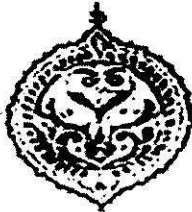


خودسازی برای خودشناسی

مریم سادات زیارتی

پژوهشگر باقرالعلوم (علیه السلام)



- سرشناسه : زیارتی، مریم سادات، ۱۳۵۵ -
- عنوان و نام پدیدآور : خودسازی برای خودشناسی / مریم سادات زیارتی.
- مشخصات نشر : تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، پژوهشکده باقرالعلوم (ع)، ۱۳۹۳.
- مشخصات ظاهری : ۴۹۲ ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۲۹-۸۲-۱
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : کتابنامه: ص. [۴۸۷] - ۴۹۴.
- موضوع : خودشناسی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
- موضوع : خودسازی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
- موضوع : اخلاق اسلامی
- شناسه افزوده : سازمان تبلیغات اسلامی. پژوهشکده باقرالعلوم (ع)
- رده بندی کک : BP ۲۵/۹۴ خ ۹۳۹ ۱۳۹۳
- رده بندی دیویی : ۲۹۷/۶
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۱۵۶



انتشارات پژوهشکده باقرالعلوم *

- ◀ عنوان: خودسازی برای خودشناسی
- ◀ نویسنده: مریم سادات زیارتی
- ◀ ویراستار: ابوالقاسم عاشوری
- ◀ مسئول تولید: سید عبدالحسین زین العبادی
- ◀ ناشر: پژوهشکده باقرالعلوم (ع)
- ◀ نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۳
- ◀ چاپخانه: چاپ علوی
- ◀ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- ◀ قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

مرکز پخش: قم، بلوار نیایش، جنب مصلی قدس، پژوهشکده باقرالعلوم (ع)

تلفن ۰۳۶۹۳۷۷۴ - ۰۲۵ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۲۹-۸۲-۱

نشانی پایگاه اطلاع رسانی: www.rbo.ir



۱۹	 سخن پژوهشگر
۲۱	 مقدمه

بخش اول: کلیات / ۳۱

۳۳	 فصل اول: ماهیت خودشناسی
۳۳	 مبحث اول: حقیقت خود
۳۳	 گفتار اول: انسان مرکب؛ از جسم و روح
۳۴	 گفتار دوم: دلایل اثبات نفس یا روح
۳۴	 ۱- دلایل عقلی اثبات نفس
۳۸	 ۲- دلایل نقلی اثبات نفس
۳۸	 ۱-۲: قرآن کریم
۴۱	 ۲-۲: روایات
۴۲	 گفتار سوم: اصالت روح
۴۵	 گفتار چهارم: برتری معرفت نفس بر سایر معارف
۴۵	 نتیجه‌گیری
۴۶	 مبحث دوم: حقیقت شناخت
۴۶	 گفتار اول: تعریف شناخت
۴۶	 گفتار دوم: اقسام شناخت
۴۷	 ۱- شناخت حصولی و حضوری
۴۷	 ۲- تفاوت بین اقسام شناخت
۴۹	 ۳- روش‌های معرفتی هر یک از اقسام شناخت

- ۴- شناخت انسان، از دو راه حصولی و حضوری..... ۵۰
- مبحث سوم: حقیقت خودشناسی..... ۵۲
- فصل دوم: آثار خود شناسی..... ۵۶**
- مبحث اول: آثار خود شناسی حصولی..... ۵۶
- گفتار اول: آثار خودشناسی در بحث خداشناسی..... ۵۶
- گفتار دوم: آثار خودشناسی، درباره خود و دیگران..... ۶۱
- ۱- خودشناسی؛ عاملی برای جهاد با نفس..... ۶۱
- ۲- خودشناسی؛ مایه‌ی بهتر شناختن دیگران..... ۶۴
- مبحث دوم: آثار خودشناسی حضوری..... ۶۴
- گفتار اول: فقیر یافتن خود در، پناه دست‌یابی به «لقاء الله»..... ۶۴
- ۱- در پناه ولایت الهی قرار گرفتن..... ۶۵
- ۲- خداترسی بیشتر..... ۶۶
- ۳- مایه‌ی دسترسی به نهایت هر علم و معرفتی..... ۶۷
- ۴- مایه‌ی خردمندی..... ۶۷
- ۵- مایه‌ی جدا شدن از لذت‌های دنیایی و اخلاص داشتن در عمل..... ۶۸
- ۶- مایه‌ی رهایی از هم و غم دنیا..... ۷۱
- گفتار دوم: مشاهده‌ی عوالم مجرد از ماده..... ۷۲
- ۱- عوالم مجرد از ماده..... ۷۲
- ۱-۱: عالم مثال یا ملکوت..... ۷۲
- ۱-۱-۱: تعریف عالم مثال..... ۷۳
- ۱-۱-۲: مثال (خیال) منفصل و متصل..... ۷۳
- ۱- (۱-۱-۲): خیال منفصل..... ۷۳
- ۲- (۱-۱-۲): خیال متصل..... ۷۵
- ۱-۱-۳: ویژگی‌های عالم مثال..... ۷۵
- ۱- (۱-۱-۳): قوی‌تر بودن چیزهای موجود در عالم مثال، نسبت به عالم ماده..... ۷۶
- ۲- (۱-۱-۳): مادی نبودن عالم مثال..... ۷۶
- ۳- (۱-۱-۳): نبود محدودیت مکانی در عالم مثال..... ۷۷
- ۴- (۱-۱-۳): اشکال گوناگون صورت‌های جوهری..... ۷۸
- ۵- (۱-۱-۳): حاضر بودن همه چیز در عالم مثال..... ۷۸
- ۶- (۱-۱-۳): صدهای عالم مثال، نتیجه‌ی تموج هوا نیست..... ۷۸
- ۷- (۱-۱-۳): تحقق یافتن اعراض در عالم مثال؛ بدون موضوع..... ۸۰
- ۱-۱-۴: عالم مثال در قوس صعود و نزول..... ۸۰
- ۵- ۱-۱: دست‌یابی به چشم برزخی برای دیدن عالم مثال..... ۸۱
- ۱-۱-۶: بیان نمونه‌هایی از شاهدان عالم مثال..... ۸۱
- ۲- ۱: عالم عقل یا جبروت..... ۸۳
- ۳- ۱: عالم لاهوت..... ۸۴



