



«قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا»

بی تردید کسی که نفس را (از آلودگی پاک کرد و) رشد داد، رستگار شد.

الشمس؛ ۹۴



آستان بندگی

برنامه های مقدماتی عملی در تربیت نفس

مؤلف: حسین علیپور

ناشر: انتشارات راه فطرت

چاپ چهارم: بهار ۱۴۰۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: اعتماد قم

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۸۴-۵۱-۱

نشانی: قم، بلوار یادگار امام، خیابان آیت الله بنی فضل شمالی،

خیابان شهید ملکی، روبروی کوچه ۲۰، پلاک ۳۵

مرکز پخش: ۰۹۹۳۴۴۴۵۷۳ - ۰۲۵۳۸۷۴۲۹۹۴

تارنما: www.Rahefetrat.com

پست الکترونیکی: info@rahefetrat.com

شناسه فضای مجازی: @RaheFetrat

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰ ۸۶۶۶۷۲



سرشناسه: علیپور، حسین ۱۳۳۴

عنوان و نام پدیدآور: آستان بندگی: برنامه های مقدماتی عملی در تربیت نفس

مشخصات نشر: قم: راه فطرت، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۸۴-۵۱-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۸۹؛ همچنین به صورت زیرنویس.

عنوان دیگر: برنامه های مقدماتی عملی در تربیت نفس.

موضوع: نفس

Spirit

نفس -- جنبه های مذهبی -- اسلام

Spirit -- Religious aspects -- Islam

رده بندی کنگره: BP۲۱۶/۵

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۷۲۷۵۳

موسسه تخصصی
آموزش و تدریس

برنامه‌های مقدماتی عملی در تربیت نفس





ارائه راهکار عملی تربیت؛ ضرورتی انکارناپذیر.....	۱۱
مطالعه کتاب فطرت، پیش نیاز کتاب حاضر.....	۱۱
لزوم اصلاح اندیشه، قبل از عمل.....	۱۲
تربیت نفس؛ ضرورتی فوری و اجتناب ناپذیر.....	۱۳
خصوصیات دستورات عملی تربیت نفس.....	۱۷
برخورداری از بنیه علمی.....	۱۷
معرفی کردن چند کتاب مطالعاتی.....	۱۹
رساله عملیه.....	۱۹
کتاب شرح حدیث عنوان بصری.....	۲۳
کتاب گناه شناسی.....	۲۴
کتاب گناهان کبیره.....	۲۴
کتاب معراج السعادة.....	۲۵
چند کتاب دیگر.....	۲۵

- اختصاصی بودن..... ۲۶
- فردی بودن برنامه های عملی در مسیر تربیتی..... ۲۶
- عدم تجسس از احوالات معنوی یکدیگر..... ۲۹
- تخصصی بودن..... ۳۰
- منحصربه فرد بودن مسیر تربیتی..... ۳۱
- تفاوت روش تربیتی توحیدی با سایر روش های تربیتی..... ۳۱
- قوه خيال و وهم، مبنای عرفان های کاذب..... ۳۴
- لزوم تحمیل نکردن به نفس در مسیر تربیت توحیدی..... ۳۵
- تدریجی یا دفعی بودن مسیر تربیتی..... ۳۸
- تحقیق در حجت شرعی واجبات الهی..... ۴۳
- حقیقی بودن و وهمی نبودن مسیر تربیتی توحیدی..... ۴۳
- محاسبه عمر..... ۴۵**
- مقدمه..... ۴۵
- روش عمومی محاسبه عمر..... ۴۷
- غسل و نماز توبه..... ۵۰
- اقدام به جبران بعد از محاسبه عمر..... ۵۱
- شیوه های متفاوت محاسبه عمر با توجه به استعداد افراد..... ۵۲
- استعداد های عجبی و خود برترین..... ۵۴
- استعداد های ندامتی..... ۵۶
- دقت و ریزینی در محاسبه عمر..... ۵۷
- برخی موضوعات قابل محاسبه در گذشته عمر..... ۵۸
- عدم برآورده کردن نیاز بندگان..... ۵۸

