



بهشت گام تا
حضور قلب

اصغر آیتی / حسن محمودی

کتابخانه گام تا حضور قلب
اصغرایتی، حسن محمودی

فهرست مطالب

<p>ت) توجه قلوب مؤمنین ۴۹</p> <p>ث) امنیت در دنیا و آخرت ۵۰</p> <p>ج) استجاب دعا ۵۰</p> <p>چ) خشنود کردن امام زمان <small>عجل الله فرجه</small> ۵۰</p> <p>راننده جوانمرد ۵۱</p> <p>ح) مورد دعای نماز قرار گرفتن ۵۳</p> <p>۳- دور شدن از مذمت‌های نماز بدون حضور قلب ۵۳</p> <p>گام پنجم: موانع حضور قلب ۵۷</p> <p>۱- دنیا طلبی ۵۸</p> <p>یک داستان شگفت ۶۰</p> <p>درمان دنیا طلبی ۶۲</p> <p>۲- چشم چرانی ۶۳</p> <p>مؤذن چشم چران ۶۴</p> <p>درمان چشم چرانی ۶۶</p> <p>الف) دانستن فواید کنترل چشم ۶۶</p> <p>ب) تصمیم جدی بر ترک ۶۷</p> <p>پ) قطع زمینه‌های چشم چرانی ۶۷</p> <p>ت) مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه ۶۸</p> <p>۳. لقمه حرام ۶۸</p> <p>شام دردسر ساز ۶۹</p> <p>گام ششم: خواستن ۷۱</p> <p>اثر نیت ۷۲</p> <p>اگر بخواهی می‌شود! ۷۳</p> <p>کلام ناب ۷۴</p> <p>گام هفتم: عوامل حضور قلب ۷۷</p> <p>۱- عوامل علمی ۷۸</p> <p>الف) درک عظمت خدا ۷۸</p> <p>ب) خود را مقصر دیدن ۸۰</p> <p>پ) ایجاد محبت خدا در دل ۸۲</p> <p>عاشقی در برف ۸۳</p> <p>خجلت ۸۵</p> <p>بیماری روحی ۸۶</p> <p>شکلیت ۸۶</p> <p>آثار محبت خدا ۸۷</p>	<p>تقدیم به ۵۰</p> <p>مقدمه ۹۰</p> <p>گام اول: شناخت نماز ۱۱۳</p> <p>انواع نماز ۱۶</p> <p>مرحله اول: نماز شکر ۱۶</p> <p>مرحله دوم: نماز رشد ۱۷</p> <p>مرحله سوم: نماز انس ۱۸</p> <p>مرحله چهارم: نماز قرب ۱۹</p> <p>گام دوم: شناخت آداب و رعایت آن ۲۱</p> <p>تلنگر ۲۴</p> <p>شهیده شیک پوش ۲۵</p> <p>شهید عاشق ۲۶</p> <p>چند نمونه از آداب ۲۷</p> <p>۱- اول وقت ۲۷</p> <p>تلنگر ۲۸</p> <p>فرماندهی در برزخ ۳۰</p> <p>۲- خواندن نماز در مسجد ۳۰</p> <p>تلنگر ۳۱</p> <p>آداب مسجد ۳۱</p> <p>۳- خواندن نماز به جماعت ۳۲</p> <p>اصرار بر نماز جماعت ۳۳</p> <p>۴- حضور قلب ۳۳</p> <p>سفارش ناب ۳۴</p> <p>گام سوم: شناخت قلب ۳۷</p> <p>انواع قلب ۳۸</p> <p>تشبیه و تمثیل ۳۹</p> <p>کلام ناب ۴۱</p> <p>گام چهارم: چرا حضور قلب ۴۳</p> <p>۱- به دلیل اهمیت و دعوت شدن به چنین نمازی ۴۴</p> <p>۲- به دلیل رسیدن به آثار چنین نمازی ۴۸</p> <p>آثار حضور قلب ۴۸</p> <p>الف) پر شدن قلب از بی‌نیازی ۴۸</p> <p>ب) محبوب امام شدن ۴۸</p> <p>پ) بخشش گناهان ۴۹</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



