

# عارفانه

مباحثی در تهذیب نفس و اخلاق و خودسازی

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

جواد محدثی



کتابخانه

سرشناسه: محدثی، جواد، ۱۳۳۱ - Mohadesi, Javad - عنوان و نام پدیدآور: عارفانه: مباحثی در تهذیب نفس و اخلاق و خودسازی/ جواد محدثی، مشخصات نشر: قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف، مشخصات ظاهری: ۱۴۴ص، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۱-۵۵۰-۷ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا یادداشت: عارفانه: مباحثی در تهذیب نفس و اخلاق و خودسازی/ جواد محدثی، عنوان دیگر: خودسازی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام موضوع: Islam -- Religious aspects -- Self-actualization (Psychology) - اخلاق اسلامی - Islamic ethics شناسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف رده بندی کنگره: BPr50 رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳ شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۴۴۴۲



# عارفانه

مباحثی در تهذیب نفس و اخلاق و خودسازی

مؤلف: جواد محدثی

ویراستار: رامین باباگلزاده (گروه متنوک) صفحه‌آرایی: محمدصادق صالحی

طراح جلد: ابوالفضل زحیدیان ناشر: دفتر نشر معارف نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۱-۵۵۰-۷ قیمت: ۹۰،۰۰۰ تومان

دفتر نشر معارف قم، خیابان شهدا، کوچه ۳۲، شماره ۳۲، تلفن و نمابر: ۰۳۰-۳۷۷۴۰۰۰۴

مدیریت پخش (مرکزی) قم، شرکت پاتوق کتاب، تلفکس: ۰۳۰-۳۱۰۷۷

## مراکز پخش

- اراک: ۰۸۶-۲۲۲۲۹۰۳۸ ■ ارومیه: ۰۹۱۴-۳۴۷۷۸۲۳ ■ اصفهان: ۰۹۱۴-۸۰۳۵۰۹۸ ■ اهواز: ۰۶۱-۲۲۲۳۸۰۰۰
- بابلسر: ۰۱۱-۳۵۳-۵۳۵۵ ■ بجنورد: ۰۵۸-۳۲۲۵۶۲۲۱ ■ بردسکن: ۰۵۱-۵۵۴۳۰۱۲۱ ■ بندرعباس: ۰۷۶-۳۳۶۱۷۵۵۷
- بیرجند: ۰۵۶-۳۴۴۳۵۱۲ ■ تربت حیدریه: ۰۵۱-۵۲۲۸۶۵۰۰ ■ تهران: ۰۲۱-۸۸۹۱۱۲۱۲ ■ دهشت: ۱۲۱-۷۴۴۴۱۲۷
- رشت: ۰۵۱-۲۲۲۳۴۵۶۹ ■ زاهدان: ۰۵۴-۳۲۲۲۸۸۷۹ ■ زنجان: ۰۲۴-۳۳۳۶۶۴۲۵ ■ ساری: ۰۱۱-۳۳۳۵۳۰۲۰
- سیزوار: ۰۵۱-۴۴۲۲۴۰۰۴ ■ سمنان: ۰۲۴-۳۴۴۵۳۲۱۱ ■ شهرکرد: ۰۲۸-۳۲۲۵۰۰۰۴ ■ شیراز: ۰۷۱-۳۳۳۴۴۶۱۴
- قزوین: ۰۲۸-۳۲۲۴۰۰۷۶ ■ قم: ۰۲۵-۳۷۷۳۵۰۰۳ ■ کازرون: ۰۹۱۷-۶۸۱۳۰۸۲ ■ کرمان: ۰۳۴-۳۲۲۳۱۴۶۶
- کرمانشاه: ۰۸۴-۳۲۲۲۸۴۱۱ ■ گرگان: ۰۱۷-۳۲۲۳۷۸۸۰ ■ مشهد: ۰۵۱-۳۳۵۷۵۹۶۴ ■ ملایر: ۰۸۱-۳۳۳۵۱۲۷۶
- مُهر: ۰۹۱۷-۰۶۱۷۲۶۲ ■ نیریز: ۰۷۱-۵۳۸۲۱۶۹۰ ■ یاسوج: ۰۷۴-۳۲۲۲۸۶۲۲ ■ یزد: ۰۳۵-۳۷۳۳۲۹۵۰