حبس حقوق مؤمن.....	۵۹
ریاست طلبی.....	۶۰
کبر و خودبرتربینی.....	۶۱
انواع حقوق و چگونگی جبران آن.....	۶۱
حق الله.....	۶۱
حق النفس.....	۶۲
حق الناس.....	۶۶
شکستن دل مؤمن.....	۶۶
حق حیثیتی مؤمن.....	۷۰
حق مالی مؤمن.....	۷۱

مراقبه.....	۷۳
اهداف مراقبه.....	۷۳
مراتب و مراحل مراقبه.....	۷۵
گام اول در مراقبه.....	۷۸
تقدم واجبات بر مستحبات.....	۷۸
نحوه مواجهه با اعمال مستحبی.....	۸۴
لزوم مُدارا با نفس در ابتدای راه با دو شرط.....	۸۹
عوامل تاثیرگذار در کیفیت مراقبه.....	۹۱
نقش مهم محاسبه در تقویت مراقبه.....	۹۱
اثر توجه به حقیقت خواب و پیوستگی خلقت در کیفیت مراقبه.....	۹۲
توجه به واجبات و محرمات الهی.....	۹۸
توجه به معنای گناه.....	۹۹

۱۰۶.....	فرق اهل مراقبه با دیگران
۱۰۹.....	تفاوت اثر گناه با امتحان الهی
۱۱۳.....	تفاوت لذت بردن از ترک گناه با خود پسندی
۱۱۵.....	توجه به استمرار عمل
۱۱۷.....	دوام طهارت
۱۱۸.....	اثر تصمیم صبحگاهی بر کیفیت مراقبه
۱۲۰.....	افراط و تفريط در مسیر مراقبه
۱۲۳.....	فراموش کردن خود، اثر فراموشی مراقبه و محاسبه

۱۲۵.....	محاسبه
۱۲۵.....	تعریف محاسبه
۱۲۷.....	نحوه محاسبه
۱۲۸.....	هدف از محاسبه از منظر قرآن
۱۳۳.....	عوامل تاثیرگذار بر محاسبه
۱۳۳.....	توجه به نزدیکی قیامت
۱۳۴.....	پرهیز از خود پسندی و اعتماد به خوبی های خود
۱۳۸.....	توجه به «خدا» و نه «خود»
۱۴۱.....	نتایج و ثمرات محاسبه

۱۴۳.....	صحت جسم و اصلاح مزاج
۱۴۳.....	تنظیم خواب
۱۴۴.....	اهمیت و جایگاه تنظیم خواب
۱۴۴.....	خواب اول وقت

۱۴۵.....	سحر خیزی.....
۱۴۵.....	مقدار خواب.....
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 بی جا.....
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.....	دستورالعمل 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 رجا
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 ظنّ به او
۱۷۹.....	بدون فضل خدا، تزکیه ممکن نیست
۱۸۱.....	مباحث تکمیلی
۱۸۱.....	لزوم توجه به ماه های قمری و حقیقت آنها
۱۸۵.....	پُرکردن برنامه های روزانه به منظور کنترل وهمیات
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 ترکیه 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 ترکیه 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.^۱ 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.^۲

۱. امام علی علیه السلام: «ما من 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: «إِذَا النَّاسُ الْآنَ، الْآنَ! مِنْ قَبْلِ النَّدَمِ، وَ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتِي عَلَى مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ وَإِنْ كُنْتُ لِمَنِ السَّاحِرِينَ* أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ اللَّهَ هَدَانِي لَكُنْتُ مِنَ الْمُتَّقِينَ* أَوْ تَقُولَ جِنَّةَ تَرَى الْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِي كَرَّةٌ فَأَكُونَ 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 هدایت 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)

همان طور که شخص گناه‌کار در آخرت به خاطر اعمال بد، تأسف می‌خورد که چرا من این گناهان را مرتکب شده‌ام، این شخص نیز از اینکه خداوند متعال استعداد و نعمت فراوان بودن علمای ربّانی در شهری مانند قم^۱ داده بود و نتوانسته استفاده کند، تأسف خواهد خورد.

