به نام خدا

توجه: هنوز خلاصه سازی و ساده سازی این جزوه کامل نشده است

خلاصه‌ای از اخلاق

ویژه نوجوانان و جوانان



الحمدلله رب العالمین و الصلوة و اسلام علی اشرف الانبیاء و المرسلین و علی اهل بیته الطیبین الطاهرین

در این جا قصد داریم نکاتی مختصر از مسائل اخلاقی را برای نوجوانان و دانش آموزان تهیه و ارائه کنیم

**تذکر: بیشتر این مطالب بین اساتید اخلاق مشترکند. شما می‌توانید بعد از مطالعه این متن به استاد اخلاق خود مراجعه فرمائید. اما به دلیل سادگی و مختصر بودن این متن توصیه می‌شود ابتدا این مطالب را یاد بگیرید و سپس به کتابهای اخلاقی برای دقت بیشتر مراجعه نمائید.**

Contents

[اخلاق چیست؟ 5](#_Toc1857156)

[تعریف علم اخلاق 5](#_Toc1857157)

[نام های ديگر علم اخلاق 6](#_Toc1857158)

[کتاب های اخلاقی معروف و مهم 6](#_Toc1857159)

[كتابهاي قديمي و منابع 6](#_Toc1857160)

[كتابهاي جديد و معاصر 6](#_Toc1857161)

[اهمیت علم اخلاق 7](#_Toc1857162)

[اهميت علم اخلاق 7](#_Toc1857163)

[اهمیت مباحث اخلاقی چیست؟ 8](#_Toc1857164)

[دلیل بعثت پیامبر ص پاک کردن اخلاقی و ... مومنین است 9](#_Toc1857165)

[دلیل کار برای نوجوانان 9](#_Toc1857166)

[احادیث (حدیث های) اخلاقی 9](#_Toc1857167)

[فضایل اخلاقی 10](#_Toc1857168)

[رذایل اخلاقی (بدی و پستی های اخلاقی) 10](#_Toc1857169)

[اصطلاحات اخلاقی 10](#_Toc1857170)

[عالمان (دانشمندان) اخلاق 10](#_Toc1857171)

[چگونه می توان با اخلاق شد؟ (اخلاقمان را خوب کنبم؟) 10](#_Toc1857172)

[توبه 10](#_Toc1857173)

[پیدا کردن انگیزه و دغدغه درونی برای رشد اخلاقی 10](#_Toc1857174)

[یافتن استاد اخلاق خوب و توانمند. 11](#_Toc1857175)

[یافتن دوست خوب و همراه (رفیق راه). 11](#_Toc1857176)

[برنامه ریزی: 11](#_Toc1857177)

[اجرا 12](#_Toc1857178)

[محاسبه: 12](#_Toc1857179)

[تشویق و تنبیه: 12](#_Toc1857180)

[تقویت عقل و عقلانیت 12](#_Toc1857181)

[حضور در جمع های معنوی و اخلاقی مانند: 13](#_Toc1857182)

[بررسی و ایجاد عوامل توفیق و راه‌های ورود به عبادت 13](#_Toc1857183)

[تقویت اراده 14](#_Toc1857184)

[چگونه می توانیم استاد اخلاق پیدا کنیم ؟ (شرایط استاد اخلاق چیست؟) 14](#_Toc1857185)

[دستور العمل های مشترک بین اساتید اخلاق کدام دستورات هستند؟ 14](#_Toc1857186)

[چیزهایی که برای موفقیت و شکوفایی نوجوانان لازم است 15](#_Toc1857187)

[آگاهی و دانستن (معرفت ) 15](#_Toc1857188)

[خودباوری 15](#_Toc1857189)

[ارتباط با خدا 15](#_Toc1857190)

[همنشین خوب 15](#_Toc1857191)

[تقویت بدن و اذایذ مشروع 15](#_Toc1857192)

[ارزش های اخلاقی و عملی 15](#_Toc1857193)

[چگونه می توان نمازشب خوان شد؟ 16](#_Toc1857194)

[اساتید اخلاق معروف کنونی کدام اساتید هستند؟ 16](#_Toc1857195)

[زمان و مکان جلسات عمومی درس اخلاق تهران 16](#_Toc1857196)

# اخلاق چیست؟

راه و روش هاى رسیدن به رفتارهای خوب و دورشدن از رفتار هاى بد را علم اخلاق می گویند.

**علم اخلاق:** علمی است که عمل ها و صفت های خوب و بد و آثار و نتیجه های آنها را بررسی می‌کند. بحث اصلى علم اخلاق، نفس (جان و درون) انسان است، كه جای عادت های خوب و بد است و باعث انجام كارهاى پسنديده و ناپسند مى‏گردد.

## تعریف علم اخلاق

     علم اخلاق، علمی است كه صفت های درونی خوب و بد و اعمال ورفتار متناسب با آنها را می گوید. روش به دست آوردن خوبیها وانجام کارهای نیکو و دوری از صفت های درونی بد و کارهای بد را نشان می دهد .



## نام های ديگر علم اخلاق

نام های ديگر علم اخلاق «تهذيب اخلاق»، «تهذيب نفس» و «تزكيه نفس» است.

# کتاب های اخلاقی معروف و مهم

کتاب‌های نهج البلاغه • مصباح الشریعة • جامع السعادات، معراج السعاده، اخلاق شُبّر و اخلاق ناصری از کتاب‌های مشهور در زمینه اخلاق است.

