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 کاملتر برای دقت بیشتر مراجعه نمائید.**

Contents

[اخلاق چیست؟ 4](#_Toc1857156)

[تعریف علم اخلاق 4](#_Toc1857157)

[نام های ديگر علم اخلاق 4](#_Toc1857158)

[کتاب های اخلاقی معروف و مهم 4](#_Toc1857159)

[كتابهاي قديمي و منابع 5](#_Toc1857160)

[كتابهاي جديد و معاصر 5](#_Toc1857161)

[اهمیت علم اخلاق 5](#_Toc1857162)

[اهميت علم اخلاق **Error! Bookmark not defined.**](#_Toc1857163)

[اهمیت مباحث اخلاقی چیست؟ 6](#_Toc1857164)

[دلیل بعثت پیامبر ص پاک کردن اخلاقی و ... مومنین است 6](#_Toc1857165)

[دلیل کار برای نوجوانان **Error! Bookmark not defined.**](#_Toc1857166)

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

[فضایل اخلاقی 9](#_Toc1857168)

[رذایل اخلاقی (بدی و پستی های اخلاقی) 9](#_Toc1857169)

[اصطلاحات اخلاقی 11](#_Toc1857170)

[عالمان (دانشمندان) اخلاق 11](#_Toc1857171)

[چگونه می توان با اخلاق شد؟ (اخلاقمان را خوب کنبم؟) 11](#_Toc1857172)

[توبه 11](#_Toc1857173)

[پیدا کردن انگیزه و دغدغه درونی برای رشد اخلاقی 12](#_Toc1857174)

[یافتن استاد اخلاق خوب و توانمند. 13](#_Toc1857175)

[یافتن دوست خوب و همراه (رفیق راه). 13](#_Toc1857176)

[برنامه ریزی: 14](#_Toc1857177)

[اجرا 14](#_Toc1857178)

[محاسبه: 14](#_Toc1857179)

[تشویق و تنبیه: 15](#_Toc1857180)

[تقویت عقل و عقلانیت 15](#_Toc1857181)

[حضور در جمع های معنوی و اخلاقی مانند: 15](#_Toc1857182)

[بررسی و ایجاد عوامل توفیق و راه‌های ورود به عبادت 17](#_Toc1857183)

[تقویت اراده 18](#_Toc1857184)

[چگونه می توانیم استاد اخلاق پیدا کنیم ؟ (شرایط استاد اخلاق چیست؟) 18](#_Toc1857185)

[دستور العمل های مشترک بین اساتید اخلاق کدام دستورات هستند؟ 19](#_Toc1857186)

[چیزهایی که برای موفقیت و شکوفایی نوجوانان لازم است **Error! Bookmark not defined.**](#_Toc1857187)

[آگاهی و دانستن (معرفت ) 13](#_Toc1857188)

[خودباوری **Error! Bookmark not defined.**](#_Toc1857189)

[ارتباط با خدا **Error! Bookmark not defined.**](#_Toc1857190)

[همنشین خوب **Error! Bookmark not defined.**](#_Toc1857191)

[تقویت بدن و اذایذ مشروع **Error! Bookmark not defined.**](#_Toc1857192)

[ارزش های اخلاقی و عملی **Error! Bookmark not defined.**](#_Toc1857193)

[چگونه می توان نمازشب خوان شد؟ 19](#_Toc1857194)

[اساتید اخلاق معروف کنونی کدام اساتید هستند؟ 20](#_Toc1857195)

[زمان و مکان جلسات عمومی درس اخلاق تهران 20](#_Toc1857196)

باسمه تعالی

# 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 عمل‌ها و صفت‌های خوب و بد و آثار و نتیجه‌های آنها را بررسی می‌کند. بحث اصلى علم اخلاق، نفس (جان و درون) انسان است، كه جای عادت‌های 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 و انجام 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 •مَکارِم الاخلاق . مُنِیةُ المُرید، المَحجة البیضاء. اخلاق ناصری. مصباح الشریعة • جامع السعادات، معراج السعاده، اخلاق شُبّر. المُراقبات و ... از کتاب‌های مشهور در زمینه اخلاق است.

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

## برخی از كتابهاي قديمي علم اخلاق

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

## برخی از كتابهاي جديد و معاصر علم اخلاق

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. سیر و سلوک، بحرالعلوم
6. لب اللباب، علامه طباطبایی
7. اخلاق در قرآن: آيت الله العظمي مكارم شيرازي(دام ظلّه)
8. اخلاق اسلامي: آيت الله العظمي مكارم شيرازي(دام ظلّه)
9. ره توشه: آيت الله مصباح يزدي
10. پند جاويد: آيت الله مصباح يزدي
11. اخلاق در قرآن: آيت الله مصباح يزدي
12. اخلاق و جوان: آيت الله مظاهري

