مؤسسه فرهنگی هنری
دیباگران تهران

روان درمانی با قرآن

(سلسله درسهای اخلاقی)



پژوهش و تالیف
ابوالقاسم جعفری

TEHRAN DIBAGARAN ARTISTIC AND CULTURAL INSTITUTE

On The Shore of Health

Abolghasem Jafari

کتاب حاضر بر گرفته از قران، روایات و آثار عالمان و بزرگان دین است که در پاسخ به نیاز همه انسانها به ندای درونی خود یعنی چگونگی رسیدن به ساحل آرامش در امواج خروشان استرس و اضطراب و مشکلات روحی و روانی تالیف شده و همچنین راه درست اندیشیدن و درست زیستن را در حد وسع مورد بررسی قرار داده است.

نیاز مبرم بشریت به آرامش روح و روان از ضروری ترین مسایل زندگی امروز اوست. دراین دریای طوفانی و آمیخته بارنج وغم و مصیبت زندگی، راهی جز پناه بردن به پناهگاهی امن و ارام چون حبل المتین الهی وجود ندارد. برای انسانی که درپی آرامش و معراج است آموزه های قرآن است که می تواند نجات بخش باشد.

ISBN:978-600-124-693-7

مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران
تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی
نرسیده به چهارراه لبافی نژاد- روبروی پاساژ مهستان
پلاک ۱۲۵۱ تلفن: ۱۲-۲۲۰۸۵۱۱۱ - ۶۶۴۹۸۱۳۴
فروشگاه های اینترنتی:
www.mftbook.ir
www.mftshop.com

فصل ۵:

آشنایی بابرخی رذایل اخلاقی

ارتکاب گناه

ارتکاب گناه وخارج شدن ازقلمرواطاعت الهی ازرذیلت هایی است.

معصومان(ع)نیزارتکاب گناهان ازمهلکات عظیم به شمارآمده وبدین رو،بردوری ازگناهان بسیارتأکیدشده است.

پیامبر(ص):عابدترین مردم کسی است که واجبات رابرپاداردوکوشاترین مردم آن است که ازگناهان دوری کند.

مفهوم گناه:

گناه معادل ذنب درزبان عربی است.ذنب دراصل به معنای دنباله است.گناه عملی است که دوچیزرادرپی دارد: سرزنش مردم وکیفر.

قُلْ إِنّی أَخَافُ إِنْ عَصَیْتُ رَبِّی عَذَابَ یَوْمٍ عَظِیمٍ» -زمر۱۳«

آثارگناه:

۱-فاسدشدن قلب ۲-دچارشدن به گرفتاری ومصیبت

۳-حبط عمل ۴-کفربه خداوند

انواع گناهان:

گناهان به دودسته کبیره وصغیره تقسیم می شود. گناهان کبیره کیفرشان آتش جهنم است وگناهان صغیره نیزکیفرشان چیزی کمتر ازآتش جهنم.

سرچشمه های گناه:

دانشمندان اخلاق.شهوت وغضب رادوعامل اصلی روی آوردن انسان به گناهان می دانند.

وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِهُدًى مِّنَ اللهِ» -قصص۵۰»

راه دوری ازگناه:

۱-یادخداوتوجه به او ۲-اعتراف به گناهان وپشیمانی ازآنها

۳-یادمرگ ۴- تنفرازگناهان ۵- توجه داشتن به ماندگاری پیامدهای گناه

۲- پیروی از هوای نفس

«وَأَنِ احْكُمْ بَيْنَهُمْ بِما أَنْزَلَ اللهُ وَلاتَتَّبِعْ أَهْواءَ هُمْ» -مائده۴۹

درسخنان معصومان(ع)نیزپیروی ازهوای نفس مذموم شمرده شده است.

ی ترین دشمن انسان است



مفهوم هوای نفس:

هوی» درزبان عربی به معنای میل وگرایش است و«نفس»نیزبه معنای خود.بنابراین هوای نفس میل ها،خواهش ها» وگرایش هایی است که در انسان وجود دارد.

