

عظیم شہزاد پیرپ

سرشناسنامه: لواسانی، سید محمد رضا، ۱۳۶۳ -  
عنوان و نام پدیدآور: اخلاق خودمانی / نویسنده: سید محمد رضا لواسانی.  
مشخصات نشر: تهران: دلیل ما، ۱۴۰۱.  
مشخصات ظاهری: ۴۲۴ ص.: مصور، جدول؛ ۱۴/۵ \* ۲۱/۵ س.م.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۲-۳۱۳-۷  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
یادداشت: کتابنامه.  
موضوع: اخلاق اسلامی  
Islamic ethics  
رده بندی کنگره: BP۲۴۷/۸  
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۱  
شماره ی کتابشناسی ملی: ۸۹۵۱۹۳۵  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

عنوان کتاب: اخلاق خودمانی  
نویسنده: سید محمد رضا لواسانی  
ناشر: انتشارات دلیل ما  
چاپخانه: عمران  
نوبت چاپ: چاپ اول، تابستان ۱۴۰۱  
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۲-۳۱۳-۷

#### مراکز پخش

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه B، واحد ۱۴۴ | تلفن: ۳۷۷۴۴۹۸۸ و ۳۷۷۳۳۴۱۳  
قم، خیابان صفائیه، روبروی کوچه ۳۸، پلاک ۷۵۹ | تلفن: ۳۷۷۳۷۰۱۱ و ۳۷۷۳۷۰۰۱  
تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، نبش بن بست ری، پلاک ۶۱ | تلفن: ۶۶۴۶۴۱۴۱  
مشهد، چهارراه شهداء، ضلع شمالی باغ نادری، کوچه شهید خوراکیان، مجتمع گنجینه کتاب، طبقه اول | تلفن: ۳۲۲۳۷۱۱۳-۵



### برنامه‌ریزی و تألیف:

سید محمد رضا لواسانی (نویسنده)

سید مرتضی هاشمی گلپایگانی (نویسنده‌ی داستانک‌ها)

سایر همکاران: حسین عزیزپور نظری، مسعود اسماعیلی،

محمد هنرمندی، محمد مهدی کامیابی.

باتشگراز: دکتر مرتضی نادری

### آماده‌سازی هنری:

علی کرباسچی (مدیر هنری و امور چاپ)

معین میرعارفین (تصویرگر و طراح جلد)

مهرداد زمانی (صفحه‌آرا)

باتشگراز: محمد حسین اربابی

## فهرست مطالب

۱	مقدمه
۱۱	<b>فصل اول: من و خودم</b>
۱۳	♦ محبوب‌ترینم را درمی‌یابم
۱۷	♦ توقعم بالاست
۲۲	♦ نشانه‌ای برای خودخواهی خوب
۲۸	♦ این به نفع من است
۳۵	از او بخواهیم
۳۶	تمارین
۳۷	یک قدم بالاتر
۳۸	پی‌نوشت‌های فصل اول
۴۱	<b>فصل دوم: من و خدایم-پیوند دل</b>
۴۳	♦ ایستگاه ناگزیر
۴۸	♦ شیرین‌ترین انتخاب
۵۲	♦ دلم را پیوند می‌زنم
۶۱	♦ مهربانی‌های تو
۶۹	از او بخواهیم
۷۰	تمارین
۷۱	یک قدم بالاتر
۷۲	پی‌نوشت‌های فصل دوم
۷۵	<b>فصل سوم: من و خدایم-سپاسگزاری</b>
۷۷	♦ از او تشکر می‌کنم
۸۳	♦ به او بی‌اعتنایی نمی‌کنم
۹۱	♦ واکنش مهم من
۱۰۱	از او بخواهیم
۱۰۲	تمارین
۱۰۳	یک قدم بالاتر
۱۰۴	پی‌نوشت‌های فصل سوم
۱۰۹	<b>فصل چهارم: من و بهره‌مندی‌هایم</b>
۱۱۱	♦ مصرفم را مدیریت می‌کنم
۱۱۹	♦ قدر فرصت را می‌دانم

- ۱۳۱ ♦ سر چشمه را می‌گیرم
- ۱۴۰ ♦ آرامم از آنچه دارم
- ۱۴۹ از او بخواهیم
- ۱۵۰ تمارین
- ۱۵۱ یک قدم بالاتر
- ۱۵۲ پی‌نوشت‌های فصل چهارم

### فصل پنجم: من و نزدیکانم

- ۱۵۷
- ۱۵۹ ♦ راهنمای نیکوپسندی
- ۱۶۳ ♦ آغاز مهربانی از نزدیک‌ترین‌ها
- ۱۷۵ ♦ پاسداشت پیوند خویشاوندی
- ۱۸۶ ♦ در سایه‌ی چتر محبت
- ۱۹۴ از او بخواهیم
- ۱۹۵ تمارین
- ۱۹۷ یک قدم بالاتر
- ۱۹۸ پی‌نوشت‌های فصل پنجم

