خرج دهید... و هیچ‌کس را از حاجتی که دارد به خشم نیاورید و او را از رسیدن به خواسته‌اش باز مدارید» (نامه/۵۱).

جنبه دیگر رحمت، مهربانی بزرگسالان با خردسالان است که در چارچوب احترام متقابل معنا پیدا می‌کند: «کوچکتران شما باید به بزرگتران اقتدا کنند، و بزرگترهای شما باید نسبت به کوچکترها مهربان باشند» (خطبه/۱۶۶)^۱.

۱. برای ملاحظه دیگر موارد استعمال رحمت و شفقت در نهج البلاغه، نک: (نامه/۳۱ و ۵۳، حکمت/۱۲ و ۱۴۲)

در مجموع، بررسی نهج البلاغه نشان می‌دهد که رحمت ابعاد متنوعی دارد؛ از جمله عفو و گذشت نسبت به خطاهای دیگران و مهربانی و عطوفت نسبت به افراد. این آموزه‌ها، علاوه بر ارتقای فضایل اخلاقی فردی، با تقویت ارتباطات اجتماعی و ایجاد فضایی مبتنی بر احترام و همدلی، نقش مهمی در تحکیم پیوندهای انسانی و بهبود کیفیت زندگی جمعی ایفا می‌کنند.

۳-۲-۳. همدلی

همدلی، به عنوان یکی از برجسته‌ترین مؤلفه‌های عاطفی در روابط انسانی، بر پایه درک احساسات دیگران استوار است و نقشی کلیدی در انسجام اجتماعی ایفا می‌کند. این توانایی دارای دو بُعد «شناختی» (فرایند هوشمندانه برای درک حالات دیگران) و «عاطفی» (برانگیختگی احساسی) است که از دوران کودکی شکل می‌گیرد (حسین‌پور و همکاران، ۱۴۰۱: ۳-۴). در نهج البلاغه، این مفهوم فراتر از یک توصیه اخلاقی، به عنوان ابزاری برای سامان‌دهی جامعه اسلامی و پیوند قلبی میان حاکمیت و مردم مطرح شده است.

تحلیل کلام امیرالمؤمنین(ع) نشان می‌دهد که قاعده طلایی همدلی، بر مبنای «خودمحوری معکوس» شکل می‌گیرد؛ چنان‌که در نامه ۳۱، خطاب به فرزندشان، معیار تعامل را چنین ترسیم می‌کنند: «خویشتن را میان خود و دیگران ترازویی پندار؛ آنچه برای خود می‌پسندی برای دیگران بپسند و آنچه بر خود نمی‌پسندی بر دیگران روا مدار». این اصل، زیربنای شناختی همدلی را به یک وظیفه اخلاقی بدل می‌سازد.

در سطح اجتماعی، همدلی مستلزم رفع موانع ارتباطی و حضور بی‌واسطه در میان مردم است. امام(ع) در نامه ۵۳، «عدم احتجاب» (دوری نکردن از مردم) را نخستین گام برای درک واقعیت‌های زندگی رعیت دانسته و می‌فرماید: «پرده‌نشینی و دوری از مردم را طولانی مکن». از منظر ایشان، گسست ارتباطی مانع درک رنج‌های اجتماعی است. این همدلی ارتباطی، در مرحله‌ای عمیق‌تر به مشارکت‌کنشی در دشواری‌ها می‌انجامد؛ آنجا که در نامه ۴۵ می‌فرماید: «آیا به این بسنده کنم که مرا امیرالمؤمنین خوانند، در حالی که در سختی‌های روزگار با مردم شریک نباشم؟». این سیره، همدلی را از سطح شفقت قلبی به مقام «هم‌سرنوشتی» ارتقا می‌دهد که نمود آن در روابط فردی نیز پایداری پیوندها را در پی دارد؛ چنان‌که در حکمت ۱۳۴، دوستی راستین را مرهون حمایت در «رنج و بلا» برمی‌شمارند.

تجلیات عینی این رویکرد در نهج البلاغه، در قالب حمایت‌های مادی و معنوی متبلور است:

بعد مادی (اتفاق): امام(ع) حتی بخشش‌های اندک را برای تقویت پیوندهای همدلانه ضروری می‌داند: «از بخشش اندک شرم مکن که محروم کردن، از آن ناچیزتر است» (حکمت/۶۷).