۱۱۶	چ) مراقبت در طول روز.....	۸۸	گفتگوی عاشقانه.....
۱۱۷	توجه، مراقبه.....	۸۹	ت) شناخت نماز و پی بردن به اهمیت آن.....
۱۱۸	ح) یاد مرگ و خواندن نماز وداع.....	۹۲	ث) خود را در محضر خدا دیدن.....
۱۱۹	آخرین نماز.....	۹۴	ج) دانستن و توجه به اسرار نماز.....
۱۲۰	خ) تفکر قبل از نماز.....	۹۴	- سر نماز.....
۱۲۲	دوم: عوامل عملی حین نماز.....	۹۴	اول) اظهار خاکساری و بندگی.....
۱۲۲	الف) محدود کردن دید.....	۹۵	دوم) طهارت باطنی.....
۱۲۳	ب) تکلم با مخاطب حاضر.....	۹۵	سوم) به ثمر نشستن استعداد های انسان.....
۱۲۴	پ) با اقبال نماز خواندن.....	۹۵	چهارم) محبت.....
۱۲۵	ت) رعایت آداب حین نماز.....	۹۶	- اسرار اجزاء و افعال نماز.....
۱۲۷	ث) فهم معانی و توجه به آن.....	۹۶	اول) تکبیرة الاحرام.....
۱۲۸	ج) توجه به نماز به محض توجه به غفلت.....	۹۶	دوم) راز قیام، رکوع و سجود.....
۱۲۸	چ) تنوع اذکار.....	۹۷	راز دو سجده.....
۱۲۹	ح) شروع از یک جزء کوچک و سرایت ظن به بقیه اجزاء.....	۹۸	چ) فهم معانی نماز و توجه به آن.....
۱۲۹	خ) پرهیز از تندخوانی و شتاب زدگی.....	۹۹	ح) خشوع.....
۱۳۱	تلنگر.....	۱۰۰	راه های ایجاد خشوع.....
۱۳۱	د) پرهیز از حرکات اضافی.....	۱۰۱	یاد مرگ.....
۱۳۳	گام هشتم: تثبیت و تکمیل.....	۱۰۱	تفکر در نعمت ها.....
۱۳۵	۱- انجام نوافل.....	۱۰۲	نعمت های فراموش شده.....
۱۳۶	یک مسأله.....	۱۰۲	دوری از لغو.....
۱۳۶	یک سوال!.....	۱۰۳	۲- عوامل عملی حضور قلب.....
۱۳۷	توصیه مرحوم انصاری همدانی.....	۱۰۴	اول: عوامل عملی قبل از نماز.....
۱۳۸	۲- مراقبت.....	۱۰۴	الف) وضوی با توجه.....
۱۳۸	الف) شدت مراقبت از آلوده نشدن به گناهان.....	۱۰۶	ب) درخواست از خداوند.....
۱۳۸	ب) نماز اول وقت.....	۱۰۷	پ) انتظار وقت نماز و رعایت آداب.....
۱۳۹	نکته.....	۱۰۹	ت) رعایت شرایط زمان و مکان.....
۱۳۹	مهندس روسی.....	۱۱۱	ث) اعتراف به گناهان در محضر خدا.....
۱۴۰	پ) در مسجد و به جماعت خواندن.....	۱۱۲	ج) ترک کارهای بیهوده.....
۱۴۱	پرشش و پاسخ.....	۱۱۲	عوامل حواس پرتی.....
۱۴۱	۳- توجه به هم نشین.....	۱۱۳	پرحرفی.....
۱۴۲	۴- مطالعه.....	۱۱۳	پر خوری.....
۱۴۳	نماز زیبا.....	۱۱۴	پر خوبی.....
۱۴۴	اصلاً متوجه نشدم!.....	۱۱۵	مکان شلوغ.....
۱۴۴	نماز عشق.....	۱۱۵	بی نظمی.....

- ۱۴۵ ۵- تنبیه
- ۱۴۶ بخششی عجیب
- ۱۴۷ کاغذی در جیب
- ۱۴۸ عرسجده شکر
- ۱۴۸ حکایت خوبان
- ۱۴۹ ۷- تعقیبات
- ۱۴۹ همه رفته بودند!
- ۱۵۰ ۸- محافظت
- ۱۵۱ الف) غیبت
- ۱۵۱ دوری از غیبت
- ۱۵۲ ب) شرب خمر
- ۱۵۲ پ) آزار و اذیت پدر و مادر
- ۱۵۳ هم‌نشین حضرت موسی عَلَيْهِ السَّلَام
- ۱۵۴ ت) خوردن مال حرام
- ۱۵۴ حساب خمسی
- ۱۵۴ ث) بدخواهی برای مسلمین
- ۱۵۵ ج) قطع رحم
- ۱۵۵ چ) بداخلاقی با همسر
- ۱۵۶ ح) بی توجهی نسبت به محرومین
- ۱۵۶ سخن پایانی
- ۱۵۷ منبج
- ۱۵۷ کتاب‌های عربی و فارسی
- ۱۶۰ سایت‌ها



مقدمه

يَا مَنْ ذَكَرَهُ حُلُوًّا

ای کسی که یاد و ذکرش شیرین است.

