

سرشناسه : سبحانی نیا، محمدتقی، ۱۳۴۷ -

عنوان و نام پدیدآور : رفتار اخلاقی انسان با خود [کتاب] / محمدتقی سبحانی نیا.
مشخصات نشر : قم : موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : ۳۲۸ ص

ISBN: 978 - 964 - 493 - 719 - 4

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : خودشناسی -- جنبه های مذهبی -- ملامت

موضوع : خودشناسی

موضوع : اخلاق اسلامی

رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ۷۲۵/س BP ۲۵۰

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۶۳

شماره کتابشناسی ملی : ۳۲۸۵۹۹۴

رفقار اخلاقی انسان با خود

www.ketab.ir

محدثی سجانی نیا

عضو هیئت علمی دانشگاه قرآن و حدیث

رفتار اخلاقی انسان با خود

مؤلف : محمد تقی سبحانی نیا / عضو هیئت علمی دانشگاه قرآن و حدیث

ویراستار : صدیقه بن زاده

صفحه آرا : علی اکبری

طراح جلد : حسن فرزنانگان

نمونه خوان : علی نقی نگران، سید هاشم شهرستانی

پژوهشکده اخلاق و روانشناسی اسلامی، گروه اخلاق، عدل و کاربردی / ۱

ناشر : سازمان چاپ و نشر دارالحدیث

چاپ: اول / ۱۳۹۲

چاپخانه: دارالحدیث

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۸۵۰۰ تومان



دفتر مرکزی: قم، میدان شهدا، خیابان معلم، پلاک ۱۲۵ تلفن: ۳۷۷۴۰۵۲۳ - ۰۲۵ / فاکس: ۳۷۷۴۰۵۷۱ - ۰۲۵ /

ص.پ ۴۴۶۸ / ۳۷۱۸۵

نمایشگاه دائمی علوم حدیث (قم، خیابان معلم) تلفن: ۳۷۷۴۰۵۴۵ - ۰۲۵ / فروشگاه شماره «۲» (شهر ری، حرم

حضرت عبدالعظیم حسنی علیه السلام درب شرقی ۷) تلفن: ۵۵۹۵۲۸۶۲ - ۰۲۱

فروشگاه شماره «۳» (مشهد مقدس، چهار راه شهدا، ضلع شمالی باغ نادری، مجتمع فرهنگی تجاری گنجینه کتاب،

طبقه هم کف: ۳ - ۲۲۴۰۰۶۲ - ۰۵۱۱

<http://darolhadith.ir>

darolhadith.20@gmail.com

ISBN: 978 - 964 - 493 - 719 - 4

※ کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۱۳
مقدمه.....	۱۵
مسئله پژوهش.....	۱۷
ساختار فصل‌های کتاب.....	۱۸
فصل اول: مفاهیم و احکامات	
درآمد.....	۲۱
الف - رفتار.....	۲۱
ب - ملکه.....	۲۲
ج - اخلاق.....	۲۴
د - خود.....	۲۷
ه - مراتب خود.....	۲۷
و - نفس.....	۲۸
۱. نفس در لغت.....	۲۸
۲. نفس در اصطلاح فلاسفه.....	۲۹
۳. نفس در اصطلاح قرآن و روایات.....	۲۹
و - شاکله.....	۳۰
ز - علم اخلاق.....	۳۴

- ح - رفتار اخلاقی ۳۵
- ط - مفهوم ارتباط ۳۷
- ی - رابطه شاکله با اخلاق و رفتار ۳۷
- ک - رابطه اخلاق با رفتار ۳۹
- ل - اصالت فضیلت یا رفتار ۴۰
- م - رابطه برخی خُلقیات با یکدیگر ۴۱