بعد معنوی (همدردی در مصائب): تسلی‌بخشی به رنج‌دیدگان، بخش دیگری از رفتار همدلانه ایشان است؛ چنان‌که در حکمت ۲۹۱، همدردی را لازمه خویشاوندی دانسته و در حکمت ۳۵۷، با تبیین ماهیت فراگیر مرگ، به آرام‌سازی روانی مصیبت‌دیدگان می‌پردازد.

همدلی در نهج البلاغه، پیوندی نظام‌مند میان اخلاق فردی و اقتضائات اجتماعی است. جلوه‌هایی همچون «درک جایگاه دیگران»، «حضور اجتماعی»، «مشارکت در سختی‌ها»، «انفاق» و «تسلی‌بخشی»، نه تنها اعتماد متقابل را تقویت می‌کنند، بلکه با تبدیل همدلی به یک «کنش اجتماعی»، انسجام و عدالت را در بدنه جامعه نهادینه می‌سازند.

۳-۳. رضایت و تعالی انسان

رضایت، یکی از کارکردهای اصلی عواطف مثبت است که احساس خوشایندی برای انسان ایجاد می‌کند. داینر (۱۹۴۶-۲۰۲۱ م) سه سطح برای تعریف رضایت ارائه می‌دهد: معیارهای بیرونی خوشبختی و شادی، ارزیابی مثبت زندگی از دیدگاه علوم اجتماعی، و غلبه هیجانات مثبت بر منفی (به نقل از نصر اصفهانی و همکاران، ۱۳۹۷: ۴-۵). بر این اساس، رضایت از زندگی، مؤلفه‌ای شناختی از خوشبختی ذهنی است و از آنجا که اثرات پایداری بر سلامت روان دارد، در گروه عواطف قرار می‌گیرد. رضایت از زندگی، فرایند داوری فرد درباره کیفیت زندگی خود بر اساس معیارهای شخصی است که گذشته، حال و آینده را دربرمی‌گیرد و پیش‌بین‌کننده سلامت روانی نیز هست (عیسی‌زادگان و همکاران، ۱۳۹۵: ۲).

رضایت در برابر قضا و قدر الهی، از ارکان مهم ایمان و نشانه تسلیم به مشیت پروردگار است. امام علی(ع) می‌فرماید: «آن که به خاطر دنیا غمناک شد بر قضاء خداوند خشمگین شده و هر کس از مصیبتی که به او رسیده شکایت کند از پروردگار شکایت کرده» (حکمت/۲۲۸؛ فیض الاسلام، ۱۳۵۱: ۱۱۸۷). این بیان نشان می‌دهد که ناخشنودی از مشکلات زندگی، اعتراض به تقدیر الهی است و نشانه کاهش صبر و ضعف ایمان است.

در نهج البلاغه، «رضایت به قضا همچون همنشینی نیکو معرفی شده است» (حکمت/۴). این تعبیر نشان می‌دهد که رضایت، آرامش و خشنودی می‌آورد و بستر رشد و تعالی روحی را برای انسان فراهم می‌کند. کسی که ناخشنودی را کنار گذاشته و با پذیرش حکمت الهی به زندگی نگاه می‌کند، به آرامش درونی و کمال اخلاقی می‌رسد. از این منظر، رضایت هم عاملی برای سلامت روان و هم وسیله‌ای برای رسیدن به مراتب بالاتر انسانیت و تعالی روحی است.

۳-۳-۱. شادی

شادابی و شادکامی حالتی روانی است که در آن فرد احساس لذت، عشق و خوشبختی را تجربه می‌کند. در واقع، شادی ترکیبی از رضایت درونی و کیفیت احساسات است که در مجموع به ایجاد حال خوش منجر می‌شود (فلاح، ۱۴۰۲). اگرچه شادی غالباً زودگذر است و در زمره احساسات قرار می‌گیرد، اما اهمیت آن در حیات فردی و اجتماعی موجب شده که اندیشمندان دینی و روان‌شناسان معاصر به آن توجه کنند. در روان‌شناسی معاصر، شادی در شمار احساسات مثبت قرار دارد و با وجود تأثیر عوامل فردی و اجتماعی بر آن، آموزه‌های نهج البلاغه بُعدی ژرف‌تر را آشکار می‌سازند و شادی حقیقی را در پیوند با آخرت معرفی می‌کنند.

