

# با نگاهی دیگر اصول و مبانی تعالی رفتار

دکتر سید رضا طباطبائی

www.ketab.ir

|                         |                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | طباطبائی، سید رضا، ۱۳۴۰                                         |
| عنوان و نام پدیدآور     | با نگاهی دیگر: اصول و مبانی تعالی رفتار/ تألیف سید رضا طباطبائی |
| مشخصات نشر              | تهران: تزکیه، ۱۳۹۳                                              |
| مشخصات ظاهری            | : ۲۳۳ ص                                                         |
| شابک                    | : ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۷۱-۸۳-۲                                             |
| وضعیت فهرست‌نویسی       | : فیا                                                           |
| یادداشت                 | : کتابنامه به صورت زیرنویس                                      |
| موضوع                   | : خودسازی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام                            |
| موضوع                   | : مثبت‌نگری -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام                          |
| موضوع                   | : اسلام و بهداشت روانی                                          |
| موضوع                   | : خودسازی -- جنبه‌های روانی                                     |
| زبان                    | : ۱۳۹۳ ب ۲۶ ط / BP۲۵۰                                           |
| رده‌بندی یوئی           | : ۲۹۷/۶۳                                                        |
| شماره ثبت کتابشناسی ملی | : ۳۴۳۳۳۶۰                                                       |



با نگاهی دیگر  
اصول و مبانی تعالی رفتار  
تألیف سید رضا طباطبائی  
ناشر: انتشارات تزکیه  
صفحه آرا: شسته و رومانی  
طراح جلد: نادر طباطبائی  
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۷۱-۸۳-۲  
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه  
نوبت چاپ اول ۱۳۹۳

نشانی: تهران، خیابان آذربایجان، میدان رشیدیه، خیابان انصافی مقدم، برج پارس  
محمود میرفارس، بن بست جاویدان، شماره ۱  
مراکز پخش:

۱- دفتر مرکزی: ۰۹۱۲۳۸۴۴۸۶۳-۶۶۸۷۴۷۸۷

پست الکترونیک: tazkiah.book@yahoo.com

۲- باشگاه کتاب پرشین: ۶۶۸۶۱۸۷۰ www.persian.com

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

## فهرست

|     |                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------|
| ۹   | پیش‌گفتا                                                   |
| ۱۱  | مقدمه                                                      |
| ۱۷  | فصل اول: تاب‌آه انسان و خود آگاهی                          |
| ۱۹  | هدف خلقت                                                   |
| ۲۳  | انسان کامل                                                 |
| ۳۰  | عوامل مؤثر در جهت‌گیری انسان                               |
| ۳۵  | فصل دوم: سلامت فکر و اعتدال رفتار                          |
| ۳۷  | بهداشت روان                                                |
| ۳۸  | موهبت عقل و مفاهیم آن                                      |
| ۴۶  | نقش ایمان، ارزش‌ها و باورها در اعتدال رفتار                |
| ۵۲  | ترتیب و تحلیل ارزش‌ها                                      |
| ۵۶  | بازنگری و تقویت چارچوب‌های مرجع و قوانین فردی              |
| ۶۳  | ضمیر ناخودآگاه و تسلط بر ذهن                               |
| ۶۶  | میدان مغناطیسی یا هاله‌های انرژی (تلقین)                   |
| ۷۸  | تناسب تصورات ذهنی با روحیات و رفتار                        |
| ۸۷  | روش‌های مدیریت افکار و باورها                              |
| ۹۰  | تغییر نگاه، تغییر ملاک‌ها و معیارها (مثبت‌اندیشی و تیزحسی) |
| ۱۰۹ | مبانی قضاوت درست                                           |
| ۱۱۱ | قواعد و عوامل قضاوت درست                                   |
| ۱۱۹ | فصل سوم: عوامل آرامش و راه‌های دوری از اضطراب              |

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| ۱۲۱ | احساس خودارزشمندی فردی و اجتماعی        |
| ۱۴۲ | تأثیر گناه در سلسله مراتب نیازهای انسان |
| ۱۶۲ | موانع تعالی و کمال، آرزوها و دردها      |
| ۱۷۸ | اصول و اسباب توفیق بر تقوا              |
| ۱۹۷ | آثار و برکات تقوا                       |
| ۲۰۷ | آرامش واقعی و تغییرات پایدار            |
| ۲۲۱ | موانع تغییر                             |
| ۲۲۲ | مراحل تغییر                             |
| ۲۲۹ | پیشتر برای مطالعه                       |

## پیشگفتار ناشر

با نگاهی به اکثر رشته‌های علمی معتبر و آموزه‌های ادیان الهی متوجه می‌شویم، هر کدام از آن‌ها به نحوی با رفتار انسان در ارتباط بوده و برای رشد و تعالی رفتار، قاعده و قانون‌های فراوانی ارائه داده‌اند. شاید مرور گوشه‌هایی از تعریف برخی از رشته‌های علمی و اسناد دینی دلیل خوبی بر این مدعا باشد:

علوم انسانی، علومى هستند که به مطالعه‌ی رفتار و زندگى انسان مى‌پردازند.