ليست چندكتاب اخلاقي دیگر تأثيرگذار؟[[1]](#footnote-2)

## كتابهاي قديمي و منابع

1. معراج السعاده: ملا احمد نراقي
2. جامع السعادات: ملا مهدي نراقي
3. اخلاق ناصري: خواجه نصيرالدين طوسي

## كتابهاي جديد و معاصر

1. چهل حديث: امام خميني(ره)
2. شرح جنود عقل و جهل: امام خميني(ره)
3. اخلاق جنسي: استاد شهيد مطهري
4. اخلاق عملي: آيت الله مهدوي كني
5. اخلاق در قرآن: آيت الله العظمي مكارم شيرازي(دام ظلّه)
6. اخلاق اسلامي: آيت الله العظمي مكارم شيرازي(دام ظلّه)
7. ره توشه: آيت الله مصباح يزدي
8. پند جاويد: آيت الله مصباح يزدي
9. اخلاق در قرآن: آيت الله مصباح يزدي
10. اخلاق و جوان: آيت الله مظاهري
11. اخلاق خانواده: آيت الله مظاهري
12. اخلاق در اداره: آيت الله مظاهري
13. اخلاق الهي: آيت الله مجتبي تهراني
14. آيين زندگي: احمد حسين شريفي
15. اخلاق اسلامي: احمد و مسعود آذربايجاني
16. امام علي(عليه السلام) و اخلاق اسلامي: محمد دشتي
17. اخلاق سازماني: فرامرز قراملكي

## اهمیت علم اخلاق[[2]](#footnote-3)

دین اسلام برای اخلاق، اهمیت زیادی داده است. قرآن به مسائل اخلاقی مثل خير و شرّ، عدل و ظلم، صبر و احسان و ... توجه زیادی دارد و هدف مهم فرستادن پیامبر(ص) را اصلاح اخلاق انسان‌ها بیان کرده است[[3]](#footnote-4). پیامبر اسلام(ص) نیز هدف از پیامبریش را کامل کردن فضیلت های (خوبی های) اخلاقی دانسته است[[4]](#footnote-5).

# اهميت علم اخلاق[[5]](#footnote-6)

درسوره مبارکه شمس پس از يازده قسم، پروردگار مي فرمايد: «قد افلح من زکّها»[[2]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftn2%22%20%5Co%20%22) يعني به تحقيق کسي که تزکيه نفس کرد، رستگار شد. از اين آيات استفاده مي شود که تهذيب نفس هر چند مراتبي دارد و برخي از آن واجب و برخي مستحب است، اما امري حياتي است که در اسلام جايگاه والايي دارد و پس از مسئله خدا و پيامبر (صلي الله عليه  وآله) نوبت به مسئله اخلاق مي رسد و اگر تهذيب و تزکيه نباشد چه بسا اعتقادات اصلي از دست برود.[[3]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftn3%22%20%5Co%20%22)

اختصاص يافتن بخش قابل توجهي از آيات قرآن کريم و روايات اهل بيت (عليهم السلام) به تعاليم اخلاقى، بيانگر اهميت مباحث اخلاقي است و از اين مهم تر، کامل ساختن مکارم اخلاق، غايت بعثت پيامبر اکرم(صلي الله عليه  وآله) معرفي شده است. آن حضرت مي فرمايد: «اني بعثت لاتمم  مکارم الاخلاق، عليکم بمکارم الاخلاق[[4]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftn4%22%20%5Co%20%22) فان ربي بعثني بها»[[5]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftn5%22%20%5Co%20%22) (مبعوث شدم تا مکارم اخلاق را تمام کنم، بر شما لازم است که به مکارم اخلاق عمل کنيد همانا خداوند متعال مرا براي مکارم اخلاق مبعوث گردانيد.) خداوند متعال سرچشمه تمام فضايل است و قرب و نزديکي به او از طريق متخلق شدن به اخلاق الهي امکان پذير است و هر فضيلتي آدمي را گامي به ذات مقدس نزديک تر مي کند.

در روايتي ديگر پيامبر اکرم(صلي الله عليه  وآله) فضايل اخلاقي را وسيله ارتباط بين خداوند متعال و بندگان معرفي کرده و مي فرمايد: «جعل الله سبحانه مکارم الاخلاق صلة  بينه وبين عباده فحسب احدکم ان يتمسک بخلق متصل بالله»[[6]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftn6%22%20%5Co%20%22) يعني خداوند سبحان فضايل اخلاقي را وسيله ارتباط بين خود و بندگان قرار داد، همين بس که هر يک از شما دست به اخلاقي بزند، او را به خدا مربوط مي سازد.

سفارش ائمه (عليهم السلام) به کسب مکارم اخلاق خود دليلي بر اهميت آن است. علي (عليه السلام) به کميل مي فرمايد: «يا کميل مر اهلک ان يروحوا في کسب المکارم»[[7]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftn7%22%20%5Co%20%22) يعني اي کميل خانواده ات را فرمان ده که روزها در پي تحصيل صفات پسنديده باشند.

کسب فضايل که گامي در جهت تأسي به الگوهاي راستين بشري و همانندي با پيامبران الهي است، لطف عظيمي از ناحيه پروردگار است و بايد آن را از خداوند متعال درخواست کرد. [امام صادق](https://www.ziaossalehin.ir/fa/content/2146) (عليه السلام) مي فرمايد:« ان الله عزوجل خص رسله بمکارم الاخلاق فامتحنوا انفسکم فان کانت فيکم فاحمدوا الله واعلموا ان ذلک من خير و الا تکن فيکم فاسألوا الله و ارغبوا اليه فيها»[[8]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftn8%22%20%5Co%20%22) (خداوند متعال رسولان خويش را به مکارم اخلاق مخصوص گردانيد، پس شما نيز خود را مورد آزمايش قرار دهيد و با انبياء مقايسه کنيد، اگر صفات حميده را در خود يافتيد، خداوند متعال را سپاس گوييد و بدانيد که براي شما پسنديده است و در غير اين صورت از خداوند طلب توفيق کنيد و از خود ميل و رغبت نشان دهيد که به مکارم اخلاق برسيد.)

---------------------------------------------------

[[2]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftnref2%22%20%5Co%20%22) سوره شمس آيه9.

[[3]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftnref3%22%20%5Co%20%22) مجله معرفت، شماره13 ص18.

[[4]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftnref4%22%20%5Co%20%22) بحار، ج67، ص 372.

[[5]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftnref5%22%20%5Co%20%22) وسايل، ج 8، ص.522.

[[6]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftnref6%22%20%5Co%20%22) ميزان الحکمة، ج3، ص149.

[[7]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftnref7%22%20%5Co%20%22) نهج البلاغه، حکمت 257.

