



آیین زندگی معنوی

جلد اول

(در پرتو نگرش و پیرایش نفس)

عسکر نصیرایی



سرشناسه	:	نصیریایی، عسکر، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آیین زندگی معنوی (در پرتو نگرش و پیرایش نفس) / عسکر نصیریایی.
مشخصات نشر	:	بابل : مسجد مقدس محدثین، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۲ ص.
شابک	:	978-600-94676-7-9
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	زندگی معنوی
موضوع	:	زندگی معنوی -- اسلام
موضوع	:	زندگی معنوی -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	:	معنویت -- اسلام
شناسه افزود	:	مسجد محدثین (بابل)
رده بندی ککهره	:	۱۳۹۴ ع/ز ۱۱/۵ BP
رده بندی دی‌سی	:	۲۹۷/۰۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۱۱۵۸۵۷



نام کتاب: آیین زندگی معنوی

مؤلف: عسکر نصیریایی

ناشر: انتشارات مسجد مقدس محدثین بابل

چاپ: اول. زمستان ۱۳۹۴. چاپخانه رضایی، بابل

حروفچینی: دفتر انتشارات مسجد مقدس محدثین

صفحه آرا: مریم آرام

طراح جلد: واحد گرافیک انتشارات، علیرضا امیرسلیمانی

شمارگان: ۱۰۰۰

محل نشر: بابل، خیابان شهید نواب صفوی، جنب مسجد مقدس محدثین.

مرکز پخش: دفتر انتشارات و فروشگاه محصولات فرهنگی مسجد مقدس محدثین.

تلفن: (۰۲۲۹۳۳۲۳-۲۲۰۸۹۶۱-۲۲۰۸۹۶۱) مدیر فروش: مهدی داودی ۰۹۱۱۱۱۸۳۳۳۳

پایگاه اینترنتی: www.mohaddesin.ir

بهاء: ۵۰۰۰ تومان

(حق چاپ فقط برای ناشر محفوظ است)

۷	مقدمه
۹	فصل اول: ضرورت شناخت علم اخلاق در تربیت معنوی
	تعریف اخلاق. اخلاق فضیلت. موضوع، هدف و فایده علم اخلاق. ضرورت اخلاق و تربیت دینی، دلایل نیاز انسان به اخلاق معنوی، روش های اخلاقی.
۱۶	فصل دوم: شناخت انسان معنوی
	آفرینش خاص انسان، کشمکش میان دو بُعد انسان، برتری انسان نسبت به موجودات جهان، رابطه انسان معنوی با دین، مراحل زندگی انسان، پیوستگی و وابستگی دنیا و آخرت.
۲۵	فصل سوم: شناخت نفس
	تعریف نفس. سامی نفس، ماهیت نفس، تجرد نفس، اصالت نفس، اقسام نفس، هوای نفس، قوای نفس. فواید قوای نفس و ...
۳۲	فصل چهارم: شناخت مقام انوی و کمال نفس
	شناخت کمال نفس، تشریف دمار، کمال نهایی انسان، برترین سبب قرب الهی، انسان کامل، کمال پنداری.
۴۰	فصل پنجم: شناخت مقامات انسان معنوی
	راه شناخت کمال حقیقی، مقامات چهارگانه، مفران، مقامات معنوی و آثار کمال، موانع کمال.
۴۶	فصل ششم: ضرورت پیرایش نفس (تزکیه نفس)
	معنای لغوی تزکیه، تفاوت تزکیه، تطهیر و تهذیب، ضرورت پیرایش نفس، راه های شناخت عیوب نفس، مراحل تزکیه: «تخلیه، تحلیه و تجلیه»، شروط تزکیه «مُشارطه، مُراقبه، مُحاسبه، مُعاقبه و مُعاقبه»، انواع مراقبه، عوامل مؤثر در تزکیه و تهذیب نفس.
۵۵	فصل هفتم: آسیب شناسی نفس در قوه عقلیه
	جُربزه- مکر و حيله- منفی بینی، ریا و شُمع، شرک به خدا، نادانی و ساهت، حیرت و تردید، نا امیدی از رحمت خدا، وسوسه و خیال.
۶۶	فصل هشتم: آسیب شناسی نفس در قوه غضبیه (۱)
	تهوّر، اِمنی از مکر خدا، خشم، خشم ممدوح، حسادت.
۷۵	فصل نهم: آسیب شناسی نفس در قوه غضبیه (۲)
	(افراط گرایی): عجب، تفاوت عجب با اِدلال، انواع عجب، اسباب عجب، درمان عجب، کبر، تکبر، استکبار.
۸۲	فصل دهم: آسیب شناسی نفس در قوه غضبیه (۳)
	(تفریط گرایی): ترس، آثار ترس، درمان ترس، خود کم بینی و درمان آن، بی غیرتی، اقسام بی غیرتی، اقسام بی غیرتی، غیرت نابجا، درمان بی غیرتی، غرور.