۱-۳-۱:	مراتب عالم لاهوت.....	۸۶
۱-۳-۱-۱:	مرتبه‌ی ذات.....	۸۶
۱-۳-۱-۲:	مرتبه‌ی احدیت.....	۸۶
۱-۳-۱-۳:	مرتبه‌ی واحدیت.....	۸۷
۱-۳-۱-۴:	اعیان ثابته.....	۸۸
۱-۳-۲:	نمونه‌ای از دیدن عالم لاهوت.....	۸۹
۲-	راه رسیدن به مشاهدات عارف.....	۹۰
۳-	توجه به نکاتی درباره مشاهدات عارف.....	۹۰
فصل سوم:	ارتباط خودشناسی با خودسازی.....	۹۴

بخش دوم: معرفت حصولی به نفس (علم النفس) / ۹۹

فصل اول:	چگونگی پیدایش نفس انسان.....	۱۰۱
فصل دوم:	رابطه روح با بدن.....	۱۰۶
مبحث اول:	حالات روح نسبت به بدن.....	۱۰۹
مبحث دوم:	برخی از تشبیه‌های روح و بدن.....	۱۰۹
مبحث سوم:	برخی از مشابیه‌های روح و بدن.....	۱۱۱
فصل سوم:	مراتب نفس.....	۱۱۲
مبحث اول:	معنای مراتب نفس.....	۱۱۲
مبحث دوم:	مراتب نفس از دیدگاه فلاسفه.....	۱۱۳
گفتار اول:	نفس نباتی و قوای آن.....	۱۱۴
۱-	مولده.....	۱۱۴
۲-	نامیه.....	۱۱۴
۳-	غاذیه.....	۱۱۵
۱-۳-۱:	قوای غاذیه.....	۱۱۵
۱-۳-۱-۱:	قوه‌ی جاذبه.....	۱۱۵
۱-۳-۱-۲:	قوه‌ی هاضمه.....	۱۱۵
۱-۳-۱-۳:	قوه‌ی ماسکه.....	۱۱۵
۱-۳-۱-۴:	قوه‌ی دافعه.....	۱۱۶
گفتار دوم:	نفس حیوانی و قوای آن.....	۱۱۶
۱-	قوای محرکه.....	۱۱۶
۱-۱:	شهوت.....	۱۱۶
۱-۲:	غضب.....	۱۱۶
۲-	قوای مدبرکه.....	۱۱۷
۲-۱:	حواس ظاهری.....	۱۱۷
۲-۲:	حواس باطنی.....	۱۱۸



- ۱۱۸-۲-۲: حس مشترک ۱۱۸
- ۱۱۹-۲-۲: فایده‌ی نیروی مدرک صور یا حس مشترک ۱۱۹
- ۱۱۹-۲-۲: وا همه ۱۱۹
- ۱۲۱-۲-۲: خیال ۱۲۱
- ۱۲۳-۲-۲-۱: کودکان و خردسالان، در مرتبه‌ی خیال ۱۲۳
- ۱۲۳-۲-۲-۲: تربیت بیشتر مردم، در حد مرتبه‌ی خیال ۱۲۳
- ۱۲۴-۲-۲-۳: داستان شیخ بهایی و خیال کردن پیشخدمتش ۱۲۴
- ۱۲۶-۲-۲-۴: مجرد بودن قوه خیال و ارتباط آن با احوال عالم برزخ و معاد جسمانی ۱۲۶
- ۱۲۸-۳: لذت و رنج هریک از قوای نفس حیوانی انسان ۱۲۸
- ۱۲۸-۳-۱: لذت قوای ادراکی ۱۲۸
- ۱۲۸-۳-۱-۱: لذت حواس ظاهری ۱۲۸
- ۱۲۸-۳-۱-۲: لذت حواس باطنی ۱۲۸
- ۱۲۹-۳-۲: لذت و رنج قوای تحریکی ۱۲۹
- ۱۲۹-۳-۲: گفتار سوم: نفس ناقصه انسانی (عقل) ۱۲۹
- ۱۲۹-۱: عقل و اقسام آن ۱۲۹
- ۱۲۹-۱-۱: معنای عقل ۱۲۹
- ۱۳۰-۱-۲: اهمیت عقل ۱۳۰
- ۱۳۲-۱-۳: اقسام عقل ۱۳۲
- ۱۳۲-۱-۳-۱: عقل نظری ۱۳۲
- ۱۳۳-مراتب عقل نظری ۱۳۳
- ۱۳۳-مرتبه‌ی اول: عقل هیولانی ۱۳۳
- ۱۳۳-مرتبه‌ی دوم: عقل بالملکه ۱۳۳
- ۱۳۳-مرتبه‌ی سوم: عقل بالفعل ۱۳۳
- ۱۳۳-عقل بالفعل، در بیانی واضح‌تر ۱۳۳
- ۱۳۶-مرتبه‌ی چهارم: عقل بالمستفاد ۱۳۶
- ۱۳۶-۱-۳-۲: عقل عملی ۱۳۶
- ۱۳۷-۱-۳-۲-۱: عقل عملی در کلام امام صادق (علیه السلام) ۱۳۷
- ۱۳۸-۱-۳-۲-۲: نمونه‌هایی از توانایی‌های انسان در پرتو عقل عملی ۱۳۸
- ۱۳۸-۱-۳-۲-۳: بیان نکته‌ای در باره عقل عملی ۱۳۸
- ۱۳۹-۱-۳-۲-۴: نتیجه‌ی پیروی شهوت و غضب و جاه طلبی، از عقل عملی ۱۳۹
- ۱۴۱-۱-۳-۲-۵: جنود عقل (عملی) در روایات ۱۴۱
- ۱۴۳-۱-۳-۲-۶: مراتب عقل عملی ۱۴۳
- ۱۴۳-مرتبه‌ی اول: تهذیب ظاهر ۱۴۳
- ۱۴۳-مرتبه‌ی دوم: تهذیب باطن ۱۴۳
- ۱۴۳-مرتبه‌ی سوم: نورانیت قلب به صور علمی و صفات پسندیده ۱۴۳
- ۱۴۴-مرتبه‌ی چهارم: فنای نفس از ذات خود و غرق شدن در ذات و صفات الهی ۱۴۴
- ۱۴۴-۱-۳-۲-۷: کمال انسان، به استفاده از عقل عملی ۱۴۴