[[8]](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftnref8%22%20%5Co%20%22) بحار، ج67، ص371.

# اهمیت مباحث اخلاقی چیست؟

اوج انسانیت آنجایی است که انسان به بزرگواریهای اخلاقی دست پیدا کند و اخلاقش دارای محاسن و کرامات شود و در این حالت است که انسان دیگر دچار ظلم کردن به دیگران و یا ظلم پذیری نمی شود و مشکلات خود و جامعه اش حل می شود. لذا پیامبر اکرم (ص) دلیل بعثت خود را از جانب خداوند همین مسئله دانسته است و فرموده:

«انما بعثت لاتمم مکارم الاخلاق; من تنها برای تکمیل فضائل اخلاقی مبعوث شده ام.»

2- کنز العمال، حدیث 52175 (جلد3، صفحه 16).

در آیات قرآن نیز یکی از دلایل بعثت انبیاء را پاکسازی اخلاقی انسان ها و مومنین دانسته است و موفقیت را فقط برای کسی می داند که خودسازی اخلاقی کرده است و درباره اهمیت کار بر روی اخلاق اینگونه می فرماید:

## دلیل بعثت پیامبر ص پاک کردن اخلاقی و ... مومنین است[[6]](#footnote-7)

لقد من الله علی المؤمنین اذ بعث فیهم رسولا من انفسهم یتلوا علیهم آیاته و یزکیهم و یعلمهم الکتاب و الحکمة و ان کانوا من قبل لفی ضلال مبین (سوره آل عمران، 164)

خداوند بر مؤمنان منت نهاد (و نعمت بزرگی بخشید) هنگامی که در میان آنها پیامبری از خودشان برانگیخت که آیات او را بر آنها بخواند، و آنان را پاک کند و کتاب و حکمت به آنها بیاموزد، هرچند پیش از آن، در گمراهی آشکاری بودند.

کما ارسلنا فیکم رسولا منکم یتلوا علیکم آیاتنا و یزکیکم و یعلمکم الکتاب و الحکمة و یعلمکم ما لم تکونوا تعلمون (سوره بقره، آیه 151)

همان گونه (که با تغییر قبله نعمت خود را بر شما ارزانی داشتیم) رسولی از خودتان در میانتان فرستادیم، تا آیات ما را بر شما بخواند، و شما را پاک کند و کتاب و حکمت بیاموزد، و آنچه را نمی دانستید، به شما یاد دهد.

- قد افلح من زکیها و قد خاب من دسیها (سوره شمس، آیات 9 و 10)

- مطمئنا هرکس نفس خود را پاک و تزکیه کرد، رستگار شد - و آن کس که نفس خویش را با معصیت و گناه آلوده ساخت، نومید و محروم گشت!

قد افلح من تزکی و ذکر اسم ربه فصلی (سوره اعلی، آیات 14 و 15)

مطمئنا کسی که پاکی جست (و خود را تزکیه کرد) رستگار شد - و (آن کس) نام پروردگارش را یاد کرد، سپس نماز خواند!

# دلیل کار برای نوجوانان

نوجوانان با توجه به اینکه در ابتدای زندگی خود هستند و در حال شکل دادن به شخصیت و اخلاق خود در دوران نوجوانی هستند و هنوز شخصیتی در آنها شکل نگرفته تا بخواهیم ابتدا آن شخصیت بد را برطرف کنیم آنها هنوز دچار مادیات و گناهان مختلف نشده اند پس بهترین زمان برای شکل دادن مناسب به شخصیت را دارند. از طرف دیگر انسان؛ هرچه زودتر شخصیت خود را درست و نیکو کند مدت بیشتری از منافع خوش اخلاقی بهره خواهد برد لذا به نظر می رسد بایستی در این دوران به مباحث اخلاقی بپردازیم .

.إنَّما قَلبُ الحَدَثِ كَالأَرضِ الخالِیَةِ ما اُلقِيَ فیها مِن شَى ءٍ قَبِلَتهُ . [ 2

همانا ، دل جوان ، مانند زمین خالى است كه هر چه در آن افكنده شود ، آن را مى پذيرد .

پیامبر خدا ، با عنايت به اين اصل مهم تربیتى، در آغاز بعثت ، تلاش خود را براى دعوت جوانان به اسلام ، متمركز كرد و نتیجه گرفت . از اين رو ، به اصحاب خود نیز توصیه مى كرد كه مواظب جوان ها باشند :

[ بَعَثَنى بَشیرا و نَذيرا فَحالَفَنِى الشُّبّانُ وخالَفَنِى الشُّیوخُ . [ 3 􀂢 .اُوصیكُم بِالشُّبّانِ خَیرا فَإِنَّهُم أرَقُّ أفئِدَةً إنَّ ا ّ

.شما را نسبت به جوانان به نیكى سفارش مى كنم ؛ چرا كه آنان ، دلهاى رقیق ترى دارند . به راستى كه خداوند ، مرا نويدبخش و بیم دهنده برانگیخت . آن هنگام ، جوانان با من هم پیمان شدند ، در حالى كه پیران به مخالفت با من برخاستند .

.ھمچنین ، امام صادق علیه السلام ، براى تبلیغ مكتب عَلَیكَ بِالأَحداثِ ؛ فَإِنَّھُم أسرَعُ إلى كُلِّ خَیرٍ . [ 4

.جوانان را درياب ، كه آنان به سوى هر نیكى اى پُر شتاب ترند .