امام علی(ع) در نامه ۲۲ می‌فرماید: «انسان را گاهی دست یافتن به چیزی که از دست رفتنی نبود شاد می‌سازد، و از دست رفتن آنچه که به دست آمدنی نبود ناراحت می‌کند... به آنچه از آخرت به آن رسیده‌ای شاد باش، و به آنچه از آخرت از دست رفته به غم بنشین...». در نامه ۶۶ نیز تأکید می‌کند: «بهترین برنامه از دنیایت نزد تو رسیدن به کامیابی یا به کار بردن خشم و غضب نباشد، بلکه نابود کردن باطل یا زنده کردن حق باشد... خوشحالی معطوف به چیزی شود که از پیش فرستاده‌ای، و اندوه بر ثروتی باشد که پس از خود به جا می‌گذاری...».

در اندیشه علوی، دستیابی یا فقدان امور دنیوی نمی‌تواند ملاک شادی یا اندوه مطلق باشد؛ ملاک واقعی، میزان بهره‌مندی از ارزش‌های معنوی و تقرب به خداوند است. شادی در این نگاه، در شادی به حق و اندوه بر باطل تجلی می‌یابد و سرچشمه رشد اخلاقی و تعالی روحی است. علاوه بر آن در نگرش امام(ع) شادی یک فرصت به شماره آمده که باید از آن در کسب اندوختن، توانایی و نشاط بیشتر بهره برد (سلاجقه، ۱۳۹۲: ۱۲۵).

۲-۳-۳. آرامش

آرامش در لغت، حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات است و در اصطلاح، اسم‌مصدر «آرمیدن» به کار می‌رود و به وضعیتی روانی و قلبی اشاره دارد که در برابر اضطراب و دلهره قرار می‌گیرد (رضوی‌دوست و همکاران، ۱۳۹۴: ۶). آرامش پایدار در زمره عواطف و آرامش‌گذرا در شمار احساسات قرار می‌گیرد. از منظر روان‌شناسی نیز آرامش روانی وضعیتی متعادل از حیث شادمانی، اعتمادبه‌نفس و دیگر مؤلفه‌های آسودگی خاطر است و یافته‌ها نشان می‌دهد با میزان تدین رابطه دارد؛ به‌گونه‌ای که با افزایش تدین، آرامش نیز افزایش می‌یابد (حسن‌نژاد کاشانی و ملایی، ۱۴۰۳: ۵).

در نهج‌البلاغه، برخی مبانی و راهکارهای عملی آرامش برجسته است. از جمله، قناعت و بی‌نیازی درونی به‌عنوان زمینه آرامش مطرح می‌شود: «ملک قناعت و نعمت حسن خلق، برای انسان کافی است» (حکمت/۲۲۹). همچنین کاهش دل‌مشغولی و اندوه فرساینده، مسیر مهمی برای دستیابی به آرامش دانسته شده است؛ در کنار این نگاه، امید واقع‌بینانه به گشایش پس از سختی نیز تقویت می‌شود: «در هنگامه شدت، گشایش خواهد بود؛ و در زمانی که حلقه‌های بلا تنگ می‌شود، آسایش خواهد بود» (حکمت/۳۵۱). چنین امیدی زمانی به آرامش پایدار می‌انجامد که فرد در عمل، از درگیری مداوم با تلخی‌های دنیا فاصله بگیرد؛ چنان‌که آمده است: «از آزار و جفای اهل دنیا چشم‌پوش و گرنه هرگز خشنود نخواهی شد» (حکمت/۲۱۳؛ فیض‌الاسلام، ۱۳۵۱: ۱۸۳).

افزون بر این، دعا و یاد خدا به‌مثابه ابزاری برای دفع بلا و کسب آرامش معرفی شده است: «ایمان خود را با صدقه، و اموالتان را با زکات حفظ کنید، و امواج بلا را با دعا برانید» (حکمت/۱۴۶). در بعد اجتماعی نیز صله رحم و پیوند با خویشاوندان، پشتوانه‌ای عاطفی برای کاهش اضطراب و اندوه فراهم می‌کند؛ امام علی(ع) در خطبه ۲۳ بر نیاز انسان به عشیره و ارزش «نام نیک» بیش از ثروت تأکید می‌کند.

بنابراین، بر اساس تعالیم نهج البلاغه، دستیابی به آرامش با قناعت و بی‌نیازی درونی، مدیریت اندوه و امید به گشایش، دعا و یاد خدا، و تقویت پیوندهای خویشاوندی امکان‌پذیر است و می‌تواند انسان را از اضطراب و اندوه دور کرده و به آسودگی خاطر نزدیک سازد.