۱۴۵.....	۱- اقتدای همه‌ی ادراکات، به عقل نظری و اقتدای همه‌ی گرایش‌ها به عقل عملی.....
۱۴۵.....	نتیجه‌گیری از بحث اقسام عقل.....
۱۴۶.....	۲- لذت نفس ناطقه.....
۱۴۶.....	۳- امور تقویت‌کننده‌ی عقل.....
۱۴۶.....	۱- ۳-۱: آموختن علم.....
۱۴۷.....	۲- ۳-۲: تفکر.....
۱۴۹.....	۱- ۳-۲-۱: مراحل تفکر.....
۱۴۹.....	۲- ۳-۲-۲: شرط تفکر و اندیشه.....
۱۴۹.....	۳- ۳-۲-۳: آفت فکر.....
۱۵۰.....	اقسام علماء از دیدگاه پیکن.....
۱۵۱.....	۳-۳: معاشرت با دانشمندان.....
۱۵۱.....	۴- ۳-۴: آزاد کردن عقل از عادات اجتماعی.....
۱۵۲.....	۵- ۳-۵: تأثیرناپذیری از قضاوت دیگران.....
۱۵۳.....	۶- ۳-۶: آموزش به پیکن.....
۱۵۳.....	۷- ۳-۷: تقویت مغز.....
۱۵۵.....	۴- عوامل ناتوان‌کننده‌ی عقل.....
۱۵۶.....	۱- ۴-۱: داشتن آرزوهای دراز.....
۱۵۷.....	۱- ۴-۱-۱: منظور از آرزوهای دراز.....
۱۵۸.....	۲- ۴-۱-۲: علل داشتن آرزوهای دراز.....
۱۵۸.....	۲- ۴-۲: زیاد سخن گفتن.....
۱۶۰.....	۳- ۴-۳: هواهای نفسانی.....
۱۶۱.....	۴- ۴-۴: کبر و خودپسندی.....
۱۶۱.....	۵- ۴-۵: همنشینی با نادان.....
۱۶۲.....	۶- ۴-۶: گوش نکردن به سخن خردمندان.....
۱۶۲.....	۵- امور کامل‌کننده‌ی عقل.....
۱۶۴.....	۶- عبادت، راه تسلط عقل بر قوای نفسانی.....
	گفتار چهارم: تطبیق مراتب نفس از دیدگاه فلاسفه بر مراحل مختلف حیات انسان (از دوران
۱۶۵.....	جنینی تا بعد از مرگ).....
۱۷۰.....	گفتار پنجم: ملاک انسانیت از دیدگاه قرآن.....
۱۷۵.....	نتیجه‌گیری درباره مراتب نفس، از منظر فلاسفه.....
۱۷۷.....	نمونه‌ای از سهم عقل برای قوه‌ی خیال.....
۱۷۸.....	مبحث سوّم: مراتب نفس و نسبت بین آن‌ها از دیدگاه عرفا.....
۱۷۸.....	گفتار اول: مراتب (نشأت) نفس از منظر امام خمینی؛ (طبیعت، مثال، عقل).....
۱۷۹.....	دوم: نسبت بین مراتب نفس و تأثیر هر یک بر دیگری از منظر امام خمینی رحمته‌الله
۱۸۱.....	گفتار سوّم: اعمال مخصوص هر یک از مراتب نفس.....
۱۸۲.....	گفتار چهارم: علوم مخصوص هر یک از مراتب نفس.....
۱۸۴.....	گفتار پنجم: کیفیت ارتقای انسان طبیعی به مقام الهی.....



