فصل چهارم:

فضیلت های اخلاقی اجتماعی

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
9 786001 246937

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

احسان

یکی ازاصول حاکم بررفتارمؤمن احسان ونیکی است.

وَأَنفِقُواْفِی سَبِیلِ اللهِ وَلاَ تُلْقُواْبِأَیْدِیکُمْ إِلَی التَّهْلُکَةِ وَأَحْسِنُوَاْإِنَّ اللهَ یُحِبُّ الْمُحْسِنِین» -بقره۱۹۵»

امام علی(ع):دوچیزاست که عملی معادل آن نیست:نیکوورع داشتن ونیکی کردن به مؤمنان.

مفهوم احسان:

احسان درلغت به معنای نیکی کردن است.احسن یابه معنای انجام کارخوب است یابه معنای خوب انجام دادن کار.براساس روایات،احسان به معنای«کارنیکوانجام دادن»و«نیکوانجام دادن»به کاررفته است.

مصداق های احسان به مردم:

۱-کمک به مردم درهنگام سختی

۲-تلاش برای رفع نیازمندی های مردم

۳-گرامی داشتن مؤمنان

۴-خدمت به مردم

مصداق های احسان به والدین:

«خداونددرقرآن می فرماید:وَبِالْوالِدَیْنِ إِحْساناً».

سخنان امام صادق(ع) درموردسؤال ابی ولّاد که پرسیده بود(احسان به پدرومادرچیست؟):

احسان این است که باپدرومادربه خوبی رفتارکنی وپیش ازآنکه چیزی راکه درموردنیازشان است ازتوبخواهند،برای آنان
تهیه کنی،هرچندخودآنان بتوانندآن راتهیه کنند.

سپس امام فرمودخداوندمی فرمایند:«اگریکی یاهردوی آنهابه سن پیری رسیدند،به آنان اُف نگووآنان راازخودمران».

«خداونددرسخنی دیگرمی فرماید:دربرابرآنان متواضع باش وبال رحمت برآنان بگشای».

آثاراحسان:

۱-همراهی خداوند ۲-محبوبیت ۳-بزرگی وعظمت ۴-جلب نعمت ودفع بلا

۵-سرکوبی دشمنان واصلاح آنان

راه نیکوکا

احسان سانی که دیگران به شخص کرده اندودوم همنوعی و یشه درپدرومادرواحدداشتن



عدل-۲ وانصاف

خداونددرقرآن کریم پیامبر(ص)رابه رعایت عدالت میان مردم دستورمی دهد:

وَقُلْ آمَنتُ بِماأَنزَلَ اللهُ مِن كِتَابٍ وَأُمِرْتُ لِأَعْدِلَ بَيْنَكُمُ» -شوری۱۵»

رعایت عدل وانصاف جزئی ازحقیقت ایمان به شمارآمده است.

مفهوم عدل وانصاف:

عدل ودادمتضادجوروستم است.عدل آن است که نیکی رابه نیکی وبدی رابه بدی پاسخ دهی.

همچنین عدالت یعنی به حق حکم وداوری کردن.

منشأعدل:

انسان فطرتاً شیفتهٔ عدل وداداست وازبیدادوستم بیزار.

یکی ازمهم ترین موانع عدالت ورزی،گرایش نفسانی است.

اثارعدل :

۱-بزرگی وسروری
۲-برکت ودوام نعمت
۳-غلبه وپیروزی
۴-بهبودوضعیت مردم
۵-رواج احکام الهی
۶-رضای الهی

راه عادل شدن:

برای دستیابی به عدالت دونکته ضروری است:نخست شناختن حقوق دیگران.دوم،غلبه برموانعی که درمسیرعدالت ورزی وجوددارد.

۳- امربه معروف ونهی ازمنکر

دعوت به نیکی وبازداشتن ازبدی،ازآموزه های مهم دین اسلام است.



-آل عمران۱۱۰ عَنِ الْمُنكَرِ»

مفهوم امربه معروف ونهی ازمنکر:

معروف درلغت به معنای شناخته شده است.معروف معادل رفتارپسندیده وامربه معروف به معنای دستوردادن به رفتارهای
پسندیده است.

منکرنیزدرلغت به معنای ناشناخته است.نهی ازمنکربازداشتن ومنع کردن ازرفتارهای ناپسنداست.

آثارامربه معروف ونهی ازمنکر:

۱-اجراشدن دستورهای دینی ورواج آنها

۲-آبادی زمین وبرقراری عدالت

۳-تقویت مؤمنان وتضعیف منافقان

۴-حاکمیت یافتن مؤمنان

شرایط امربه معروف ونهی ازمنکر:

۱-بداندعملی راکه شخص دیگرانجام داده حرام،یاعملی راکه ترک کرده،واجب است.

۲-بایداحتمال دهدامربه معروف ونهی ازمنکربرفردامریانهی شده تأثیرمی گذارد.

