

# درس ۱

چه کنم بداخلاق نباشم؟

پدید آور:

لیلا بهرامیان

با همکاری اداره آموزش و پرورش شهرستان نجف آباد



## فرستاده چه کتب و اسنادی نیازمند است؟

فرستاده بهرامیان، لیلک، ۱۳۴۵

علامه و نام پدیدآور: در مسیر (چه کلمه بد افشای نباشد) / لیلک بهرامیان  
مشتقات: نشر: نهج آباد، انصار انعام المکتب (ع)، ۱۳۹۰.

مشتقات ظاهری: ۱۰ ص

موضوع: آمیزش فالجاده، ۱۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۱-۰۵-۱

تخصیص: فهرست نهجی، ۱۰

یادداشت: کتابخانه

موضوع: فروش خلق - جنبه های مذهبی - اسلام

موضوع: بدخلی - جنبه های مذهبی - اسلام

آده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ب ۹۶۵ غ/۵/۱۴۱۴۱۴

آده بندی دیوبند: ۴۹۷/۷

شماره کتابخانه ملی: ۴۴۷۱۸۵۷

خواجه خلد مهدی غفری

ناظر علمی: محمد مردانی

صفحه آرا: خدیجه رضایی

ویراستار: خاتم مهدیه

توبت چاپ: اول ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ | نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

نمونه های چاپ: مهدی - پایروس قم

مرکز پژوهش و بعد آرد - خ عین الدین شمالی - مدب مهره علمیه ۸۳۱۵۵۸۳ - ۱۳۹۱



## فهرست مطالب

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| ۱۱ | ..... مقدمه                      |
| ۱۲ | ..... مهارت                      |
| ۱۴ | ..... خوش خلقی                   |
| ۱۶ | ..... خوش کلامی                  |
| ۱۸ | ..... تواضع و فروتنی             |
| ۲۰ | ..... داستان من                  |
| ۲۲ | ..... روز اول مشاوره             |
| ۲۳ | ..... خشم و راه کارهای مقابله    |
| ۲۴ | ..... راه کار اول: آب سرد        |
| ۲۵ | ..... راهکار دوم: تغییر          |
| ۲۶ | ..... راهکار سوم: آثار بد اخلاقی |
| ۲۷ | ..... راهکار چهارم: آثار مثبت    |
| ۲۸ | ..... راهکار پنجم: یاد خداوند    |
| ۲۹ | ..... راهکار ششم: گزری مطالعات   |

## [ در مسیر ]

### [ چه کنم بداخلاق نباشم؟ ]

۳۱. راهکار ششم: فضاوت
۳۲. راهکار هفتم: خویشتن داری
۳۳. راهکار هشتم: حنم و بودایی
۳۴. راهکار نهم: شمع و حنم
۳۵. روز دوم مشاوره
۳۶. دشنام و ناسزا گوئی و راهکارهای مشابه با آن
۳۷. راهکار دهم: فرد خورده حنم
۳۸. راهکار دهم: شمع شمشیر با افراد سرزده
۳۹. راهکار سیزدهم: قرار دادر جریسه برای خود
۴۰. راهکار چهارم: آثار اخروی
۴۱. راهکار پنجم: سکوت و کنترل زبان
۴۲. راهکار ششم: مجالست با افراد خوش زبان و پاک
۴۳. سو. ظن و راهکارهای درمان آن
۴۴. راهکار اول: خیالات و اوهام
۴۵. راهکار دوم: تعمیر

## [ ۷ ] در مسیر

چه کنم بداخلاق نباشم؟

- ۴۴ ..... راهکار سوم: فرار
- ۴۵ ..... راهکار چهارم: دعا کردن
- ۴۶ ..... راهکار پنجم: پاک کردن دل
- ۴۷ ..... راهکار ششم: دوری از افراد
- ۴۸ ..... غرور و راهکارهای مبارزه با آن
- ۴۹ ..... راهکار اول: بررسی ضعف‌های خود
- ۵۰ ..... راهکار دوم: دقت در احوال اولیای خدا
- ۵۱ ..... راهکار سوم: کسب خلوص عملی
- ۵۲ ..... راهکار چهارم: شناخت خود
- ۵۲ ..... راهکار پنجم: تضرع به درگاه الهی
- ۵۴ ..... راهکار ششم: انجام سجده‌های طولانی
- ۵۵ ..... حادّات و راهکارهای مبارزه با آن
- ۵۶ ..... راهکار اول: افزایش اعتقاد
- ۵۷ ..... راهکار دوم: شناخت حدود خود
- ۵۸ ..... راهکار سوم: تقویت فضایل

## در مسمی ( ۸ )

چه کنم بداخلاق نباشم؟

۵۹. راهکار چهارم: گریز از تخیلات و بیکاری
۶۰. راهکار پنجم: توکل بر خدا
۶۱. راهکار ششم: انبار محبت به حدود
۶۲. عیب و راههای علوفه با آن
۶۳. راهکار اول: سباحت مداوم و عطش او
۶۴. راهکار دوم: سناحیه حقیقت خود
۶۵. راهکار سوم: توجه به نعم قدرت خود
۶۶. راهکار چهارم: شناخت نیاز و فقر خود
۶۷. راهکار پنجم: توجه به سرای آخرت
۶۸. کینه و راههای مشابهه با آن
۶۹. راهکار اول: توجه به آثار دنیوی و اخروی کینه
۷۰. راهکار دوم: رفتار دوستانه
۷۱. راهکار سوم: مخالفت با خواسته نفس
۷۲. راهکار چهارم: کنترل خم
۷۳. راهکار پنجم: استغفار کردن