## اهمیت علم اخلاق[[2]](#footnote-2)

دین اسلام برای اخلاق، اهمیت زیادی داده است. قرآن به مسائل اخلاقی توجه زیادی دارد و در سوره شمس بعد از 11 (بار) قَسَم، می‌گوید که مطمئنا کسی که خودش را پاک کرد (با تزکیه نفس) رستگار و موفق می شود. و در جاهای دیگر قرآن هدف مهم فرستادن پیامبر(ص) را اصلاح اخلاق انسان‌ها بیان کرده است[[3]](#footnote-3). پیامبر اسلام(ص) نیز هدف از پیامبریش را کامل کردن فضیلت‌های (خوبی‌های) اخلاقی دانسته است[[4]](#footnote-4). (ایشان فرموده‌اند که من برای این به پیامبری رسیدم که مکارم اخلاق را تمام و کامل کنم)

در حدیث ديگری پيامبر اکرم (صلي‌الله‌عليه‌وآله) [[5]](#footnote-5) فضايل (خوبی‌های) اخلاقي را وسيله ارتباط بين خدا و بنده‌هایش می‌داند و مي‌فرمايد: خداوند سبحان فضايل اخلاقي را وسيله ارتباط بين خود و بندگان قرار داد، همين بس که هر يک از شما دست به اخلاقي بزند که او را به خدا می‌رساند.[[6]](#footnote-6)

سفارش ائمه (عليهم‌السلام) به کسب مکارم اخلاق، خود دليلي بر اهميت آن است. علي (عليه السلام) به کميل مي فرمايد: »اي کميل خانواده‌ات را دستور بده که در پي تحصيل صفات پسنديده باشند.[[7]](#footnote-7)

بدست آوردن اخلاق خوب قدمی است در راه پیروی از امامان و پیامبران الهی و شبیه آنان شدن و این به لطف خدا بدست می آید و باید از خود خدا خواست که اخلاق خوب را به ما بدهد. امام صادق (عليه السلام) مي فرمايد: «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)[[8]](#footnote-8)

امامان ما نیز به گستردگی به مباحث اخلاقی پرداخته اند و احادیث زیادی در این رابطه فرموده اند.

بسیاری از گناهان ریشه در بد اخلاقی و بی‌اخلاقی دارد و اگر اخلاق انسان‌ها درست و کامل شود گناهانشان کم و بلکه از بین می‌رود و جامعه به تکامل می‌رسد و تمام مشکلات انسان‌ها حل خواهد شد. و باعث پیشرفت آنها در همه جنبه‌ها می‌شود. چه جنبه‌های مادی و چه جنبه‌های معنوی.

# برخی روایات درباره اهمیت اخلاق از کتاب شُبَّر

# 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 شده‌ام.»

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[[9]](#footnote-9)

آیه 164 سوره آل عمران می فرماید: 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.[[10]](#footnote-10)

در آیه 151 سوره بقره نیز می فرماید: 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.[[11]](#footnote-11)

- قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاها «9» وَ قَدْ خابَ مَنْ دَسَّاها «10» (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!

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى\* وَ ذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى (سوره اعلی، آیات 14 و 15)

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

# اهمیت اصلاح اخلاق در نوجوانی

نوجوانان هنوز به بدی ها دچار نشده اند و به بدی ها عادت نکرده اند، از طرفی هرچه زودتر اخلاق و خوبی ها را بدست آورند مدت بیشتری از منافعش بهره مند می شوند. تغییر شخصیت در آنها زودتر ایجاد می شود. دل رقیق تری دارند. به سوی نیکی پرشتاب ترند

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 :

اُوصيكُم بِالشُّبَّانِ خَيرا؛ فَإِنَّهُم أرَقُّ أفئِدَةً، إنَّ اللّهَ بَعَثَني بَشيرا ونَذيرا. فَحالَفَنِي الشُّبَّانُ، وخالَفَنِي الشُّيوخُ

.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 .

.همچنین ، امام صادق علیه السلام ، براى تبلیغ مكتب عَلَیكَ بِالأَحداثِ ؛ فَإِنّهَُم أسرَعُ إلى كُلِّ خَیرٍ . 4

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

## آیات اخلاقی قرآن

احادیث اخلاقی بسیار زیاد است ولی از برخی از آنها با عنوان های زیر را می توان نام برد:

