

# مبانی اخلاق و تربیت نفس

(اخلاق فضیلت، کاربردی)

عسکر نصیرایی

سر شناسه: نصیرانی، عسکر، ۱۳۴۳

عنوان و نام پدید آور: مبانی اخلاق و تربیت نفس / مولف: عسکر نصیرانی

مشخصات نشر: بابل، مسجد مقدس محدثین، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ صفحه.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۹۱۴-۹-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

رده بندی کنگره: ۲۱۳۹۱ م ۲۵۰/۶۶ BP

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳

شابک: ۲۹۰۰۶۲۶ ملی: ۲۹۰۰۶۲۶



انتشارات مسجد مقدس محدثین

نام کتاب: مبانی اخلاق و تربیت نفس

مؤلف: عسکر نصیرانی

ناشر: انتشارات مسجد مقدس محدثین بابل

چاپ: سوم، پاییز ۱۳۹۱ (چاپ اول این انتشارات) - بابل چاپخانه رضایی

حروفچینی: کانون فرهنگی مسجد مقدس محدثین

صفحه آرا: سیده فتانه هاشمی

طرح جلد: واحد طراحی گرافیک انتشارات، سجاد مهدی

شمارگان: ۲۰۰۰ قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۹۱۴-۹-۹

نشانی ناشر: بابل، خیابان شهید نواب صفوی، اشرفی ۱۰، جنب مسجد مقدس محدثین

مرکز پخش: فروشگاه محصولات فرهنگی مسجد مقدس محدثین.

تلفن: (۲۲۹۳۳۲۳-۲۲۰۸۹۶۱) - ۰۱۱۱

پایگاه اینترنتی: [www.mohaddesin.ir](http://www.mohaddesin.ir)

بهاء: ۴۲۰۰ تومان

(حق چاپ برای ناشر محفوظ است)

