

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قرآن و بهداشت روان

(نبايدهای گفتاری)

www.ketab.ir

جلد دوم

عباسعلی اسدی مقدم

سرشناسه	: اسدی مقدم، عباسعلی، ۱۳۳۶-
عنوان و نام پدیدآور	: قرآن و بهداشت روان/ عباسعلی اسدی مقدم.
مشخصات نشر	: تهران: قلم و اندیشه، ۱۳۹۹-
شابک	: ج. ۴-۶۴۲۱۲۵-۶۰۰-۹۷۸ : ۱ : ج. ۴-۶-۹۰۲۳۲-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: ج. ۲ (چاپ اول: ۱۴۰۰) (فیبا).
یادداشت	: کتابنامه.
مندرجات	: ج. ۱. آثار تربیتی و روانی نماز- ج. ۲. ناپیادهای گفتاری
موضوع	: نماز -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	: Salat -- Qur'anic teaching
موضوع	: نماز -- احادیث
موضوع	: Salat -- Hadiths
موضوع	: نماز -- جنبه‌های بهداشتی
موضوع	: Salat -- Health aspects
موضوع	: نماز -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Salat -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: BP۱۰۴
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۱۵۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۳۶۰۵۸



قرآن و بهداشت روان

جلد دوم - ناپیادهای گفتاری

نویسنده: عباسعلی اسدی مقدم..... ناشر: قلم و اندیشه

نویت چاپ: اول - ۱۴۰۰..... تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ: طیف نگار..... قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

صفحه آرای: موسسه آذین کامپیوتر ۳۵۲۴۷۰۵۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۲۳۲-۶-۴

مراکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین،
تقاطع خیابان شهدای ژاندارمری، روبروی اداره پست، پلاک ۱۲۲

تلفن: ۶۶۴۸۴۰۷۰ و ۶۶۴۸۷۲۰۴

این اثر با همکاری کتابسرای دریای تبریز به چاپ رسیده است.

فهرست

- پیشگفتار ----- ۹
- شفا بخشی قرآن ----- ۱۲
- مفاهیم بهداشت روانی ----- ۱۵
- مفهوم شناسی از دیدگاه دانشمندان ----- ۱۵
- استرس از دیدگاه روانشناسی ----- ۱۶
- اضطراب از دیدگاه روانشناسی ----- ۱۷
- اثرات منفی اضطراب ----- ۲۰
- عوامل اضطراب و تکرانی ----- ۲۲
- باز خورد اعمال انسان در دنیا و آخرت ----- ۲۴
- رابطه گناه و فساد ----- ۲۷
- عزت و منزلت مؤمن از منظر قرآن و احادیث ----- ۳۱
- زبان و سخن گفتن از دیدگاه قرآن ----- ۳۳
- سخنان در گوشی ----- ۳۵
- اهمیت و نقش زبان ----- ۳۹
- شگفتی های زبان ----- ۳۹
- قدرت کلمات ----- ۴۲
- سخنان لهو و بیهوده از دیدگاه قرآن ----- ۴۵
- دوری از سخن لهو و بیهوده در احادیث ----- ۴۹
- آثار مخرب غنا ----- ۵۳
- سکوت و کم حرفی از منظر روایات ----- ۵۷
- سکوت حکیمانه ----- ۶۳
- عظمت و ضرورت سخن حق و حکیمانه ----- ۶۴
- فواید و آثار سکوت ----- ۶۵
- همیشه سکوت شخص دلیل بر عدم قدرت او بر جواب دادنش نیست ----- ۶۵

۶۶	آفات زبان و آثار آن
۶۹	راه‌های درمان پرحرفی
۷۱	دستورالعمل کنترل زبان
۷۲	جلوگیری از افسارگسیختگی زبان
۷۴	دروغ از دیدگاه اسلام
۷۴	نشانه‌های دروغ در قرآن
۷۵	آثار سوء دروغ از منظر آیات و روایات
۷۹	مواردی که دروغ اطلاق می‌شود
۸۶	خاطرات آموزنده
۸۶	مواردی که دروغ محسوب نمی‌شوند
۸۸	انواع دروغ
۸۸	مواردی که دروغ گفتن مجاز است
۹۱	دروغگو از رحمت خدا دور است
۹۲	علل دروغ‌گویی
۹۵	راه‌های درمان دروغ
۹۵	آثار سوء اجتماعی دروغ
۹۶	عاقبت دروغ‌گویان در آخرت
۹۷	حکم گوش دادن به دروغ
۹۸	کفاره دروغ چیست؟
۹۹	سوگند دروغ
۱۰۱	اقسام سوگند
۱۰۳	قسم باطل
۱۰۵	آثار سوء قسم دروغ
۱۰۶	عیب‌جویی و استهزاء از دیدگاه قرآن
۱۰۹	عیب‌جویی و بهانه‌گیری نشانه نفاق
۱۱۱	نکوهش عیب‌جویی در قرآن
۱۱۴	اشاعه فحشا اشکال مختلفی دارد
۱۱۵	آفت‌ها و آسیب‌های شایعه‌سازی
۱۱۶	انگیزه‌های نشر شایعات