[آیات اِفک](https://fa.wikishia.net/view/%D8%A2%DB%8C%D8%A7%D8%AA_%D8%A7%D9%81%DA%A9) • [آیه اُخُوَّت](https://fa.wikishia.net/view/%D8%A2%DB%8C%D9%87_%D8%A7%D8%AE%D9%88%D8%AA) • [آیه اِطعام](https://fa.wikishia.net/view/%D8%A2%DB%8C%D9%87_%D8%A7%D8%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85) • [آیه نبأ](https://fa.wikishia.net/view/%D8%A2%DB%8C%D9%87_%D9%86%D8%A8%D8%A3) • [آیه نجوا](https://fa.wikishia.net/view/%D8%A2%DB%8C%D9%87_%D9%86%D8%AC%D9%88%D8%A7) • [آیه مشیت](https://fa.wikishia.net/view/%D8%A2%DB%8C%D9%87_%D9%85%D8%B4%DB%8C%D8%AA) • [آیه بِر](https://fa.wikishia.net/view/%D8%A2%DB%8C%D9%87_%D8%A8%D8%B1) • [آیه اصلاح ذات بین](https://fa.wikishia.net/view/%D8%A2%DB%8C%D9%87_%D8%A7%D8%B5%D9%84%D8%A7%D8%AD_%D8%B0%D8%A7%D8%AA_%D8%A8%DB%8C%D9%86) • [آیه ایثار](https://fa.wikishia.net/view/%D8%A2%DB%8C%D9%87_%D8%A7%DB%8C%D8%AB%D8%A7%D8%B1)

آیات بسیاری از [قرآن کریم](http://wikifeqh.ir/%D9%82%D8%B1%D8%A2%D9%86_%DA%A9%D8%B1%DB%8C%D9%85%22%20%5Co%20%22%D9%82%D8%B1%D8%A2%D9%86%20%DA%A9%D8%B1%DB%8C%D9%85%22%20%5Ct%20%22_blank) در [فضائل اخلاقی](http://wikifeqh.ir/%D9%81%D8%B6%D8%A7%D8%A6%D9%84_%D8%A7%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%82%DB%8C) است که به (برخی از) آنها اشاره می‌کنیم.[[12]](#footnote-12)

 توکل[1]:وهر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند، خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند، و خدا برای هرچیزی اندازه‌ای قرار داده است.

تقوا[۲] : هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او فراهم می‌کند و او از جایی که گمان ندارد، روزی می‌دهد.

شکر نعمت، کفر نعمت[۳]: اگر شکرگزاری کنید، ( نعمت خود را) بر شما خواهم افزود، و اگر ناسپاسی کنید، مجازاتم شدید است.

صبر[۴]: و صبر و استقامت کنید که خداوند با استقامت کنندگان است.

توبه[۵]: ‌ای کسانی که ایمان آورده‌اید، بسوی خدا توبه کنید، توبه‌ای خالص، امید است (با این کار) پروردگارتان گناهانتان را ببخشدو شما را در باغهایی از بهشت که نهرها از زیر درختانش جاری است، وارد کند.

اخلاص[۶]: (تنها) خدا را بخوانید و دین خود را برای او خالص کنید، هر چند کافران ناخشنود باشند.

رضا[۷]: و خشنودی خدا بزرگتر است.

احترام به پدر و مادر[۸]: جز خدا را نپرستید وبه پدر و مادر خود احسان کنید.

خوش گفتاری[۹]: وبا مردم (به زبان) خوش سخن بگویید.

امانت[۱۰]: خداوند به شما فرمان می‌دهد که امانتها را به صاحبانش بدهید.

عدل[۱۱]: هنگامی که میان مردم داوری می‌کنید، به عدالت داوری کنید.

امر به معروف و نهی از منکر[۱۲]: باید از میان شما، جمعی دعوت به نیکی، و امر به معروف و نهی از منکر کنند و آنها همان رستگارانند.

نقض عهد، قطع رحم، فساد: [۱۳]: آنها که عهد الهی را پس از محکم کردن می‌شکنند، و پیوندهایی را که خدا دستور به برقراری آن داده قطع می‌کنند، و در روی زمین فساد می‌کنند، لعنت برای آنهاست.

پیروی از احسن[۱۴]: همان کسانی که سخنان را می‌شنوند و از نیکوترین آنها پیروی می‌کنند، آنان کسانی هستند که خدا هدایتشان کرده، و آنها خردمندانند.

صدق و راستگویی[۱۵]: از خدا بترسید و با راستگویان باشید.

قرض الحسنه:[۱۶]: کیست که به خدا قرض الحسنه دهد، تا خدا بر آن چند برابر بیفزاید؟ خدا تنگدستی دهد و توانگری بخشد.

قولنامه: [۱۷]: چون وامی تا مدتی معین به یکدیگر می‌دهید، آن را بنویسید.

تمسخرو استهزاء [۱۸]: آنهایی که از مؤمنان اطاعت کار، در صداقتشان عیب جویی می‌کنند، و کسانی را که (برای انفاق در راه خدا) جز به مقدار (ناچیز) توانایی خود دسترسی ندارند، مسخره می‌نمایند، خدا آنها را مسخره می‌کند و برای آنها عذاب دردناکی است.

القاب زشت[۱۹]: و با القاب زشت و ناپسند یکدیگررا یاد نکنید.

دروغ[۲۰]: به خاطر دروغی که بر زبانتان جاری می‌شود نگویید این حلال است و آن حرام ، تا بر خدا افترا ببندید.

