

آموزش کتابخانه

برنامه‌های مقدماتی عملی در تربیت نفس

سرشناسه: ع. ج. ۱۳۳۴
عنوان و نام پدیدآور: آستان بندگی: برنامه‌های مقدماتی عملی در تربیت نفس
مشخصات نشر: قم: راه فطرت، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۱۶۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۸۴۵-۱-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۸۹، همچنین به صورت ریزنویس.
عنوان دیگر: برنامه‌های مقدماتی عملی در تربیت نفس.
موضوع: نفس
Spirit

نفس -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Spirit -- Religious aspects -- Islam

رده بندی کنگره: BPT۱۶/۵

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۷۲۷۵۳

اصول لغات: فرهنگ‌شناسی: فیا

شناسنامه کتاب

عنوان:

آستان بندگی / برنامه‌های مقدماتی عملی در تربیت نفس

مؤلف: حسین علیپور

ناشر: راه فطرت

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۸۴۵-۱-۵

صحافی و چاپ: اعتماد، قم

نوبت چاپ: سوم، ۱۴۰۳

قیمت: ۱۱۰,۰۰۰ تومان

پایگاه ندای پاک فطرت: nedayepakefetrat.ir

آدرس فضای مجازی: @nedayepakefetrat



- ۱۱..... **ارائه راهکار عملی تربیت؛ ضرورتی انکارناپذیر**
- ۱۱..... **مطالعه کتاب فطرت، پیش نیا کتاب حاضر**
- ۱۲..... **لزوم اصلاح اندیشه، قبل از عمل**
- ۱۳..... **تربیت نفس؛ ضرورتی فوری و اجتناب ناپذیر**

- ۱۷..... **خصوصیات دستورات عملی تربیت نفس**
- ۱۷..... **برخورداری از بنیه علمی**
- ۱۹..... **معرفی کردن چند کتاب مطالعاتی**
- ۱۹..... **رساله عملیه**
- ۲۳..... **کتاب شرح حدیث عنوان بصری**
- ۲۴..... **کتاب گناه شناسی**
- ۲۴..... **کتاب گناهان کبیره**
- ۲۵..... **کتاب معراج السعادة**

۱۴۶.....	تحرك بعد نماز صبح
۱۴۶.....	تغذیه صحیح
۱۴۶.....	خوردن مویز در حالت ناشنا
۱۴۷.....	عدم نوشیدن مایعات، قبل، حین و بعد از غذا
۱۴۷.....	خوردن سیب ناشتا
۱۴۸.....	ضرورت خوردن صبحانه مقوی
۱۴۸.....	زیاد جویدن غذا و پرهیز از کم خوری و پر خوری
۱۴۸.....	زیاد جویدن غذا
۱۴۹.....	پرهیز از پر خوری
۱۴۹.....	پرهیز از کم خوری
۱۵۰.....	آرامش اعصاب
۱۵۰.....	استنشاق و اثرات آن
۱۵۱.....	پرهیز از حساسیت های بیهوده و هیجانی
۱۵۳.....	سایر امور مفید برای اعصاب
۱۵۴.....	وسوسه و درمان آن
۱۵۵.....	معرفی برخی کتب روایی مربوط به صحت جسم

۱۵۷.....	قبض و بسط
۱۵۷.....	حالت قبض و بسط
۱۵۹.....	عوامل ایجاد قبض و بسط روحی
۱۶۱.....	حالت قبض
۱۶۱.....	شرح حالت قبض
۱۶۳.....	دستور العمل های حالت قبض
۱۶۳.....	بررسی اعمال برای یافتن علت ایجاد قبض روحی

- ۱۶۳..... توجه به توفیق الهی در حالت قبض
- ۱۶۴..... لزوم توسل به معصومین در حالت قبض
- ۱۶۵..... حالت بسط
- ۱۶۵..... شرح حالت بسط
- ۱۶۶..... دستورالعمل های حالت بسط
- ۱۶۶..... تنظیم میزان خوف و رجاء
- ۱۶۹..... لزوم ریاضت نفس به صورت صحیح و تدریجی
- ۱۷۱..... نکوهش نفس

- ۱۷۵..... جایگاه رحمت خداوند در مسیر تربیت نفس
- ۱۷۵..... امیدواری به فضل و رحمت خداوند و حسن ظن به او
- ۱۷۹..... بدون فضل خدا، ترکیه ممکن نیست