## احادیث (حدیث های) اخلاقی

احادیث اخلاقی بسیار زیاد است ولی از مهمترین آنها می توان احادیث زیر را نام برد:

حدیث مکارم اخلاق - حدیث معراج - حدیث جنود عقل و جهل - حدیث قرب نوافل

## فضایل اخلاقی

از مهمترین فضائل اخلاقی می توان موارد زیر را نام برد:

صداقت (راستگویی)، تواضع (فروتنی) • قناعت (اسراف نکردن) • سخاوت (بخشندگی) • کَظمِ غَیظ (کنترل عصبانیت) • اخلاص (کار برای خدا)• حلم (صبر) • زهد (اَشرافی نبودن) • شجاعت • عفت (پاکدامنی)• انصاف (منصف بودن)• اصلاح ذات البین (آشتی دادن)

## رذایل اخلاقی (بدی و پستی های اخلاقی)

تکبر (بزرگ) • حرص (زیاده‌خواهی) • حسد • دروغ • غیبت • سخن‌چینی • بخل (خسیسی) • عاق والدین (آزردن پدر و مادر)• حدیث نفس • عجب (خود بینی) • سُمعِه (ریاکاری) • قَطعِ رَحِم (قطع ارتباط با فامیل ها و کمک نکردن به آنها) • اِشاعه فَحشاء (گسترش زشتی ها)• کُفران نعمت (قدر ندانستن نعمت ها)

## اصطلاحات اخلاقی

برای مطالعه و یادگیری موضوعات اخلاقی نیاز است که در ابتدا با اصطلاحات و لغت های پر کاربرد در علم اخلاق آشنا شویم تا راحت تر به مطالعه اخلاق بپردازیم. بعضی از این اصطلاحات را در زیر آورده ایم:

جهاد نفس (جنگ با بدی های درونی) • نفس لوامه (ملامت کننده درونی)• نفس اماره (تشویق کننده به گناه درونی) • نفس مطمئنه (تشویق به خوبی درونی) • محاسبه (حساب کردن کارهای خود) • مراقبه (مراقب بودن کارهای خود) • مشارطه (شرط کردن با خود برای انجام خوبی ها و ترک بدی ها) • گناه • درس اخلاق • استدراج (عوض شدن کم کم)

## عالمان (دانشمندان) اخلاق

ملامهدی نراقی • ملا احمد نراقی • سید علی قاضی • امام خمینی (ره) آیت الله سید رضا بهاءالدینی • آیت الله سید عبدالحسین دستغیب • آیت الله محمدتقی بهجت

# چگونه می توان با اخلاق شد؟ (اخلاقمان را خوب کنبم؟)

برای بهتر شدن اخلاقمان راه های زیادی را پیشنهاد داده اند

## توبه

در ابتدا باید از کم کاریهای خود در انجام واجب ها و به خاطر گناهانی که کرده ایم توبه کنیم. تا

## پیدا کردن انگیزه و دغدغه درونی برای رشد اخلاقی

(به آن یقضه هم می گویند). یعنی اول باید از خواب غقلت بیدار شد و انگیزه و اراده کافی برای خودسازی و رشد اخلاقی را در خود ایجاد کرد. برای این کار معمولا اساتید اخلاق (در کتابها یا جلسات سخنرانی خود) به تشویق شاگردان برای رسیدن به منافع خودسازی و هشدار ضررهای بی توجهی به اخلاقیات می پردازند.

ما خود نیز از راه های زیر می توانیم برای بیداری و ایجاد انگیزه و تقویت اراده خودمان استفاده کنیم:

1. در کلاس های اخلاق شرکت کنیم
2. کتاب های اخلاق علمای بزرگ را بخوانیم
3. زندگی نامه شهدا و انسان های بزرگ و خودساخته را بخوانیم
4. احادیث اخلاقی اهل بیت علیهم السلام را بخوانیم
5. در جلسات معنوی مانند: جلسه قرآن، ادعیه و روضه خوانی شرکت کنیم
6. صوت جلسات اخلاقی اساتید بزرگ را پیدا کرده و روزانه به آنها گوش دهیم. مانند صوت جلسات اخلاقی حاج آقا مجتهدی، حاج آقا حق شناس، آیت الله مجتبی تهرانی، آیت الله بهجت، امام خمینی (ره)، شرح حدیث اخلاقی مقام معظم رهبری (مدظله) و ...

## یافتن استاد اخلاق خوب و توانمند.

استاد خوب می تواند با روش های مختلف ما را رشد دهد.

* 1. راهنمایی علمی
	2. ارائه راه کارها و میانبرهای عملی و تجربی موفقیت
	3. الگوی عملی بودن خودش (که چگونه عملا مراعات اخلاقیات را می کند)
	4. با دعا کردن برای شاگردانش
	5. از روش های معنوی باعث تقویت اراده و معنویت و... در شاگردانش می شود

## یافتن دوست خوب و همراه (رفیق راه).

همانطور که هم نشینی با گل، ناخواسته باعث خوشبویی انسان می شود دوست خوب هم ناخواسته انسان را رشد می دهد.

## برنامه ریزی:

در مرحله برنامه ریزی باید نکاتی رعایت گردد

1. اولویت ها در آن رعایت شود. یعنی اول از کارهای مهمتر شروع کنیم. مهمترین کار این است که اولا گناه نکنیم. برای همین باید ابتدا گناهان را بشناسیم و آنها را ترک کنیم و این با خواندن رساله و کتابهای اخلاقی بدست می آید. پس ابتدا به شناخت و انجام ندادن حرام ها و انجام واجبات بپردازیم سپس بعد به انجام ندادن مکروهات و انجام مستحبات بپردازیم.
2. گام به گام پیش برویم. یعنی اگر ده تا گناه را روزانه مرتکب می شویم معمولا نمی توان یکباره همه آنها را ترک کرد و یک شبه آدم خوبی شد. چون توان و اراده ما معمولا آنقدر قوی نیست. پس بهتر است که هر دوره زمانی (معمولا چهل روز) یک یا دو گناه را ترک کنیم و یکی دو کار واجب را شروع به انجام کنیم. پس از تمام شدن یک دوره، شروع به انجام دوره بعدی کنیم.
3. تا جایی که ممکن است از آسان به سخت شروع کنیم تا برایمان زدگی و خستگی از انجام این امور پیش نیاید
4. برنامه هایمان را مکتوب کنیم. نوشتن برنامه معمولا باعث اجرای بهتر و دقیق تر کار می شود.
5. با اساتید اخلاق و یا حداقل با علمای جا افتاده مشورت کنیم (دارای تحصیلات بالای حوزوی و سن بیش از 40 سال)