بخل[۲۱]: کسانی که بخل می‌ورزند، و آنچه را خدا از فضل خویش به آنان داده انفاق نمی‌کنند، گمان نکنند این کار به سود آنها است، بلکه برای آنها شر است بزودی در روز قیامت ، آنچه را نسبت به آن بخل ورزیدند، همانند طوقی به گردنشان می‌افکنند.

غیبت[۲۲]: وهیچ یک از شما دیگری را غیبت نکند، آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ (به یقین) همه شما از این امر کراهت دارید.

گمان بد: [۲۳]: از بسیاری از گمانها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمانها گناه است.

تجسس[۲۴]: و هرگز (در کار دیگران) تجسس نکنید.

حسد[۲۵]: با اینکه نسبت به مردم و بر آنچه خدا از فضلش به آنان بخشیده، حسد می‌ورزند؟

ظلم[۲۶]: آنها که ستم کردند به زودی می‌دانند که بازگشتشان به کجاست.

شایع کردن زشتیها (تشیع فاحشه)[۲۷]: کسانی که دوست دارند زشتیها در میان مردم با ایمان شیوع یابد، عذاب دردناکی برای آنان در دنیا و آخرت است.

سخن چینی[۲۸]: کسی که بسیار عیبجوست و به سخن چینی آمدو شد می‌کند، (پیروی مکن).

عیب جویی[۲۹]: وای بر هر بدگوی عیبجویی.

**پانویس**

۱. طلاق/سوره۶۵، آیه۳. ۲. طلاق/سوره۶۵، آیه۲و۳. ۳. ابراهیم/سوره۱۴، آیه۷. ۴. انفال/سوره۸، آیه۴۶. ۵. تحریم/سوره۶۶، آیه۸. ۶. غافر/سوره۴۰، آیه۱۴. ۷. توبه/سوره۹، آیه۷۲. ۸. بقره/سوره۲، آیه۸۳. ۹. بقره/سوره۲، آیه۸۳. ۱۰. نساء/سوره۴، آیه۵۸. ۱۱. نساء/سوره۴، آیه۵۸. ۱۲. ال عمران/سوره۳، آیه۱۰۴. ۱۳. رعد/سوره۱۳، آیه۲۵. ۱۴. زمر/سوره۳۹، آیه۱۸. ۱۵. توبه/سوره۹، آیه۱۱۹. ۱۶. بقره/سوره۲، آیه۲۴۵. ۱۷. بقره/سوره۲، آیه۲۸۲. ۱۸. توبه/سوره۹، آیه۷۹. ۱۹. حجرات/سوره۴۹، آیه۱۱. ۲۰. نحل/سوره۱۶، آیه۱۱۶. ۲۱. ال عمران/سوره۳، آیه۱۸۰. ۲۲. حجرات/سوره۴۹، آیه۱۲. ۲۳. حجرات/سوره۴۹، آیه۱۲. ۲۴. حجرات/سوره۴۹، آیه۱۲. ۲۵. نساء/سوره۴، آیه۵۴. ۲۶. شعراء/سوره۲۶، آیه۲۲۷. ۲۷. نور/سوره۲۴، آیه۱۹. ۲۸. قلم/سوره۶۸، آیه۱۱. ۲۹. همزه/سوره۱۰۴، آیه۱.

 منبع: سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «آیات اخلاقی در قرآن».

## 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 قُرب نوافل

[حدیث قرب نوافل](https://fa.wikishia.net/view/%D8%AD%D8%AF%DB%8C%D8%AB_%D9%82%D8%B1%D8%A8_%D9%86%D9%88%D8%A7%D9%81%D9%84) • [حدیث مکارم اخلاق](https://fa.wikishia.net/index.php?title=%D8%AD%D8%AF%DB%8C%D8%AB_%D9%85%DA%A9%D8%A7%D8%B1%D9%85_%D8%A7%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%82&action=edit&redlink=1) • [حدیث معراج](https://fa.wikishia.net/view/%D8%AD%D8%AF%DB%8C%D8%AB_%D9%85%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%AC) • [حدیث جنود عقل و جهل](https://fa.wikishia.net/view/%D8%AD%D8%AF%DB%8C%D8%AB_%D8%AC%D9%86%D9%88%D8%AF_%D8%B9%D9%82%D9%84_%D9%88_%D8%AC%D9%87%D9%84)

## 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 (انجام دادن عمل تنها برای خدا و پاک کردن نیّت از غیر خدا است)• حلم (بردباری در رفتار با دیگران و نیز در مواجهه با ناگواری‌های زندگی) • زُهد (اَشرافی نبودن) • شجاعت • عِفَّت (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)

## اخلاق های پَست از نگاه کتاب اخلاق شبر

1. شهوت شکم
2. شهوت جنسی
3. آفات زبان (عدم کنترل زبان، غیبت، تهمت، سخن چینی، دوزبانی و ...)
4. خشم
5. حسد
6. عُجب (خودپسندی)
7. تکبّسر
8. دنیا پرستی و بی توجهی به آخرت
9. مال و دارایی
10. تنگ دستی
11. حُبِّ جاه
12. فریب خوردگی