جدول ۲. حوزه‌های عواطف مثبت بر اساس نهج البلاغه و کارکرد آن

کارکرد هر حوزه	حوزه‌های عواطف مثبت در نهج البلاغه
عواطف مثبت به شکوفایی استعدادهای درونی، خودشناسی و خودسازی یاری می‌رسانند.	رشد فردی
احساسات مثبت زمینه‌ساز همدلی، تعاون، محبت و استحکام پیوندهای انسانی می‌شوند.	بهبود روابط اجتماعی
احساسات مثبت موجب آرامش، امید، شادکامی و در نهایت، دستیابی به کمال و سعادت راستین می‌شوند.	رضایت و تعالی انسان

۴. نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که در اندیشه امام علی(ع)، عواطف و احساسات از عناصر بنیادین و جهت‌دهنده حیات انسانی‌اند و در صورتی که در پرتو عقل و ایمان هدایت شوند، نقشی تعیین‌کننده در رشد، تعالی و سعادت انسان ایفا می‌کنند.

همچنین بررسی مفهومی «عاطفه» و «احساس» نشان داد که این دو، هم در تحلیل‌های زبان‌شناختی و روان‌شناختی و هم در فضای مفهومی نهج البلاغه، یکسان نیستند؛ احساسات بیشتر حالاتی گذرا و آنی‌اند، در حالی که عواطف از پایداری و عمق بیشتری برخوردارند. این تمایز، فهم دقیق‌تر کارکرد عواطف مثبت در شکل‌گیری شخصیت متعادل و رفتارهای پایدار را ممکن می‌سازد.

در بُعد فردی، عواطف مثبتی چون گرایش به حق، عزت نفس، امید و خوفِ هدایت‌شده، در منظومه فکری امام علی(ع) نقش مهمی در خودسازی، تقویت اراده اخلاقی و تعادل روانی دارند. گرایش به حق، آرامش و امنیت درونی را تقویت می‌کند؛ عزت نفس مبتنی بر تقوا مانع سقوط اخلاقی می‌شود؛ امید به خداوند، پایداری در برابر دشواری‌ها را افزایش می‌دهد؛ و خوفِ سازنده، نیرویی بازدارنده و اصلاح‌گر در مسیر کمال انسانی است.

در بُعد اجتماعی نیز، عواطفی مانند محبت، دوستی، رحمت و همدلی، از ارکان استحکام روابط انسانی و انسجام اجتماعی در اندیشه علوی به شمار می‌آیند. تأکید نهج البلاغه بر مهرورزی، رعایت حقوق متقابل و کرامت انسانی، الگویی اخلاقی برای شکل‌گیری جامعه‌ای سالم و پویا فراهم می‌سازد و نشان می‌دهد که مدیریت صحیح عواطف مثبت در کاهش تعارضات و تقویت سرمایه اجتماعی نقش مؤثری دارد.

اما در حوزه تعالی انسانی احساسات مثبتی چون: خشنودی، آرامش، امیدواری، شادکامی، به پدید آمدن حالات و روحیات سودمند کمک می‌کنند و تعالی نفس را موجب می‌شوند.

در مجموع، نهج البلاغه تصویری جامع و کارکردمحور از عواطف و احساسات مثبت ارائه می‌دهد که در آن، پیوند متوازن عقل، ایمان و عاطفه، زمینه‌ساز سلامت روان، تعالی اخلاقی و سعادت فردی و اجتماعی است. از این رو، بهره‌گیری روشمند از آموزه‌های علوی در این حوزه می‌تواند پشتوانه‌ای نظری و کاربردی برای مطالعات تربیتی، روان‌شناختی و اجتماعی فراهم آورد و الگویی بومی و دینی برای ارتقای کیفیت زندگی انسان معاصر ارائه دهد.