- گفتار ششم: ارتباط خواب با مراتب انسان..... ۱۸۶
- آداب خوابیدن..... ۱۸۷
- ۱- قضای حاجت کردن..... ۱۸۷
- ۲- نظافت..... ۱۸۷
- ۳- وضو گرفتن..... ۱۸۷
- ۴- رسیدگی به اعمال روز (محاسبه)..... ۱۸۸
- ۵- قرائت قرآن و دعا..... ۱۸۹
- ۱- ۵: سوره توحید..... ۱۸۹
- ۲- ۵: سوره تکوین..... ۱۸۹
- ۳- ۵: آیه ۴۱ سوره فاطر..... ۱۸۹
- ۴- ۵: آیه آخر سوره کهف..... ۱۹۰
- ۵- ۵: دو آیه آخر سوره ی بقره..... ۱۹۰
- ۶- ۵: آیات ۱۸ و ۹ سوره ی آل عمران..... ۱۹۰
- ۷- ۵: آیه الكرسي و..... ۱۹۰
- ۶- خوابیدن به پشت یا به جنب راست..... ۱۹۳
- مبحث چهارم: مراتب نفس از سفر قرآن کریم..... ۱۹۳
- گفتار اول: نفس لوآمه..... ۱۹۴
- ۱- معنا و حقیقت نفس لوآمه..... ۱۹۵
- معنای لغوی..... ۱۹۵
- معنای اصطلاحی..... ۱۹۵
- ۲- عملکرد نفس لوآمه..... ۱۹۷
- ۳- شباهت نفس لوآمه با دادگاه قیامت..... ۲۰۰
- گفتار دوم: نفس مُلَهْمَه..... ۲۰۲
- گفتار سوم: نفس مطمئنه..... ۲۰۳
- ۱- معنا و حقیقت نفس مطمئنه..... ۲۰۳
- معنای لغوی..... ۲۰۳
- معنای اصطلاحی..... ۲۰۴
- ۲- نشانه‌های واصلان به مقام نفس مطمئنه..... ۲۰۸
- ۱- ۲: راضی بودن به مقدرات الهی..... ۲۰۹
- ۲- ۲: داشتن آرامش درونی (نداشتن غم و فرح کاذب)..... ۲۱۱
- ۳- ۲: التزام به اطاعت از دستورهای خداوند..... ۲۱۲
- ۴- ۲: سبقت گرفتن در کارهای خیر..... ۲۱۲
- ۵- ۲: سلطه جویی نکردن نسبت به زبردستان..... ۲۱۳
- ۶- ۲: طلبکار ندانستن خود از خداوند..... ۲۱۴
- ۷- ۲: مقصر دانستن خود در بروز مشکلات و توبه به درگاه حق تعالی..... ۲۱۴
- ۳- امام حسین ۷، مصداق نفس مطمئنه..... ۲۱۶
- ۴- راه‌های رسیدن به مقام نفس مطمئنه..... ۲۱۸



۴-۱:	معرفت یافتن به خداوند سبحان	۲۱۸
۴-۱-۱:	منظور از معرفت یافتن به خداوند سبحان	۲۱۸
۴-۱-۲:	ارتباط معرفت الهی با آرامش راستین (عوامل نگرانی و پریشانی و چگونگی برطرف شدن آن‌ها با شناخت خدای متعال)	۲۲۰
۴-۱-۳:	راه کارهای رسیدن به معرفت پروردگار سبحان	۲۲۵
۴-۱-۳-۱:	راه کار علمی (معرفت حصولی)	۲۲۸
الف:	برهان فطری	۲۲۹
ب:	برهان تجربی (برهان نظم)	۲۳۰
ج:	برهان عقلی	۲۳۰
۴-۱-۳-۲:	راه کار علمی (ریاضت‌های علمی و عملی)	۲۳۱
الف:	منظور از ریاضت علمی = تحصیل یقین	۲۳۲
	علامات صاحب یقین	۲۳۲
	نشانه‌ی یقین نداشتن	۲۳۳
	عوامل تباهی یقین	۲۳۳
	مانع رسیدن به یقین	۲۳۴
	ثمرات یقین	۲۳۴
	مرتبه اول: علم الیقین	۲۳۵
	تفکر درباره بدن انسان، راهی برای دست‌یابی به برخی از صفات الهی	۲۳۵
۱-	قادر مطلق بودن پروردگار	۲۳۵
۲-	عالم به همه چیز	۲۳۵
۳-	لطف و رحمت و عنایت بی نهایت، به بندگان	۲۳۶
	مثالی درباره‌ی باور قلبی به توحید افعالی از طریق تفکر	۲۳۶
	مرتبه‌ی دوم: عین الیقین	۲۳۹
	مرتبه‌ی سوم: حق الیقین	۲۴۰
ب:	منظور از ریاضت عملی = انجام اعمال و کسب اخلاق پسندیده	۲۴۱
	لزوم معرفت حصولی به خدای سبحان و واجب نبودن معرفت حضوری به او - جل و علا -	۲۴۲
۳-	(۴-۱-۳): معرفت انسان کامل، از راه‌های مهم دست‌یابی به شناخت خدا	۲۴۳
۴-۱-۴:	وسيله رسیدن به معرفت خدای سبحان	۲۴۴
۴-۱-۵:	عبادت، راه حفظ معرفت خدای سبحان	۲۴۵
۴-۲:	مداومت بر یاد خداوند سبحان	۲۴۵
۴-۲-۱:	شواهد رسیدن به آرامش راستین، با یاد خداوند متعال	۲۴۵
الف -	دلیل قرآنی	۲۴۶
ب -	دلایل عقلی	۲۴۷
۴-۲-۲:	رفع یک شبهه (ارتباط تنگاتنگ «وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ» با «تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»)	۲۴۹
	نظر آیت الله مکارم شیرازی	۲۵۰
	نظر علامه‌ی طباطبائی	۲۵۱
۴-۳:	داشتن نفس لوازمه؛ راه رسیدن به نفس مطمئنه	۲۵۲



۲۵۳.....	۴-۴: بیرون کردن حبّ نفس و دنیا از قلب.....
۲۵۵.....	۴-۵: بلند همتی برای کسب آخرت.....
۲۵۵.....	۴-۶: ملازم عقل خویش بودن [توجه به تشخیص عقل و تمکین در برابر آن].....
۲۵۶.....	۴-۷: اطاعت از اوامر الهی.....
۲۶۰.....	۴-۸: عبادت کردن، همراه با فکر.....
۲۶۱.....	نتیجه گیری.....