پیشگفتار

با حمد و سپاس بیکران ذات اقدس حضرت حق را، که توفیق داد حقیر قطره‌ای از اقیانوس بیکران معرفت‌النفس کتاب آسمانی‌اش را در مجموعه‌ای تحت عنوان قرآن و بهداشت روان جمع‌آوری کنم. همان طوری که ذات باری‌تعالی بیان فرموده: «وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ»^۱ قرآن نازل شده که انسان دردهای روحی و جسمی خود را درمان کند.

چون قرآن کتاب هدایت و تربیت است «هُدًى لِّلنَّاسِ»، بنابراین عمده هدف اصلی‌اش تربیت انسان کما هو انسان است. یعنی انسان جایگاهش از جهت معنا بالاتر از فرشتگان است، و تا انسان به این معرفت نرسد و نداند که برای چه آمده و چه باید بکند و به کجا باز می‌گردد همیشه با مشکلات و سختی‌ها دست و پنجه نرم خواهد کرد لذا انسان باید اول خودش را بشناسد.

به همین مناسبت از حضرت رسول اکرم (۹) نقل شده که: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»^۲ هر کس خودش را بشناسد قطعاً و یقیناً خدایش را شناخته است.

پس کسی که خود را نشناسد چگونه می‌تواند دیگران را بشناسد، و به حق و حقوق دیگران احترام و ارزش قائل شود، خداوند حکیم و علیم

۱ - سوره اسراء، آیه ۸۲.

۲ - بحارالانوار ج ۶۱ ص ۹۹

در کتاب حکیم‌اش می‌خواهد انسان را به این حقیقت واقف کند که ای بشر بدان که جایگاه و منزلت تو کجاست و چه بکنی و چه نباید بکنی تا به این جایگاه برسی، وجه تمایز انسان و حیوان هم در این است که انسان باید بر غرائز حیوانی غلبه کند و اگر غیر از این باشد آن موقع انسان پست‌تر و گمراه‌تر از حیوان خواهد بود.

چرا که خداوند فرموده: «وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا»^۱ یعنی ما بنی‌آدم را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری دادیم. چون که انسان در سایه اطاعت از فرامین الهی به سروری و آقائی کل عالم نائل می‌شود.

به نظر دانشمندان و علمای تفسیر «شفاء» در قرآن، یعنی پاکسازی وجود از همه آلودگی‌ها و اخلاق رذیله، چون که شرط وصول به قرب الی الله تخلیه درون از رذایل است. و رسم انسان‌ها این است که آدم‌های ژولیده و غیربهداشتی را به مجالس باشکوه و ارزنده راه نمی‌دهند، بارگاه حضرت جلّ جلاله هم شایسته انسان‌های مطهر و مقدس است، چون وقتی موسی (ص) می‌خواهد در طور سینا به بارگاه حضرتش نایل شود می‌فرماید: «فَاخْلَعْ نَعْلَيْكَ إِنَّكَ بِالْوَادِ الْمُقَدَّسِ طَوًى»^۲ هر چه از وابستگی‌های ظاهری و باطنی از دنیا داری بریز بیرون تو داری به وادی مقدس قدم می‌گذاری.

در این مجموعه سعی بر این شده به دستورات قرآن از بُعد پاکسازی و پرهیز از محرّمات و گناهان (نبایدهای گفتاری) به طور مجمل پرداخته شود، امید است که علاقمندان و تشنگان معرفت حق با مراجعه به منابع

۱ - سوره اسراء، آیه ۷۰.

۲ - سوره طه، آیه ۱۲.

ذکر شده و سایر منابع هرچه بیشتر بهره‌مند شوند. خداوند قادر حکیم کتابی فرستاده که انسان طبیب دردهای خود باشد و خودش خوددرمانی کند و به احدی به جز ذات اقدس او نیازمند نباشد. تنها نسخه شفابخشی که همیشه تازه است و کهنه نمی‌شود و تاریخ انقضا ندارد، حکیمی آن را تجویز کرده که عاری از هر نوع ایراد و اشکال می‌باشد، سلامتی بهبودیافتگان این نسخه شفابخش تضمین شده است چون که تحت بیمه حضرت باری تعالی قرار گرفته‌اند.

اللَّهُمَّ ارْزُقْنَا تَوْفِيقَ الطَّاعَةِ، وَبَعْدَ الْمَغْصِيَةِ.

التوفيق من الله

عباسعلی اسدی

۹۹/۰۷/۰۲