محبت خدا لذت دارد شیرین است کسی که طعم این شیرینی را درک

کرد دیگر محال است سراغ لذت‌های دیگر برود:

إِلَهِي مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا^۲

خدایا کیست که شیرینی محبتت را بچشد پس به جای تو دیگری

را برگزیند؟!

محروم شدن از چنین محبتی، لذت و شیرینی عبادت را از انسان دور

کرده، عبادت را سخت جلوه می‌دهد و راه بندگی را ناهموار می‌سازد. اینکه

بعد از خواندن نماز، سجاده را سریع ترک می‌کنیم حاکی از این است که

لذتی از این مناجات نصییمان نشده است. لذت مناجات را باید از خدا طلب

کرد که سیدالساجدین و زین العابدین علیهما السلام این درخواست را به ما آموزش

.....

۱. مفاتیح الجنان، دعای جوشن کبیر.

۲. مفاتیح الجنان، مناجات محبین؛ بحار الأنوار، ج ۹۱، ص ۱۴۸.

می دهند:

وَمَتَّعْنَا بَلَدِيذٍ مُنَاجَاتِكَ^۱

خدایا ما را از لذت راز و نیازت بهرمند گردان.

در فرهنگ دینی اینگونه است که اگر مطلبی را در دعا درخواست می‌نماییم مراد این است که ما باید اینگونه شویم؛ مثلاً اگر امام سجاده علیه السلام می‌فرماید: خدایا مرا در مقابل پدر و مادرم متواضع گردان، مراد این است که من باید در مقابل پدر و مادر متواضع باشم. پس این مورد هم که امام فرموده: خدایا لذت مناجات را به ما بچشان، مراد این است که ما باید راهی را طی کنیم که منتهی شود به چشیدن لذت مناجات، چرا که رسیدن به این لذت، اکتسابی است. ما اگر بخواهیم در مسیر بندگی شتاب گرفته راه را با زیبایی و امنیت به مقصد برسانیم چاره‌ای جز اصلاح نماز که برترین، کامل‌ترین و بالاترین ذکر است نداریم، اگر نماز اصلاح شد تمام امور ما اصلاح می‌شود. اما نماز بی‌لذت و حضور قلب، عملی است در جهت رفع تکلیف که ثمره چندانی از آن حاصل نمی‌شود.

برای رسیدن به شیرینی محبت خدا و بهرمند شدن از لذت ذکر و مناجات با او، باید تلاش کرد به دنبال این نعمت بزرگ بود و از محرومیت یاد خدا و لذت نبردن از آن استغفار نمود چرا که هر لذتی به جز لذت یاد خدا ماندگار نیست. از خداوند بخواهیم از نظر معنوی به جایی برسیم که از هر چه غیر یار است استغفر الله گفته هر لذتی را به جز لذت یادش دور بریزیم:

.....
۱. مفاتیح الجنان، مناجات مریدین؛ بحار الأنوار، ج ۹۱، ص ۱۴۷.

أَسْتَغْفِرُكَ مِنْ كُلِّ لَذَّةٍ بَغَيْرِ ذِكْرِكَ^۱

از هر لذتی به جز یاد تو استغفار می‌کنم.

به امید رسیدن به این مرحله، با شما همراه می‌شویم تا ۸ گام اساسی در راه رسیدن به حضور قلب را طی کنیم.

علت نگارش این صفحات این نبوده که نویسندگان این اثر خود به این مراحل رسیده، می‌خواهند دیگران را هم دعوت نمایند. بلکه ما نیز به همراه نگارش، همراهی شما را غنیمت شمرده در مسیر این گام‌ها قدم می‌نهییم.