۲۶۲.....	مبحث پنجم: نکات مهم درباره مراتب نفس.....
۲۶۲.....	گفتار اول: تشابه و اختلاف مراتب نفس با مراتب علی و معلولی.....
۲۶۴.....	گفتار دوم: نفس هر انسان، حقیقتی واحد اما دارای شوون و قوای مختلف.....
۲۶۷.....	اثبات حاکمیت نفس واحد بر بدن.....

بخش سوّم: معرفت حضوری به نفس / ۲۷۱

۲۷۳.....	فصل اول: حقیقت و معرفت حضوری به نفس.....
----------	--

۲۷۴.....	فصل دوم: موانع معرفت حضوری به نفس.....
----------	--

۲۷۵.....	مبحث اول: موانع دیده شدن اشیا در آئینه و مقایسه‌ی آن با حجاب‌های آئینه‌ی دل.....
----------	--

۲۷۵.....	گفتار اول: موانع دیده شدن در آئینه.....
----------	---

۲۷۶.....	گفتار دوم: حجاب‌های آئینه‌ی دل برای تابش نور ایمان.....
----------	---

۲۸۱.....	فصل سوم: سلامت و بیماری نفس.....
----------	----------------------------------

۲۸۱.....	مبحث اول: حقیقت سلامت و بیماری نفس.....
----------	---

۲۸۳.....	مبحث دوم: دلیل اهمیت امراض نفسانی، نسبت به امراض جسمانی.....
----------	--

۲۸۴.....	مبحث سوّم: راه شناخت عیوب نفس.....
----------	------------------------------------

۲۸۴.....	۱- رفتن نزد فرد آگاه به عیوب نفس.....
----------	---------------------------------------

۲۸۵.....	۲- درخواست از دوستی صادق، بصیر و متدین.....
----------	---

۲۸۵.....	۳- عیب‌ها را از زبان دشمنان شنیدن.....
----------	--

۲۸۵.....	۴- عیب خود را در عیب دیگران دیدن.....
----------	---------------------------------------

۲۸۶.....	مبحث چهارم: نشانه‌های نفس مریض.....
----------	-------------------------------------

۲۹۴.....	فصل چهارم: مراتب چهارگانه برای دست‌یابی به معرفت حضوری به نفس.....
----------	--

۲۹۵.....	مبحث اول: تجلیه (استفاده از اعضا و جوارح، مطابق شرع).....
----------	---

۲۹۵.....	گفتار اول: حقیقت تجلیه.....
----------	-----------------------------

۲۹۷.....	گفتار دوم: راه رسیدن به مرتبه‌ی تجلیه و اهمیت آن.....
----------	---

۲۹۷.....	نکته‌ها و گفته‌ها.....
----------	------------------------

۲۹۹.....	گفتار سوّم: راه‌های نهادینه کردن تجلیه.....
----------	---

۳۰۱.....	۱- تفکر.....
----------	--------------

۳۰۱.....	۲- عزم.....
----------	-------------

۳۰۳.....	۳- "مشارطه"، "مراقبه"، "محاسبه" و "مواخذه".....
----------	---



۳۰۳	۳-۱: مشارطه.....
۳۰۶	۳-۲: مراقبه.....
۳۰۸	۳-۳: محاسبه.....
۳۱۴	۳-۴: مؤاخذه (تأدیب و مجازات).....
۳۱۷	۴- تذکر.....
۳۱۹	رابطه‌ی تفکر و تذکر.....
۳۲۰	۵- توجه به کرامت ذات و تقویت ارزش‌های انسانی.....
۳۲۱	۶- ترک معاشرت با دوستان بد.....
۳۲۳	۷- دوری از موارد احتمال لغزش.....
۳۲۴	مبحث دوم: تخلیه (طهارت ظاهر و باطن از گناهان).....
۳۲۴	گفتار اول: حقیقت تخلیه.....
۳۲۵	گفتار دوم: روش‌های پاک نمودن نفس از آلودگی‌ها.....
۳۲۶	روش اول: در نظر داشتن فواید دنیوی.....
۳۲۶	۱- حد اعتدال در قوه‌ی شهوت.....
۳۲۷	۲- حد اعتدال در قوه‌ی غضب.....
۳۲۷	۳- حد اعتدال در قوه‌ی فکر.....
۳۲۷	نتیجه جمع صفات پسندیده عفت، شجاعت و حکمت، در انسان.....
۳۲۸	منظور از عدالت.....
۳۲۹	روش دوم: در نظر داشتن فواید اخروی.....
۳۳۰	روش سوم: جلوگیری از نفوذ رذائل اخلاقی، با تحقق محبت الهی در قلب.....
۳۳۴	راه رسیدن به محبت پروردگار.....
۳۳۶	علل محبت الهی در دل انسان.....
۳۳۷	نتایج محبت خداوند سبحان، در دل.....
۳۳۷	۱- پیروی از فرستاده‌ی خداوند متعال.....
۳۳۷	۲- مستقل ندیدن هیچ چیز.....
۳۳۷	۳- اعمال و تمایلات، در جهت خواسته‌های الهی (هدف انسان، رضایت خداست).....
۳۳۹	گفتار سوم: راه‌کار تهذیب نفس.....
۳۳۹	۱- اعتقاد به تغییر پذیری خوی‌ها با ریاضت.....
۳۳۹	۲- جلوگیری از پروازهای بی مورد خیال.....
۳۴۰	۲-۱: حالات دل پیش از عمل.....
۳۴۲	۲-۲: راه‌کارهایی برای حفظ طائر خیال.....
۳۴۳	۲-۲-۱: توجه دادن خیال به امور شریف.....
۳۴۳	۲-۲-۲: توجه به مضرات خیال‌های فاسد.....
۳۴۴	۲-۲-۳: یاری خواستن از خداوند برای حفظ طائر خیال.....
۳۴۴	۲-۲-۴: عبادت.....
۳۴۵	۲-۲-۵: تصمیم و تمرین.....
۳۴۹	۳- موازنه (مقایسه بین منافع صفات خوب و بد).....



