

می خواهیم اخلاق شوم

محمّد بن عباسی آغوی



کتاب جوان

می خواهیم خوش اخلاق شوم

محمد مهدی عباسی آغوی

ناشر: انتشارات کانون اندیشه جوان

طراح جلد: آرزو آقاباباییان

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

چاپ: صحافی: الغدیر



کانون اندیشه جوان

سرشناسه: عباسی آغوی، محمد مهدی، ۱۳۶۶

عنوان و نام پدیدآور: می خواهیم خوش اخلاق شوم / محمد مهدی عباسی آغوی

مشخصات نشر: تهران: کانون اندیشه جوان، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص.

قیمت: ۷۰۰۰ ریال شابک: ۷-۲۲۸-۱۵۹-۶۰۰-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت: کتابنامه. یادداشت: نمایه.

موضوع: خوش خلقی — جنبه‌های مذهبی — اسلام.

موضوع: خوش خلقی — احادیث.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۲۵۹/ع۲ BP۲۵۰

رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۳۶۹۶۵

تهران: تقاطع بزرگراه شهید مدرس و خیابان شهید بهشتی،

پلاک ۵۶ تلفن: ۸۸۵۰۵۴۰۲ — ۸۸۵۰۳۳۴۱

همه حقوق محفوظ است

فهرست

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۳
فصل اول: آنچه باید درباره حسن خلق بدانیم	۱۵
۱. تعریف حسن خلق	۱۵
۲. اهمیت حسن خلق	۱۸
۳. آثار حسن خلق و پیامدهای بدان دلاقی	۲۲
۳-۱. آثار دنیوی	۲۳
۳-۱-۱. فردی	۲۳
۳-۱-۲. اجتماعی	۲۴
۳-۲. آثار اخروی	۲۶
فصل دوم: منشأ خوی نیکو و خوی بد کجاست؟	۳۳
۱. عوامل خوی نیکو	۳۳
۱-۱. وراثت	۳۳
۱-۲. ادب و تربیت	۳۵

- ۳۵ ۱-۳. ایمان
- ۳۵ ۱-۴. عقل
- ۳۶ ۱-۵. حیا
- ۳۶ ۱-۶. تقوا
- ۳۶ ۱-۷. کرامت
- ۳۷ ۱. عوامل خوی بد
- ۳۷ ۱-۱. وراثت
- ۳۷ ۲-۲. نفاق و حق
- ۳۸ ۲-۳. شرایط ناهموار جامعه
- ۳۹ ۲-۴. تغذیه
- ۴۱ فصل سوم: نشانه‌های خوش اخلاقی چیست؟
- ۴۱ ۱. نشانه‌های شناختی و عاطفی
- ۴۳ ۲. نشانه‌های رفتاری
- ۴۳ ۲-۱. نشانه‌های کلامی
- ۴۷ ۲-۲. نشانه‌های غیر کلامی
- ۴۷ ۲-۲-۱. عکس‌العمل
- ۵۰ ۲-۲-۲. عمل
- ۵۴ ۳. حسن خلق و برخی مهارت‌های روان‌شناختی
- ۵۴ ۳-۱. حسن خلق و ابراز وجود
- ۵۶ ۳-۲. حسن خلق و ارتباط مؤثر

- ۳-۳. حسن خلق و هوش هیجانی ۵۷
- فصل چهارم: چه کنیم خوش اخلاق شویم؟ ۵۹
۱. مرحله اول: پیش از اقدام ۵۹
- ۱-۱. گام اول: ارزیابی اخلاق و شناخت از خوی خود ۵۹
- ۱-۲. گام دوم: پذیرش نقاط ضعف ۶۰
- ۱-۳. گام سوم: شناسایی عوامل و شرایط بد اخلاقی و موارد قابل ... ۶۱
- ۱-۴. گام چهارم: هدف‌گزینی و برنامه‌ریزی ۶۲
- ۱-۵. گام پنجم: فراداد و عزم جزم ۶۳
۲. مرحله دوم: انجام عمل ۶۴
- ۲-۱. گام ششم: کنترل معرک‌های بد اخلاقی ۶۴
- ۲-۲. گام هفتم: اصلاح شناخت ۶۵
- ۲-۳. گام هشتم: اصلاح عواطف و مدیریت هیجان‌ها ۶۷
- ۲-۴. گام نهم: اصلاح رفتارها و ایجاد نگرش‌های جدید ۷۰
- ۲-۴-۱. تمرین‌های کلامی ۷۰
- ۲-۴-۲. تمرین‌های غیرکلامی ۷۳
۳. مرحله سوم: پس از اقدام ۷۸
- ۳-۱. گام دهم: تشویق یا تنبیه برای انجام دادن یا انجام ندادن اقدام‌ها ۷۸
- ۳-۲. گام یازدهم: گرفتن بازخورد از اطرافیان و آشنایان، ۷۹
- ۳-۳. گام دوازدهم: نگهداشت و تثبیت اخلاق خوش ۷۹
- ضمیمه: آزمون اولیه حسن خلق ۸۱