نکته دیگر که ما را ترغیب به نگارش این صفحات نمود، تأکیدات مقام معظم رهبری دام‌الله بر نماز با خضوع و خشوع است. ایشان در پیام‌هایی که همه‌ساله به اجلاس نماز می‌دهند به اصل نماز اشاره نمی‌کنند بلکه به نماز اثرگذار، نماز همراه با خضوع و خشوع و حضور قلب، عنایت دارند.

همچنین، کثرت سوالات نمازگزاران که برای چشیدن لذت مناجات یا دوری از حواس‌پرتی و چگونگی رسیدن به حضور قلب، راهکار درخواست کرده‌اند که ان‌شاءالله با عمل کردن به فرامین نورانی اهل بیت علیهم‌السلام که کتاب مزین به معارف آن بزرگواران است، بتوانیم در گروه اقامه‌کنندگان نماز قرار گرفته، برای زمینه‌سازی ظهور قدمی برداریم.



۱/ شناخت نماز



گام اول

شناخت نماز

نور، رحمت، برکت، رضوان، غفران، سعادت، خوشبختی، عاقبت بخیری و دهها فضیلت و اثر دیگر، همه با نماز همراه است.^۱

لذت گفت‌وگو و هم‌نشینی با مهربان‌ترین، زیباترین، داناترین، قادرترین و ... لذتی است که به توصیف نیاید و کلمات را یارای وصفش نباشد.

نماز، منشأ تمام خیرات و کلید همه خوبی‌هاست.

نماز، یاد خداست که شیطان را فراری داده، فرشتگان را حاضر می‌کند.

نماز، غفلت را حبس می‌کند و اجازه عرضِ اندام به او نمی‌دهد.

غفلتی که اگر مهلت یابد ضربات سنگینی بر روح انسان وارد می‌سازد و

او را از مرحله انسانیت دور کرده، در ورطه پوچ‌گرایی و شهوات می‌اندازد.

«وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّةِ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا

يَفْقَهُونَ بِهَا وَ لَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَ لَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ

بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ»^۲

به یقین، گروه بسیاری از جن و انس را برای دوزخ آفریدیم؛ آنها

دل‌ها [عقل‌ها]ی دارند که با آن (اندیشه نمی‌کنند، و) نمی‌فهمند؛

۱. جامع‌الآخبار، ص ۷۲.

۲. اعراف / ۱۷۹.



و چشمانی که با آن نمی بینند؛ و گوشه‌هایی که با آن نمی شنوند؛
 آنها همچون چهارپایانند؛ بلکه گمراهتر! اینان همان غافلانند (چرا
 که با داشتن همه‌گونه امکانات هدایت، باز هم گمراهند)!

در اولین دستور به حضرت موسی علیه السلام بعد از انتخاب ایشان به

پیامبری، خداوند حکیم می فرماید:

«وَأَنَا اخْتَرْتُكَ فَاسْتَمِعْ لِمَا يُوحَىٰ * إِنَّنِي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا
 فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»^۱

و من تو را (برای مقام رسالت) برگزیدم؛ اکنون به آنچه بر تو
 وحی می شود، گوش فراده! من «الله» هستم؛ معبودی جز من
 نیست! مرا پرست، و نماز را برای یاد من بپادار!

نماز، نسخه‌ای شفا بخش برای ایجاد سدّی محکم در مقابل نفوذ
 وسوسه‌های ویرانگر شیطان است.^۲

نماز، معجونی است که به همه‌ی نیازهای روحی و روانی انسان
 پاسخ می‌دهد. چیزی که نمونه‌اش در هیچ مکتب و آیین غیر الهی پیدا
 نمی‌شود.

مجموعه‌ای از بهترین‌ها در نماز گرد هم آمده‌اند تا فریاد پرستش
 انسان را به منصفه ظهور برسانند.

نماز، زیباترین، کامل‌ترین و محبوب‌ترین پاسخ به عالی‌ترین نیاز
 انسان؛ یعنی نیاز به ستایش و پرستش است.

خداشناسی، نبوت و امام‌شناسی، معادشناسی، انسان‌شناسی، راه و
 هدف‌شناسی، دوست و راهنماشناسی، دشمن‌شناسی، و ده‌ها مورد دیگر

۱. طه/۱۳ و ۱۴.

۲. الصَّلَاةُ حِصْنُ الرَّحْمَنِ وَ مَدْحَرَةُ الشَّيْطَانِ؛ نماز قلعه خدای بسیار مهربان است و قلعه و
 وسیله‌ای است برای دور کردن شیطان؛ تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۷۵.

