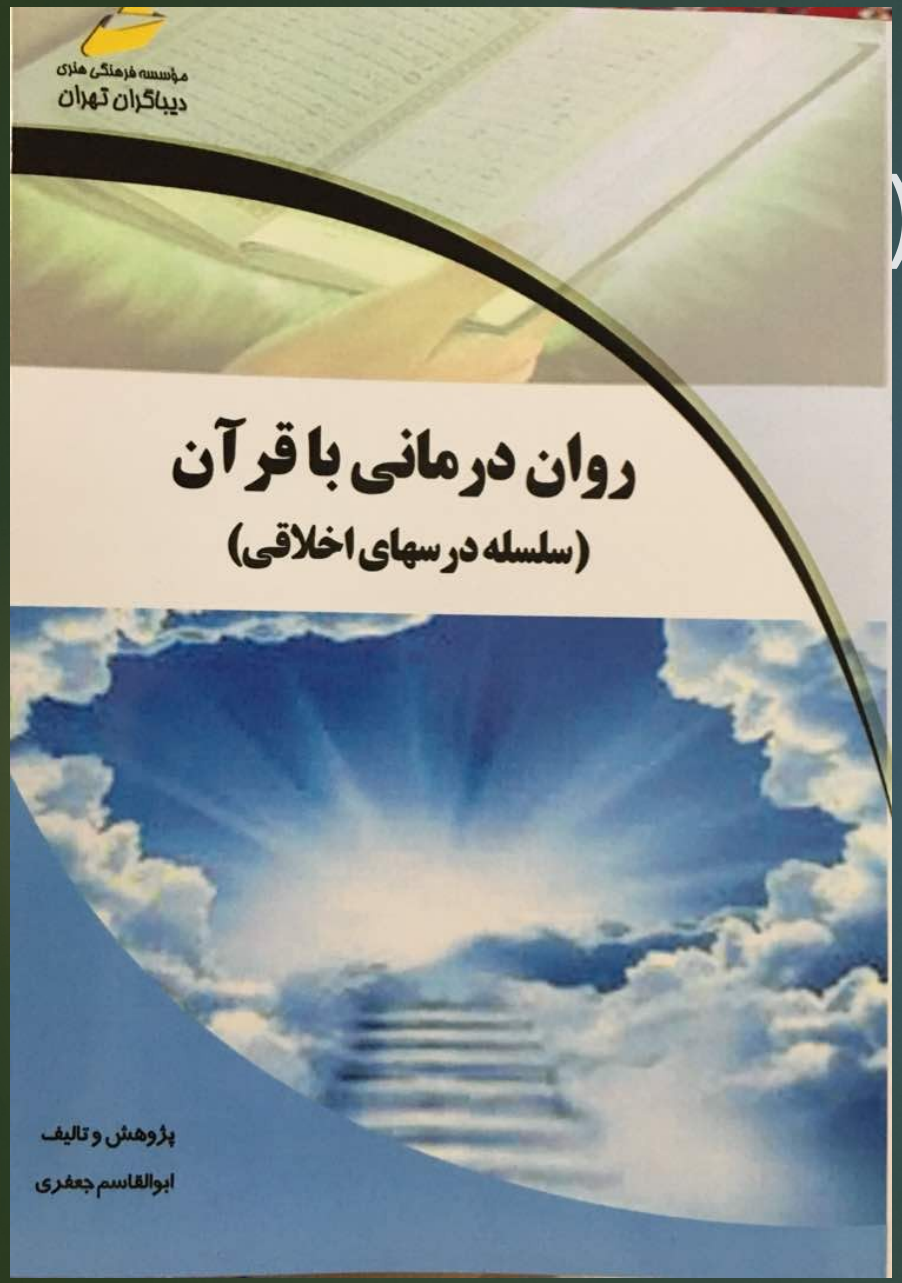