### فصل ششم: من و دیگران - اعتماد

- ۲۰۹
- ۲۱۱ ♦ امین دیگرانم
- ۲۱۹ ♦ نگهبان حقوق آن‌هایم
- ۲۲۹ ♦ راست‌گفتم
- ۲۳۹ از او بخواهیم
- ۲۴۰ تمارین
- ۲۴۱ یک قدم بالاتر
- ۲۴۲ پی‌نوشت‌های فصل ششم

### فصل هفتم: من و دیگران - احترام

- ۲۴۷
- ۲۴۹ ♦ زبانم تند نیست
- ۲۶۰ ♦ مسخره نمی‌کنم
- ۲۶۸ ♦ نسبت ناروا نمی‌دهم
- ۲۷۶ ♦ عیب‌پوشم
- ۲۸۸ از او بخواهیم
- ۲۸۹ تمارین

۲۹۰	یک قدم بالاتر
۲۹۱	پی‌نوشت‌های فصل هفتم
۲۹۹	<b>فصل هشتم: من و دیگران - مدارا</b>
۳۰۱	♦ ستیزه‌جو نیستم
۳۰۹	♦ در برابر طوفان مقاومت می‌کنم
۳۲۰	♦ جور دیگر باید دید
۳۳۱	♦ دلم را دریایی می‌کنم
۳۴۳	از او بخواهیم
۳۴۴	تمارین
۳۴۵	یک قدم بالاتر
۳۴۶	پی‌نوشت‌های فصل هشتم
۳۵۳	<b>فصل نهم: من و دیگران - اهتمام</b>
۳۵۵	♦ بی‌تفاوت نیستم
۳۶۴	♦ کمک می‌کنم
۳۷۳	♦ کودکان را درمی‌یابم
۳۸۱	از او بخواهیم
۳۸۲	تمارین
۳۸۳	یک قدم بالاتر
۳۸۴	پی‌نوشت‌های فصل نهم
۳۸۹	<b>فصل دهم: در میانه‌ی میدان</b>
۳۹۱	♦ ایستادگی
۴۰۱	از او بخواهیم
۴۰۲	تمارین
۴۰۳	یک قدم بالاتر
۴۰۴	پی‌نوشت‌های فصل دهم
۴۰۸	کتاب‌نامه
۴۱۴	در یک نگاه

## سخن آغازین

به بصره رفته بود؛ می خواست امر مولایش حضرت صادق علیه السلام را به مردم برساند و آنان را با امر امامت آشنا سازد...  
مؤمن طاق برگشت، در حالی که مردم آن سرزمین را در قبول هدایت، اندک شمار یافت. حضرتش اما رهنمودی ارزشمند و ممتاز به او ارائه کردند:

عَلَيْكَ بِالْأَحْدَاثِ؛ فَإِنَّهُمْ أَسْرَعُ إِلَى كُلِّ خَيْرٍ.

به نوجوانان و جوانان پرداز؛ زیرا آنان به سوی هر خیری شتابان ترند.  
(الکافی، ج ۸، ص ۹۳)

با وجود «سفارش‌های معصومان علیهم السلام» در باب پرداختن به نوجوانان و جوانان و «در اولویت قرار دادن تعلیم و تربیت آنان» (ر.ک: الکافی، ج ۶، ص ۴۷)، شیعیان چنان که باید و شاید، بدین امر نپرداخته‌اند و متأسفانه، در حوزه‌ی تربیت دینی برنامه‌های اثرگذار و جذاب برای نسل نوجوان کمتر وجود دارد. در سوی مقابل اما، غیرشیعیان و مخالفان برای سرگرم کردن و القای افکار خود به نوجوانان و جوانان بسیار تلاش کرده‌اند. از این رو، به همت جمعی از کارشناسان علوم دینی، تعلیم و تربیت، ادبیات و هنر - که در تربیت نوجوانان هم تجربه‌های ارزشمندی داشتند - درسنامه‌ها نوشتیم، به اجرا گذاشتیم و بازخورد مربیان را به کارگرفتیم تا پس از ده سال، مجموعه‌ای از «بسته‌های تربیتی» به ثمر رسید که فعلاً می‌توان آن‌ها را در دو دوره، برای سنین متوسطه‌ی اول و دوم طبقه‌بندی کرد. کتابی که پیش روی شماست، یکی از این بسته‌هاست.



در پایان، از همه‌ی خوانندگان گرامی، به ویژه معلمان و مربیان مدارس و مراکز آموزشی و پرورشی، درخواست می‌کنیم که نظرها و پیشنهادهای خود را از طریق پست الکترونیک [info@nejaat.ir](mailto:info@nejaat.ir)، یا با استفاده از رمزینهی زیر، برای ما ارسال فرمایند.