۸۹.....	کتابنامه
۱۰۳.....	فهرست آیات
۱۰۵.....	فهرست روایات
۱۰۷.....	نمایه اعلام

www.ketab.ir

پیشگفتار

خیلی‌ها به ما گفته‌اند: خوش اخلاق باشید، ولی کمتر کسی چگونگی آن را برایمان بیان کرده است. گرچه در این کتاب پاسخ چستی و چرایی حسن خلق را خواهیم یافت، ولی مهم‌تر از همه آن است که می‌توانیم و نه تنها می‌خوانیم و می‌فهمیم، بلکه چگونگی افزودن بر حسن خلق را دریابیم.

در این کتاب به شیوه‌ای نو کار ردی، مهارت خوی خوش آموزش داده شده است. نویسنده این اثر پیش از این کتاب‌هایی در زمینه مهارت‌آموزی با عنوان *از سخن‌دانی تا سخن‌رانی یک حرف فاصله است* (۱۳۹۰) و نام این کتاب *با شما، راه‌های پرورش خلاقیت در کودکان و نوجوانان*^۱ (۱۳۸۹) و کتب روان‌شناختی و معرفتی دیگری نگاشته است.

اثر حاضر محصول تلاش گروه اخلاق، تربیت و روان‌شناسی پژوهش‌های جوان است. این مجموعه، شاخه‌ای از شاخسار پژوهش‌های روان‌شناختی و اندیشه اسلامی^۲ است که با گروه‌های علمی «بینش و اندیشه»، «مطالعات فرهنگی

۱. هر دو اثر در مؤسسه امام خمینی (ره) به چاپ رسیده‌اند.

۲. پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی با توجه به بایستگی تحقیقات دقیق و منسجم، نظریه‌پروری و نوآوری در زیرساخت‌های اندیشه دینی و نظامات اجتماعی مبتنی بر آن و پرداخت علمی و

و اجتماعی، «نظام‌ها و مطالعات انقلاب اسلامی»، «اخلاق، تربیت و روان‌شناسی»، «سنت‌های حوزوی و آداب طلبگی» و «ادب و هنر» به افق‌های پیش‌رو و گام‌های پیش‌رو در عرصه فرهنگ جامعه اندیشیده و آثار مفیدی به ثمر نشانده است. رشد و شکوفاکردن باورها و گرایش‌های دینی، معرفی الگوهای مطلوب رفتاری دینی و پاسخ به نیازها و خواسته‌های جوانان در زمینه‌های دینی، فرهنگی و اجتماعی از برجسته‌ترین اهداف فراوری مرکز است تا با رصد شرایط روز جامعه، به صورت وضعی و ضروری دست زده و پژوهش‌هایی مفید بیافریند.

مرکز پژوهش‌های جوان در چهار سطح جوان، دانشجو، اندیشه و طلبه به تولید آثاری در قالب‌های گوناگون مشغول است:

۱. «کتاب جوان» برای مخاطبان جوانی تهیه می‌شود که ۱۷ تا ۲۴ ساله‌اند و دوره متوسطه تحصیلی را سپری کرده‌اند.
۲. «کتاب دانشجو» مربوط به جوانان دانش‌پژوه در مقطع کاردانی و کارشناسی است که به طور معمول ۱۸ تا ۲۶ سال دارند.
۳. «کتاب اندیشه» برای جوانانی نگاشته می‌شود که پویایی فکری خویش را تعالی بخشیده و بر فرازی فراتر از مقطع کارشناسی قدم نهاده‌اند و به

روزآمد به حوادث فکری و صیانت از هویت فرهنگی و سلامت فکری قشرهای تحصیل‌کرده و نسل جوان کشور، به عنوان نهادی علمی-پژوهشی و آموزشی، دانشگاهی و حوزوی در سال ۱۳۷۳ تأسیس شد. این پژوهشگاه شخصیتی حقوقی و مستقل دارد و در حکم نهاد عمومی و غیردولتی و غیرانتفاعی است که در قالب چهار پژوهشکده «حکمت و دین‌پژوهی»، «نظام‌های اسلامی»، «فرهنگ و مطالعات اجتماعی» و «دانشنامه‌نگاری دینی» و همچنین مرکز پژوهش‌های جوان فعالیت می‌کند.