فصل دوم: مبانی رفتار اخلاقی با خود

- الف - مبانی خداشناختی ۴۳
۱. اصل نیازی مطلق خداوند ۴۳
۲. اصل حکمت الهی ۴۵
۳. اصل عدالت خدا ۴۶
۴. اصل قدرت خدا برای پاداش ۴۷
- ب - مبانی هستی‌شناختی ۴۸
۱. اصل بقای عمل ۴۸
۲. اصل بازگشت نتایج اعمال و رفتارها به خود انسان ۵۱
۳. اصل جاودانگی انسان ۵۴
۴. اصل برخورداری انسان از اختیار ۵۵
۵. اصل قابل تغییر بودن انسان ۶۲
- الف - تأثیر تکرار رفتار در ایجاد ملکات نفسانی ۶۵
- ب - تأثیر باطنی رفتار انسان بر وجود خویش ۶۷

فصل سوم: تحلیل مفهومی رفتار اخلاقی با خود

- درآمد ۷۱
- الف - مفهوم رفتار اخلاقی با خود ۷۱
- ب - جایگاه رفتار با خود ۷۵
- ج - هدف از اصلاح رفتار اخلاقی با خود ۸۰
- د - دو طرف رابطه در رفتار انسان با خود ۸۳

- هـ - اقسام رفتار انسان با خود ۸۵
۱. رفتار درون‌شخصی به مفهوم عام (با واسطه) ۸۵
۲. رفتار درون‌شخصی به مفهوم خاص (بی‌واسطه) ۸۵
- رفتارهای فرد برای کسب شناخت و دانش ۸۶
- رفتارهایی که در مسیر معرفت‌زایی نیست ۸۶
- و - ابعاد رفتار اخلاقی با خود ۸۷
- ز - گستره تأثیرات رفتار انسان با خود ۸۹

فصل چهارم: راه‌های شناخت خود

- الف - اهمیت شناخت خود ۹۵
- ب - مفهوم خودشناسی ۹۷
- ج - هدف از خودشناسی ۹۸
- د - ابزار شناخت خود ۱۰۱
۱. حس ۱۰۲
۲. عقل ۱۰۳
۳. قلب ۱۰۵
۴. وحی ۱۱۰
- هـ - انواع شناخت خود ۱۱۰
۱. شناخت عقلی ۱۱۱
۲. شناخت نقلی ۱۱۳
۳. شناخت شهودی ۱۱۷
- الف - اهمیت شناخت شهودی ۱۱۸
- ب - انواع شناخت شهودی ۱۲۰
- ج - خودآگاهی فطری ۱۲۰
- د - ویژگی‌های معرفت فطری ۱۲۳
- هـ - الهام ۱۲۷
- و - وحی ۱۳۱
- و - راه‌های شناخت خود ۱۳۲

۱. راه‌های شناخت عقلی ۱۳۲
- الف - تفکر ۱۳۳
- ب - آموختن ۱۳۵
- ج - تجربه ۱۳۹
- د - عبرت‌گیری ۱۴۰
۲. راه‌های شناخت نقلی ۱۴۲
۳. راه‌های شناخت شهودی ۱۴۴
- ز - شناخت‌نما ۱۴۸
- ح - نتیجه ۱۵۱

فصل پنجم: مواجهه شناختی با خود

- مواجهه شناختی ۱۵۳
- الف - مصادیق شناخت خود ۱۵۴
۱. شناخت نوعی ۱۵۷
- الف - انسان، موجودی برخوردار از غریزه ۱۵۷
- ب - انسان موجودی دارای فطرت ۱۵۹
- ج - انسان، موجودی برخوردار از عقل ۱۶۲
- ارزش عقل در متون مقدس ۱۶۴
- رابطه عقل با اخلاق ۱۶۵
- د - انسان، برخوردار از هیجانات و عواطف ۱۶۶
- ه - انسان، موجودی مکلف (مسئول) ۱۶۹
- و - انسان، موجودی طالب حرمت نفس ۱۷۱
- کرامت تکوینی ۱۷۱
- کرامت تشریعی ۱۷۶
- اعطای کرامت انسان به مثابه حق طبیعی او ۱۷۸
- ز - انسان، موجودی ارزشمند ۱۸۰
- ح - انسان، موجودی صاحب اختیار ۱۸۴
- ط - انسان، موجودی آزاد و آزادی‌خواه ۱۸۵