امیدواریم با یاری شما این تلاش‌ها تا حدودی، کمبودهای تربیت دینی در عصر غیبت را پاسخگو باشد و مرضی امام عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف قرار بگیرد.

پیدا قابلا چاپ

ای مردم! خود عهده‌دار  
ادب کردن خویش شوید؛ و  
نفس‌هایتان را از عادت‌هایی  
که به آن حرص دارند،  
بازگردانید...

## مقدمه

شکلی نیست که آدمیان برای اصلاح و رشد خود و جامعه‌شان، باید ارزش‌های اخلاقی را بشناسند و به آن‌ها ملتزم و آراسته شوند. اگر نیک بنگریم، بسیاری از نابسامانی‌هایی که در سطوح خرد و کلان، در مقیاس فردی و اجتماعی، با آن‌ها دست به گریبانیم، در پای‌بند نبودن به ارزش‌های اخلاقی ریشه دارد؛ ارزش‌هایی که گستره‌ی آن‌ها چنان وسیع است که از ساحت شخصی تعامل انسان با خود و ارتباطش با خدا تا شیوه‌ی مواجهه‌ی او با مردمان نزدیک و دور و حتی دیگر آفریده‌ها را در بر می‌گیرد. پای‌بندی به ارزش‌های اخلاقی افعال آدمی را در همه‌ی ساحت‌های یادشده، به زیور حُسن می‌آراید و نابسامانی‌های گوناگون در حوزه‌ی روابط انسانی را برطرف می‌کند.

دسترسی به نظام ارزش‌های اخلاقی، با تمام وسعتی که دارد، چندان دشوار نیست و به لطف الهی، بخش مهمی از این ارزش‌ها به سادگی، برای همه‌ی انسان‌ها دست‌یافتنی است؛ چرا که عقل آدمی نعمتی ارجمند است که سرمنشأ دریافت‌ها و شهودهای اخلاقی است. عقل همچون چراغ فروزانی است که بر بسیاری از افعال آدمیان در ساحت‌های مذکور پرتو می‌افکند و حُسن و قُبْح افعال مرتبط با آن ساحت‌ها را برای ایشان نمایان می‌گرداند. از این رو، نیکویی بسیاری از ارزش‌های اخلاقی حاجت به اثبات ندارد و آدمی با توجه و تأمل در آن‌ها متذکر حسنشانشان می‌شود. عقل همه‌ی ما را به ارزش‌های اخلاقی متذکر و به رعایت و پای‌بندی به آن‌ها دعوت می‌کند. مهم این است که ما در مقام عمل، چگونه به این

دعوت پاسخ دهیم. هر چه بیشتر دعوت عقل را اجابت کنیم و در رعایت ارزش‌های اخلاقی جدی‌تر باشیم، درخشش و فروغ چراغ عقل در ما افزون‌تر و دایره‌ی آگاهی‌مان از ارزش‌های اخلاقی، گسترده‌تر می‌گردد؛ اما وانهادن عقل و دعوتش، سبب می‌شود که این چراغ فروزان، در حجاب رود و کم‌فروغ گردد و بهره‌ی ما از شناخت ارزش‌های اخلاقی کاهش یابد.

در کنار عقل، دین یعنی آموزه‌های کتاب آسمانی و گفتار و رفتار پیشوایان معصوم علیهم‌السلام منبعی برای شناخت ارزش‌های اخلاقی است. دین از یک سو، آدمی را به استفاده‌ی کامل از نعمت عقل فرا می‌خواند و او را به داشته‌های عقلی‌اش متذکر می‌گرداند و از دیگر سو، با تعلیم نکته‌ها و اموری که در دسترس عقل نیست، علم و آگاهی انسان را به ارزش‌های اخلاقی افزون می‌کند و گنجینه‌ی معرفت او به محاسن و مکارم اخلاق را غنی‌تر می‌سازد.

پیشوایان معصوم علیهم‌السلام از سویی، عاقل‌ترین انسان‌ها<sup>۲</sup> و از سویی دیگر، از جانب خدای متعال، بهره‌مند از علومی بوده‌اند که از دسترس بشر عادی بیرون است. فراهم آمدن عقل کامل و علم الهی در این راهنمایان معصوم و پای‌بندی کامل آنان به عقل و علم، سبب شده است که والاترین مراتب ارزش‌های اخلاقی در کلام و عمل ایشان نمودار گردد. از این رو، احادیث معتبر منقول از آن پیشوایان - که حکایتگرِ گفتارها و رفتارهای اخلاقی آنان است - گنجینه‌ای از آموزه‌های اخلاقی است.

بنا بر آنچه گذشت، منشأ عمل اخلاقی دریافت‌ها و احکام عقل است. عقل زیبایی امری را در می‌یابد و به التزام و عمل بر اساس آن فرا می‌خواند؛ یا زشتی امری را تشخیص می‌دهد و از خو گرفتن و عمل بر اساس آن، نهی می‌کند. انسان عاقل یا مستقلاً یا به ارشاد راهنمایان

معصوم عليه السلام بدین حُسن و قُبْح متذکّر می شود.