- فصل یازدهم: آسیب شناسی نفس در قوه غضبیه (۴) ۹۰
- (گناهان زبان): غیبت، نکوهش غیبت، آثار غیبت، اسباب غیبت، درمان غیبت، موارد جواز غیبت. دروغ، نکوهش دروغ، شخصیت دروغگو، خاستگاه دروغ، آثار و زیانهای دروغ، اقسام دروغ، موارد جواز دروغ، توریه و مبالغه، درمان دروغ؛ بدزبانی و درمان آن؛ و
- فصل دوازدهم: آسیب شناسی نفس در قوه شهویه (۱) ۱۰۰
- (افراط گرایی): اقسام شهوت، پرخوری و درمان آن، فواید گرسنگی، پرخواهی و درمان آن، حرام خواری و درمان آن، دنیا دوستی، نکوهش دنیا، نگاه به دنیا، درمان دنیا دوستی.
- فصل سیزدهم: آسیب شناسی نفس در قوه شهویه (۲) ۱۱۱
- (تفریط گرایی): دوستی، فواید مال، درمان مال دوستی، انحرافات جنسی، بی رغبتی، پیروی از هوای نفس و نکوهش آن، درمان پیروی از نفس، پیروی از شیطان، ابزار شیطان و ...
- فصل چهاردهم: اخلاق جنسی ۱۱۹
- دیدگاه ها در اخلاق جنسی: (تفصیل، افراطی، راهبردی). نظریه فروید و نقد آن،
- فصل پانزدهم: جایگاه زن در زندگی معنوی و اخلاق جنسی ۱۲۹
- زن در نگاه مذاهب، پاسخ به دیدگاه مسیحیت، دیدگاه انحرافی به زن، تدابیر اسلام در نجات از طغیان جنسی: (تدبیر هدایت آن، راهبردی، زنده)، ازدواج، تعدد زوجات، ازدواج موقت، تجویز طلاق، فلسفه تعدد زوجات پیامبر اسلام (ص)، نگاه اسلام
- فصل شانزدهم: راه برتر کنترل جنسی ۱۴۰
- ازدواج پیوند مقدس، ازدواج موقت در اسلام، امتیازات دو نوع ازدواج، اشتراکات دو نوع ازدواج، فلسفه ازدواج موقت، تک شوهری زن، ممنوعیت رهبانیت در اسلام، شرایط همسر شایسته.
- منابع و مآخذ ۱۵۰

مقدمه

آیین زندگی معنوی، همان آیین اسلام و فرهنگ اهلبیت (ع) است که به دستور قرآن، پیروی از دستورات آنان، راه صحیح زندگی و سعادت ابدی برای انسان هموار و آسان می گردد. اگر پیروی از دستورات نورانی آنان در متن زندگی ما نیاید، آفت های زندگی مادی هجوم می آورند و سعادت دنیا و آخرت ما را به یغما می برند. این آفت های زندگی، بیشتر از درون انسان می جوشد که برای پیرایش درون و دستیابی به بهر و برتری در عمر کوتاه، باید شعاع کلام وحی بر زندگی ما طلوع نماید.