www.nashremaaref.ir : E-mail: info@nashremaaref.ir

 NashreMaaref\_Official 

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است



## فهرست

۲۶	توفیق شکر	۹	مطلع
۲۶	شکر عملی		<b>فصل اول</b>
۲۷	شکر: حاصل تداوم نعمت	۱۱	<b>کیمیای ذکر</b>
	<b>فصل سوم</b>	۱۱	حقیقتِ ذکر
۲۹	<b>وادی محبت</b>	۱۲	آرامش دل
۲۹	در پی جمال	۱۳	تصفیه روح
۳۰	آثار محبت	۱۴	هم نشینی با خدا
۳۱	محبوب خدا	۱۴	دائم الذِّکر کیست؟
۳۲	عشق و دوراهی ها	۱۶	موانع ذکر
	<b>فصل چهارم</b>	۱۷	چشمه ربنا...
۳۵	<b>خلوت انس</b>	۱۸	احساس نیاز
۳۵	کلید ذکر	۱۹	ادب دعا
۳۶	کلید دعا	۲۱	موانع اجابت
۳۷	کلید دل		<b>فصل دوم</b>
۳۸	کلید توشل	۲۳	<b>سپاس نعمت</b>
۳۹	خلوت انس	۲۳	نشانه معرفت
		۲۴	یادکرد نعمت

توازن خوف و رجا  
خوف از خدا؛ چرا؟

### فصل دهم

#### گوهر اخلاص

نیت خالص  
اخلاص؛ عامل نجات  
اخلاص؛ عامل قبولی  
اخلاص چیست؟ مخلص کیست؟  
از چه راهی؟

### فصل یازدهم

#### جلوه‌های صدق

صدق در گفتار  
صدق در عمل  
صدق در عبادت  
صدق در محبت  
صدق در عهد و پیمان  
مقام صدق

### فصل دوازدهم

#### امتحان؛ سنت همیشه جاری

امتحان؛ سنتی فراگیر  
ضرورت امتحان  
محک تجربه  
امتحان به تناسب جایگاه  
چند وسیلهٔ آزمایش  
لذت قرب  
مقام قرب  
عوامل قرب آور  
مقربان پروردگار  
کاستن فاصله‌ها  
لذت قرب  
قناعت؛ سرمایهٔ معنوی

### فصل پنجم

#### مقام رضا و تسلیم

۴۱ «رضا» چیست؟  
۴۲ رضا و تسلیم  
۴۳ رضای الهی  
۴۵ رضای دو جانبه

### فصل ششم

#### ززم یقین

۴۷ گوهر گرانبها  
۴۷ یقین؛ پشتوانهٔ عمل  
۴۸ نگاه یقینی  
۴۹ نشانه‌های اهل یقین  
۵۰

### فصل هفتم

#### از بصر تا بصیرت

۵۳ چشم‌های رها  
۵۳ تقسیم ایمان بر اعضا  
۵۴ چشم دل  
۵۵ از «بصر» تا «بصیرت»  
۵۶ پرده‌های چشم  
۵۷

### فصل هشتم

#### مهاز نفس

۵۹ نفس اماره چیست؟  
۵۹ نفس سیری ناپذیر  
۶۰ نفس؛ دشمن خانگی  
۶۱ ثمرات جهاد با نفس  
۶۲