بنابراین، عمل اخلاقی فعلی است که اولاً، مبتنی بر درک حُسن و قُبْح آن فعل از سوی فاعلِ آن باشد؛ ثانیاً، فاعلِ آن را نه برای رسیدن به سود و نتیجه‌ی خارجی‌اش و نه به سبب امر و نهی که از بیرون او می‌آید، بلکه چون آن را حَسَن یافته، انجام دهد؛ ثالثاً، انگیزه و داعی فاعلِ فعل اخلاقی باید هماهنگ با فضایل اخلاقی باشد و سبب‌ساز رشد و بهتر شدن درونی وی گردد؛ یعنی از سر خودنمایی و ستوده شدن انجام نشود و درون فاعل، کبر و عُجب تولید نکند.

افزون بر آنچه بیان شد، انسان عاقل خداشناس با عقل خویش درمی‌یابد که باید خشنودی خدا را کسب کند و به او تقرّب جوید. او عقل را حجت خدا بر خویش و زبان خدا در درون خود می‌داند؛ از این رو، نزد او التزام به دریافت‌ها و اطاعت از او امر عقل، راهی برای کسب خشنودی خدا و تقرّب به اوست. به عبارت دیگر، عاقل خداشناس در مواجهه با یک فعلِ حَسَن، هم حُسن فعل را می‌یابد و هم اینکه این فعل مرضیّ خداست و چون کسب رضای خدا و تقرّب به آفریدگار برایش مطلوب است، با انجام فعل اخلاقی، بدین مطلوب خود نیز خواهد رسید.

آنچه به اختصار بیان شد، مبنای نگارش کتاب حاضر است. در این کتاب، کوشیده شده که برخی از مباحث مهم و بنیادین اخلاقی از آیات قرآن کریم و آموزه‌های اصیل اهل بیت عليهم السلام دریافت و با ساختاری منظم و ادبیاتی عقلانی عرضه گردد تا خواننده‌ی گرامی نیکویی آن را به آسانی، دریابد و با اندکی تأمل، درستی و خردپذیری‌اش را تصدیق کند. برای بهره‌مندی بیشتر و بهتر از کتاب پیش رو، توجه به چند نکته بایسته است:

۱. این کتاب خواننده را به واکاوی، بررسی، سنجش و محاسبه‌ی خود و احوال و خوی‌های درونی و رفتار بیرونی‌اش دعوت می‌کند و او را به شناخت خویش فرا می‌خواند و از او می‌خواهد که در راه تغییر مثبت درون و بیرونش، گام نهد و به اصلاح نیات و اعمال خود پردازد و همیشه و در همه حال، مراقب آنچه در درونش می‌گذرد و آنچه در بیرون از او سر می‌زند، باشد؛ از این رو، بیش از آنکه «دانستنی» باشد، «به‌کار بستنی» است؛ بیش از آنکه «بیرونی» و برای دیگران باشد، «درونی» و برای خود ماست و از اموری سخن می‌گوید که در جان ما می‌گذرد و بر دیگران پنهان است. بنابراین، بهره و ثمره‌ی حاصل از خواندن این کتاب تغییر مثبتی است که در درون ما رخ می‌دهد و به اصلاح نفس و رشد و حرکت به سوی بهتر شدن می‌انجامد. این کتاب را اولاً، باید برای این بخوانیم که خود نیک‌خوی و صالح شویم، نه برای آنکه به اصلاح دیگران پردازیم یا به آن‌ها بیاموزیم!

۲. کتاب در پنج بخش کلی «من و خودم»، «من و خدایم»، «من و بهره‌مندی‌هایم»، «من و نزدیکانم» و «من و دیگران» تنظیم گشته و لابه‌لای مباحث آن، تأملاتی درونی و تمریناتی عملی جای داده شده است. اهمّ مباحثی که در این کتاب، به صورت فشرده، به آن‌ها پرداخته شده، به ترتیب زیر است:

عزم اصلاح، عیب‌جویی، یاد مرگ، ذکر خدا، شکرگزاری، کوچک شمردن گناه، توبه، اسراف، اتلاف عمر، دنیادوستی، حسد، نیکی به والدین، صله‌ی رحم، حُسن جوار، امانت‌داری، حقّ النَّاس، دروغ، ناسزاگویی، تمسخر، تهمت، غیبت، مراء، خشم، انصاف، عفو، اهتمام به امور دیگران،

کمک به نیازمندان، یتیم‌نوازی و صبر.

در سخن از این مفاهیم اساسی، اولاً، تلاش شده است که از مفاهیم و واژگان ساده‌تری بهره گرفته شود و ثانیاً، بعضی از این مفاهیم ذیل عناوین بزرگ‌تر و ملموس‌تری جای داده شده تا مباحث مربوط به آن‌ها ساده‌تر و آسان‌تر درک شوند.