۱۸۷	ی - انسان، موجودی سعادت طلب
۱۸۹	ک - برخوردار از قوت ها و ضعف ها
۱۹۰	۲. شناخت ویژگی های شخصی

فصل ششم: مواجهه احساسی با خود

۱۹۳	درآمد
۱۹۵	الف - احساس کرامت نفس
۱۹۶	• فواید احساس کرامت نفس
۱۹۹	• حدود خودارزشمندی
۲۰۱	ب - احساس عزت نفس (خودتوانمندی)
۲۰۱	• مفهوم انزوی و اصطلاحی
۲۰۹	• حدود احساس عزت نفس
۲۱۱	• عوامل عزت نفس
۲۱۲	۱. علم
۲۱۲	۲. عقل
۲۱۳	۳. تقوا
۲۱۳	۴. توکل
۲۱۴	۵. قناعت
۲۱۵	• پیامدهای عزت نفس
۲۱۸	ج - احساس شرم از خود
۲۱۹	رابطه حیا با مواجهه احساسی با خود
۲۲۱	د. احساس حُب ذات
۲۲۴	هدایت حب ذات

فصل هفتم: مواجهه رفتاری با خود

۲۲۷	درآمد
۲۳۰	اقسام رفتارهای انسان با خود
۲۳۱	۱. رفتار اخلاقی انسان با جسم خود

- ۲۳۲..... الف - سلامت جسم؛ هدف میانی
 ۲۳۳..... ب - ضرورت مراقبت از سلامت جسم
 ۲۳۸..... ج - انواع رفتارهای اخلاقی با جسم خود
 ۲۳۸..... ۱. بهداشت و پاکیزگی
 ۲۴۰..... ۲. تغذیه مناسب
 ۲۴۲..... ۳. درمان
 ۲۴۳..... ۲. رفتار اخلاقی مربوط به روح و روان
 ۲۴۶..... کنترل نفس
 ۲۵۲..... مفهوم کنترل نفس
 ۲۵۵..... حل تمارض ظاهری روایات
 ۲۵۶..... رابطه کنترل نفس با آزادی
 ۲۵۸..... ابعاد کنترل نفس
 ۲۵۹..... • کنترل فکر
 ۲۶۲..... • کنترل عواطف قلبی
 ۲۶۵..... • کنترل اعضا و جوارح
 ۲۶۵..... ۱. کنترل شکم از خوردن حرام
 ۲۶۷..... ۲. کنترل شکم از پر خوری
 ۲۶۹..... ۳. کنترل خواب و استراحت
 ۲۷۰..... ۴. کنترل گوش
 ۲۷۱..... ۵. کنترل چشم
 ۲۷۴..... ۳. عوامل یاری دهنده در کنترل نفس خود
 ۲۷۵..... • خاموشی (سکوت)
 ۲۷۶..... • فکر
 ۲۷۷..... • خلوت
 ۲۷۷..... • کم خوری
 ۲۷۸..... ۴. مراحل تسلط بر نفس
 ۲۷۸..... الف - مراقبه

۲۸۲	• شیوه مراقبت نفس
۲۸۲	۱. مخالفت با خواهش‌های دل
۲۸۳	۲. استمرار (مراقبت دائم)
۲۸۶	۳. پرهیز از افراط و تفریط
۲۸۸	۴. اکتفا به حلال و پرهیز از حرام
۲۸۸	۵. ارضای حداقلی غرایز
۲۸۹	۶. به تأخیر انداختن امیال
۲۹۰	• ابعاد مراقبت نفس
۲۹۴	ب - خودارزیابی
۲۹۵	• مفهوم «خودارزیابی»
۲۹۵	• اهمیت «خودارزیابی»
۲۹۷	• رابطه خودارزیابی عیب‌جویی از دیگران
۲۹۹	• خودارزیابی در امور اخلاقی و دینی
۳۰۲	• نقش خداوند در افعال نیک و بد انسان
۳۰۴	• پیامد محاسبه نفس
۳۰۶	• فواصل زمانی محاسبه نفس
۳۰۸	ج - مشارطه
۳۰۸	د - معاتبه و معاقبه
۳۱۱	پیش‌نیاز کنترل و محاسبه نفس
۳۱۲	نتایج پایان فصل
۳۱۵	فهرست منابع و مآخذ
۳۲۵	سایت‌ها
۳۲۶	مجلات
۳۲۷	نرم‌افزارها