آثارپیروی ازهوای نفس:

گمراه کردن انسان ۲-خواری ورسوایی ۴-سختی هاومشکلات-۱

ضعف اراده ۵- نابودشدن دین فرد وخود او-۴

منشأپیروی ازهوای نفس وراه مبارزه باآن:

انسان به صورت طبیعی تابع خواهش هاوامیال خویش است.مهاراین خواسته هاوتعدیل آنهابراساس موازین اسلامی است.

امام صادق(ع)میفرمایند:

نفس وهوای نفس رارها مکن که هواهای نفسانی موجب خواری وآزارآن وبازداشتن نفس ازهوای نفس علاج آن است.

۱۰- غضب

افرادی که خشم برآنهامسلط شده را درزمرۀ بهایم به شمارآورده اند. علی(ع) می فرمایند:

«آن که غضب وشهوت براوغالب شده است،درزمرۀ چهارپایان است.»

حدودغضب:

غضب نیرویی است که خداوند درنهادبشرقرارداده تادربرابرخطرهایی که اوراتهدید می کند،ازخوددفاع کند.

ازنظراسلام خشم درصورتی که مطابق بامعیارهاوآموزه های اسلام باشد،پسندیده ودربرخی مواردضروری و واجب است

ودرصورتی که بامعیارهای دینی درتعارض باشد،امری مذموم است.

آثارغضب:

۱-ازمیان بردن ادب ۲-نابودکردن عقل ۳-نابودکردن ایمان

۴-ایجادناراحتی وفشارروانی ۵-بیدارکردن کینه های خفته ۶-آشکارکردن عیب های آدمی

راه مبارزه باغضب:

درمتون دینی دوراه برای مهارخشم بیان شده است نخست اینکه اگرفردِخشمگین ایستاده است،بنشیند واگر

نشسته است دراز بکشد

ری دربرابرآن می باشد



۱۰- طمع

امام علی(ع) می فرماید:«نابودکننده ترین چیزطمع است.»

مفهوم طمع:

طمع درزبان عربی به معنای امید داشتن به دستیابی به مطلوب است.

وَمَالَنَا لاَنُؤْمِنُ بِاللهِ وَمَا جَاءنَامِنَ الْحَقِّ وَنَطْمَعُ أَن يُدْخِلَنَا رَبَّنا مَعَ الْقَوْمِ الصَّالِحِينَ» -مائده۸۴«

آثارطمع:

یکی ازآثارطمع ازبین بردن ایمان وتقواست.خواری وپستی ازدیگرآثارطمع است.یکی دیگر ازآثارویرانگرطمع،اسارت وبردگی است.منحرف شدن عقل ودرماندن ازتشخیص صحیح نیزازاین نوع آثاراند.

راه مبارزه باطمع:

نخستین راه مبارزه بااین صفت تأمل درآثارناگواروزیانبارآن است.

دومین راه امیدداشتن به لطف وکرم خداوندودانستن این نکته است که خالق همهٔ دارایی ها خداست ومردم تنها ازاو بهره می گیرند.

حسد

حسدازصفت های رذیلتی است که بشرهمواره به آن مبتلابوده است.

خداوندازمردم انتقاد می کندکه چرابرپیامبر(ص)وخاندان اوحسدمی ورزند:

أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَاآتَاهُمُ اللهُ مِن فَضْلِهِ» -نساء۵۴«

مفهوم حسد:

علمای اخلاق درتعریف حسدمی گویند:حسدآن است که انسان بخواهد نعمتی راکه خداوند به دیگری داده،ازاوبگیرد.

حسدباغبطه ومنافسه تفاوت دارد.