۳. در انتخاب احادیث کتاب تلاش بر آن بوده است که به کتاب‌های معتبرتر و دست‌اول حدیث مراجعه شود. در این میان، از کتاب شریف کافی، تألیف محدث‌گران قدر شیعیه، محمدبن یعقوب کلینی - که رضوان خدا بر او باد - بیش از سایر کتب استفاده شده است. علاوه بر این، برای روان‌تر و آسان‌تر شدن مطالعه‌ی کتاب، عبارات عربی تا حدّ ممکن در متن نیامده؛ اما با هدف افزایش دقت علمی کتاب، در پی‌نوشت فصول قرار داده شده است تا برای اهل دقت، امکان مقایسه‌ی تخصصی‌تر مضامین فراهم باشد.

۴. «تأمل»، «محاسبه»، «تمرین» و «مراقبه» از ارکان برنامه‌ی رشد و ارتقای اخلاقی‌اند. در این کتاب، کوشیده‌ایم که در قالب داستان‌هایی کوتاه و تمرین‌هایی نظری و عملی، موقعیت‌هایی را برای خواننده ترسیم کنیم که او خود در فضای چهار رکن یادشده قرار گیرد.

۵. مخاطب این کتاب در مرتبه‌ی نخست، افراد بزرگ‌سال‌اند؛ اما آموزه‌ها و پیام‌های آن برای نوجوانان نیز قابل فهم و یادگیری است و با ادبیات مناسب، می‌توان - بلکه باید - از همه‌ی آن آموزه‌ها و پیام‌ها با نوجوانان سخن گفت. البته ممکن است بسته به اقتضای مخاطب نیاز باشد که در تقدّم و تأخر بیان برخی مطالب تجدید نظر کرد. در نظر داشته باشیم که خو کردن به اخلاق نیکو در سنین نوجوانی، به مراتب، آسان‌تر

از تغییر اخلاق و اصلاح آن در دوران سالمندی است. امیرمؤمنان علیه السلام در نامه‌ی خویش به فرزندشان<sup>۳</sup> نوشته‌اند:

... و بی‌گمان، دل نوجوان همچون زمین ناکشسته است که هرچه در آن افکنند، بپذیرد؛ از این رو، پیش از آنکه دلت سخت گردد و خردت [به امور بیهوده] سرگرم شود، به ادب آموختنت شتافتم و پرداختم.<sup>۴</sup>

۶. در صورت تمایل به تدریس کتاب، پیشنهاد می‌شود در هر درس، پرسش‌های درون متن که ذیل عنوان «درنگ» آمده است، محور گفت‌وگو قرار گیرد و به متریبان فرصتی کافی برای گفت‌وگو و اظهار نظر خودمانی پیرامون آن‌ها داده شود. کلاس اخلاقی که متریبان در آن، فعلاً نه شرکت کنند و تجربیاتشان را بیان کنند، از کلاس یکطرفه‌ای که تنها مربی در آن پند و اندرز دهد به مراتب اثرگذارتر خواهد بود. همچنین از فضا سازی داستان‌ها برای طرح مسئله و از تمارین انتهای هر فصل برای جمع‌بندی و بیان تجربیات متریبان نیز می‌توان به خوبی استفاده کرد. در کنار این‌ها، توصیه می‌شود متریبان به حفظ عباراتی که در کنار آن‌ها علامت  قرار گرفته، تشویق شوند. به خاطر سپردن این عبارات به تثبیت طولانی‌تر مطالبی که «فهمیده شده‌اند»، کمک شایانی می‌کند. افزون بر موارد یادشده، پیشنهادهایی برای تدریس محتوای کتاب، از طریق رمزینه مقابل در دسترس شماست.



شایانی می‌کند. افزون بر موارد یادشده، پیشنهادهایی برای تدریس محتوای کتاب، از طریق رمزینه مقابل در دسترس

شماست.

۷. تذکرات اخلاقی سخن گفتن به زبان عقل و مبتنی و متکی بر دریافت‌های عقلی است. شاعران پارسی با این زبان مشترک، پندها



و اندرزهای اخلاقی بسیاری را به زیبایی، در اشعار خود سروده‌اند که از دیرباز در شکل دهی فرهنگ این خاک و بوم جایگاهی ویژه داشته است. در این کتاب، برای طراوت بخشی افزون‌تر به مطالب، به فراخور موضوعات، از این گنجینه‌ی ادبی بهره گرفته شده است.