۳-اگربداندامرونهی اوموجب می شودخودوی یانزدیکانش متحمل ضررمالی یاجانی شوند،این وظیفه ازاوساقط می شود.

۴-بایدبداندفردی که مرتکب حرام شده یاواجبی راترک کرده،ازآن کارپشیمان نیست وقصدتکرارآن را دارد.

راه وروش امربه معروف ونهی ازمنکر:

دوپرسش مطرح می شود؛نخست اینکه چرابرخی درانجام این وظیفه سستی می کنند؟دیگراینکه چگونه بایددیگران رابه نیکی هاامروازززشتی هابازداشت؟

درپاسخ به پرسش اول می توان به این موضوع اشاره کردکه سستی درانجام امربه معروف ونهی ازمنکر،ازترس ضرر جانی ومالی ناشی می شود.

علمای اسلام درپاسخ به پرسش دوم معتقدندامربه معروف ونهی ازمنکرمراتبی دارد:

۱-امرونهی عملی ۲-امرونهی زبانی انکارقلبی

۴-اصلاح میان مردم

اصلاح میان مردم ازاموری است که درقرآن برآن بسیارتأکیدشده است.

«- إِنَّماالمُؤمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوابَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» حجرات۱۰

امام علی (ع):

اصلاح میان دونفربرترازیک سال نمازوروزۀ مستحب است.

۵- عفت

بسیاری ازدانشمندان علم اخلاق عفت رایکی ازچهارصفت بنیادین اخلاقی به شمارآورده اند.

مفهوم عفت:

عفت درلغت به معنای بازداشتن نفس ازکارهای ناپسندوزشت است ودرعلم اخلاق به حالتی نفسانی گفته می شود که براثر

اعتدال قوۀ شهویه به وجودمی آیدوانسان راازافراط وتفریط درشهوت بازمی دارد.

سرچشمه های عفت:

۱-عقل وخرد

۲-خودشناسی

۳-قناعت

۴-غیرت

آثارعفت :

عفت به معنای رعایت اعتدال دراستفاده ازنعمت های حلال است که درمقابل آن،شره وخمودقراردارد.شره افراط درشهوت شکم ودامن است وخمودنیزتفریط دراین دو.که هرکدام آثاری دارند.

درسخنان معصومان(ع)برخی ازآثارعفت بیان شده است:

باعفت ورزیدن،اعمال انسان[ازآلودگی ها]پاک می شود.

ریشه عفت، قناعت ومیوه آن کاهش ناراحتی وغم است.

و... .

راه رسیدن به صفت عفت:

نقرانی معتقداست:راه مقابله باغلبۀ شهوت خوردن وآشامیدن آن است که شخص درآثارسوء زیاده روی درخوردن وآشامیدن تأمل کند.

نقرانی می گوید:معیارآن است که تابسیارگرسنه وتشنه نشده،نخوردونیاشامدوتاوقتی که هنوزمیل به غذادارد،ازخوردن و آشامیدن دست بکشد.

۶- سخنان نیکوگفتن

یکی ازویژگی های انسان که اورااز‌دیگرموجودات متمایزکرده وبرآنهابرتری داده،توانایی سخن گفتن
است تاازآن برای بیان مقاصدورفع نیازهای خودیاری بگیرد.

«وَإِذَاحَضَرَالْ... أُوْلُ الْقُرْبَ... وَالْيَتَامَ... وَالْمَسَاكِينُ فَارزُقُوهُم مِّنْهُ وَقُولُواْلَهُمْ قَوْلاًمَّعْرُوفاً» -نساء۸



امام علی(...ست:سخاوت وسخن پاکیزه وصبربراذیت.

مفهوم سخن نیکو:

سخن نیک،سخن راستی است که نه بیهوده است ونه پیامدی منفی درپی دارد.

مصداق های سخن خوب:

۱-بجاسخن گفتن ۲-سخن ازروی علم وآگاهی

۳-به اندازه سخن گفتن ۴-نداشتن پیامدسوئی چون شرمندگی،سرزنش وپشیمانی

آثارسخن نیکو:

سخن استوارونیکودواثربسیارمهم دارد:اصلاح رفتارهای آدمی وبخشوده شدن گناهان.

یکی دیگرازآثارسخن نیکو،جلوگیری ازایجادفتنه واختلاف میان مردم است.

راه نیکوسخن گفتن:

مهم ترین وکارآمدترین شیوه برای مهارزبان این است که پیش ازسخن گفتن بایددربارۀآن اندیشیدتاروشن شودآیاسخن موردنظرنیکو،یااینکه پیامدزیانباری دارد.راه دیگراین است که بدانیم سخن گفتن بخشی ازاعمال ورفتارماست ودرقبالش مسئول هستیم.

عفووگذشت

عفووگذشت یکی ازمکارم اخلاقی است که درمنابع دینی به آن بسیارسفارش شده است.

«اعراف۱۹۹- خُذِالْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجاهِلِينَ»

امام علی (ع): عفوتاج مکارم اخلاق است.