۳-۱: منافع و لذات صفات ناپسند.....	۳۵۰
- منافع نفس دارای شهوت بی قید و بند.....	۳۵۰
- منافع غضب.....	۳۵۰
- منافع نفس دارای واهمه‌ی شیطانی.....	۳۵۱
کوتاه بودن مدت این لذات.....	۳۵۱
۳-۲: مضرات صفات ناپسند(عاقبت لذات قوای نفس).....	۳۵۲
۴- تفکر در آیات و روایات عذاب جهنم.....	۳۵۳
مبحث سوم: تحلیل (آراستگی نفس به صفات پسندیده).....	۳۵۷
گفتار اول: حقیقت تحلیل.....	۳۵۷
گفتار دوم: اختلاف آفرینش انسان‌ها در دارا بودن صفات پسندیده.....	۳۵۸
گفتار سوم: راه‌های نهادینه کردن تحلیل.....	۳۵۹
۱- دیدار با افراد دارای فضایل اخلاقی و معاشرت با آنها.....	۳۵۹
۲- خود را به داشتن صفات خوب، وادار کردن.....	۳۶۰
مثال‌هایی در این زمینه.....	۳۶۱
۳- تکرار عمل صالح و مداومت بر آن.....	۳۶۲
۴- تنظیم خواب و خوراک.....	۳۶۳
خواب.....	۳۶۳
فضیلت شب‌زنده‌داری و تضرع و زاری سالک.....	۳۶۳
فضیلت اشک چشم سالک.....	۳۶۴
خوراک و کیفیت آن.....	۳۶۵
خوراک و کمیت آن.....	۳۶۶
گفتار چهارم: نکات تکمیلی برای مزین شدن به صفات پسندیده.....	۳۶۶
مبحث چهارم: فنا (خود را ندیدن و تنها خدا را دیدن).....	۳۶۸
گفتار اول: حقیقت فنا.....	۳۶۸
گفتار دوم: درجات مقام فنا.....	۳۶۸
۱- فنای در افعال.....	۳۶۸
۲- فنای در صفات حق.....	۳۶۹
۳- فنای در ذات حق.....	۳۶۹
فصل چهارم: دشمنان سالک در رسیدن به معرفت حضوری نفس.....	۳۷۰
مبحث اول: دشمنان بیرونی (ابلیس و لشکریانش).....	۳۷۲
گفتار اول: حقیقت و ذات ابلیس.....	۳۷۲
گفتار دوم: وجه تسمیه‌ی شیطان به ابلیس.....	۳۷۳
گفتار سوم: لشکریان و فرزندان ابلیس.....	۳۷۳
۱- لشکریان ابلیس.....	۳۷۳
ویژگی‌های لشکریان ابلیس.....	۳۷۴
۲- فرزندان ابلیس.....	۳۷۵



۳۷۵.....	گفتار چهارم: اقسام تصرفات شیطان در عالم طبیعت
۳۷۶.....	۱- تصرف شیطان در انسان
۳۷۶.....	۱-۱: تصرف شیطان در قلب انسان
۳۷۷.....	ناتوانی شیطان از تصرف در قلب انبیا
۳۸۰.....	۱-۲: تصرف شیطان در غیر قلب انسان
۳۸۱.....	۲- تصرف شیطان در خارج از وجود انسان
۳۸۲.....	گفتار پنجم: روش شیطان برای وسوسه آدمی
۳۸۵.....	گفتار ششم: شیطان و جهات محاصره‌ی انسان
۳۸۷.....	گفتار هفتم: القائنات شیطانی و راه تشخیص آن‌ها از تمایلات ملکی
۳۸۷.....	۱- القائنات شیطانی
۳۸۸.....	۲- راه تشخیص تمایلات ملکی و شیطانی
۳۹۱.....	۳- علت ورود وسوسه‌های شیطانی و الهامات رحمانی در قلب آدمی
۳۹۳.....	گفتار هشتم: عوام مسراط‌کننده‌ی شیطان، بر نفس انسان و راه‌های رهایی از آن‌ها
۳۹۳.....	۱- غفلت
۳۹۳.....	۲- یاد خداوند متعال، از بین‌برنده‌ی غفلت
۳۹۴.....	مراد از ذکر
۳۹۵.....	دلائل نقلی بر اثبات خنثی نمودن وسوسه‌های شیطان با یاد خداوند متعال
۳۹۵.....	آیات مربوط به خنثی کردن وسوسه‌های شیطان با ذکر خداوند سبحان
۳۹۸.....	۲- روایات مربوط به خنثی کردن وسوسه‌های شیطان با ذکر خداوند سبحان
۴۰۰.....	۳- سخن ملاصدرا درباره خنثی کردن وسوسه‌های شیطان، با ذکر خداوند سبحان
۴۰۰.....	۲- پیروی از هواهای نفسانی
۴۰۱.....	راه مبارزه با شیطان و هواهای نفسانی
۴۰۲.....	۳- جهل و نادانی
۴۰۵.....	مبحث دوم: دشمنان درونی (نفس مسوِّله و نفس اماره)
۴۰۶.....	گفتار اول: نفس مسوِّله
۴۰۶.....	۱- حقیقت نفس مسوِّله
۴۰۸.....	۲- نمونه‌هایی از فریب‌های نفس
۴۰۹.....	۱-۲: فریفتگی در برابر دنیا
۴۰۹.....	برهان اول:
۴۰۹.....	برهان دوم:
۴۱۱.....	نکوهش فریفتگی به دنیا از دیدگاه امام علی علیه السلام
۴۱۲.....	۲-۲: فریفتگی گناهکاران
۴۱۴.....	۲-۳: فریب خوردن برخی از علویان و افراد دارای نسب شایسته
۴۱۵.....	۲-۴: فریفتگی از علم
۴۱۵.....	۱-۲-۴: علم معامله
۴۱۷.....	آیات
۴۱۸.....	روایات