## اجرا

بعد از برنامه ریزی باید آن را اجرا کنیم و تلاش و دقت در درست اجراشدن آن داشته باشیم

1. از روش ها و وسایلی برای یادآوری برنامه ها و اجرای درست آن بهره بیریم. مانند اراده کردن، قول دادن به خودمان، زنگ یاد آوری. نوشتن در مکانی قابل رویت و ...
2. دوستی که آنها را یاد آوری کند.
3. ادعیه و معنویت (برخی دعاها کمک می کند که کمتر اشتباه کنیم و در اجرای درست برنامه ها موفق شویم مانند خواندن آیت الکرسی و آیه هایی که اسم اعظم خدا در آنهاست که در مفاتیح به آنها اشاره شده است)

## محاسبه:

پس از اجرا کردن میزان اجرا شدن و کیفیت اجرای آن را محاسبه کنیم

1. زمان مناسبی برای محاسبه عملکرد داشته باشیم مثلا آخر شب
2. دفترچه مناسبی برای نوشتن نتایج داشته باشیم
3. جدول محاسباتی داشته باشیم
4. نتایج و تجربیات را مکتوب کنیم

## تشویق و تنبیه:

اگر برنامه ریزیمان خوب اجرا شده بود، خودمان را تشویق کنیم و اگر بد اجرا شده بود برای خود جریمه ای در نظر بگیریم

1. تشویقات را ابتدا از مادیات شروع کنیم و در ادامه با تشویق های معنوی خود را تشویق کنیم
2. تنبیهات هم ابتدا مادی باشد مثلا می توان از تنبیهات ورزشی استفاده کرد
3. تنبیهات مادی ـ معنوی مثل صدقه دادن هم خوب است
4. تنبیهات معنوی مانند روزه گرفتن و خواندن نماز یا قرآن یا ادعیه و...

## تقویت عقل و عقلانیت

1. سعی کنیم در انجام تمامی کارها اول فکر کنیم و عاقلانه عمل کنیم
2. عقلمان را با هم نشینی کنار عاقلان، بیشتر کنیم
3. گناه و بدی نکنیم
4. واجبات و خوبیها را انجام دهیم
5. با مطالعه و خواندن ریاضیات و منطق، عقل خود را قوی کنیم

## حضور در جمع های معنوی و اخلاقی مانند:

1. زیارتگاه ها
2. مساجد
3. هیئت ها
4. جلسات قرآن
5. مجالس دعا
6. کلاس های اخلاق
7. نماز جمعه
8. اعتکاف
9. پیاده روی اربعین و ...
10. خواندن کتاب های اخلاق
11. خواندن کتاب سیره (زندگی) ائمه، علما، شهدا و عرفا
12. تقویت عوامل توفیق و روزی
	1. رزق حلال
	2. پرهیز از پرحرفی و بیهوده گویی
	3. کمک گرفتن از روزه (پرخوری نکردن)
	4. کمک گرفتن از عبادات مانند نماز و ذکر و... برای رشد اخلاقی
	5. زیارت اهل بیت علیهم السلام، خواندن کتابهای ایشان خصوصا احادیث ایشان
	6. زیارت امامزادگان و اهل قبور
	7. خواندن قرآن و استعانت از آن
	8. پاک کردن فکر با فکرهای مثبت و عدم بدبینی به دیگران
	9. کنترل نگاه و گوش خصوصا پرهیز از دیدن فیلم ها و عکس های بد
	10. استعانت (کمک خواستن) از امام زمان (عج) و دعا برای ایشان خصوصا برای تعجیل فرجشان

# بررسی و ایجاد عوامل توفیق و راه‌های ورود به عبادت

از جمله این عوامل می‌توان به این موارد اشاره کرد: عدالت و توازن در اعمال، تحصیل علم، عمل به وظایف و کسب حلال، نیت خیر، حضور در اماکن متبرکه، شرکت در مجالس قرآن و اهل‌بیت (ع) و توسل به ایشان و شفیع قراردادن ایشان.

تضرع و خواستن از خدا و اینکه بدانیم فقط به خواست خدا می‌توان توفیق عبادت پیدا کرد و متضرعانه از خدا بخواهیم این خواستن، توفیق را به ما عنایت کند و در همه حال به او توکل کنیم نه اینکه به نفس خود اعتماد کنیم. [[7]](#footnote-8)

توبه و ترک محرمات، ادای واجبات، رفع حق‌الله و حق‌الناس‌هایی که بر عهده ما وجود دارد ایجاد توفیق می‌کند و رفع سلب توفیق می‌نماید.

از دیگر عوامل توفیق سعی در کسب حلال است. [[8]](#footnote-9)

یکی دیگر از عوامل توفیق سعی در حل مشکلات مردم است.[[9]](#footnote-10)

بایستی این عوامل به افراد تذکر داده شود تا جهت نیل به هدف نهایی از این عوامل بهره ببرند تا مسیر رسیدن به هدف آسان‌تر و مطمئن‌تر گردد. ان شاء الله تعالی.

# تقویت اراده

* 1. پرهیز از خواب و تنبلی زیاد (با ورزش و کارهای مفید اراده قوی شده و خواب کم می شود)
	2. داشتن خلوت و زمانی برای انس با خدا و فکر کردن

# چگونه می توانیم استاد اخلاق پیدا کنیم ؟ (شرایط استاد اخلاق چیست؟)

# دستور العمل های مشترک بین اساتید اخلاق کدام دستورات هستند؟

انگیزه و اراده

توبه

مطالعه و شناختن خوبی ها و بدی ها

جبران بدی ها و انجام خوبی هایی که قضا شده

کم گویی

عبادت های مستحب

قرآن خواندن

غسل

زیارت

مشارطه، مراقبه و معاقبه

داشتن استاد قوی و دوست خوب (رفیق راه)

# چیزهایی که برای موفقیت و شکوفایی نوجوانان لازم است

## آگاهی و دانستن (معرفت )

باید بدانیم که هیچ کاری و حرکتی بدون شناختن و دانستن ممکن نیست[[10]](#footnote-11) مثلا اگر ندانیم که مسیر رفتن به شمال از کجاست نمی توانیم به شمال برویم و ممکن است از جنوب سر درآوریم.