۸. تحصیل سعادت دنیا و آخرت در گرو تزکیه‌ی نفس و تطهیر آن از رذایل و آراستن آن به فضایل اخلاقی است.<sup>۵</sup> تزکیه‌ی نفس اصلی‌ترین و مهم‌ترین وظیفه‌ی آدمی است که بدون توفیق و لطف خدا<sup>۶</sup> و دستگیری و عنایت اولیای معصومش علیهم‌السلام<sup>۷</sup> نمی‌توان از عهده‌ی آن برآمد. از این رو، دعا، یعنی درخواست راستین از خداوند و توسل به حجت‌های او از ارکان برنامه‌ی تزکیه‌اند. به همین سبب، در آخر فصل‌های کتاب، از ادعیه‌ی مناسب موضوع آن فصل، نمونه‌هایی نقل شده است؛ تا افزون بر آموختن چگونگی درخواست از خدای متعال برای رسیدن به فضیلت اخلاقی خاص یا رهیدن از رذیلت متضاد آن، باب دیگری از تعالیم الهی درباره‌ی فضایل و رذایل اخلاقی، به دست برگزیدگان پاکش، به روی ما گشوده گردد.

پایان سخن اینکه کتاب «اخلاق خودمانی» حاصل تلاشی جمعی است. امیدواریم این اثر بتواند نقشی هرچند کوچک در راستای ارتقای اخلاقی مؤلفان و خوانندگان ایفا کند.

گروه تألیف

## • پی‌نوشت‌های مقدمه:

۱. ...أَيُّهَا النَّاسُ تَوَلَّوْا مِنْ أَنْفُسِكُمْ تَأْدِيبَهَا وَاعْدِلُوا بِهَا عَنْ ضَرَاوَةِ عَادَاتِهَا. (نهج البلاغه، حکمت ۳۵۹)
۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَا تَبِعْتَ اللَّهَ نَبِيًّا وَلَا رَسُولًا حَتَّى يَسْتَكْمَلَ الْعَقْلَ وَ يَكُونَ عَقْلُهُ أَفْضَلَ مِنْ جَمِيعِ عُقُولِ أُمَّتِهِ. (الكافي، ج ۱، ص ۱۳)
۳. بعضی نویسندگان مخاطب این نامه را امام حسن علیه السلام و بعضی مخاطب آن را محمد بن حنفیه دانسته‌اند. (ر.ک: نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۶۲۶ و ج ۳، ص ۵۵۶ و ج ۴، ص ۳۸۴)
۴. وَإِنَّمَا قَلْبُ الْحَدِيثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أُلْقِيَ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ؛ فَبَادَرْتُكَ بِالْأَدَبِ قَبْلَ أَنْ يَقْسُوَ قَلْبُكَ وَ يَشْتَعِلَ لُبُّكَ. (نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱)
۵. ر.ک: طه: ۷۵ و ۷۶؛ الأعلى: ۱۴؛ الشمس: ۹.
۶. النساء: ۴۹؛ النور: ۲۱؛ الصحيفة السجادية، دعای ۵۱، ص ۲۵۰، بند دوم.
۷. البقرة: ۱۵۱؛ آل عمران: ۱۶۴؛ الجمعة: ۴.



## ◆ مقدمه در یک نگاه

- آموزه‌های اخلاقی در عقل انسان، ریشه دارد. بنابراین، حتی اگر خداوند در دین، پای بندی به آنها را سفارش نمی فرمود، باز هم عقلمان ما را به رعایت آنها وامی داشت. پایه‌ی این کتاب فهم عقلی ماست از درستی و حُسن آموزه‌های اخلاقی.
- آیاتی از قرآن کریم و احادیثی از اهل بیت علیهم السلام که در این کتاب، استفاده شده، بیشتر با تکیه بر همین فهم برگزیده شده است. به کلام دیگر، می خواهیم بگوییم خدا و آموزگاران خدایی علیهم السلام با زبان عقل با ما سخن گفته اند.
- در فرهنگ این خاک و بوم، توجه به مفاهیم عقلی و اخلاقی، سابقه‌ای کهن دارد. شاعران پارسی‌گو بر اساس زبان مشترک عقل، اشعاری زیبا سروده اند که ابیاتی از آنها لابلای دروس کتاب، درج شده است. خوب است قدردان میراث ارجمندمان باشیم و آن را ترویج کنیم.
- این کتاب مسیری هدفمند ارائه می دهد. مسیری که از درون ما شروع می شود و سپس به تنظیم پیوند ما با اطرافیان و دیگر انسان‌ها می انجامد.
- مهم ترین کار کتاب این است که پرسشهایی پیش روی هر یک از ما می گذارد تا مانند یک چک لیست خودمان را با آنها بسنجیم. تأمل کردن جدی شرط اثرگذاری است.
- کتاب را به این قصد بخوانیم که بهتر شویم؛ نه برای آنکه به اصلاح دیگران پردازیم. خواه به تنهایی کتاب را بخوانیم، خواه دسته جمعی، درنگ‌ها و تمارین عملی کتاب را جدی بگیریم. فراموش نکنیم که این کتاب بیش از آنکه دانستنی باشد، به کار بستنی است.