## مُنجیات (عوامل رُشد) از نگاه کتاب اخلاق شبر

1. توبه
2. صبر و شکیبایی
3. خشنودی به قضای خداوند
4. شُکر
5. بیم و امید
6. زُهد
7. انس و مهرورزی به خدا
8. توکل
9. راستگویی و امانت داری
10. محاسبه و مراقبت
11. تفکر و تدبر
12. یاد مرگ و کوتاهی آرزو
13. آرزوی درازناک دنیا دوستی و نادانی

## مُهلکات (هلاک کننده ها) از نگاه کتاب محجة البضاء فیض کاشانی[[13]](#footnote-13)

آفات شهوت‌های شکم و فرج؛

آفات زبان؛

خشم، کینه و حسد؛

دنیا؛

ثروت و بخل؛

جاه و ریا؛

کبر و خودپسندی؛

غرور

## مُنجیات از کتاب محجة البضاء فیض کاشانی

توبه؛

صبر و شکر؛

خوف و رجا؛

فقر و زهد؛

توحید و توکل؛

محبت، انس، شوق و رضا؛

نیت، صدق و اخلاص؛

مراقبه و محاسبه؛

تفکر؛

یادآوری مرگ و آنچه پس از آن است.[[14]](#footnote-14)

## 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\*آیت الله حق شناس \* آیت الله مجتبی تهرانی

آیت الله مهدوی کنی \* آیت الله شاه آبادی \* آیت الله ملکی تبریزی \* آیت الله قاضی \* مرحوم شبر \* آیت الله خسروشاهی \* آیت الله خوشبخت \* میرزا اسماعیل دولابی \* حاج آقا مجتهدی

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

برای بهتر شدن اخلاقمان راه های زیادی را پیشنهاد داده اند. از جمله:

## توبه

در ابتدا باید از کم کاریهای خود در انجام وظایف و واجبات و به خاطر گناهان خود توبه کنیم. تا مشکلات و موانعی که به دلیل گناهان، برایمان ایجاد شده و توفیق کار خوب از ما سلب شده است حل شود. همچنین باعث نگاه ویژه خداوند به ما گردد و راه را برای رسیدن به هدف برایمان هموار کند.

برای توبه نمودن، روش‌ها و درجه‌های مختلفی وجود دارد که در اینجا از راحت‌ترین روش شروع نموده و به تدریج روش‌های دیگر نیز ارائه می‌شود. طبیعتا هرچه توبه کاملتر و سخت تر باشد گناهان بیشتری را پاک می‌کند و انسان را بیشتر به خدا نزدیک می‌کند.

1. از گناهان پشیمان شده و آنها را ترک کنیم (توجه داشته باشید برای شناخت گناهان و شناخت واجبات باید رساله و توضیح المسائل مرجع تقلید خود را بخوانیم)
2. استغفرالله (خدایا ببخش) بگوییم (هرچقدر توانستیم بگوئیم و بهتر است 70 بار به بالا گفته شود)
3. گناهان را جبران کنیم و واجباتی که انجام ندادیم را انجام دهیم (مثلا اگر نماز قضا داریم، به تدریج آن‌ها را بخوانیم و اگر روزه قضا داریم آن را به تدریج بگیریم و اگر مردم آزاری کرده ایم از آنها حلالیت بطلبیم و با خوبی کردن و ... جبران کنیم)
4. غسل توبه کنیم (مانند غسل های دیگر است فقط نیت غسل توبه می کنیم)
5. دو رکعت یا بیشتر نماز بخوانیم و از خدا طلب بخشش کنیم
6. دعاهای توبه کنندگان را از مفاتیح و صحیفه سجادیه (دعای 31) بخوانیم
7. قرآن بخوانیم و با قرآن مأنوس شویم
8. جریمه کردن خود خصوصا با جریمه هایی که متناسب با همان گناهان بوده و بتواند اثر گناه را نیز پاک کند. مثلا اگر با چشم گناه کرده ایم با همان چشم چندصفحه قرآن بخوانیم و اگر با گوش گناه کرده ایم با گوش عملی ثواب انجام دهیم و ...
9. زیارت ائمه معصومین همچون امام رضا علیه السلام یا حضرت معصومه (سلام الله علیها) یا زیارت امامزاده ها و توسل به ایشان و توبه در حرم آنها (از خدا بخواهیم که ما را ببخشد و بیامرزد.)
10. زیارت شهدا و اهل قبور برویم و در آنجا به یاد مرگ و بعد از مرگ بیفتیم و با انگیزه بیشتری از خدا طلب آمرزش و بخشش کنیم.
11. به پدر و مادر و خواهرو برادر (بستگان و نزدیکان) کمک کنیم.
12. به مردم کمک کنیم که باعث جلب نظر خدا و توفیقات شود.