- ۴۱۹..... ۲-۴: علم مکاشفه (و فریفتگی مدعی آن)
- ۴۲۰..... ۲-۵: فریفتگی، از راه عبادت و عمل
- ۴۲۱..... ۲-۵-۱: فریفتگی، به سبب خواندن قرآن
- ۴۲۲..... ۲-۵-۲: فریفتگی به خاطر روزه گرفتن
- ۴۲۲..... ۲-۵-۳: فریفتگی به خاطر اعمال غیر خالص برای خداوند متعال
- ۴۲۳..... آفات اعمال
- ۴۲۳..... الف - قبل از عمل
- ۴۲۳..... ب - آغاز عمل
- ۴۲۴..... ج - حین عمل
- ۴۲۴..... د - بعد از عمل
- ۴۲۵..... ۲-۶: فریفتگی ثروتمندان
- ۴۲۶..... ۲-۷: فریفتگی از حضور در مجالس ذکر پروردگار سبحان و ائمه معصومین علیهم السلام
- ۴۲۸..... اشکال و جواب
- ۴۲۹..... ۳- نتایج فریب نفس
- ۴۲۹..... ۳-۱: انجام گناه
- ۴۲۹..... ۳-۲: بی ارزش کننده‌ی عبادات
- ۴۳۰..... ۳-۳: عامل توجه نکردن به خشم الهی
- ۴۳۰..... ۳-۴: کوتاهی در چاره اندیشی برای کارها
- ۴۳۰..... ۳-۵: به دنبال داشتن هلاکت، خواری و پشیمانی
- ۴۳۱..... ۳-۶: باعث فقر در دنیا و بازندگی در آخرت
- ۴۳۱..... ۴- علل فریب خوردن از نفس
- ۴۳۱..... ۴-۱: نادانی و حماقت
- ۴۳۲..... ۴-۲: اندیشه نکردن در سرانجام امور
- ۴۳۲..... ۴-۳: اعتماد به دشمن
- ۴۳۳..... ۴-۴: دل مشغولی به خاطر مردم
- ۴۳۵..... ۴-۵: مدارای پروردگار متعال
- ۴۳۶..... ۴-۶: غفلت
- ۴۳۷..... ۴-۶-۱: پرخوری و قدرت، از عوامل غفلت آور
- ۴۳۷..... ۴-۶-۲: نشانه‌های شخص غافل
- ۴۳۷..... ۴-۶-۲-۱: هدر دادن عمر
- ۴۳۸..... ۴-۶-۲-۲: سهو، سرگرمی و فراموشی
- ۴۳۸..... اموری که فرد غافل فراموش می‌کند
- ۴۳۹..... ۴-۶-۲-۳: اهل عمل نبودن
- ۴۳۹..... ۴-۶-۳: پیامدهای غفلت
- ۴۴۰..... ۴-۶-۳-۱: نادانی و هلاکت
- ۴۴۰..... ۴-۶-۳-۲: قساوت قلب و کوری باطن
- ۴۴۰..... ۴-۶-۳-۳: تباهی کارها و گمراهی



۴۴۱	۴-۴: علاج غفلت، از دیدگاه روایات
۴۴۱	۴-۵: عوامل بیدار کننده‌ی انسان از خواب غفلت
۴۴۱	۱- (۴-۵): پیوسته به یاد خدای متعال بودن
۴۴۲	۲- (۴-۵): تقوا
۴۴۲	۳- (۴-۵): شناخت ایام
۴۴۳	۴- (۴-۵): ترس دائم
۴۴۳	۵- (۴-۵): مهم شمردن ادای نمازهای واجب
۴۴۳	۶- (۴-۵): آهنگ انجام کار نیک داشتن
۴۴۳	۷- (۴-۵): پند و موعظه
۴۴۴	۸- (۴-۵): خواندن نماز نافله
۴۴۴	۹- (۴-۵): خواندن ده آیه در شب
۴۴۴	۱۰- (۴-۵): همراه داشتن کفن در خانه
۴۴۴	۱۱- (۴-۵): قرائت سوره‌ی ملک
۴۴۵	۵- راه‌های رهایی از فریب‌های نفس
۴۴۵	۱- ۵: عقل
۴۴۶	۲- ۵: معرفت
۴۴۷	راه رسیدن به معرفت
۴۵۰	۱- ۵: معرفت نفس
۴۵۱	۲- ۵: معرفت پروردگار متعال
۴۵۲	۳- ۵: معرفت دنیا
۴۵۲	۱- (۳-۲-۵): ویژگی‌های ناپسند دنیا
۴۵۴	مثال‌هایی برای درک بهتر ویژگی‌های ناپسند دنیا
۴۵۶	۲- (۳-۲-۵): ویژگی‌های پسندیده‌ی دنیا
۴۵۷	۴- ۵: معرفت آخرت
۴۶۱	۳- ۵: علم
۴۶۲	گفتار دوم: نفس اماره
۴۶۲	۱- حقیقت نفس اماره
۴۶۴	۲- نشانه‌های نفس اماره
۴۶۴	۱- ۲: اعتراض نفس اماره به قضا و قدر الهی
۴۶۴	۲- ۲: فقط به فکر زندگی مادی بودن
۴۶۵	۳- ۲: زیر بار بندگی نرفتن
۴۶۷	۴- ۲: داشتن آرزوهای طولانی
۴۶۹	۱- ۴- ۲: علل داشتن آرزوهای طولانی
۴۶۹	۱- (۱-۴-۲): حب دنیا
۴۷۰	۲- (۱-۴-۲): چهل
۴۷۰	۲- ۴: راه‌های مبارزه با آرزوهای طولانی
۴۷۳	۳- ۲: آسیب شناسی آرزوهای طولانی



