

درآمدی بر

سیر معنوی

از منظر قرآن کریم

بهرز فارتن

سرشناسه	: فروتن، بهروز، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: Foroutan, Behrouz
مشخصات نشر	: تهران: آثار سبز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: و، ۱۹۰
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۶۶-۹۴-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۹۰.
موضوع	: اخلاق اسلامی -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	: Islamic ethics -- Qur'anic teaching
موضوع	: خودسازی -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	: Self-actualization (Psychology) -- Qur'anic teaching
رده بندی کنگره	: ۳/BP۱۰۳
رده بندی دیسی	: ۲۹۷/۱۵۹
شماره ناشر	: ۵۹۲۳۴۳۴
ملی	

نام مؤلف: بهروز فروتن

ویراستاری ادبی: احمد با آتشین صدف

بازبینی: دکتر محمود ماسکی

صفحه آرا: ابوالقاسم کریم تبار

با همکاری موسسه ی رهپویان عرصه ی علم

ناشر: انتشارات آثار سبز

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

سال و نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۶۶-۹۴-۶

تیراژ: ۱۰۰۰

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۳
فصل اول: معنویت چیست؟.....	۱۷
ساختار انسان.....	۱۷
الف: ساختار فیزیکی انسان.....	۱۸
ب: ساختار روحی انسان.....	۱۸
منظور از سیر معنوی چیست؟.....	۲۱
اموری که قبل از سیر معنوی به آنها توجه داشت.....	۲۴
الف) توجه به معنویت و بیداری از خواب نیست.....	۲۴
ب) ترس از خدا و بازداشتن نفس از هوا.....	۲۷
پ) جایگاه عقلانیت در سیر معنوی.....	۳۰
د) جایگاه واقعیت‌های علمی و تجربی در سیر معنوی.....	۳۴

- ۳۷..... (د) تزکیه ۳۷
- ۳۸..... (ه) دوری از گناهان ۳۸
- ۴۰..... (د) یاد خدا و اعمال صالح ۴۰
- ۴۱..... (ه) همراهی با فطرت ۴۱
- ۴۳..... شناخت مسیر معنوی و باید و نبایدها و چرایی آن ۴۳
- ۴۳..... (الف) هدف از سیر معنوی ۴۳
- (ب) کسب اعتقادات صحیح و منطبق بر قرآن: طلب ۴۳
- ۴۳..... ۴۳
- ۴۷..... (ب) پیراییدنکردن از شیطان ۴۷
- ۵۰..... جایگاه فرد، خانواده، اجتماع در سیر معنوی ۵۰
- ۵۵..... فصل دوم: لوازم سیر معنوی ۵۵
- ۵۵..... تفکر ۵۵
- (الف) تفکر در آیات الهی برای پی بردن به ۵۵
- ۵۶..... هدفمندی دنیا ۵۶
- ۵۷..... (ب) تفکر در بی اعتباری دنیا ۵۷
- ۵۹..... (پ) تفکر برای عبرت آموزی ۵۹
- ۶۰..... (ت) تفکر در آیات الهی ۶۰
- ۶۱..... (ج) تفکر در مرگ ۶۱
- ۶۳..... امید و پرهیز از ناامیدی ۶۳

۷۱.....	پرهیز از سوءظن به خدا
۷۳.....	تلقین
۷۴.....	کمک خواستن از خدا و تضرع به درگاه او
۷۸.....	پرهیز از افراط و تفریط
۸۰.....	تفریح و نشاط سالم
۸۲.....	عزم و اراده
۸۵.....	استمرار طلب
۸۷.....	استقامت
۸۹.....	توسل
۹۳.....	کنترل فکر و اعمالی آسیب‌نا
۹۷.....	یقین
۹۸.....	وسوسه
۱۰۰.....	وسواس
۱۰۱.....	شک
۱۰۲.....	عجله
۱۰۱.....	دوستی‌ها و معاشرت
۱۱۰.....	ایمنی از مکر الهی
۱۱۵.....	فصل سوم: توبه و دوری از رذائل
۱۱۵.....	توبه

- ترک گناهان ۱۱۸
- حب دنیا ۱۲۱
- زندگی در دنیا، دوره‌ای زودگذر ۱۲۳
- ناپسند بودن تلاش برای رسیدن به مال و ثروت دنیوی از
راه نادرست ۱۲۴
- ناپسند بودن ترجیح زندگی موقت دنیوی بر زندگی
اخروی ۱۲۵
- حب ۱۲۸
- کبر ۱۳۱
- کبر در برابر خدا ۱۳۱
- کبر در برابر انسان ۱۳۲
- تکبر در برابر مردم ۱۳۲
- بخل ۱۳۴
- حرص و طمع ۱۳۶
- غضب ۱۳۹
- کنترل خشم و غضب ۱۴۰
- راهکارهایی برای کنترل خشم ۱۴۱
- کاهش دادن حب دنیا و حب نفس ۱۴۱
- ترک محل ۱۴۲