فصل اول: من و فورم

ای بندگان خدا!  
از خدا پروا کنید! از خدا  
پروا کنید درباره‌ی کسی که  
عزیزترین و محبوب‌ترین  
کس نزد شماست...!

در این فصل می‌خوانیم:

«خودخواهی خوب، عزم اصلاح، عیب‌جویی»

## محبوب‌ترینم را درمی‌یابم

گفت‌وگویمان در این کتاب را با چند سؤال آغاز کنیم:



### درنگ

آیا تا به حال، یا یک آدم خودخواه برخورد داشته‌اید؟ می‌توانید رفتار او را توصیف کنید؟ از رفتار او آزرده شدید؟ چرا؟ آیا من باید خودم را دوست داشته باشم یا نه؟ آیا باید به فکر جلب منافع خودم باشم یا نه؟ آیا فکر کردن به این سؤالات خودخواهی است؟ اصلاً آیا خودخواهی همیشه بد است؟...

با شنیدن واژه‌ی «خودخواهی»، چه مفهومی در ذهن ما نقش می‌بندد؟ به احتمال زیاد، کسی را در نظر می‌آوریم که فقط به خودش توجه دارد و نسبت به دیگران بی‌اعتناست. مثلاً دارایی یا امکاناتی در اختیارش قرار دارد که می‌تواند گره از کار دیگران بگشاید، اما دریغ می‌کند. شاید به همین سبب، گاهی فکر کنیم که «خودخواهی» مطلقاً کار زشتی است. چون کسی که خودخواه است، به نفع و ضرر دیگران هیچ بهایی نمی‌دهد.<sup>۲</sup> روشن است که چنین معنایی از «خودخواهی»، زیبا نیست و سرشت انسان‌ها از آن بیزار است. اما این آیا بدان معناست که اندیشیدن

به خود و نفع خود، یکسره، ناپسند است؟  
 عقل به ما می‌گوید بی‌آنکه دیگران را نادیده بگیریم و حقوقشان را پایمال کنیم، باید به فکر خود و نفع و ضرر خود باشیم. اگر کمی دقیق شویم، «خودخواهی» به این معنا، نه تنها کار بدی نیست، بلکه پسندیده و حتی گاهی ضروری است و منشأ بسیاری از رفتارهای صحیح ماست. اگر ما چنین حسی را نداشتیم، برای سیر کردن خود، برای آسیب ندیدنمان از بیماری‌ها و... تلاشی نمی‌کردیم. جالب اینجاست که خدای مهربان نیز فکر کردن ما انسان‌ها به سود و زیانمان را نه تنها رد نکرده، بلکه آن را تأیید کرده و گاه با تحریک همین اندیشه، با ما سخن گفته است. چگونه؟  
 خوب دقت کنیم:

خداوند از ما در قرآن، خواسته است که انتخابی داشته باشیم که با منفعتمان سازگاری داشته باشد. او گفته است که اگر خوبی کنید، به سود خود شماست و اگر بدی کنید، به زیان خودتان است<sup>۴</sup> و بدین شکل، ما را به خوبی کردن، امر و از بدی کردن، نهی کرده است:  
 همو می‌فرماید:

﴿إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا﴾<sup>۴</sup>

اگر نیکی کنید، به خود نیکی کرده‌اید؛ و اگر بدی کنید، به خود (بدی کرده‌اید).  
 یا به ما هشدار داده که اگر هدایت الهی را بپذیریم، به نفع ماست و اگر آن را نپذیریم، خودمان ضرر می‌کنیم:  
 هر کس به راه آمده، تنها به سود خود به راه آمده؛ و هر کس بیراهه رفته، تنها به زیان خود بیراهه رفته است.<sup>۵</sup>

کمی درنگ کنیم... اگر به فکر منفعت خود بودن به تمامی بد و نادرست بود، آیا خدای بزرگ با آدمی، چنین سخن می‌گفت؟ آیا جز این است که او خواسته است ما خودمان برای به دست آوردن نفع حقیقی مان دست به کار شویم؟ بنابراین سنگ بنای اصلی کل بحث ما آن است که من انسان پیش از هر کسی، باید خودم برای خودم دل بسوزانم. این منم که باید فکری به حال خودم بکنم. خودم را دریابم و نسبت به حال و کارهایم، حساس باشم. این به معنای بی‌اعتنایی به دیگران نیست؛ بلکه به معنای اولویت داشتن اندیشیدن به خود است.