- ۱- (۲-۴-۳): فراموشی یاد خداوند متعال..... ۴۷۳
- ۲- (۲-۴-۳): مایه‌ی چیرگی شیطان‌ها بر دل بی‌خبران..... ۴۷۳
- ۳- (۲-۴-۳): مایه‌ی فراموشی مرگ و آخرت..... ۴۷۴
- ۴- (۲-۴-۳): کورکننده‌ی چشم بصیرت..... ۴۷۴
- ۵- (۲-۴-۳): مایه‌ی قسّی القلب شدن..... ۴۷۴
- ۶- (۲-۴-۳): عامل ناپسندی کردار و کوتاهی در کار..... ۴۷۵
- ۷- (۲-۴-۳): عامل فریبندگی..... ۴۷۶
- ۴-۲: آرزوهای درست و سازنده..... ۴۷۷
- ۲- (۲-۴-۴): آرزوی بی‌نیازی و خودکفائی..... ۴۷۸
- ۳- (۲-۴-۴): آرزوی شهادت..... ۴۷۸
- ۴- (۲-۴-۴): آرزوی عاقبت دینی و دنیوی..... ۴۷۸
- ۵- (۲-۴-۴): آرزوی گسترش عدالت..... ۴۷۹
- ۶- (۲-۴-۴): آرزوی نابودی باطل و زنده کردن حق..... ۴۷۹
- ۷- (۲-۴-۴): آرزوی نجات از فتنه‌ها..... ۴۷۹
- مقایسه‌ی نفس مسوئه - نفس اماره در بیان علامه جوادی آملی - حفظه الله تعالی - ۴۸۳
- نتیجه‌گیری..... ۴۸۴

فهرست منابع ۴۸۵

- منابع عربی..... ۴۸۵
- منابع فارسی..... ۴۸۸

www.ketab.ir

سخن پژوهشگر

ما طبعاً خودمان را خیلی دوست داریم و منافع خود را می‌خواهیم؛ اگر چنین است، جا دارد به این مردم محبوب کمی برسیم. اگر دوستی و منفعت طلبی ما راستین باشد، با واکاری در شناخت خود، قدر و منزلت اصلی خویش را درمی‌یابیم تا آنگاه خود را در دایره کلام گهربار امیر المؤمنین علی علیه السلام که فرمودند: "من عرف نفسه فقد عرف ربه" ^۱ ببینیم.

در نظر اول، گویا ما خود را خیلی خوب می‌شناسیم و پس گوئیم، اهل فلان کشور یا شهر و روستا از فلان قوم قبیله هستیم و سطح تحصیلات و شغلی چنین و چنان داریم و... و پس دیگر خود شناسی، چه معنائی دارد؟ این شناخت برای ارتباطات اجتماعی، لازم است اما آنچه در اینجا از آن غفلت شده است، خود درونی انسان است که شناخت آن گوهر گرانبها، معرفت الهی را به همراه دارد و الا انسان با تمام معلوماتش، در غفلت ابدی خواهد ماند.

در منابع اصیل اسلامی ما بر خود شناسی، تاکید زیادی شده، و دلیل این همه تاکید آن است که راه کمال انسان که همان معرفت حق تعالی است، از

خود شناسی، آغاز می شود.

شناخت خود یا به تعبیری انسان شناسی، جایگاه ویژه ای دارد. حرکت انسان در مسیر تکامل و قرب به خدا، از خودشناسی آغاز می شود و انسان تا با خودش، آشنا و از استعداد بی نهایت و ارزش بالای جوهر انسانی خود آگاه نشود، حرکت جدی و پیگیرانه ای را در جهت شکوفایی نیروهای نهفته در خود، سامان نمی دهد و خط سیر درستی را در زندگی نخواهد داشت. پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرموده است: "رحم الله من عرف قدره".

خودشناسی اگر درست صورت گیرد، انسان، در مسیر درست زندگی قرار می گیرد و در صورتی که ناصحیح باشد، راه انسان، جهت انحرافی به خود می گیرد و از مسیر حقیقی زندگی، خارج می شود.

در این جا همه چیز به تعریف انسان، بستگی دارد. باید بینیم انسان، چگونه تعریف می شود. هدف خودشناسی به سبب نقشی است که خودشناسی در تحقق کمال انسان دارد و به صورت کلان، فرهنگ و تمدن هر ملتی، از نوع نگاه او به انسان تاثیر می پذیرد. در صورتی که بشر در خودشناسی و انسان شناسی، به انحراف دچار شود و از شناخت حقیقت خود باز ماند، در ساخت و ساز فرهنگی و تمدن جامعه خویش نیز به انحراف و سردرگمی دچار خواهد شد.

کتاب حاضر، اثر تلاش فراوان محقق ارجمند، خانم زیارتی، از پژوهشگران پژوهشکده باقرالعلوم (علیه السلام) است که خودشناسی را با نگاه اخلاقی و از منظر کتاب و سنت و عقل بررسی کرده اند. امید است برای پویندگان در مسیر خودسازی، مؤثر باشد.