آثارحسد:

۱-ازبین بردن آرامش ۲-تحلیل بردن بدن ونابودکردن آن

۳-نابودکردن دین وایمان ۴-ازبین بردن ارزش اعمال نیکو

منشأحسدوراه مبارزه باآن: ملااحمدنقرانی شش منشأ برای حسد بر می شمرد:

۱-خباثت وپستی نفس ۲-دشمنی ۳-میل به شهوت وآوازه

۴-رقابت ۵-تکبر ۶-تعزز

ز ریشه های حسد می داند



۶- تکبر

آنچه باعث شد شیطان سرازاطاعت خداوند بپیچد وازدرگاه الهی رانده شود،تکبراودربرابرخداوبرتردانستن خودازآدم بود:

«وَإِذْ قُلْنالِلْمَلائِکَةِ اسْجُدُواْلآدَمَ فَسَجَدُواْ إِلاَّإِبْلِیسَ أَبَی وَاسْتَکْبَرَوَکَانَ مِنَ الْکافِرِینَ» -بقره۳۴

مفهوم تکبر:

تکبرازکبر،یعنی بزرگی گرفته شده است؛بدین معنا،که انسان خودرادرحالی که واقعاًبزرگ نیست،بزرگ ببیند.

امام صادق(ع): تکبرآن است که مردم راکوچک شماری وحق را[به رسمیت]نشناسی.

اقسام تکبرودرجات آن:

۱-تکبردربرابرخدا

۲-تکبردربرابرانبیاوامامان

۳-تکبردربرابرمردم

اثارتکبر :

۱-اختلال درتوانایی فهم ودرک انسان

۲-مقاومت دربرابردعوت پیامبران

۳-عذاب الهی

۴-خوارکردن بزرگان

۵-طغیان

منشأتکبروراه مبارزه باآن: داشتن ویژگی هایی مانندعالم بودن،عامل بودن به دستورهای دینی،زیبایی ظاهری، قدرت،مال وثروت و... چه بساموجب شودانسان خودراازدیگران برتربداند.

امیرالمؤمنین(ع)می فرمایند: تکبرنمی ورزد،مگرشخص پست.

اولین گام برای مبارزه باتکبراین است که شخص باآثارسوءاین صفت آشناشودوبه این نتیجه برسدکه تکبرصفتی ناپسنداست.

دومین قدم این است که بکوشدباعمل کردن به رفتارهایی که مقتضای تواضع است ودوری کردن ازآن ریشه های این صفت راازقلب خودبرکند.

۷- لجام گسیختگی زبان

زبان ازاعضایی است که به رغم کوچک بودنش،میدان عمل گسترده ای دارد.

پیامبر(ص)می فرمایند: اگردرچیزی شومی باشد،همان زبان است.

را به بیراهه می برد



مفهوم لجام گسیختگی زبان:

درهرجامعه ای انسان ناچاراست محدودیت هایی رابررفتاروگفتارخوداعمال کند.ازنظراسلام زبان لجام گسیخته زبانی است که درمقام سخن گفتن،معیارهاومحدودیت های دینی رانادیده می گیرد. برخی ازاین محدودیت هاعبارتنداز:

۱-اشاعه ندادن کارهای زشت / ۲-مسخره کردن / ۳-دیگران رابانام های زشت خواندن

۴-عیبجویی کردن وتجسس کردن ازمردم / ۵-غیبت کردن / ۶-دوزبانی / ۷- بددهنی وفحاشی

۸-افشای اسرار / ۹-تهمت / ۱۰-سخن چینی / ۱۱-دروغ

آثارلجام گسیختگی زبان:

۱-قساوت قلب ۲-مسلط شدن مردم ودرنتیجه خوارگردیدن ۳-ارتکاب گناهان ومشمول عذاب الهی شدن

۴- برانگیختن فتنه ها ونابود کردن انسان ۵-پاسخ های درشت شنیدن

عوامل لجام گسیختگی زبان وراه های مهارکردن آن:

۱-سخن راجزء عمل ندانستن ۲-بی اندیشه سخن گفتن ۳-پرگویی ۴-عادت های نادرست