### فصل نهم

#### خوف و رجا

۶۵ دو عامل تربیتی  
۶۵ دو وادی عرفانی  
۶۶ دو عاملی عمل‌آفرین  
۶۷

۱۲۷	امانت و وجود	۹۷	قناعت چیست؟
۱۲۷	حفاظت از خویش	۹۸	نیاز به آرامش روح
۱۲۸	سلاح و سپر مبارزه	۹۹	ثروت در قناعت
۱۲۹	پرهیز در عین توانایی	۱۰۰	سعدی و قناعت
۱۳۰	متقین از زبان مولا علی <small>علیه السلام</small>	۱۰۲	سخن و سکوت
۱۳۲	فرصت‌سوزی و فرصت‌سازی	۱۰۲	نعمت کلام
۱۳۲	نقد عمر	۱۰۳	سکوت؛ برنامه سلوک
۱۳۳	گذر زمان	۱۰۴	کلام رسواگر و سکوت خطاپوش
۱۳۴	شناخت زمان	۱۰۴	کجا سخن و کجا سکوت؟
۱۳۵	فرصت‌سازی	۱۰۶	روح نماز
۱۳۶	حساب‌گری عمر	۱۰۶	روح نیایش
۱۳۷	ره‌توشه آخرت	۱۰۷	شکرانه
۱۳۸	ماه ضیافت‌الله	۱۰۸	تکیه‌گاه
۱۳۹	رمضان؛ ماه خدا	۱۰۹	آرامش روح
۱۴۰	ضیافت معنوی	۱۰۹	هم‌کلامی با خدا
۱۴۱	برنامه چیست؟	۱۱۰	نسیم یاد خدا
۱۴۲	استاوردها	۱۱۱	معرفت؛ چراغ راه
		۱۱۱	نقش سرنوشت‌ساز
		۱۱۲	عمل همراه با معرفت
		۱۱۳	معرفت نفس
		۱۱۵	عرفان علوی
		۱۱۶	انس با قرآن
		۱۱۶	کلام محبوب
		۱۱۶	عهدنامه الهی
		۱۱۷	سه تکلیف
		۱۱۸	گنجینه سرشار
		۱۱۹	هم‌نشینی با قرآن
		۱۲۱	گشتی در دنیای دل و روان
		۱۲۱	انسان یک‌دله یا صد‌دله
		۱۲۲	قلب‌های آماده یا بی‌رغبت
		۱۲۳	اراده؛ عامل نستوهی
		۱۲۳	بدگمانی؛ عامل تنهایی
		۱۲۴	تأثیر ظاهر در باطن
		۱۲۵	رابطه سنگ‌دلی با گناه
		۱۲۶	خوب‌ستن بانی

## مَطَّلَع

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هجرت آفاقی و انفسی و حرکت در مسیر کمال، «جهاد نفس» می‌طلبد. سرمایه وجود را باید به بهره‌وری برسانیم. باید بذر وجود را برویانیم و شکوفا سازیم. هستی ما در چرخه معرفت و اطاعت، به ثمر می‌نشیند و قلب ما کانون انوار الهی می‌شود. این‌ها شعار نیست. حقایقی است که ره‌یافتگان به منزل عشق و محبت معشوق گفته‌اند. رفته و رسیده‌اند و ما را هم فراخوانده‌اند. آنچه می‌خوانید، اوراقی از کتاب ایمان و عمل و عرفان و سلوک است. این‌که چگونه می‌توان از «آنچه هست» به «آنچه باید» رسید، می‌آموزند «راهنما» است. بهترین راهنمای ما در طی این مسیر، رهنمودهای قرآن و اهل‌بیت است و معارف وحی و حدیث است. اگر بخواهیم از این تفرج معنوی و عرفانی، با دست و دامنی پر و معطر بازگردیم، باید از حرف به عمل برسیم و از دانستن به آراستگی به زیورهای اخلاق و گوهرهای معنویت و عرفان.

جان، لوح سفیدی است، سیاهش نکنیم      هر آنچه گناه است، نگاهش نکنیم  
این قطعه زمین دل که حاصلخیز است      موقوفه دین است، تباهش نکنیم  
از ما «حرکت» باید، با گام استوار و صادقانه؛ تا از خدا «برکت» آید و عطای نگاه و حیات عارفانه.

قم. جواد محدثی

آبان ۱۴۰۲ شمسی