یا اگر ندانیم چگونه کاری را باید انجام داد هیچ وقت نمی توانیم آن کار را انجام دهیم.

ضمنا باید بدانیم که

.عَبدى! أطِعنى أجعَلكَ مَثَلى . [ 2

.بنده ام ! مرا اطاعت كن تا تو را مَثَل (نماينده) خود گردانم .

## خودباوری

## ارتباط با خدا

## همنشین خوب

## تقویت بدن و اذایذ مشروع

## ارزش های اخلاقی و عملی

# چگونه می توان نمازشب خوان شد؟

# اساتید اخلاق معروف کنونی کدام اساتید هستند؟

# زمان و مکان جلسات عمومی درس اخلاق تهران

شایان ذکر است در این جستار، جلساتی معرفی شدند که حضور در آنها برای عموم مردم آزاد و بلامانع است. ذکر این نکته خالی از لطف نیست هر هفته دست کم یک مرتبه در مدارس علمیه، درس اخلاق برگزار می شود  اما از آن رو که حضور در برخی از آنها با ممانعت مواجه است و یا به سختی صورت می پذیرد از ذکر آنان اجتناب شده است.

**آیت الله سيد محمد حسين مرتضوي لنگرودي:** جلسات هفتگی درس اخلاق آیت الله سيد محمد حسين مرتضوي لنگرودي، مجتهد عظیم الشأن چهارشنبه هر هفته از ساعت 8 و 20 دقیقه تا 8 و 50 دقیقه در بیت ایشان واقع در میدان قیام، نرسیده به پل ری، کوچه صادقی برگزار می شود. متدینین وشیعیان آل الله برای کسب اطلاعات بیشتر و حضور در این کلاس اخلاق حقیقی و بهره مندی از این مجتهد عالی مقام و عارف مبرز با شماره های 02133705172 یا 02133137194 تماس حاصل نمایند.

آ**یت الله محمد ضیاءآبادی**: جلسات ثابت درس اخلاق ایشان، هر هفته دوشنبه‌ شب، بعد از اقامه نماز مغرب و عشاء  در مسجد علی بن حسین ‌(ع) واقع در میدان قدس، خیابان دربند، خیابان شهید زمانی، کوچه شهید شفیعی برقرار است .اطلاعات به روز شده زمان دقیقِ جلسات مناسبتی و ثابت این استاد تمام اخلاق را می‌توانید در سایت سفیر هدایت به نشانی  www.safirehedayat.com  مشاهده کنید. آیت الله محمد ضیاءآبادی هر شب در مسجد علی بن حسین(ع) دربند به اقامه نماز مغرب و عشاء پرداخته و نیم ساعتی سخنرانی دارند.

**آیت الله ضیاء الدین نجفی تهرانی:** دروس اخلاقی و معرفتی نماینده مقام معظم رهبری در شرق تهران، مؤسس و مسئول مدرسه علمیه نبی اکرم، دوشنبه ها بعد از نماز مغرب و عشاء برگزار می شود. طلاب، فضلا و متدینین برای حضور در این سلسه دروس اخلاقی و معرفتی می توانند به آدرس تهران، خیابان پیروزی، خیابان نبرد، میدان دوم نبی اکرم (ص)، مسجد جامع نبی اکرم شرق تهران مراجعه کنند و برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند با شماره 09121303826 تماس حاصل نمایند.

**آیت الله سید عبدالجواد علم الهدی:** آیت الله سید عبدالجوا علم الهدی تولیت مدرسه علمیه امام القائم (عج) شنبه ها سخنرانی اخلاقی دارند. دفتر این عالم جلیل القدر همه روزه حتی در ایام تعطیل به جز صبح های جمعه، صبح ها از 9 و 30 دقیقه صبح تا یک ساعت پس از اذان ظهر و بعداظهرها از ساعت 16 و 30 دقیقه تا 21 باز می باشد. دفتر ایشان در بلوار قیام، ابتدای خیابان مشهدی رحیم شمالی قرار دارد. علاقه مندان برای دریافت اطلاعات بیشتر می توانند با شماره 33556462 تماس بگیرند.

**آیت الله محمد صادق حائری شیرازی:** عضو مجلس خبرگان رهبری، سه شنبه ها بعد از نماز ظهر و عصر در مسجد سید عزیزالله بازار بزرگ تهران (نزدیک نزدیک چهارسوق کوچک و بزرگ)، درس اخلاق دارند. مردم برای اطلاع از برنامه های ایشان می توانند به پایگاه اطلاع رسانی ایشان به نشانی <http://haerishirazi.ir> مراجعه نمایند.

**آیت الله مرتضی تهرانی:** امام جماعت مسجد میرزا موسی بازار، هر هفته شبهای جمعه درس اخلاق دارند؛ که نزدیکان ایشان، به دلایلی از ذکر آدرس آن اجتناب مینمایند. لذا برای حضور در این جلسه درس اخلاق که حتماً مفید و معنوی خواهد بود، میتوانید برای نماز ظهر و عصر به مسجد میرزا موسی بازار واقع در بافت اصلی بازار تهران، بعد از تقاطع ناصرخسرو، نرسیده به چهارراه سیروس، کوچه نوروز خان مراجعه نمایید و به این طریق، آدرس را پیدا نمایید. همچنین برای کسب اطلاعات بیشتر میتوانید به پایگاه اطلاع رسانی این فقیه به نشانی <http://ommeabiha.ir> مراجعه نمایید.

**آیت الله موحدی کرمانی**: درس اخلاق امام جمعه موقت تهران **در** مسجد امام حسن(ع) بلوار ارتش، شهرک شهید، محلاتی، خیابان آزادگان برگزار میوشد.

**آیت الله محمودی گلپایگانی**: درس اخلاق نماینده ولی فقیه و امام جمعه و تولیت حوزه علمیه ورامین چهارشنبه ها در مسجد فاطمه الزهرا (س) واقع در بلوار فردوس، خیابان ابراهیمی جنوبی، کوچه١٢، پلاک ٥ برگزار می شود.