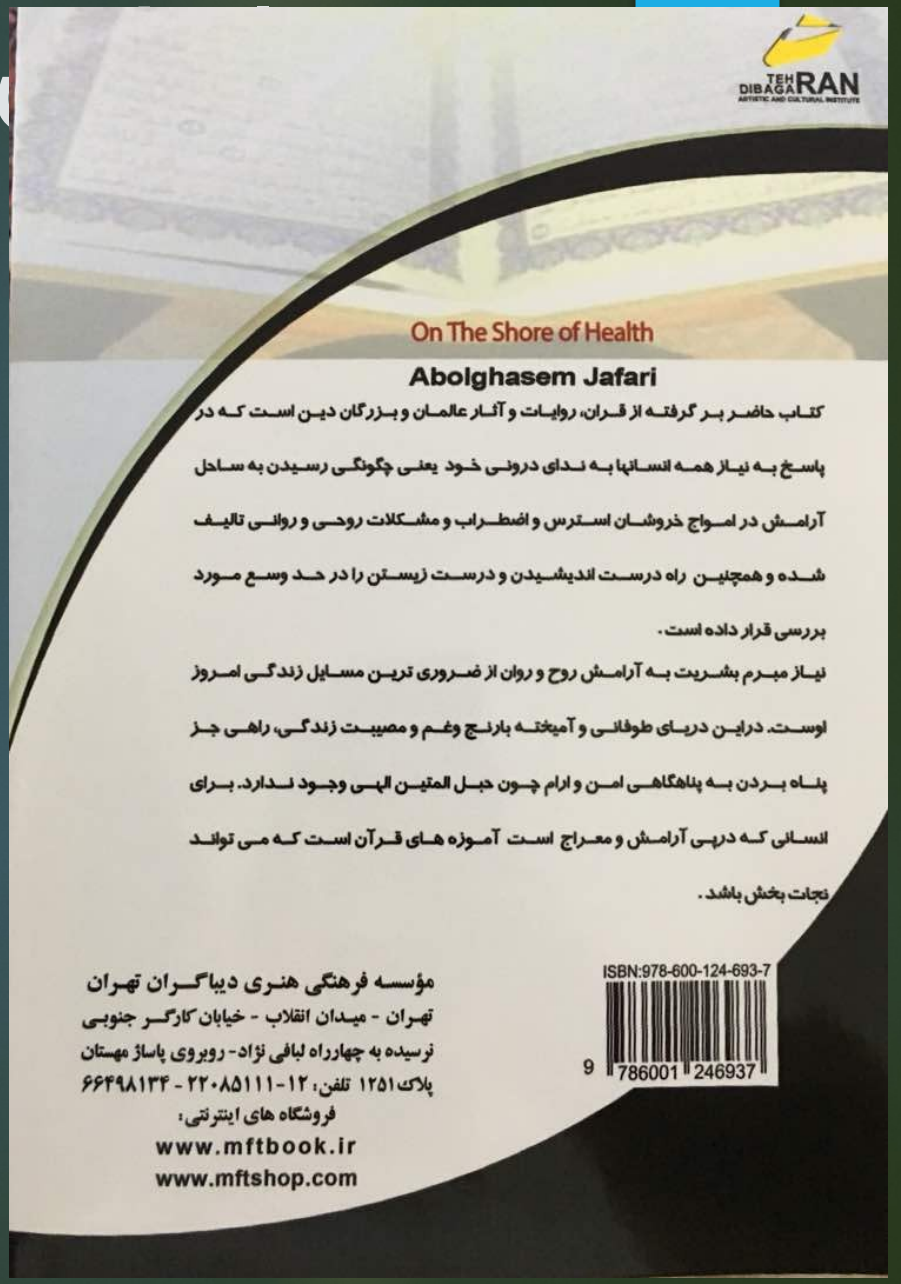
اسلامی