• جامعه‌شناسی علم مطالعه جوامع و گروه‌های انسانی است و بیشتر بر مطالعه‌ی هیجان‌ها متمرکز است که موضوع اصلی رفتار انسان به عنوان موجودی اجتماعی است.

• فلسفه، به معنی علمی به دانش خرد و فرزاندگی است و به علمی اطلاق می‌شود که در جستجوی استیابی به حقایق جهان و رفتار براساس آنچه بهتر است، می‌باشد. حرجانی می‌گوید: «فلسفه عبارت است از شبیه شدن به خدا به اندازه‌ی توان و برای تحصیل سعادت ابدی.»

• منطق به معنی قانون صحیح فکر کردن است و راه و روش اندیشیدن و نتیجه‌گیری کردن را می‌آموزد. یعنی علمی است به اندیشه انسان را برای رفتار صحیح تنظیم می‌کند.

• اخلاق هم علمی است که رفتارهای خودکار انسان را سامان می‌دهد.

• روان‌شناسی، علمی است که رفتار انسان را مطالعه می‌کند؛ رابطه‌ی روانشناسی و رفتار بقدری تنگاتنگ و نزدیک است که بیشتر دانشمندان، روانشناسی را علم رفتار یا رفتارشناسی می‌دانند.

• درقرآن کریم حدود ۴۰۰ آیه وجود دارد که مستقیماً به بررسی

بنابراین می توان گفت: پاسخ به سؤالاتی مانند: رفتار چیست؟ کدام رفتارها در مسیر سعادت انسان است؟ راز و رمز گوناگونی رفتار انسان ها با یکدیگر چیست؟ چگونه می توان رفتار خود و دیگران را اصلاح کرد؟ و...، محور مشترک مأموریت همه ی دانشمندان و پیامبران و صلحا در طول تاریخ بوده و هست؛ و این تطور و گسترده گی حوزه، از جایگاه بلند «تعالی بار» انسان در اندیشه ی بشری حکایت می کند.

روانشناسان، استاد ارجمند؛ جناب آقای دکتر سیدرضا طباطبائی؛  
آموزشی، به واسطهٔ تجربهٔ ی‌کشورمان که با اجرای هزاران کارگاه  
همت بالا زده، تحصیل سی سال تجربه و اندوختهٔ علمی خود را در این  
اثر گران بها تقدیم به شما می‌کنم. دانش و فنارشناسی کرده‌اند که بدون اغراق  
می‌توان گفت در بازار کتاب ایران از جهات مختلف بی‌رقیب است.

خصوصیت ویژه‌ی این کتاب تلفیق و مطالعات تطبیقی حوزه علوم دینی و روانشناسی مبتنی بر آیات و روایات می‌باشد که استاد دکتر طباطبائی؛ با استمداد از میراث دانش و ادبی خاندان بزرگ طباطبائی، جا به جا اوراق این کتاب را بر ریور آیات نهانی قرآن کریم، احادیث معصومین (علیهم‌السلام) و اشعاری بدیل ادبیات سرگشته‌ی آراسته‌اند انتشارات تزکیه ضمن سپاس از زحمات استاد از همتابان دکتر طباطبائی، با افتخار این اثر گرانسنگ را تقدیم جامعه‌ی علمی می‌نمایند. فرهنگ دوست کشورمان می‌کند. امید که مورد قبول و حمایت ریزان قرار گیرد.

يوسف سلطانى

مدير مسئول اتشارات تزكیه

## مقدمه

الحمد لله رب العالمین و صلی الله علی محمد و آله المعصومین

سپاس و ستایش بی پایان، خداوندی را که جهان را بر وفق حکمت بیافرید، به بشر دانش آموخت، نعمت عقل و تفکر به وی ارزانی داشت و او را به موهبت ﴿وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾<sup>۱</sup> مفتخر گردانید و دستور داد راه اعتدال را در پیش گیرد، در صراط مستقیم گام بردارد و از وسوسه های شیطان و بی بند و باری دوری کند تا به آرامش و سکون و سلامت روان دست یابد.