**آیت الله مهدی احدی:** استاد درس خارج فقه و اصول حوزه علمیه قم و رئیس مرکز تحقیقاتی جواد الائمه (ع) هر هفته پنجشنبه ها بعد از نماز مغرب و عشاء در حسینیه دستجردی های تهران درس اخلاق دارند. علاقه مندان برای استفاده از درس اخلاق رئیس مرکز تحقیقاتی جواد الائمه (ع) میتوانند به آدرس خیابان پیروزی، خیابان مقداد، پایینتر از فلکه اول، کوچه شهید سعیدی زاده،  حسینیه دستجردی های تهران مراجعه نمایند و اطلاعات بیشتر را از پایگاه اطلاع رسانی <http://www.emamjavad.com/> کسب نمایند.

**آیت الله محسن حبیبی**: آیت الله محسن حبیبی تولیت حوزه علمیه آیت الله مجتهدی شنبه ها ساعت 11 در این حوزه سخنرانی می کند.  حوزه علمیه آیت الله مجتهدی در خیابان مولوی، کوچه شهید موسوی کیانی، کوچه مسجد آقا قرار دارد. مدرسه آقای مجتهدی جزو معدود مدارسی است که همه روزه درس اخلاق دارد. به منظور دریافت اطلاعات بیشتر می توانید با شماره های 33569797 و 33564024 تماس بگیرید.

**حجت الاسلام و المسملین محمد علی جاودان:** حجت الاسلام و المسلمین محمد علی جاودان دو برنامه سخنرانی هفتگی دارند:

**چهارشنبه ها:** استاد مبرز اخلاق حوزه تهران، روزهای چهارشنبه، یک ساعت و نیم قبل از نماز مغرب و عشاء، در حسینیه شیخ مرتضی زاهد واقع در خیابان شهیدمصطفی خمینی، قبل از چهارراه مولوی، کوچه شهید بالاگر،  بن بست شهید صادقی،  پلاک 14 به ایراد سخن می پردازند.

**پنج شنبه ها:** ایشان در این روز در دبیرستان سادات موسوی واقع در خیابان ۱۷ شهریور، پس از زيرگذر اميركبير، نرسیده به میدان شهدا سخنرانی دارند.

**حجت الاسلام و المسلمین سید علی اصغر هاشمی علیاء.** درس اخلاق تولیت حوزه علمیه حضرت قام (عج) صبح هر چهاشنبه در این مدرسه برگزار میشود. متدینین برای حضور در این درس می توانند به آدرس شریعتی، خیابان برادران سلیمانی (حکمت)، پائین تر از میدان چیذر (میدان اندرزگو) مراجعه نمایند.

**حجت الاسلام و المسلمین سید محمد باقر میردامادی**: نماینده آیت الله نوری همدانی در تهران و مدیر مدرسه علمیه حاج ابوالفتح، هر هفته بعد از نماز مغرب و عشاء در  مسجد امام رضا (ع) واقع در میدان خراسان، اتابک، خیابان نفیس (شهید ناصری) درس اخلاق دارند.

**حجت الاسلام و المسملین سید محمد باقر علوی تهرانی:** درس اخلاق استاد برجسته حوزه علمیه هر هفته در حسينيه جلـوه خ وحدت اسلامي، روبروي پارک شهر، کوچه زهره کرماني برگزار می شود. متدینین برای کسب اطلاعات بیشتر میتوانند به سایت [www.FARES.ir](http://www.FARES.ir) مراجعه نموده و یا با شماره 32 92 66  تماس حاصل نمایند.

**حجت الاسلام و المسلمین مرتضی آقاتهرانی:** درس اخلاق استاد حوزه و نماینده مجلس شورای اسلامی برگزار هر هفته سه شنبه ها در مسجد حاج حسن واقع در خیابان وحدت، خیابان بشری برگزار می شود.

**حجت الاسلام والمسلمین کاظم صدیقی**: درس اخلاق امام جمعه موقت تهران و مسئول حوزه علمیه امام خمینی (ره) در مسجد جامع ازگل واقع در  شمیران، جاده لشگرک، نرسیده به شهرک شهید محلاتی، ازگل برگزار میشود علاقه مندان برای کسب اطلاعات بیشتر میتوانند به نشانی <http://sadighi.ir/> مراجعه کنند.

**حجت الاسلام و المسلمین دکتر روح الله قرهی:** مؤسس و مسئول مدرسه علمیه امام مهدی (عج) هر هفته 4 شنبه ها بعد از نماز مغرب و عشاء در مهدیه القائم المنتظر واقع تهران، تهرانپارس، شهرک حکیمیه، والفجر، انتهای بلوار نور، جنب پارک ساحل، در درس اخلاق دارند. علاقمندان برای کسب اطلاعات بیشتر میتوانند با شماره های مهدیه القائم المنتظر(عج)، ۷۷۰۰۵۰۰۰ یا ۷۷۰۰۶۰۰۰ و یا ۷۷۰۰۷۰۰۰ تماس حاصل نمایند. یا اینکه اطلاعات دقیقتر را در سایت <http://emammahdy.com/> مشاهده کنند.

**حجت الاسلام و المسلمین امجد:** جلسات اخلاق این استاد حوزه در حسینیه کوهسار تهران واقع درتهران، انتهای بزرگراه نیایش، بعد از میدان اول شهران، بلوار کوهسار، بعد از مجتمع OPG باغ پردیس، کوچه باغ میر، پلاک 6 و یا مدرسه روشنگر واقع درتهران، یادگارامام جنوب، ایوانک غربی، گل افشان برگزار میوشد. برای کسب اطلاعات بیشتر میتوانید پیامک خالی به شماره 30009016900611 بفرستید و یا اینکه :<http://www.ayatollahamjad.blogfa.com> مراجعه کنند.

از تمامی مردم متدین و شیعیان آل الله که در این دروس اخلاق حضور می یابند التماس دعای خیر داریم.