مفهوم عفووگذشت:

عفو،صفح،غفران،حلم وکظم غیظ واژه هایی هستند بامعانی نزدیک به هم.عفوبه معنای بخشیدن خطای خطاکاروتنبیه نکردن اوومعادل گذشت کردن درزبان فارسی است.صفح درلغت به معنای صرف نظرکردن ومترادف باعفواست.

برخی مفسران گفته اندعفوبه معنای بخشیدن خطاکاروتنبیه نکردن وصفح نیزبه معنای بخشیدن خطاکاربدون سرزنش کردن اوست.

آثارعفووگذشت:

اجروپاداش الهی ۲-ازمیان رفتن کینه ها ۳-عزت وسرفرازی-۱

طول عمر ۵-جذب مردم واصلاح آنان ۶-جلب حمایت مردم-۴

منشأعفووگذشت وراه رسیدن به آن:

انسان به صورت طبیعی بدی رابه بدی پاسخ میدهدونیکی رابه نیکی.

«هَلْ جَزَاء الْإِحْسانِ إِلَّاالْإِحْسانُ» -الرحمن۶۰

امام علی(ع) درنامه ی به مالک اشترمنشأعفووگذشت رادوچیزمی داند:

۱-مردم یابرادردینی یکدیگرند یاهمنوع،وهمین اقتضادارد‌تاجایی که ممکن است ازخطاهای یکدیگرچشم پوشند.

۲-انسان همواره درمعرض لغزش وخطاست. به همان سان که خداونداز خطاهای مامی گذرد،بندگان اونیزبایداز خطاهای یکدیگردرگذرند.

۸-همیاری درکارهای نیک وناهمیاری درکارهای ناپسند

همیاری درکارهای نیک وهمیاری نکردن درگناه وتعدی،اساس سنت اسلامی است.

امیرالمؤمنین(ع)فرموده اند:

خواری درراه اطاعت خداوند،به عزت نزدیک ترازهمیاری درمعصیت خداونداست.

مفهوم همیاری درکارهای نیک:

تعاون وهمیاری به معنای یاری کردن یکدیگراست.مرادازهمیاری درکارنیک،همیاری درایمان وعمل صالح ورعایت تقوای الهی است ومرادازکارزشت وتعدی تمام کارهایی است که آدمی راازرسیدن به سعادت الهی بازمی دارد.

آثارهمیاری درکارهای نیک وناهمیاری درکارهای زشت:

مهم ترین اثرارزش یافتن واعتلای ارزش های الهی وحاکمیت یافتن ایمان وعمل صالح وتقوا ازیک سو،وبی ارزش شدن و
ازرواج افتادن رذیلت هاازسوی دیگراست.

موانع همیاری درنیکی هاوناهمیاری درزشتی هاوراه ازمیان بردن آنها :

مهم ترین علت ناهمیاری دربِرّوتقوا،دوری اززیان های احتمالی جانی ومالی است؛ چنان که اصلی ترین
عامل همیاری درگناه،نیزرسیدن به منافع مالی وجانی است.

بهترین راه ی درزشتی هاآن است که
زت وسربلندی وخیراست



۹-اهتمام به امورمسلمانان ورسیدگی به آنها

قرآن یکی ازویژگی های پیروان پیامبر(ص)رامهربانی نسبت به یکدیگربیان می کند:

«مُحَمَّدٌرَسُولُ اللهِ وَالَّذِینَ مَعَهُ أَشِدّاءُ عَلَی الْکُفّارِرُحَماءُ بَیْنَهُمْ» -فتح۲۹

مصداق های اهتمام به امورمسلمانان:

۱-برآوردن نیاز های مؤمن

۲-رسیدگی به نیازمندان وتأمین نیازهای آنان

۳-کمک به درماندگان ورفع مشکلات آنها

۴-خدمت به مؤمنان

آثاراهتمام به امورمسلمانان:

امام صادق(ع)می فرمایند:کسی که درپی برآوردن نیازبرادرمؤمن خودباشند،خداوندنیزتاهنگامیدکه وی دراین کار است،درپی تأمین نیازهای اوست.

علاوه برآثارمعنوی که درروایت آمده،اهتمام به امورمسلمانان روح اتحادوبرادری ودوستی رابرپیکره جامعه می دمد.

سرچشمه های اهتمام به امورمسلمانان:

امام صادق(ع)می فرمایند:مؤمنان برادروفرزندان یک پدرهستندوهرگاه یکی ازآنهادچاردردورنجی شود،دیگران نیزبه خواب نمی روند.

ازدیددگاه اسلام همهٔ مردم اعضای خانواده ای واحدند که خداوندعهده دارتأمین نیازمندی های آنان است. ازاین رو،مردم نیزبایدبه یاری نیازمندان بشتابند.

راه وروش اهتمام به امورمسلمانان:

اهتمام به امورمسلمانان صورت واحدی ندارد،بلکه هرمؤمن برحسب توانایی هاوموقعیت خودمی تواندوباید به این وظیفه عمل کند.