منابع

- قرآن کریم (۱۳۸۳). ترجمه حسین انصاریان. قم: اسوه.
- نهج البلاغه (۱۳۸۸). ترجمه حسین انصاریان. قم: نشر دار العرفان.
- ابن فارس، احمد (۱۴۰۴). معجم مقاییس اللغة. تحقیق عبدالسلام محمد هارون، قم: الاعلام الاسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب. تحقیق جمال الدین میردامادی، بیروت: دارالفکر.
- ایروانی، محمود، و خداپناهی، محمدکریم (۱۳۹۸). روان‌شناسی احساس و ادراک، تهران: سمت.
- بحرانی، میثم‌بن علی (۱۳۷۴). شرح نهج البلاغه، ترجمه محمدرضا عطایی، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- پاشا، غلامرضا، و امینی، سهیلا (۱۳۸۹). تأثیر واقعیت‌درمانی بر امید به زندگی و اضطراب همسران شهدا، یافته‌های نو در روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی)، شماره ۹، ۳۷-۵۰.
- جعفرخانی، زهره، صدقی، مریم، شعبانیان، گلناز، و منظری‌توکل، وحید (۱۳۹۶). مقایسه سازگاری زناشویی، همدلی و عاطفه مثبت و منفی زنان بارور و نابارور شهر کرمان، زن و مطالعات خانواده، شماره ۳۸، ۱۱۹-۱۳۶.
- جعفرنژاد، احمد، اعظمی، امیر، ملکی، حسن، و راد، سیدسعید (۱۳۸۸). بررسی تأثیر عواطف و احساسات بر روی به کارگیری تاکتیک‌های مدیریت تأثیر. راهبرد، شماره ۵۳، ۷۵-۹۸.
- حسن‌نژاد کاشانی، بهزاد، و ملایی، امید (۱۴۰۳). تأثیر قناعت بر آرامش روان از منظر امام رضا(ع)، امام رضا(ع) و علوم روز، شماره ۴، ۱۳۸-۱۵۸. <https://doi.org/10.22034/ij.s.2024.198052>
- حسین‌پور، سهیلا، ملک‌محمدی، سارا، و افکاری، فرشته (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های همدلی بر سازگاری و مهارت‌های اجتماعی کودکان. علوم حرکتی و رفتاری، شماره ۴، ۳۰۵-۳۱۵.
- خوانین‌زاده، محمدحسین؛ پروینی، خلیل؛ افهمی، رضا (۱۴۰۴). بررسی کمی عواطف در نهج البلاغه: رضایت امام علی(ع) از افراد شاخص. فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه، سال سیزدهم، شماره ۵۰، ۱-۳۳. <https://doi.org/10.22084/nahj.2026.32231.3267>
- داماسیو، آنتونیو (۱۳۹۱). در جستجوی اسپینوزا: شادی، اندوه و مغز با احساس، ترجمه: رضا امیررحیمی، تهران: نشر مهریستا.
- رسولی، مهدی، و کیانی، وحید (۱۴۰۳). مروری بر روش‌های یادگیری عمیق برای طبقه‌بندی هیجان در متن: پیشرفت‌ها، چالش‌ها و فرصت‌ها. محاسبات نرم، شماره ۱، ۴۰-۵۷. <https://doi.org/10.22052/scj.2023.248812.1126>

- رضوی دوست، غلامرضا، خاکپور، حسین، فنودی، صدیقه، و اکاتی، مرضیه (۱۳۹۴). نقش صبر در آرامش و سلامت معنوی انسان از نگاه قرآن و روایات اسلامی، تاریخ پزشکی، شماره ۲۵، ۱۲۹-۱۶۰.
<https://doi.org/10.22037/mhj.v7i2.13600>
- زارع، نجف، دانش پژوه، فرح، امینی، مرضیه، رازقی، محسن، و فلاحزاده، محمدحسین (۱۳۸۶). رابطه وضعیت تحصیلی با سلامت عمومی و عزت نفس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز. آموزش در علوم پزشکی، شماره ۱۷، ۵۹-۶۷.
- سلاجقه، بتول (۱۳۹۲). جایگاه تربیتی- مدیریتی عواطف از دیدگاه امام علی (ع) در نهج البلاغه، پژوهشنامه نهج البلاغه، سال اول، شماره ۲، ۱۲۱-۱۳۷.
- سلحشوری، احمد، و یوسفزاده، محمدرضا (۱۳۹۰). جایگاه عقل و عاطفه در تربیت اخلاقی. تربیت اسلامی، شماره ۱۲، ۱۲۱-۱۳۹.
- صاحب، اسماعیل بن عباد (۱۴۱۴). المحيط فی اللغة، بیروت: عالم الکتب.
- طباطبایی، محمد حسین (۱۳۷۵). المیزان فی تفسیر القرآن. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- عباسزاده، محمد، طالبپور، اکبر، و پناهشاهی، مهسا (۱۳۹۳). مدیریت احساسات گامی در راستای توسعه جامعه شناسی احساسات، مطالعات جامعه شناختی، شماره ۲۴، ۷-۳۳.
- عمادی اندانی، سمیه (۱۴۰۱). مراتب معنایی ترس انسانی به عنوان یکی از راهکارهای تربیتی در قرآن با توجه به سیاق، قرآن و علوم اجتماعی، شماره ۲، ۹۵-۱۱۷.
<https://doi.org/10.22034/arq.2022.351783.1111>
- عیسی زادگان، علی، سلمان پور، حمزه، احمدی، عزت اله، و قاسم زاده، ابوالفضل (۱۳۹۵). نقش تمایل به بخشش، قدر دانی، امید و بهزیستی ذهنی در رضایت از زندگی، پژوهش های نوین روان شناختی، شماره ۴۲، ۹۵-۱۱۱.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹). کتاب العین، قم: هجرت.
- فروم، اریک (۱۳۶۶). هنر عشق ورزیدن. ترجمه سعدالله علیزاده، انتشارات گلشائی.
- فهمی، منیره (۱۳۹۳). نقش عواطف و احساسات در خانواده از دیدگاه حضرت علی (ع)، اصفهان: دانشگاه معارف قرآن و عترت. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- فیض الاسلام، علی نقی (۱۳۵۱). ترجمه و شرح نهج البلاغه. تهران: نشر آفتاب.
- فیض کاشانی، ملامحسن (۱۳۸۳). المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- گلמן، دانیل (۱۳۸۶). هوش عاطفی، ترجمه: حمیدرضا بلوچ، تهران: جیحون.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۳). معارف قرآن؛ خداشناسی، کیهان شناسی، انسان شناسی، قم: مؤسسه امام خمینی.
- مصطفوی، حسن (۱۴۳۰). التحقيق فی کلمات القرآن الکریم. بیروت: قاهره. لندن: دارالکتب العلمیه.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۳). سیری در نهج البلاغه، تهران: انتشارات صدرا.
- معماری، داود، و زمردی، رسول (۱۳۹۲). گونه شناسی ترس از منظر قرآن کریم، سراج منیر، شماره ۱۰، ۳۵۷-۳۸۶.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۵). پیام امام امیرالمؤمنین، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- مهدوی دامغانی، محمود (۱۳۷۵). جلوه تاریخ در شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید. تهران: نشر نی.