طور معمول کمتر از ۲۸ بهار را پشت سر گذاشته‌اند.

۴. در نهایت «کتاب طلبه» با جوانانی سخن می‌گوید که سال‌های نخست و سطوح میانی علوم حوزوی را می‌گذرانند.

کتاب پیش‌رو از آثار سطح جوان این مرکز است.

این مرکز با قدردانی از آقای حجت‌الاسلام والمسلمین محمدمهدی عباسی آغوی برای انجام این اثر، همکاری ارزیابان گرامی آقایان دکتر حمزه عبدی و دکتر رامین تبرایی را ارج می‌نهد. سمیمانه در انتظار نقدها و پیشنهادهای خوانندگان تیزبین نشسته است.

مرکز پژوهش‌های جوان

مقدمه

در خیابان که قدم می‌زنیم، به مغازه‌ها که نگاه می‌اندازیم، نخستین چیزی که نظر را جلب می‌کند و بیشترین مغازه‌هاست. فروشنده‌ها بهترین کالاهایشان را در ویرترین مغازه می‌گذارند. ما آدم‌ها هم ویرترینی داریم که بعضی به اشتباه فکر می‌کنند ویرترین مغازه انسان رفتار زیبای اوست! ولی خوب که بنگرید خواهید دید نخستین چیزی که در رخسارهای ما جلب توجه می‌کند، نحوه رفتار ماست. اخلاق اجتماعی ما خوب یا بد، معرف سایر دارایی‌های ماست. اگر کسی ثروتمند یا دانشمند باشد، ولی اخلاقش بد باشد، بویی نبرده باشد، در نگاه دیگران کم‌ارزش است.

همه گیر از چیزی بد کاستی

بزرگی و افزونی و راستی

(فردوسی)

اهمیت اخلاق خوب نیاز به توضیح ندارد؛ ولی آنچه نیاز به بیان رتبه‌بندی دارد نحوه برخورداری از این اخلاق خوش است. ما برای تحقق این هدف راه بلند و ناهمواری را پیموده‌ایم. مراجعه به تمامی کتب حدیثی معتبر و تشکیل یک خانواده حدیثی گسترده در موضوع حسن خلق تنها گام اول

بود. تحلیل مفهومی و تخصصی حسن خلق براساس آیات و روایات و استخراج نشانه‌ها و مهمترین مولفه‌های حسن خلق در گام بعدی، دسته‌بندی آن و بررسی ارتباط این نشانه‌ها با تکنیک‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی مرحله بعدی بود. در این راستا از روان‌شناسی فضیلت‌گرا و آخرین یافته‌های آنان نیز غفلت نشد. راه‌سازی مطالب و استفاده از داستان و تمثیل مسئله‌ای گریزناپذیر در یک کتاب مهارتی بود.

در پایان ابداء سیوه‌ای نوین در گام‌های عملیاتی برای آموزش حسن خلق مزد زحمات چند ساله نگارنده بود. خدا را سپاسگزارم که از دل این اثر پر برکت دو مقاله «روانشناسی و تبیین روان‌شناختی حسن خلق از دیدگاه آیات و روایات» و «حسن خلق در اسلام و روانشناسی» و یک پایان‌نامه به جامعه علمی هدیه شد.

پایان‌نامه دوست گرامی جناب آقای حسنی زادمغنی که با پیشنهاد و همیاری این قلم به ساخت آزمون اولیه حسن خلق پرداخته است (بخش: ضمیمه کتاب).

در این کتاب پس از آنکه در فصل اول حسن خلق را می‌شناسیم و به اهمیت و آثارش اشاره می‌کنیم، در فصل دوم عوامل سوی خوش و خوی بد را برمی‌شماریم. فصل‌های سوم و چهارم هدف اصلی ماست و بهترین فصول این کتاب به‌شمار می‌روند. در فصل سوم نشانه‌های حسن خلق را در فصل چهارم چگونگی پرورش خوی خوش را در دوازده گام عملیاتی بیان کرده‌ایم. به نگاه پرمهر شما می‌بالیم و منتظر دیدگاه‌ها و نکات ارزشمندتان می‌مانیم.

محمد مهدی عباسی آغوی