مؤسسه فرهنگی هنری
دیباگران تهران
روان درمانی با قرآن
(سلسله درسهای اخلاقی)
پژوهش و تالیف
ابوالقاسم جعفری


TEH DIBAGARAN
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.
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
ISBN:978-600-124-693-7
9 786001 246937

فصل سوم:

فضیلت های اخلاقی ایمانی

صفات اخلاقی درقرآن وروایات:

فضایل اخلاقی عام،ایمانی واجتماعی

رذایل اخلاقی نقطه مقابل فضایل هستند.

فضایل ورذایل اخلاقی در قرآن به شرح ذیل هستند:

۱-فضایل اخلاقی عام

۲-فضایل اخلاقی ایمانی

۳-فضایل اخلاقی اجتماعی

۴-رذایل

فضیلت های اخلاقی ایمانی :

این فضیلت ها که پایهٔ دیگرصفات اخلاقی راتشکیل می دهند،ازاهمیت بیشتری برخوردارند.

فضیلت های ا تندکه باایمان اسلامی ارتباط وثیقی دارند؛به گونه ای که طرح آنها نیزبی معناخواهدبود



۱.محبت خدا،پیامبر(ص)واهل بیت(ع)

«وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُمِن دُونِ اللهِ اَندَاداًيُحِبُّونَهُم كَحُبِّ اللهِ وَالَّذِينَ آمَنُواَشَدُّحباًلِله » -بقره۱۶۵

«يَاأَيُّهَاالَّذِينَ آمَنُوا من يَرتَدَّ مِنكُم عَن دِينِهِ َفَسَوفَ يَأتِى اللّه بِقَومٍ يُحِبُّهُم و يُحِبُّونَهُ أَذِلَّهٍ أَذِلَّهٍ عَلَى المُومِنِينَ أَعِزَّهٍ عَلَى الكَافرين يُجاهِدونَ فى سَبيل اللّه ولاَ يَخَافُونَ لَومَةَ لآئِمٍ ذَلِکَ فَضلُ اللّهِ يُؤتِيهِ مَن يَشَاء والله وَاسِعُ عَليمُ » - مائده۵۴

مفهوم:(خداوندنیزمومنان رادوست دارندواین دوستی متقابل،فضلی ازجانب خداست).

درروایتی ازپیامبر(ص) آمده است:

محبت علی بن ابی طالب زشتی ها رانابودمی کند،چنان که آتشْ هیزم را.

مفهوم محبت:

محبت درلغت به معنای دوستی وعلاقه است که می توان آن رابه طورکامل به محبت خودومحبت دیگران تقسیم کرد.

منشأمحبت:

علمای اخلاق معتقدندمنشأهمه محبت ها،فطرت کمال جوی آدمی است.

آثاروپیامدهای محبت:

براساس روایات محبت به خداوپیامبر(ص)واهل بیت(ع)کاستی های محبان رامی زدایدکه این یکی از پیامدهااست.

«قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ

راه رسیدن به محبت خداوپیامبر(ص)واهل بیت(ع)؟!

محبت به کمال،ریشه درفطرت آدمی دارد،ازاین روبه هرنوع کمالی عشق می ورزد.

اولین گام برای رسیدن به محبت خدا واولیای او:

۱-خدا معرفت به

۲-پیامبر(ص)

۳-اهل بیت(ع)

درروایتی ازامام صادق آمده است:

۲.تسلیم بودن دربرابرخدا

این صفت،محوری ترین صفت مؤمن است که اورااز‌دیگران متمایزمی کند.

درآیه ازقرآن آمده است:

«فإِلهُکُمْ إِلهٌ واحِدٌ فَلَهُ أَسْلِمُواوَبَشِّرِالْمُخْبِتِینَ*الَّذِینَ إِذَاذُکِرَاللهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ» -حج۳۴-۳۵

مفهوم تسلیم بودن دربرابرخدا:

تسلیم خدابودن به معنای پیروی بی چون وچرااز‌دستورهای خداست که درمتون دینی آن راتعبدوعبادت میخوانند.

آثارتسلیم بودن دربرابرخدا:

درروایتی ازامام حسن(ع)اطاعت ازخدامنشأعزت شمرده شده است وروایتی دیگرپیروی ازخداراسبب مطاع شدن انسان دانسته اند؛به گونه ای که هرآنچه بخواهد،محقق می شود.

منشأتسلیم وراه رسیدن به آن:

آنچه باعث می شودمؤمن خودراتسلیم خداکند،شناخت عمیق ودقیق خداومحبت به اوست.

خوف ورجا(بیم وامید)

۳-

خداونددرقرآن ترس ازخداوروزقیامت راازصفت های متقین برمی شمارد.

همچنین یکی ازصفات پیامبران الهی را این می داندکه تنهاازخدامی ترسند

قرآن کریم مردم را

مائده ۴۴- «



مفهوم خوف ورجا:

ترس و امید یا خوف ورجا دوحالت نفسانی اند که در شرایطی خاص برانسان عارض می شوند.

بیم وامید دوبالی هستند که انسان را در مسیر رضای خدا به پرواز درآورده اورا از آسیب ها حفظ میکند ترس انسان را دربرابر خطرها هشیار میکند وامید به او نشاط وانگیزه فعالیت میدهد.