بعد از نامگذاری اوست و روایات چنین یافتیم که حقیقت انسان و اصل روح انسانی، مفاهیم جلوه آیه اسما و صفات حضرت حق جل و علاست. حقیقت روح انسانی، اصل بر از روح خداست که اقرب مخلوقات به مبدأ متعال است و واقعیت این معنی آنچه در انسان دمیده شده است، از یک حقیقت برتر و بالاتری است که به خدای متعال منسوب بوده و نزدیک ترین مخلوق به اوست ... این روح بیهم مخلوقات، جلوه کامل و جامع وجه الهی است و به یک نظر در تمام وجود هستی، همان وجه الله است که خبر از جمال و کمال او می دهد و همه هستی را به خود می پیوندد.

بنابراین برای شناخت انسان لازم است «روح خدا» را که اصل و حقیقت انسان است، بهتر و بیشتر بشناسیم تا بدانیم چه بوده ایم؟ و اگر اصل خود را بیابیم چه می شویم؟ و چگونه حقیقت وجود خود را کشف کنیم تا با ارتقای اعمال و رفتار خود به کمال برسیم و به سوی نائل گردیم؟ و بدانیم کجا بوده ایم و در کجا قرار گرفته ایم و باید چکار کرد؟ و بدانیم که به سوی همان که بوده ایم حرکت کنیم؟ چگونه برگردیم؟ و نیز بدانیم که

۱- حجر: ۲۹ / و از روح خود در او دمیدم

۲- امام صادق علیه السلام: حقیقت این است که اتصال روح مؤمن به خدا، شدیدتر از اتصال شاعر نور خورشید است به خورشید ... (اصول کافی، ج ۲، ۱۶۶)



اگر به اصل خویش بازنگشتم چه خسران‌ها و گرفتاری‌هایی از ظلمت و رنج اضطراب و خواب غفلت خواهیم داشت.

در این کارگاه کاربردی عالم خلقت، بنا داریم لختی با هم تأمل نماییم و باخبر شویم که این نور مشهود تو، همین که می‌بینی نیست بلکه این نور ضعیف و آمیخته به رنگ‌های تعلق و آرزوهای پست و ظلمت‌های نفسانی است که با آن روبه‌رو شده‌ای. این نور، صورت‌های بالاتری دارد و در نهایت هم دارای یک صورت اصلی بسیار صاف، وسیع و پاک است که اگر حجب‌ها را از میان برداری با آن مواجه می‌شوی ...

گفتم که بی‌باید بدانید چرا نهان است گفتا تو خود حجابی ورنه رحم عیان است

در حقیقت، این حرکت سیر نور، جز حرکت و سیر در مراتب وجودی ذات خود، چیز دیگری نیست. به بیان روشن‌تر، این سیر، فرار از «خود» نازل به سوی خود بالاتر است. دست برداشتن از «خود» نفسانی برای رسیدن به «خود الهی» است که با حفظ خود نازل نمی‌توان به خود بالاتر دست یافت ...!

انسانی که در مرتبه اولیه و پائینی حیات انسانی قرار گرفته است و از موجودیت بسیار ضعیف و محدود و آمیخته به ظلمت‌ها و رنگ‌ها برخوردار است، چنین می‌پندارد که همه او همین است که مرتبه او می‌باشد و می‌باید و رفتار خود را بر اساس همین تصورات تنظیم می‌کند و نمی‌داند که اصل و حقیقت او به صورت دیگر و در مرتبه بسیار بالاتری است. اگر با خود خود را با «روح خدا» تنظیم کند، خدا نیز رابطه‌ی او را با دیگران تنظیم می‌کند! ... هر کس ایمان به مبدأ و معاد داشت و عمل صالح انجام داد

۱- امام علی (ع): «تهج البلاغه، حکمت ۴۲۳»، «مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَ ... عمل صالحاً»  
«بقره: ۶۲»





﴿أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ﴾ پاداش آن نزد خداست. ﴿فَلَنَحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ به حیات طیب خواهد رسید. هدف از خلقت هم چیزی جز پیمودن راه تکامل و گذر از دالان حیات طیب نیست؛ حیاتی که در آن آلودگی راه ندارد و کسانی که به این مقام رسیدند به جایگاه رفیع ﴿لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ تکیه می‌زنند و هیچ ترسی و اندوهی در آنها راه پیدا نمی‌کند. چون نه از گذشته اندوهی دارند نه از آینده ترسی، نه برای چیزی که قبلاً از دست می‌رفته اند، نگرانند و نه هراسناک از دست‌دادن چیزی در آینده‌اند. زیرا آن‌ها محبوب آنهاست، از دست‌شان گرفته نمی‌شود و آنچه از دست آنها گرفته می‌شود، محبوب آنها نیست. بنابراین دلیلی برای اندوه و ترس نیست. انسان و ترس، این مرحله رسید که محبوبی از بین نرفتنی پیدا کرد، از ترس و اندوه نجات پیدا می‌کند و به قلب سلیم و مطمئن دست می‌یابد و جمال مشهود را در آنچه مشاهده می‌کند و آثار باطنی زیادی در وجود او نقش می‌بندد و نتیجه‌اش طمینینه و امان و اُنسی است که از صاحبش جدا نمی‌شود و قلبش آرامش دارد و هشیاری از جذبه‌های معنوی و نور الهی او را احاطه می‌کند. چون همه‌جا متصل به علم بالاست جایی که مولا علی علیه السلام می‌فرماید: «من هیچ چیزی را نمی‌ترسم؛ مگر اینکه خدا را قبل از آن، با آن و بعد از آن دیدم.»