پیش‌گفتار

رفتارهای انسان را در چند حوزه می‌توان دسته‌بندی کرد. شاید از مهم‌ترین ابعاد رفتاری انسان، رفتار او با خویشتن است. با این بیان، هرگونه رفتاری که مستقیماً با نفس ارتباط می‌یابد، رفتار او با خود تلقی می‌شود. متون فراوانی که از منابع دینی اعم از قرآن و حدیث به یادگار مانده‌اند، قابلیت دارند که انسان مؤمن را در مسیر تعامل با نفس خویش از ابهام و تعییر خارج سازند و رفتار او را نه تنها با نفس خویش، بلکه در تمامی ابعاد به شایستگی کامل ترسیم کنند. با عنایت به اهمیت فراوان تعامل انسان با نفس خویش، به نظر می‌رسد بایسته اصلاح رفتارهای انسان در تمام ابعاد، اصلاح رفتار او با نفس خویش است. این معنا را می‌توان از برخی متون روایی به‌خوبی دریافت کرد؛ زیرا کمال انسان، در گرو معرفت نفس و سپس رفتاری متناسب با شناخت حقیقی خویش است. اگر آدمی، خود را آن‌گونه که شایسته است بشناسد، رفتارش سامان می‌یابد و اصلاح می‌شود.

گرچه منابع اسلامی در موضوع تربیت انسان مؤمن و متخلّق به اخلاق الهی، حاوی آموزه‌های گران‌سنگی است و در بُعد تعامل انسان با خود نیز از غنای بسیار برخوردار است، و با وجود اذعان اندیشمندان علم اخلاق به اهمیت والای تعامل انسان با خود و نقش کلیدی آن در اصلاح رفتارهای انسان در تمام ابعاد، امروزه شاهد آن هستیم که متون اخلاقی نشر یافته، بیشتر به «رابطه او با خدا» و «رابطه او با ممنوعان» پرداخته است و از «رابطه او با خودش» غفلت شده است تا جایی که بسیاری از علاقه‌مندان به آموزه‌های ناب اسلامی، در ذهن خود تصویر روشنی از مفهوم رفتار انسان با خود و یا ابعاد و گستره آن ندارند.

به هر روی، اهمیت این بُعد از رفتارهای آدمی و ضرورت پرداختن به آن، ما را بر آن داشت تا به منظور بررسی رفتارهای انسان با خود، پژوهشی را سامان دهیم. با توجه به اهمیت این موضوع و نیز نبود اثری شاخص در این خصوص، تصور بر آن است که این اثر، علاوه بر کارکرد محتوایی اش - که به سه نوع رویارویی با خود پرداخته است -، در جهت دهمی برخی پژوهش‌ها به سمت بررسی تعامل و رفتار انسان با خود نیز سودمند باشد و امید است در آینده‌ای نزدیک، شاهد جبران خلأ آثار ارزشمند علمی در این حوزه ارتباطی باشیم.

در پایان، از رئیس محترم مؤسسه علمی - فرهنگی دار الحديث حضرت آیه‌الله ری شهری که زمینه انتشار این اثر را فراهم آورده‌اند و نیز اساتیدی که در به ثمر نشستن آن، ما را از نظریات خود بهره‌مند ساختند بویژه آقایان دکتر احد فرامرز قراملکی، دکتر حسن زاده و حجة الاسلام والمسلمین دکتر هیادی صادقی، صمیمانه سپاس گزاریم.

گروه اخلاق عملی کاربردی

پژوهشگاه اخلاق و روان‌شناسی اسلامی دار الحديث