## پیدا کردن انگیزه و دغدغه درونی برای رشد اخلاقی

اولین قدم در راه تحول اخلاقی این است که انگیزه و اراده برای تحول در ما به وجود بیاید (که به آن یقضه هم می‌گویند). یعنی اول باید از خواب غقلت بیدار شد و انگیزه، اراده و دغدغه 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 آسیب های بی توجهی به اخلاقیات می پردازند تا به تدریج یَقضِه ایجاد شود.

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. آیات و احادیثی که درباره ضرورت خودسازی و اصلاح اخلاق آمده است بخوانیم
3. کتب اخلاقی علمای بزرگ را بخوانیم
4. زندگی نامه شهدا و انسان های بزرگ و خودساخته را بخوانیم
5. آیات و احادیث اخلاقی اهل بیت علیهم السلام را بخوانیم
6. در جلسات معنوی مانند: جلسه قرآن، ادعیه و روضه خوانی شرکت کنیم
7. صوت جلسات اخلاقی اساتید بزرگ را یافته و روزانه یا هفتگی به آنها گوش دهیم. مانند صوت جلسات اخلاقی حاج آقا مجتهدی، آیت الله 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 می‌تواند با روش‌های 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 می‌کند)
	4. با دعا کردن برای شاگردانش
	5. از روش‌های معنوی باعث تقویت اراده و معنویت و... در شاگردانش می‌شود

## یافتن دوست خوب و همراه (رفیق راه).

همانطور که هم‌نشینی با گُل، ناخواسته باعث خوشبویی گِل می‌شود، دوست خوب هم ناخواسته انسان را رشد می‌دهد. و به این موضوع در روایات بسیاری و برخی آیات اشاره شده است و توصیه به پرهیز از دوستان بد و داشتن رفقای خوب شده است.

وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَٰئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَ الصَّالِحِينَ وَ حَسُنَ أُولئِكَ رَفِيقاً «69 سوره نساء»

وکسانی که ازخدا و رسول اطاعت کنند،پس آنان همدم انبیاء و صدیقین و شهداء و صالحین هستند که خدا آنها را مورد انعام قرار داده و چه نیکو رفیقانی هستند

## آگاهی و دانستن (معرفت )

باید بدانیم که هیچ کاری و حرکتی بدون شناختن و دانستن ممکن نیست[[15]](#footnote-15) 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 .

شرکت در جلسه اخلاق استاد و داشتن رفیق راه خوب و ... همه از مواردی است که باعث معرفت می شود. اما مطالعه کتب اخلاقی باعث افزایش بیشتر معرفت می شود.

دقت داشته باشید که مطالعه کتب عقاید و احکام، قبل از مطالعه اخلاق بایستی انجام شده باشد.

## 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 بزرگ 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 ...

## خواندن کتاب های اخلاق

خواندن مستمر و کوتاه کتابهای اخلاق و عمل به آنها نقش مهمی در رشد اخلاقی دارد. این کتابها در ابتدای جزوه نیز اشاره شده اند که با توجه به علاقه مندی و جذابیتی که برای شما دارد از سطح ساده تر شروع به مطالعه نمائید.

## خواندن کتاب سیره (زندگی) ائمه، علما، شهدا و عرفا

کتابهایی که درباره سیره معصومین و زندگی علما و شهدا نوشته شده می تواند بسیار مفید باشد. از جمله کتاب‌های زیر

معصومین(ع):

سنن النبی: علامه طباطبایی

سیره معصومین

چهارده معصوم؛ شیخ عباس قمی

علما:

در محضر لاهوتیان

در کوی بی نشان ها؛ شرح ملا حسنقلی همدانی

شهدا:

سلام بر ابراهیم

عارفانه؛ زندگی نامه احمدعلی نیری

پایی که جا ماند

من زنده ام؛

دا؛

## هر عملی بدی را با عمل خوب متناسب با آن (انجام عمل مخالف بدی)

هرگاه گناهی را می توان با ثوابی متناسب آن پاک نمود. مثلا اگر چشمی نامحرم ببیند باید با همان چشم قرآن خواند تا پاک شود و اثر گناه را از بین ببرد.

## تشبیه به خوبان

هرکس خود را شبیه انسان های با اخلاق کند ؛ کم کم به آنها می پیوندد و شبیه آنها خواهد شد. مثلا اگر انسان خود را شبیه افراد صبور کند و سعی کند رفتارهای یک انسان صبور را تقلید کند کم کم او هم به یک انسان صبور تبدیل می شود

حضرت رسول صلی الله علیه و آله می فرماید : من تشبَّهَ بقومٍ فَهو مِنهم .

 کسی که خود را شبیه به گروهی کند ؛ جزئی از آنها شود

## ترک گناهان ریشه ای

دروغ و شراب جزء گناهانی است که ریشه گناهان دیگر می باشد لذا ترک این گناهان سبب ترک گناهان دیگر می شود.