تربیت نفس؛ ضرورتی فوری و اجتناب ناپذیر

متأسفانه فرهنگ غرب، سلاطین جور، مستکبرین، شیاطین انسی و جنی، از کودکی ما را از اهل بیت (علیهم‌السلام) محروم کرده و یتیم ساخته‌اند، بعد از آن هر بلایی بر سر ما آوردند. در مرحله کودکی به ما تلقین کردند: «او بچه است و طبیعی است که حسودی می‌کند، فلان می‌کند، بچه این طور می‌کند» این تلقین‌ها را انجام دادند تا مبادا من متوجه شوم؛ در حالی که قضیه برعکس بود؛ اگر من با اهل بیت (علیهم‌السلام) بودم، اتفاقاً بهترین تکوین و تکوّن خلقت توحیدی من، از همان جا شروع می‌شد؛^۲ نفس من بسیار زلال و آماده بود!

۱. امام صادق علیه السلام: بزودی کوفه از مؤمنان تهی خواهد گشت و علم و دانش از آن رخت بر خواهد بست، همانند ماری که در لانه‌اش پنهان شود. آنگاه علم و دانش در شهری به نام قم آشکار خواهد شد. این شهر معدن دانش و فضیلت خواهد شد تا آنجا که بر روی کره زمین کسی نمی‌ماند که در دین ضعیف و ناتوان باشد، حتی زنان پرده‌نشین؛ و این امر نزدیک ظهور قائم ما رخ خواهد داد. خداوند قم و مردم آن را جانشینان حضرت حجت قرار می‌دهد. اگر چنین نبود بی‌شک زمین اهل خود را می‌بلعید و در روی زمین حجتی باقی نمی‌ماند. علم و دانش از این شهر به شهرهای دیگر در شرق و غرب عالم سرازیر می‌شود و بدین‌سان حجت خدا بر بندگان تمام می‌شود، تا آنجا که در کره خاکی کسی نمی‌ماند که دین و دانش به او نرسیده باشد؛ سپس حضرت مهدی علیه السلام ظهور می‌کند. (بحارالانوار، ج ۶۰، ص ۲۱۳، ح ۲۳)

۲. امام سجاد علیه السلام: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ الْفُلُكِ الْجَارِيَةِ فِي الْلُجَجِ الْغَامِرَةِ بِأَمْنٍ مِنْ رَكِبَهَا وَ يَغْرِقُ مَنْ تَرَكَهَا»؛ خدایا، بر محمد و خاندان محمد درود فرست، کشتی روان در اقیانوس‌های عمیق، که هر که به آن توسل جوید ایمنی یابد، و هر که آن را رها کند غرق شود. (بحارالانوار، ج ۸۷، ص ۱۹)

مثال

فرض کنید فردی پنجاه ساله از امروز تصمیم گرفته ورزشکار خوبی شود؛ آیا این شخص ورزشکار خوبی می شود یا کسی که از شش سالگی شروع کند؟!

یک ورزشکار که البته مربی کاراته هم بود، فرزندش را از یک سالگی نرمش می داد، چون فنون آن رشته را می دانست، از فرصت کودکی استفاده کرده و به فرزندش آموزش های لازم را می داد؛ تا اینکه فرزندش وقتی به چهار سالگی رسید بدنش مانند فنر، کاملاً ورزیده شده بود. اما اگر پدر او بگوید که فرزندم فعلاً بچه است؛ صبر کنیم تا بعد از سی سالگی ورزش کردن را شروع کنیم! غافل اینکه در آن سن، استخوان ها سفت و خشک شده و می بیند که با دو بار ورزش کردن، رگ قلب گرفته و فرصتی باقی نمی ماند.