آن چه پیامبر اسلام (ص) اولین انسان نمود و خالق سبحان در کتاب جاودانه اش او را ستود، به خاطر پاکی درون و اخلاق نیک است. به امتیاز و ویژگی او در قرآن کریم، با عنوان «خُلِقَ عَظِيمٌ»، «آسوه حسنه» و «رحمت جهانیان» ذکر شده است.

مطالعه این کتاب، اولین گام به سوی خودشناسی، کمال یابی و تهذیب و پاکی نفس، است. مباحث این کتاب، در تربیت اخلاقی، به شناخت نفس و آسیب شناسی معنویت و اخلاق و راهکارهای علمی و عملی در درمان و پیرایش رذایل و آفت های اخلاقی پرداخته و راه تهذیب و تربیت نفس را روشن و آسان می کند.

از آنجا که ارزش انسان به پاکی گوهر نفس است، تزکیه و پاکی نفس، تنها 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^۱ و دارای بهترین صورت^۲، در هستی می شود، هر چند زشتی و گناه او صادر می گردد^۳ و لیکن او موجودی برگزیده و انتخاب شده ی خدا است.^۴

نفس انسان، گوهر گرانبهایی است که ارزش آن برتر از آسمان و زمین است و جز بهشت رضوان حضرت حق، بهایی برای آن نمی توان تعیین کرد؛ اما همواره در دستبرد شیاطین و وسوسه های آن و آلودگی قرار می گیرد که باید در پالایش نفس، تلاش نمود تا به هلاکت انسان ختم نگردد.

^۱ - سوره انعام (۶)، آیه ۱۶.

^۲ - سوره تین (۹۵)، آیه ۴.

^۳ - سوره اعراف (۷)، آیه ۱۷۲.

^۴ - سوره طه (۲۰)، آیه ۶۶.

خواننده گرامی!

سالیانی دراز که از سوی خداوند مهربان به بیان علم اخلاق برای نسل جوان توفیق تدریس در حوزه و دانشگاه را یافتم، کلاس درس آیین زندگی معنوی را بهترین درس اثرآفرین برای خود و مخاطبان دیده‌ام؛ چرا که چگونه بودن، چگونه شدن و چگونه ماندن و چگونه رفتن، در این علم، بازنگری و بازیابی می‌شود و انسان، حقیقت خود را در این مسیر پیدا می‌کند؛ و همین تاثیر پذیری معنوی و تشویق عزیزان، عزمم را جزم نمود تا برای پالایش نفس از زشتی‌ها که غالباً ما به این دردهای اخلاقی مبتلا هستیم، مطالبی را که در تدریس به کار می‌گرفتم، در دو واحد درسی تنظیم کنم و از آیات و روایات و خالی از لاف کلام و اضافه پردازی به شناخت و آسیب‌های نفس و راهکارهای مناسب، بیشترین بهره را به مخاطبان و جوانان ارائه دهم.

عمده مطالب آسیب‌شناسی نفس در این کتاب را از تألیف کتاب اخلاق خود «مبانی اخلاق و تربیت نفس» که پانزده سال آنرا در حوزه و دانشگاه تدریس داشته‌ام، گزینش و ویرایش و افزایش نموده‌ام و مباحث شناخت انسان، معنویت و آسیب‌شناسی آن را با نگرش تازه در این کتاب برای دو واحد درسی در شانزده فصل تنظیم کرده‌ام تا با چاپ جلد اول این کتاب، گام بهتری در خدمت به مخاطبان گرامی و جوانان اخلاقی و اهل تنبیه نفس برداشته باشم. مبحث اسباب کمال و منجیات نفس در جلد دوم تدوین گردید.

وَالسَّلَامُ عَلَيَّ مَنِ اتَّبَعَ الْهُدَى

عسکر نصیرایی - پاییز ۱۳۹۶