## توجه به نتایج و محاسن خوش اخلاقی

باید توجه داشته باشیم که خوش اخلاقی ریشه بسیاری از موفقیت های مادی و معنوی است. لذا در قرآن می فرماید قد افلح من تزکّی: قطعا موفق شد هرکسی که خود را پاک کرد و تزکیه نفس انجام داد

از جمله محاسن خوش اخلاقی موارد زیر است

افزایش رزق و روزی

موفقیت های معنوی

## توجه به نتایج و آسیبهای بد اخلاقی

باید توجه داشته باشیم که خوش اخلاقی ریشه بسیاری از بدبختی‌های مادی و معنوی است. لذا در قرآن می فرماید قد خاب من دسّاها: قطعا بدبخت شد هرکسی که........

## تقویت عوامل توفیق

1. استعانت (کمک خواستن) از خداوند
2. استعانت (کمک خواستن) از معصومین و امام زمان (عج) و دعا برای ایشان خصوصا تعجیل فرجشان
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. استفاده از رزق حلال
9. پرهیز از پرحرفی و بیهوده گویی
10. پاک کردن فکر با فکرهای مثبت و عدم بدبینی به دیگران
11. کنترل نگاه و گوش خصوصا پرهیز از دیدن فیلم ها و عکس های بد

# بررسی و ایجاد عوامل توفیق و راه‌های ورود به عبادت

بسیاری مواقع پیش می آید که ما می خواهیم خوب شویم و یا اخلاقمان را اصلاح کنیم ولی تلاشمان به نتیجه نمی رسد و موانع مختلف بدون پیش بینی مانع راهمان می شود. ممکن است این موانع به دلیل نداشتن توفیق باشد. یعنی ممکن است گناهان و اشتباهات ما مانع ایجاد توفیق شده باشد. یا ممکن است نیاز به انجام اموری که باعث ایجاد توفیق می شوند باشیم.

از جمله عوامل توفیق که راهمان را برای رسیدن به اهداف باز می کند این موارد است: 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. [[16]](#footnote-16)

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. [[17]](#footnote-17)

یکی دیگر از عوامل توفیق سعی در حل مشکلات مردم است.[[18]](#footnote-18)

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

تا وقتی اراده کسی ضعیف باشد نمی تواند به اهداف اصلی خود برسد لذا لازم است اراده را قوی کنیم تا بتوانیم به دف خود یعنی اصلاح اخلاق دست پیداکنیم. برای تقویت اراده می توان از روش های زیر استفاده کرد

* 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
	3. همنشینی با افراد با اراده و قوی
	4. تمرین مداوم اراده و اصرار و مداومت برای رسیدن به هدف (نا امید نشدن و تلاش مداوم)

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

مراد از «استاد و راهنمای اخلاقی » انسان وارسته ای است که در عمل به شریعت و دریافتهای دینی و معنوی توانا باشد صلاحیت تقوایی، مهارت و تخصص در اخلاق اسلامی و تدبیر استادی داشته باشد تا جوینده کمال را در تهذیب نفس عمل به تمامی شریعت شناخت صواب از خطا و حرکت به سوی رضای الهی یاری دهد و راهنما گردد و دستورات اخلاقی اسلام را به شایستگی تبیین کند و هرگونه ابهام و پرسشی را روشن سازد.[[19]](#footnote-19)

بهتر است استاد اخلاق خودش مجتهد و با تقوا و عامل و با اخلاق و سنی بالاتر از 40 سال داشته باشد.

اول: نکاتی که مربوط به شخص او است نظیر:[[20]](#footnote-20)

1- برخوردار از آراستگى ظاهر باشد؛

2- خودساخته و مهذب باشد؛

3- وقار و ادب در وجودش نمودار باشد؛

4- زهد و ساده زیستى را رعایت نماید؛

5- بهره کافى از حکمت و معارف داشته باشد.

دوم: نکاتی که مربوط به محتواى سخن او است نظیر:

1- آموزنده و مفید باشد؛

2- در انتخاب و گزینش خوش ذوق باشد؛

3- نظم و تناسب در کلام را رعایت کند؛

4- عباراتش بلیغ و رسا باشد؛

5- تعبیراتش خوش آهنگ، نرم و دلنشین باشد؛

6- استوار و توجیه پذیر باشد؛

7- در مجموع جذّاب و گیرا باشد؛

8- و در نهایت در انسان انگیزش ایجاد کند.

نکته آخر این که؛ بزرگان عرفان و اخلاق معاصر ما هم چون حضرت آیت الله العظمی بهجت، حضرت آیت الله جوادی آملی و حضرت آیت الله حق شناس تأکید دارند که اگر شما به دستورات اسلام عمل کنید و محرمات را ترک کنید و واجبات را عمل کنید و با قرآن و دعا مأنوس باشید و کتاب های اخلاقی مناسب را بخوانید و سعی کنید عمل کنید. نیازی به استاد خاصی ندارید و اگر نیازی به استاد باشد خودش به سراغ شما می آید.