حال، در درون خویش دقیق شوم: آیا من برای خودم دل می‌سوزانم؟ چقدر نسبت به اتفاقاتی که برای من رخ خواهد داد، حساسم؟ به کلمات امیر مؤمنان علیه السلام نگاه کنیم؛ آن حضرت علیه السلام گویی با همین نگاه دلسوزانه یکایک ما را خطاب می‌کنند و می‌فرمایند:

هان ای انسان!... آیا درد را درمان، یا خوابت را بیداری نیست؟! چرا آن سان که به دیگران، مهر می‌ورزی و برایشان دل می‌سوزانی، نسبت به خود، مهربان و دلسوز نیستی؟! بسا کسی را در تابش آفتاب می‌بینی و بر او سایه می‌افکنی؛ یا بیماری را می‌نگری که درد پیکرش را می‌آزارد و از سر مهر، بر او می‌گریی؛ پس چه چیز تو را بر درد و بیماری ات، صبور ساخته و نسبت به مصیبتی که گرفتار آتی، توانمند کرده و شکیبایی ات داده تا بر جان خود - که عزیزترین جان‌ها به نزد توست - گریه و زاری نکنی؟!\*

آری، «من» باید برای خودم فکری بکنم؛ باید نسبت به خود دلسوز و مهربان باشم. تا زمانی که از درونم، این دلسوزی نجوشد، تا وقتی که نیرویی



درونی مرا به سوی جلب منفعت واقعی ام فرانخواند، کمک و دلسوزی و مهر دیگران فایده‌ی چندانی برایم نخواهد داشت. من باید با استفاده از داده‌ها و توانایی‌هایی که دارم، برای خودم کاری کنم و از «خودم» به نفع «خودم» بهره ببرم، که اگر چنین نکنم، کسی کاری برای من نخواهد کرد. از امام صادق علیه السلام نقل شده است که فرمودند:

برای خود، بار خود را بردار؛ که اگر برنداری، دیگری برای تو برندارد.<sup>۷</sup>

برخی از ما، در عالم خیال منتظر نشسته‌ایم که روزی طلایی فرارسد؛ واعظی روشن ضمیر از راه بیاید؛ با نگاهی، عمق جانمان را بکاود و با تذکری، دل‌مان را بتکاند تا احوالمان تغییر یابد! چنین خیالی اشتباهی مهلک است که تنها ما را از حرکت باز می‌دارد. بر اساس آنچه دیدیم، وظیفه‌ی رسیدگی به خود و تلاش برای بهتر شدن، به عهده‌ی خودمان است. این منم که باید موعظه‌گر خود باشم؛ منم که باید برای خودم دل بسوزانم و صدای دلسوزی‌ام را بشنوم. به جز این، اگر بهترین و برترین موعظه‌های جهان نیز بر من شب و روز ببارد، حتی اگر بزرگ‌ترین پنددهنده‌ی عالم صلی الله علیه و آله و سلم مرا پند دهد، تا زمانی که از درون، خودم از خودم نخواهم و گوش جان به صدای پنددهنده‌ی درونم نسپارم، پند بیرونی در من اثر نخواهد کرد. از امیرمؤمنان علیه السلام نقل شده است که فرمودند:

و بدانید هر که در برابر نفسش، [از سوی خدا] یاری نشده باشد تا پنددهنده و بازدارنده‌ای از درون خود، داشته باشد، او را هیچ بازدارنده و پنددهنده‌ی بیرونی نخواهد بود (وعظ و نهي واعظان و ناهیان بیرونی، سودی برایش نخواهند داشت).<sup>۸</sup>

## خودم را درمے یا بدم

- دغدغہی اصلاح خود را دارم
- بہ نفع بلند مدت خویش می اندیشم.

## با خدا زندگی مے کنم

- باور دارم کہ سر و کارم با اوست.
- دلم را بہ او پیوند می زنم.
- دلم را بہ او پیوند می زنم.
- بہ او بی اعتنائی نمی کنم.

## قدر دانم از آنچه دارم

- مصرفم را کنترل می کنم.
- از بطالت عمر می پرهیزم.
- عطش مصرف بیشتر ندارم.
- بہ دارایی دیگران دیدہ نمی دوزم.

## با نزدیکانم مهربانم

- بہ پدر و مادرم نیک می کنم.
- با هیچ یک از خویشاوندانم قطع رابطه نمی کنم.
- با همسایگانم خوش رفتارم.

## راست کردار و مورد اعتمادم

- امانت دار ہمہ ام.
- راست گویم.
- اہل ستیزہ با دیگران نیستم.

## احترام دیگران را نگاہ مے دارم

- از کلمات زشت استفاده نمی کنم.
- مسخرہ نمی کنم.
- تہمت نمی زنم.
- رازدار عیب های دیگرانم.

## اہل مدارا و انصافم

- خشمم را کنترل می کنم.
- منصفانہ رفتار می کنم.
- تا می توانم دیگران را می بخشم.

## نسبت بہ دیگران بے تفاوت نیستم

- بہ نیازهای دیگران دقت می کنم.
- در حد توان خود یاریشان می کنم.
- بہ کودکان توجہی خاص دارم.

## در مسیر خدا ایستادگی مے کنم

- در مقابل انواع نیروهای مخالف، مقاومت می کنم.



این اثر را بہ دیگران معرفی کنید...!

# افرق خوردن در یک نگاہ