منشأخوف ورجا:

بیم وامیدلازمه جدایی ناپذیرمعرفت به خداست.کسی که خداوندوصفت های اورابه درستی بشناسد،

ناگزیرحالت خوف ورجانیزدراوبه وجودخواهدآمد:

«إِنَّمَايَخْشَى اللهَ مِنْ عِبادِهِ الْعُلَمَاءُ» -فاطر۲۸

راه تحصیل خوف ورجا:

منشأاصلی خوف ورجاشناخت خداوایمان به اوست.ازاین روی به
هراندا اژرف ترباشد،بیم
زقوی ترخواهدبود



توکل-۴

خداوندبه کرّات مؤمنان رابه توکل برخدافراخوانده است:

اللهُ لَاإِلَهَ إِلَّاهُوَوَعَلَى اللهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» -تغابن۱۳»

توکل یکی ازویژگی های اصلی مؤمن است.

مفهوم توکل:

توکل درلغت به معنای واگذاشتن است.به کسی که انجام برخی کارهای خودرابه دیگری وامی گذارد.متوکل وبه کسی انجام کاربه اوواگذارشده است،وکیل می گویند.

منشأتوکل:

منشأتوکل رااعتمادبه خدا،یقین وایمان قوی می داند(ع)علی.

مراتب ودرجات توکل:

توکل ریشه درشناخت وایمان به خدادارد.توکل که ثمره شناخت وایمان به خداست دارای درجاتی است.

برخی علمای اخلاق توکل راادارای سه درجه دانسته اند:

۱-انسان به خداچنان توکل کندکه به وکیل کارآزمودۀ خوددرامورحقوقی اتکامی کندکه این پایین ترین درجه توکل است.

۲-انسان به خداچنان اتکاکندکه کودک به مادر خودامیدواریاشد،ازاین روهرخواستۀ خودرابه مادر عرضه می کندوتأمین آن راازاومی خواهد.

۳-انسان برای خودهیچ شأنی قائل نباشدوتمام حرکت هاوکارهای خودراازخدابداند.

آثارتوکل:

۱-نتیجه توکل رهایی ازترس ورسیدن به آرامش است.

۲-اثرتوکل بی نیازی ازغیرخداودستیابی به عزت است.

۳-اثرتوکل قدرتمندی است.

راه رسیدن به صفت توکل:

برای ایجادوتقویت توکل بایدمعرفت وایمان خودبه قدرت ولطف خداوندراتقویت کنیم.

شکر:

شکروجه تمایززندگی انسانی ازحیوانی است.

«بَلِ اللهَ فَاعْبُدْوَكُن مِّنْ الشَّاكِرِينَ» -زمر۶۶

مفهوم شکر:

شکربه معنای شناخت نعمت وسپاسگزاری ازنعمت دهنده است.

منشأشکر:

ازنظرقرآن تفاوت مؤمن وکافر درسپاسگزاری مؤمن،وناسپاسی کافردربرابرخداونداست.

«إِنَّاهَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّاشَاكِرًاوَإِمَّاكَفُورًا» -انسان۳

دلایل شکرگزاری مؤمن دربرابرخداوند:

۱-فطرت انسانی سالم که شاکربودن دربرابرنعمت وصاحب نعمت رااقتضامی کند.

۲-شناخت نعمت های الهی واینکه همۀ آنهاازآن خداونداست.

۳-توجه به نعمت های الهی.

مراتب ودرجات شکر:

به هرمیزان که شناخت فردازنعمت های خداوندژرف ترودلشادی اوصافی ترواستفاده اوازنعمت هادرمسیرمطلوب خداوندباشد،درجه شکراونیزبالاترخواهدبود.

آثارشکر:

مهم ترین آن افزایش نعمت ودوام آن است.

روایتی ازپیامبر(ص):خداوندباب شکررابربنده ای نمی گشایدتاباب زیادی نعمت رابراوببندد.

راه رسیدن به صفت شکر:

انسان،خداوندونعمت های اورابشناسد.

انسان توجه کندکه خداوندنعمت های بسیاری دراختیارمردم نهاده است.مثل؛هوا،آب،چشم،عقل و ... .

۶- صبرواستقامت

پس ازایمان به خداهیچ صفتی مانندصبرستایش وبه آن توصیه نشده است.