- میرجلیلی، علیمحمد، شریفی، محمد، صادقیان، احمد، و مصدق، بی‌بی رقیه (۱۳۹۴). عواطف مثبت، آثار و راهکارهای تقویت آن در سوره یوسف(ع)، پژوهشنامه معارف قرآنی، شماره ۲۱، ۱۱۹-۱۴۱.
<https://doi.org/10.22054/rjqk.2015.3727>
- ناجی، زهره سادات، و جوادی، محسن (۱۳۸۸). روان‌شناسی اخلاقی غزالی. پژوهش‌های فلسفی-کلامی، شماره ۱، ۱۲۹-۱۴۸.
- نصرافهانی، آرش، روزخوش، محمد، و دریس، پویا (۱۳۹۷). دینداری و رضایت از زندگی در ایران، مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، ش ۴، ۶۲۷-۶۴۸.
- یاری، شیوا، و نوروزی، علیرضا (۱۳۹۹). هیجان و نظریه‌های هیجان در بازبایی اطلاعات: شناخت نقش‌ها و کاربردها، پژوهش‌نامه کتابداری و اطلاع‌رسانی، شماره ۲، ۲۹۷-۳۲۰.
- دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۳). وبسایت رسمی لغت‌نامه <https://dehkhoda.ut.ac.ir/fa/dictionary>
- فلاح، ویدا (۱۴۰۲). شادی چیست؟ چگونه زندگی شادی داشته باشیم؟ (دسترسی: ۱۴۰۴/۵/۲۵). vidafallah.com
- فلاح، ویدا (۱۴۰۲). عزت نفس چیست؟ راه‌های افزایش عزت نفس را بشناسید (دسترسی: ۱۴۰۴/۱/۱۸). vidafallah.com
- قیومی، آریادخت (۱۴۰۱). «تفاوت خلق (Moods)، احساس (feeling)، عاطفه (Affect) و هیجان (Emotion) تفاوت احساس و عاطفه چیست و چرا مهم است بدانیم؟!» مرکز مشاوره دکتر قیومی (دسترسی: ۱۴۰۳/۱۰/۸).
- <https://B2n.ir/by2752>
- Sternberg, R. J. (1986). *A triangular theory of love*. Psychological Review, 93(2), 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- American Psychological Association. Affect. APA Dictionary of Psychology.
- Russell, J. A. (2003). *Core affect and the psychological construction of emotion*. Psychological Review, 110(1), 145-172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Scherer, K. R. (2005). *What are emotions? And how can they be measured?* Social Science Information Vol 44, No. 4, 695-729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>