## فهرست اجمالی مطالب

|       |                                                                                                                                                                                                           |     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ..... | مقدمه                                                                                                                                                                                                     | ۷   |
| ..... | فصل اول: مبانی علم اخلاق                                                                                                                                                                                  | ۹   |
| ..... | تعریف اخلاق، اخلاق فضیلت، موضوع، هدف و فایده علم اخلاق، ضرورت اخلاق و تربیت دینی دلایل نیاز انسان به اخلاق                                                                                                |     |
| ..... | فصل دوم: شناخت نفس                                                                                                                                                                                        | ۱۹  |
| ..... | تعریف نفس ماهیت نفس، اصالت نفس تجرد نفس، اقسام نفس، اساسی نفس، هوای نفس، قوای نفس، فواید قوای نفس و ...                                                                                                   |     |
| ..... | فصل سوم: شناخت فضایل اخلاقی قوای نفس                                                                                                                                                                      | ۲۹  |
| ..... | ب - حکمت نظری و عملی ب - شجاعت ج - عفت - عدالت، اقسام عدالت، عدل الهی و ...                                                                                                                               |     |
| ..... | فصل چهارم: مراتب نفس                                                                                                                                                                                      | ۴۰  |
| ..... | مراتب نفس و دیدگاه قرآن نفس مویله، نفس اناره، نفس لوامه، نفس ملهمه، نفس مطمئنه، و ...                                                                                                                     |     |
| ..... | فصل پنجم: کمال نفس                                                                                                                                                                                        | ۶۰  |
| ..... | شناخت کمال نفس، کمال نهاده، انسان کامل، کمال بنداری، مقامهای چهار گانه مقربان، راه های شناخت کمال و ...                                                                                                   |     |
| ..... | فصل ششم: اسباب و عوامل رشد و تکامل نفس (۱)                                                                                                                                                                | ۶۶  |
| ..... | تعریف ایمان، اروع، ایمان الهی، تفاوت اسلام و ایمان، انواع ایمان، در جات ایمان، رابطه علم و ایمان و عمل، فواید تفکر، علم، فضیلت، طلب علم، عیون، تحصیل، برتری دانشمندان،                                    |     |
| ..... | فصل هفتم: اسباب و عوامل رشد و تکامل نفس (۲)                                                                                                                                                               | ۸۲  |
| ..... | یقین، صبر، اخلاص، ژهد توکل، رضا به قضا، شهادت، دوری از گناه                                                                                                                                               |     |
| ..... | فصل هشتم: اسباب و عوامل رشد و تکامل نفس (۳)                                                                                                                                                               | ۹۹  |
| ..... | انواع عبادت، ذکر تلاوت قرآن تفکر شکر تسبیح دعا - توبه - توبه تکبیر                                                                                                                                        |     |
| ..... | فصل نهم: آسیب شناسی کمال نفس (۱) (مهلکات نفس)                                                                                                                                                             | ۱۱۶ |
| ..... | (مهلکات قوه عقليه)                                                                                                                                                                                        |     |
| ..... | جزیره - مکر و حيله - نادانی و سفاهت - حیرت و تردید - شرک به خدا - ریا - وسوسه و خیال - ناامیدی ،                                                                                                          |     |
| ..... | فصل دهم: آسیب شناسی کمال نفس (۲)                                                                                                                                                                          | ۱۲۹ |
| ..... | (مهلکات قوه غضبيه):                                                                                                                                                                                       |     |
| ..... | تهور - ترس - ایمنی از مکر - بی غیرتی - خشم - حسادت - عجب - کبر - تکبر - سرور                                                                                                                              |     |
| ..... | فصل یازدهم: آسیب شناسی کمال نفس (۳)                                                                                                                                                                       | ۱۵۲ |
| ..... | (مهلکات قوه شهویه: لغزش زبان):                                                                                                                                                                            |     |
| ..... | غیبت، آثار غیبت، کفار و درمان غیبت، جواز غیبت، دروغ، آثار دروغ، جواز دروغ، اقسام دروغ، توبه و ...                                                                                                         |     |
| ..... | فصل دوازدهم: آسیب شناسی کمال نفس (۴)                                                                                                                                                                      | ۱۶۲ |
| ..... | (مهلکات قوه شهویه):                                                                                                                                                                                       |     |
| ..... | اقسام شهوت، پر خوری، فواید گرمکنی، اخلاق اقتصادی و الگوی مصرف، حرام خواری، شهوت جنسی - دنیا دوستی مال دوستی فواید مال درمان مال، پیروی از هوای نفس، درمان پیروی از نفس - پیروی از شیطان ابزار شیطان و ... |     |
| ..... | فصل سیزدهم: اخلاق جنسی                                                                                                                                                                                    | ۱۸۴ |
| ..... | دیدگاه ها در اخلاق جنسی الف - تریبی ب - افراطی، راهبردی، راه عفاف و نجات از طغیان شهوت، ازدواج، شرایط همسر شایسته،                                                                                        |     |
| ..... | منابع و مأخذ و موضوعات پژوهش                                                                                                                                                                              | ۲۰۷ |



### مقدمه

مطالبی که در این کتاب بیان می شود، اشاراتی از خودشناسی و خودسازی است و آن دو، برای هر کسی که اراده سلوک و پویایی در راه حقیقت الهی و کمال نهایی را دارد، امری ضروری است و چنین افرادی هم هدایت یافته و هم هدایتگر و نفع رساننده اند، اما آنان که با خودشناسی و خودسازی کاری ندارند، قطعاً هدفی انسانی در زندگی ندارند و حتماً به خطا و بی راهه می روند و بلکه ضرر زننده اند؛ زیرا شخصیت هر فردی از زن و مرد، به اوصاف اخلاقی وی بر می گردد و آن به پیامبر اسلام (ص) را برترین انسان نمود و خالق سبحان او را ستود، به خاطر اخلاق نیک او بوسه ایاز و شخصیت ویژه او در قرآن کریم، با عنوان «خُلُقِ عَظِيمٍ»، «أسوه حسنه» و «رحمت عالمین» ذکر شده است.