- ۱۸۱..... مباحث تکمیلی
- ۱۸۱..... لزوم توجه به ماه های قمری و حقیقت آنها
- ۱۸۵..... پُر کردن برنامه های روزانه به منظور کنترل و همیات

- ۱۸۹..... کتاب نامه



ارائه راهکار عملی تربیت؛ ضرورتی انکارناپذیر

✽ مطالعه کتاب فطرت، پیش نیاز کتاب حاضر

با توجه به اینکه در روش تربیت نفس، مباحث نظری ویژگی خاصی دارد و نظری محض نیست، به طور کلی می‌خواهیم در مورد ویژگی، فراز و نشیب‌ها، عوامل موفقیت، مشکلات این مسیر و سؤالاتی که انسان در مرحله عمل با آن درگیر می‌شود بحث کنیم.

قبل از ورود به مباحث عملی، مطالعه «کتاب فطرت» پیشنهاد می‌شود؛ زیرا در آن، مفاهیمی مانند «مبنای راه» بحث شده و با مطالعه دقیق آن، خیلی از سؤال‌ها خود به خود حل می‌شود. اگر دقیق مطالعه نشود، ممکن است مشکلات و آسیب‌هایی پیش بیاید و انسان در سختی‌های راه دچار وسوسه شیطان گردد.

❁ لزوم اصلاح اندیشه، قبل از عمل

با توجه به اینکه نفس، حقیقتی بسیار لطیف، دقیق، پیچیده و ظریف است؛ لذا برای تربیت آن، سالک به روش های خیلی حساب شده و الهام گرفته از کتاب، سنت و همت بلند خودش نیاز دارد.

تبیین افق و اهمیت تزکیه برای انسان در مسیر تربیت نفس مهم است تا بداند با تحمل این همه مجاهده و سختی، سرانجام به کجا می رسد و چه می شود؟ هر چه افق و ثمره تزکیه برای انسان عمیق و واضح تر معلوم شود، در برخورد با مشکلات جدی تر، با صبر و استقامت بیشتری از خداوند کمک می گیرد و حرکت می کند. امید است پس از مطالعه کتاب فطرت، بتوان به واقعیتی که «غیر از این راه، راه دیگری برای زندگانی نیست!» رسید.

حیف است انسان با داشتن استعداد معرفت به خدا، درجا زده و نخواهد استعدادش را شکوفا کند و رشد بدهد تا اینکه بعد از مرگ ببیند چه فرصت های بزرگی را از دست داده است.^۱

۱. امام علی علیه السلام: «مَا مِنْ حَرَكَةٍ إِلَّا وَأَنْتَ مُحْتَاجٌ فِيهَا إِلَى مَعْرِفَةٍ؛ هیچ حرکتی [و عملی] نیست، مگر اینکه تو در آن، نیازمند شناخت هستی. (بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۴۱۲)
۲. امام علی علیه السلام: «إِنَّهَا النَّاسُ الْآنَ، الْآنَ! مِنْ قَبْلِ النَّدَمِ، وَ مِنْ قَبْلِ «أَنْ يَقُولَ نَفْسُ يَا حَسْرَتِي عَلَى مَا قَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ وَإِنْ كُنْتُ لِمَنِ السَّاجِرِينَ» أَوْ يَقُولَ لَوْ أَنَّ اللَّهَ هَدَانِي لَكُنْتُ مِنَ الْمُتَّقِينَ» * أَوْ يَقُولَ جِئْتُ رَبِّي الْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِي كَرَّةً فَأَكُونُ مِنَ الْمُحْسِنِينَ؛ ای مردم! اینک، اینک! [فرصت را دریابید!] پیش از آنکه پشیمان شوید و پیش از آنکه هر کسی گوید دریغا بر آنچه در حضور خدا کوتاهی ورزیدم و بی تردید من از ریشخند کنندگان بودم. یا گوید اگر خدا هدايتم می کرد، هر آینه از پرهیزکاران بودم. یا چون عذاب را ببیند، گوید کاش مرا برگشتی بود تا از نیکوکاران باشم. (الامالی للطوسی، ح ۱۴۵۶)