پناه بردن به خدا.....	۱۴۲
دوری از تعصب مذموم.....	۱۴۳
نفاق و دورویی.....	۱۴۵
غیبت.....	۱۵۰
گمان بد و تجسس.....	۱۵۲
.....	۱۵۳
عجب.....	۱۵۵
خودستایی.....	۱۵۵
علاج عجب.....	۱۵۸
کج خلقی.....	۱۵۹
سنگدلی.....	۱۶۲
غفلت و ناآگاهی.....	۱۶۳
پافشاری بر راه اشتباه.....	۱۶۳
گناه.....	۱۶۳
اسراف و تبذیر.....	۱۶۴
شماتت.....	۱۶۷
مراء و جدال.....	۱۶۸
منت و اذیت.....	۱۶۹

فصل چهارم: کسب فضائل روحی..... ۱۷۱

۱۷۱..... یاد خدا

۱۷۲..... ذکر زبانی

۱۷۲..... ذکر قلبی

۱۷۴..... انجام مستحبات

۱۷۴..... نماز شب

۱۷۵..... تلاوت قرآن

۱۷۶..... کمک و یاری به دیگران

۱۷۸..... همگامی و کمک در راه خیر

۱۷۹..... توکل

۱۸۰..... صبر

۱۸۱..... اقسام صبر

۱۸۱..... صبر در طاعت

۱۸۱..... صبر در معصیت

۱۸۲..... صبر در مصیبت

۱۸۲..... اخلاص

۱۸۴..... شکر

منابع و مآخذ..... ۱۸۹

مقدمه

بسم الله الرحمن الرحيم

خدای را شاکریم که ما را آفرید و نعمت عقل را به ما ارزانی کرد و ما را با کتاب و آموزه های خود آشنا ساخت. کتاب خدای مهربان اصلی ترین و قابل اعتماد ترین منبع آموزه های اوست. در این کتاب او به بندگانش می آموزد که چگونه به سمت او بروند و چگونه زندگی الهی و امنی در دنیا و آخرت برای خود بسازند. قرآن اصلی ترین مرجع و دستورالعمل برای زندگی روحانی و جسمانی انسان است. خداوند به عنوان سازنده ی روح انسان دستورالعملی کامل برای رشد و تعالی معنویت برای انسان ارزانی داشت است او با علم بینهایتش انسان را ساخته ، به زیر و بم انسان و جهان آفرینش احاطه کاملی دارد از این روی کتاب او نیز از جامعیتی فراتر از ذهن بشری برخوردار است و همه ی ابعاد رشد و تعالی انسان را در نظر گرفته است.

در این نوشتاری که در دستان شماس است ما تلاش کردیم در حد توان خویش لوازم و امور مورد نیاز در سیر معنوی انسان را به شکلی نظاممند بر اساس این منبع نور الهی یعنی قرآن تبیین کنیم.

در فصل اول در تلاش بودیم تا معنویت را تعریف کرده و پیش نیازهایی که در آغاز راه معنوی به آن نیاز است را بیان نماییم. در فصل دوم کتاب برخی از لوازمی که بر اساس قرآن در سیر معنوی به آن نیاز است و ممکن است علاقمندان به امور معنوی در ابتدای راه به خاطر ناآشنایی با آن ها آسیب خورده یا از ادامه ی راه منصرف شوند را تبیین نموده به راهنمایی های قرآنی مربوط به آن اشاره کنیم. در فصل سوم به راه بازگشت به خدا و دوری از رذایل و صفات زشتی که انسان را از راه خدا دور میکند اشاره کردیم تا با آشنا شدن با آنها و راههای رهایی از آنها علاقمندان به خدا و معنویت از آنها دوری کنند و در حصل پایانی برخی از فضایل و صفات نیکی که با آنها می توان به خدا نزدیک شد را تبیین نمودیم تا شاید برای علاقمندان راه خدا مفید افتد. در پایان مناسبتی خود می دانم از استاد بزرگوار جناب حجت الاسلام محمد رضا آتشین صدف برای ویرایش ادبی این نوشتار و جناب دکتر محمدرضا ملک‌نویسنده برگزیده ی همایش بیستمین کتاب سال حوزه ی علمیه قم برای بازبینی اثر و استاد هادی پولادی که در طول سالهای

گذشته با نظرات سازنده ی خویش در بهبود این اثر ما یاری کردند
 قدردانی کنم. امیدوارم خداوند این تلاش اندک را از ما قبول فرماید
 و به آن برکت عنایت کند و ذخیره ای قرار دهد برای دنیایی که
 برای همیشه به آنجا سفر خواهیم کرد و در پایان ضمن حمد و
 سپاس خدای متعال عجز و ناتوانی خود را با شعر زیر به درگاه او
 عرصه می کنم:

جائت لیمل یوم الید قبره أنت بفخذ جراد کان فی فیها

ترنمت بفصیح الترن راعذرت ان الهدایا بقدر مهديها

فروتن - قم

۱۳۹۸ هجری شمسی

Bforotan60@gmail.com

www.bforotan.com