## [ ۴ ] در مسیر

چه کنم بداخلاق نباشم؟

۷۲

۷۵

۷۶

۷۷

۷۸

۷۹

۸۰

۸۰

۸۱

۸۲

۸۳

۸۴

۸۵

۸۶

۸۷

راهکار اول: تجربه‌های شخصی

راهکار دوم: قرائت قرآن

راهکار سوم: فرو نشاندن در دنیا

راهکار چهارم: مطالعه کتاب‌های امیدبخش

راهکار پنجم: توجه به قدرت خداوند

عدم اراده و راه‌های مبارزه با آن

راهکار اول: دوراندیشی

راهکار دوم: رأی و اندیشه

راهکار سوم: توفیق و اراده الهی

راهکار چهارم: داشتن صبر و سخت‌کوشی

راهکار پنجم: تغییر محیط زندگی و کار

راهکار ششم: تقویت جسم و علاج بیماری‌های جسمی

راهکار هفتم: سودچرانی

راهکار هشتم: برنامه‌ریزی داشتن

## در مسیر ( ۱۰ )

### چه کنم بداخلاق نباشم؟

۱۸. راهکار ششم: خشم را با افراد صاحب اراده .....  
 ۱۹. راهکار هفتم: دوری از عصبه و شتاب زدگی .....  
 ۲۰. برقراری نظم در زندگی .....  
 ۲۱. راهکار اول: تقسیم اوقات .....  
 ۲۲. راهکار دوم: وعده ها و پیمان ها .....  
 ۲۳. راهکار سوم: نوشتن اصول کار .....  
 ۲۴. راهکار چهارم: دقت در رفتار .....  
 ۲۵. راهکار پنجم: اول وقت .....  
 ۲۶. نگاه حرام و زناشای متنافسان آ .....  
 ۲۷. راهکار اول: کنترل چشم .....  
 ۲۸. راهکار دوم: کنترل امیال نفسانی .....  
 ۲۹. راهکار سوم: برهیز از محیط های آلوده .....  
 ۳۰. راهکار چهارم: گریه بر گناهان .....  
 ۳۱. راهکار پنجم: عواقب نگاه کردن به ناموس دیگران .....  
 ۳۲. منابع .....

## مقدمه

ای گروه مؤمنان، بر شما باد که خود را اصلاح کنید و در نجات خویش مجاهده کنید که اگر شما در مسیر پاکی و هدایت قدم بردارید، همراهان و ناپاک دلان به سعادت معنوی و کمال روحانی شما زیان نمی‌رسانند. بازگشتان به خداوند است و اوست که شما را به تمام اعمالی که انجام داده‌اید، آگاه می‌سازد.

سوره مائده، آیه ۱۰۵

در مسیر [ ۱۲ ]

چه کنم بد اخلاق نباشم؟

### مهارت

اخلاق موضوعی است که آثار آن می‌تواند نتایج مؤثری در موفقیت یا عدم موفقیت انسان در زندگی فردی و اجتماعی دانسته باشد و همچنین حیات اخروی انسان هم تحت تأثیر اخلاقی است که او انتخاب می‌کند. بنابراین هر فردی که قصد اصلاح نفس خود را دارد، باید قبل از اینکه فرصت‌ها را از دست بدهد به تهذیب اخلاق و خودسازی بپردازد؛ چنان‌چه امام خمینی (ره) در کتاب چهل حدیث صفحه ۵۱۱ و ۵۱۲ می‌فرماید: «و انسان تا در این عالم است، می‌تواند خود را از این ظلمت نجات دهد و به نورها برسد... یک وقتی آگاه می‌شویم که کار دیگر از دست ما

[ ۱۲ ] در مسیر

چه کنم بداخلاق نباشم؟

خارج شده است و حسرت و پشیمانی نصیب ما شده است  
و غیر از خود کسی را نمی‌توانیم سرزنش کنیم.

زدودن ردایل و تقویت فضایل هم زمینه‌ای از اصلاح نفس  
ست که به آن می‌پردازیم.

اخلاق خوب منحصر به حسن خلق، سخا، خیرگرایی،  
تواضع و خوش‌کلامی و... نمی‌باشد؛ بلکه بسیار گسترده‌تر  
است و تمامی فضایل را شامل می‌شود؛ اما چون این نوشته  
مجال پرداختن به همگی آن‌ها را ندارد فقط به عنوان  
نمونه به چند مورد آن به صورت مختصر اشاره‌ای می‌کنیم  
که حداقل بتوانیم تابلوی کوچکی از زیبایی‌های اخلاق را  
به نمایش گذاریم و این انگیزه را در خواننده محترم ایجاد  
کنیم که خود به دنبال آن مباحث رفته و از آن استفاده‌ی  
کافی بنماید.

لیلا بهرامیان

در مسیر [ ۱۴ ]

چه کنم بداخلاقی نباشم؟

## خوش خلقی

خوش خلقی یعنی نرمی در برخورد ها و برخورد کردن با مردم با روی گشاده و به یک اعتبار پاک بودن از همه رذایل و دارا بودن همه فضائل اخلاقی.

خوش خلقی به اندازه‌ای دارای اهمیت است که پیامبر گرامی اسلام (ﷺ) فرموده‌اند: «هیچ عمل خوبی در روز قیامت برتر از اخلاق نیک در میزان اعمال انسان نیست.»