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

ایجاد انگیزه و اراده در خود (یَقضِه)

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 محاسبه، معاتبه، معاقبه

داشتن استاد اخلاق الهی

داشتن دوست خوب (رفیق راه)

# چگونه می توان نمازشب خوان شد؟

بریا این کار از کم و ساده شروع کنید

ساعات اولیه و یا وسط شب نماز شب خود را بخوانید

مستحبات کمتری از نماز شب را انجام دهید

در ابتدا فقط 3 رکعت اصلی نماز شب را بخوانید.

# 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. (ایشان به رحمت الهی پیوستند)

 **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. (ایشان به رحمت الهی پیوستند)

 **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.

  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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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

آیت اله فاطمی نیا: ازگل

آیت الله تقوایی: لویزان مسجد باب الحوایج (تقاطع اتوبان امام علی (ع) و خ شعبانلو)

حجت الاسلام حاج علی اکبری: حوزه مروی

آیت الله تحریری: مجموعه سرچشمه

حجت الاسلام پناهیان:

حجت الاسلام احتسابی

حجت الاسلام میرهاشم

آیت الله مظاهری: اصفهان

آیت الله ناصری: اصفهان

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-1)
2. نیاز انسان به اخلاق، [مجله](https://hawzah.net/fa/Magazine/List) خُلُق، مهر و آبان 1386 - شماره 1 [↑](#footnote-ref-2)
3. بقره، ۱۵۱؛ آل عمران، ۱۶۴؛ جمعه، ۲. [↑](#footnote-ref-3)
4. علامه مجلسی، بحار الأنوار، ۱۴۰۳ق، ج۶۹، ص۳۷۵؛ نوری، میرزاحسین، مستدرک الوسائل، ۱۴۰۸ق ج۱۱، ص۱۸۷. [↑](#footnote-ref-4)
5. https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105# [↑](#footnote-ref-5)
6. «جعل الله سبحانه مکارم الاخلاق صلة  بينه وبين عباده فحسب احدکم ان يتمسک بخلق متصل بالله»[[ ميزان الحکمة، ج3، ص149.](https://www.ziaossalehin.ir/fa/book/2105%22%20%5Cl%20%22_ftn6%22%20%5Co%20%22) [↑](#footnote-ref-6)
7. «يا کميل مر اهلک ان يروحوا في کسب المکارم. نهج البلاغه، حکمت 257. [↑](#footnote-ref-7)
8. « 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. بحار، ج67، ص371. [↑](#footnote-ref-8)
9. منبع : اخلاق در قرآن ج اول , مکارم شیرازی [↑](#footnote-ref-9)
10. لَقَد مَنَّ اللَّهُ عَلَى المُؤمِنينَ إِذ بَعَثَ فيهِم رَسولًا مِن أَنفُسِهِم يَتلو عَلَيهِم آياتِهِ وَيُزَكّيهِم وَيُعَلِّمُهُمُ الكِتابَ وَالحِكمَةَ وَإِن كانوا مِن قَبلُ لَفي ضَلالٍ مُبينٍ (سوره آل عمران، 164) [↑](#footnote-ref-10)
11. كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِنْكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ وَ يُعَلِّمُكُمْ ما لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ‌. (سوره بقره، آیه 151) [↑](#footnote-ref-11)
12. <http://wikifeqh.ir/%D8%A2%DB%8C%D8%A7%D8%AA_%D8%A7%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%82%DB%8C_%D8%AF%D8%B1_%D9%82%D8%B1%D8%A2%D9%86> [↑](#footnote-ref-12)
13. [https://fa.wikishia.net/view/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AD%D8%AC%D8%A9\_%D8%A7%D9%84%D8%A8%DB%8C%D8%B6%D8%A7%D8%A1\_%D9%81%DB%8C\_%D8%AA%D9%87%D8%B0%DB%8C%D8%A8\_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AD%DB%8C%D8%A7%D8%A1\_(%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8)](https://fa.wikishia.net/view/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AD%D8%AC%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A8%DB%8C%D8%B6%D8%A7%D8%A1_%D9%81%DB%8C_%D8%AA%D9%87%D8%B0%DB%8C%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AD%DB%8C%D8%A7%D8%A1_%28%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8%29) [↑](#footnote-ref-13)
14. فیض کاشانی، راه روشن، ۱۳۷۲ش، ج۱، ص۶۴ [↑](#footnote-ref-14)
15. ما من حرکة الا و انت محتاج فیها الی معرفة [↑](#footnote-ref-15)
16. 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-16)
17. 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-17)
18. 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-18)
19. <https://hawzah.net/fa/Article/View/6597/%D8%B6%D8%B1%D9%88%D8%B1%D8%AA-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D8%AF-%D8%A7%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%82> [↑](#footnote-ref-19)
20. <https://www.porseman.com/article/%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%AE%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D8%AF-%D8%A7%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%82/137284> [↑](#footnote-ref-20)