روش این کتاب، بحث تربیت اخلاقی و معنوی و اخلاق نظری و عملی را در بر دارد، به توصیف خوبی ها و بدی ها، اخلاقی و اهاکارهای علمی و عملی در علم اخلاق و به روش توصیفی و هنجاری ( اخلاق فضیلت) و کاربرد آن نیز پرداخته است تا مخاطبان گرامی، آشنا و متصف به فضایل و آگاه به رذایل گردند و با هدایت و تربیت نفس برای آنان روشن و آسان شود. نقش مهم علم اخلاق در اصلاح و تربیت نفس و نیز سازماندهی و نظم اجتماعی و زدودن موانع و مشکلات زندگی فردی و اجتماعی و خردگویی دلیل کافی برای ضرورت فراگیری علم اخلاق و آگاهی از آموزه های دینی می باشد.

نفس انسان، گوهر گرانبهائی است که ارزش آن برتر از کسمان زمین است و جز بهشتِ رضوان حضرت حق، بهایی برای آن نمی توان تعیین کرد؛ بنا بر این، نفس انسان همواره در دستبرد شیاطین و وسوسه های آن قرار می گیرد؛ چون رها کردن نفس در گشت انسان را در بر دارد. ارزش انسان به پاکی گوهر نفس است، چرا که تزکیه و پاکی نفس، راه پیروزی و رستگاری انسان می باشد و در صورت تحقق ارزش ها در انسان، او واجد تمام صفات و اسماء



الهی و خلیفه ی خدا در زمین<sup>۱</sup> و دارای بهترین صورت<sup>۲</sup>، در هستی می شود، هر چند زشتی ها هم از او صادر می گردد<sup>۳</sup> و لیکن او موجودی برگزیده و انتخاب شده ی خدا است.<sup>۴</sup>

دو علامه فرزانه و از مفاخر علم اخلاق شیعه، ملا محمد مهدی و ملا احمد نراقی (ره)، آموختن علم اخلاق را بر همه واجب عینی می دانند.<sup>۵</sup> اولین گامی که انسان باید به سوی کمال بردارد، شناخت نفس، این سرچشمه خیر و شر است که فضایل و رذایل از آن صادر می شوند.

### مخایب گرامی!

حدود بیست سال قبل که از سوی خداوند تعالی به بیان درس علم اخلاق برای نسل جوان به ویژه در حوزه و دانشگاه توفیق یافتم، شیرین ترین لحظه های عمر خود را در تأثیر پذیری جوانان گرامی<sup>۱</sup>، مسائل اخلاقی و معنوی دیده ام؛ گویا با بیان علم اخلاق، متن زندگی آنان مرور می گردد و گمشده خود را در روش خداوند تعالی روح باز می یابند، آیین زندگی و چگونه بودن و چگونه شدن و چگونه رفتن را بر این علم پیدا می کنند؛ همین امر و تشویق عزیزان، عزم را جزم نمود تا در سال ۱۳۸۲ مجموعه یادداشت هایی را که در تدریس به کار می گرفتم، در دو واحد درسی تنظیم کنم و از آیات و روایات و خال از إطاله کلام و اضافه پردازی به اصول و مبانی علم اخلاق و تربیت نفس و راهکارهای عملی انسانی، بیشترین بهره را به مخاطبان ارائه دهم. تمام سعی و تلاش خود را بر این قصد نهادم که از خود در شرح و بسط کلام کمتر بنویسم و عمده مطالب این مجموعه را به کتاب خدا و سنت اخلاقی دهم تا خوانندگان گرامی آب زلال معرفت نفس را از سر چشمه پاک آن بنوشند. در تابستان ۱۳۸۷، دومی چاپ دوم، تجدید نظر و اضافاتی صورت گرفت و در تابستان ۱۳۹۱ برای نوبت سوم به ویرایش و اصلاح و اضافات تازه آن پرداختم تا با چاپ سوم این کتاب، گام بهتری در خدمت به مخاطبان گرامی و جوانان اخلاقی و اهل تهذیب نفس برداشته باشم.

وَالسَّلَامُ عَلٰی مَنْ اتَّبَعَ الْهُدٰی

عسکر نصیرایی - تابستان ۱۳۹۰

۱- سوره انعام (۶)، آیه ۱۶۹.  
۲- سوره نین (۹۵)، آیه ۲۰.  
۳- سوره اعراف (۷)، آیه ۱۷۲.  
۴- سوره طه (۲۰)، آیه ۱۳۱.  
۵- معراج السعاده، ص ۶۵.