منبع:http://sahebkhabar.ir/news/3392621/%D8%B2%D9%85%D8%A7%D9%86-%D9%88-%D9%85%DA%A9%D8%A7%D9%86-%D8%AC%D9%84%D8%B3%D8%A7%D8%AA-%D8%B9%D9%85%D9%88%D9%85%DB%8C-%D8%AF%D8%B1%D8%B3-%D8%A7%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%82-%D8%AA%D9%87%D8%B1%D8%A7%D9%86

16-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| دیف | نام استاد | زمان | مکان |
| 1 | «آیت‌‌الله کاظم رجبی صدیقی» امام جمعه موقت شهر تهران | دوشنبه‌ها بعد از نماز مغرب و عشاء | مسجد جامع ازگل، ازگل خیابان شهید ازگلی، کوچه شهید طلوعی |
| 2 | آیت‌‌الله سیدمحمدباقر علوی تهرانی | دوشنبه و پنج‌شنبه هر هفته از ساعت 18:30(زمان متغیر است) | مسجد امیر(ع)،  خیابان کارگرشمالی، مقابل پمپ بنزین، سالن اجتماعات طبقه دوم |
| 3 | آیت‌الله سیدعبدالله فاطمی‌نیا | سه‌شنبه‌ها قبل از نماز جماعت مغرب و عشاء ساعت 18 | مسجد جامع ازگل، ازگل خیابان شهید ازگلی، کوچه شهید طلوعی |
| 4 | «آیت‌الله روح‌الله قرهی» مدیر حوزه علمیه امام مهدی(عج) | چهارشنبه‌‌ها  بعد از نماز مغرب و عشا | مهدیه القائم المنتظر، شهرک حکیمیه خیابان والفجر، انتهای بلوار نور جنب پارک ساحل |
| 5 | «آیت‌الله سیدعلی‌اصغر هاشمی» علیاء تولیت حوزه علمیه حضرت قائم(عج) | شنبه‌ها از ساعت 10 تا 11 | حوزه علمیه حضرت قائم(عج)، شریعتی، خیابان برادران سلیمانی (حکمت)، پائین تر از میدان چیذر (میدان اندرزگو) |
| 6 | آیت‌الله محمدعلی جاودان | چهارشنبه‌ها 45 دقیقه قبل از اذان مغرب | حسینیه شیخ مرتضی زاهد، خیابان شهیدمصطفی خمینی، قبل از چهارراه مولوی، کوچه شهید بالاگر، بن‌بست شهید صادقی، پلاک 14 |
| شب‌های جمعه(از 26 فروردین ماه به مدت سه ماه) از ساعت 19 | دبیرستان سادات موسوی، خیابان 17 شهریور، پس از زیرگذر امیرکبیر، نرسیده به میدان شهدا |
| 7 | «آیت‌الله محمدعلی موحدی کرمانی» امام جمعه موقت تهران | دوشنبه‌ها بعد از نماز مغرب و عشاء | مسجد امام حسن(ع) بلوار ارتش، شهرک شهید محلاتی، خیابان آزادگان |
| 8 | آیت‌الله ضیاء‌الدین نجفی تهرانی | فعلا به دلیل کسالت دروس اخلاق این دو استاد اخلاق برگزار نمی‌شود. |
| 9 | آیت‌الله محمد ضیاءآبادی |

منبع: فارس

تهیه شده در حوزه دانش آموزی www.hodun.ir

1. <http://akhlagh.porsemani.ir/content/%D9%84%D9%8A%D8%B3%D8%AA-%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D9%87%D8%A7%D9%8A-%D8%A7%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%82%D9%8A> [↑](#footnote-ref-2)
2. نیاز انسان به اخلاق، [مجله](https://hawzah.net/fa/Magazine/List) خُلُق، مهر و آبان 1386 - شماره 1 [↑](#footnote-ref-3)
3. بقره، ۱۵۱؛ آل عمران، ۱۶۴؛ جمعه، ۲. [↑](#footnote-ref-4)
4. علامه مجلسی، بحار الأنوار، ۱۴۰۳ق، ج۶۹، ص۳۷۵؛ نوری، میرزاحسین، مستدرک الوسائل، ۱۴۰۸ق ج۱۱، ص۱۸۷. [↑](#footnote-ref-5)
5. https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105# [↑](#footnote-ref-6)
6. منبع : اخلاق در قرآن ج اول , مکارم شیرازی [↑](#footnote-ref-7)
7. قَالَ قُلْتُ لِأَبِي جَعْفَرٍ ع أَيُّ الْعِبَادَةِ أَفْضَلُ فَقَالَ مَا مِنْ شَيْ‌ءٍ أَفْضَلَ عِنْدَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ مِنْ أَنْ يُسْئَلَ وَ يُطْلَبَ مِمَّا عِنْدَهُ وَ مَا أَحَدٌ أَبْغَضَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ مِمَّنْ يَسْتَكْبِرُ عَنْ عِبَادَتِهِ وَ لَا يَسْأَلُ مَا عِنْدَهُ (الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج‌2، ص: 466) [↑](#footnote-ref-8)
8. امام صادق (ع) به نقل از رَسُولُ اللَّهِ (ص) می‌فرمایند: الْعِبَادَةُ سَبْعُونَ جُزْءاً وَ أَفْضَلُهَا جُزْءاً طَلَبُ الْحَلَالِ (معاني الأخبار، ص: 367‌ و به همین مضمون از الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج‌5، ص: 78) عبادت 70 جزء دارد و با فضیلت‌ترین جزء آن طلب حلال است. [↑](#footnote-ref-9)
9. رُوِّينَا أَنَّ عَابِدَ بَنِي إِسْرَائِيلَ كَانَ إِذَا بَلَغَ الْغَايَةَ فِي الْعِبَادَةِ صَارَ مَشَّاءً فِي حَوَائِجِ النَّاسِ عَانِياً بِمَا يُصْلِحُهُمْ. الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج‌2، ص: 199 [↑](#footnote-ref-10)
10. ما من حرکة الا و انت محتاج فیها الی معرفة [↑](#footnote-ref-11)