امام سجاد(ع)می فرماید:

نسبت صبربه ایمان چون سربه بدن است وکسی که صبرندارد،ایمان ندارد.

مفهوم صبر:

صبردرلغت به معنای حبس کردن وبازداشتن است.

اگرکسی خودراازانجام کاری بازدارد،صبرکرده است.

منشأصبر:

امیرالمؤمنین(ع)درروایتی یقین وایمان به خداراسرچشمه صبرمی داند.منشأاصلی صبردرمؤمن،ایمان ویقین به خداست.

درجات ومراتب صبر:

صبردرطاعت که سیصددرجه درثواب بیفزاید؛۲-صبرازآنچه حرام است که ششصددرجه بیفزاید؛۳-صبردرمعصیت دراول آن،که-۱ نهصددرجه بیفزایدو۴-صبربربلاکه درجه صدیقان است.

انواع صبر:

امام علی(ع)می فرماید:صبردوگونه است؛صبردرهنگام مصیبت وسختی که خوب است ونیکوترازآن،صبردرهنگام سرپیچی ازدستورهای خداوندمتعال است.

آثارصبر:

اولین اثرآن رسیدن به هدف است.

دومین اثرصبر،عزت وسربلندی است.

سومین اثربه دست آوردن پاداش الهی است.

راه دستیابی به صفت صبر:

نخستین ومهم ترین راه برای ایجاد این صفت،تقویت یقین وایمان به خداست.

اخلاص-۷

اخلاص یکی ازویژگی های بنیادین مؤمن است.خداونددرقرآن می فرماید:

«فَاعْبُدِاللهَ مُخْلِصاً لَهُ الدِّینَ*أَلالِلهِ الدِّینُ الْخالِصُ» -زمر۲و۳

مفهوم اخلاص:

اخلاص درلغت به معنای پیراستن ازآمیزه هاست.دراخلاق اسلامی نیزمرادازاخلاص همین معناست،امابااندکی اختلاف.

منشأاخلاص:

امام علی (ع)درروایتی یقین رامنشأاخلاص می داندودرروایتی دیگرنیزاخلاص رانتیجۀ علم می شمارد.

مراتب ودرجات اخلاص:

به اعتقادنراقی بالاترین درجۀ اخلاص آن است که نیت فرددرانجام عمل تنهارضای خداوندمتعال باشد،بی آنکه به پاداش یا کیفرعمل توجهی کندوپایین ترین مرتبۀ آن این است که فردبرای رسیدن به ثواب یادوری ازعقاب خداوندکاری راانجام دهد.

آثاروپیامدهای اخلاص:

یکی ازآثارش این است که شخص سزاوارپاداش های الهی ودررأس آنهاسزاواربهشت میکند.ازدیگرآثاراخلاص،حکمت است مهم ترین اثراخلاص،رساندن آدمی به سعادت است.

راه رسیدن به اخلاص:

برای خالص شدن چاره ای نیست جزاینکه انسان کاری کندکه علاقه ومحبت به دنیادروی ازمیان برودو جایگزین آن شود



اعتدال(میانه-۸ روی)

اعتدال دراسلام جایگاهی ویژه دارد؛تاانجاکه خداوندمسلمانان راامتی میانه والگوبرای دیگران معرفی می کند:

«وَکَذَلِکَ جَعَلْنَاکُمْ أُمَّةً وَسَطاً لِّتَکُونُوا شُهَدَاءعَلَی النَّاسِ وَیَکُونَ الرَّسُولُ عَلَیْکُمْ شَهِیداً» -بقره۱۴۳

مفهوم میانه روی:

حدوسط دوچیزرامیانه گویند.

اعتدال ومیانه روی میانه افراط وتفریط است.

منشأاعتدال:

دنیاونعمت های آن آفریدۀ خداونداست.ازهمین روست که خداوندآدمی رابه اعتدال درروی آوردن به دنیافرامی خواند.

آثاراعتدال:

۱-آرامش خاطر

۲-دوری ازگناهان

۳-بی نیازی ازدیگران

راه رسیدن به اعتدال:

نخست کسب بینش صحیح نسبت به دنیاونعمت های آن.دومین گام،مهارکردن گرایش های طبیعی در
انسان است.سومین گام،تمرین وتکراراست که باعث می شودمیانه روی زنعمت های دنیابه
نوی انسان تبدیل گردد