به وصل دوست گرت دست می‌دهد یکدم برو که هر چه مرا دست جهان باری  
و چون خدا را در همه‌جا شاهد و ناظر می‌داند، همان گونه که می‌فرماید:  
«از تمام خاطرات شما آگاه است؛ خواه آنچه را در آسمان جان‌تان دارید یا آنچه در زمین جسم‌تان می‌کارید» و می‌فرماید: «خدا به آنچه در



آسمان‌ها و زمین است آگاه است و همه ملک اوست و آنچه را در جان و دل دارید، اظهار یا پنهان نمایید، خدا عالم است و همه را در محاسبه خواهد آورد.<sup>۱</sup>

جان ما به منزله آسمان جهان آفرینش ماست و جسم ما همانند زمین. آنچه در آسمان جان ما طلوع و غروب دارد، خدا آگاه است. آنچه در بستر زمین جسم ما بروز و ظهور دارد خدا می‌داند. چون هر جا آفرینش است و هر جا چیزی محقق است، خدا در آنجا حضور دارد. ﴿اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ﴾؛ و هر کجا، ﴿بِكُلِّ شَيْءٍ مُحِيطٌ﴾؛ و هو اللطیف الخبیر؛ و در هر حال و هر شیء، وضع که باشید خدا شاهد است ﴿وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾؛ و نمی‌توان چیزی را از خدا پنهان داشت ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ﴾ و در هر جا و وقتی که باشید خدا با شماست، ﴿يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِي الْأَرْضِ وَ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا﴾ و آنچه از آسمان نازل شود و آنچه بالا رود همه را می‌داند و هر کجا باشید او با شماست و همه به انجام دهید، به خوبی آگاه است، ﴿... هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ ...﴾ قبل و بعد از هر چیز خداست، ظاهر و باطن هر چیز خداست و چیزی را نمی‌تواند پنهان کند که از احاطه علمی خدا بیرون باشد، ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ مَا فِي الْأَرْضِ ... إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾؛ ﴿إِنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾؛ و ما را می‌داند در هر امری

۱- ﴿اللَّهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَ مَا فِي الْأَرْضِ وَ إِنْ تُبْدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ لَا يُحَاسِبُكُمْ بِهِ اللَّهُ﴾ (بقره: ۲۸۴)

۲- زمر: ۶۲ و رعد: ۱۶

۳- نساء: ۱۲۶

۴- ملک: ۱۴

۵- حدید: ۳

۶- حدید: ۴

۷- حدید: ۴ و سبا: ۲

۸- حدید: ۳

۹- مجادله: ۷

۱۰- فصلت: ۵۳



که وارد می‌شوید و هیچ عملی انجام نمی‌دهید ﴿... اَلَا كُنَّا عَلَيْكُمْ شُهُودًا ...﴾؛ مگر همین که بخواهید وارد آن عمل شوید، ما شاهد و حاضر و ناظر صحنه‌ایم و هیچ ذره‌ای در همهٔ زمین و آسمان از خدای تو پنهان نیست. پس انسان موحد خود را در حضور خدا می‌یابد که هر کاری که انجام می‌دهد، هر مطلبی را که در سر می‌پروراند و هر امیدی را که در دل راه می‌دهد و هر سخنی که بر لب می‌آورد، هر مطلبی که با قلم می‌نگارد، هر قدمی که بر می‌دارد، در مشهود و حضور الله است و این آرامش و سعه و رودی است مایه‌ای است برای رفتار متعالی. زیرا در اندیشهٔ والا و رسیدن به خصلت برتر و اصلی و نائل شدن به منزلت اولیه، ناظر به وجه‌الله گشته و به یک مناسبت خود وجه‌الله می‌گردد و آدمی همان است که می‌اندیشد. شادمانی و شادی می‌شود از شکوفه‌های اندیشه‌اند، ... پس درود آنچه کشت... امیرالمؤمنین علیه السلام در بیان معروفی می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»<sup>۱</sup> «کسی که به خود شناخت است ...

میان عاشق و معشوق هیچ حائل نیست      تو خود حجاب خودی، حافظ از میان برخیز

۱- بحار الانوار، جلد ۵۸، ۹۹

۲- یونس: ۶۱