گاهی در امور مادی، والدین می گویند بچه است؛ مثلاً به جای اینکه از هفت سالگی درس بخواند، از چهار سالگی در مدرسه ثبت نامش کنیم. دوران شیرخوارگی فلان غذاها را بدهیم بخورد تا نابغه و شجاع شود. مادرش از دوران شیردهی به دنبال کتاب های طبی می گردد که ببیند کدام سبزی، میوه و غذا مفید است تا اگر از آن بدهم این بچه قوی و شجاع می شود.

پدر و مادر فقط دنبال یک چیز نیستند؛ اینکه وقتی از زمان بچگی شروع به فحش دادن می کند، به جای اینکه مراقبت کنند تا زبان بچه با

ذکر باز شود نه با فحش، می گویند بچه من از الان با فحش دادن زرنگ تر و اجتماعی خواهد شد، می تواند گلیم خودش را از آب بیرون بکشد. وقتی فحش های مختلف می دهد، پدر و مادرش او را تشویق می کنند، حتی از صمیم قلب می خندند، خوش شان می آید، لذت می برند که بچه ام این طور است! اثر وضعی گناه این است که از همان روز، فطرت او تخریب شده و از بین می رود. یا اینکه توجه نمی کنند اگر کودک، چهار دست و پا رفت، سماور را کشید، آب داغ ریخت و دستش سوخت، برای همیشه ناکارآمد می شود. در این موقع نمی گوییم ای سماور و آب جوش! هنوز این بچه است، نباید او را بسوزانی! اما اثر وضعی و قانون الهی این است؛ چه این بچه بخواد و نخواهد؛ چه خودش بداند و نداند، این آب جوش اثر وضعی خود را در این شرایط می گذارد. حال، این بچه که به بیست یا سی سالگی رسیده و دستش ناکارآمد شده است؛ چه بگویند نمی دانست و نادانی کرده، یا می دانست، یا دشمن این کار را کرد؛ سرانجام تأثیر آن باقی می ماند؛ همان طور که «حسادت» کار خودش را کرده و اثرش باقی می ماند.

یا به عنوان مثال در دوازده سالگی جاه طلب بودم، دوست داشتم همه من را تعریف و تشویق کنند، جایزه دهند، چنین و چنان کنند؛ اما حالا در تمرکز محاسبه به جایی رسیده ام که می بینم خودم را از بین برده ام. جاه طلبی قضیه کوچکی نیست، آدم را نابود کرده و خاکستر می کند.

توجیه نکنیم که شیطان فریب داده است، یا بگوییم بچه بودم و در بچگی این طور می شود؛ بلکه باید بگوییم از اهل بیت علیهم السلام دور افتادم و یتیم

شدم؛ بر سریتیم هر بلای می آید. در سیزده سالگی به دلیل پایی فطرت، می توانستم بسیاری از چیزها را سریع تر از الان بفهمم، ولی با تشویق چند نفر، این بلاها را بر سر خودم آورده ام؛ در گُل به گناه اصرار ورزیده ام، قدر فلان نعمت خدادادی را ندانسته ام، یا فلان افراط ها، تفریط ها، زیاده روی ها را انجام دادم. با بیشتر شدن نورانیت در انسان، این مطلب از وجود باطنی او روشن خواهد شد.

چه می توان کرد وقتی به خودمان ظلم کرده ایم؟ تنها چاره آن، استغفار و توبه است؛ کار دیگری نمی توان کرد؛ حق الناس نیست که بروم جبران کنم و حلالیت بخواهم؛ بلکه همین که پشیمان شدم، همین که خدای تبارک و تعالی از فضل، رحمت و کرمش این اجازه را به من داد که دوباره توبه کنم و از صمیم قلب، اینها را متوجه باشم و برای جبرانم برنامه بگذارم؛ رذایلم را به صورت جدی و قاطع از خودم قطع کنم و به طور دقیق مراقب باشم تا اینها در کنترل باشد، پس امید دارم که خداوند متعال همان طور که وعده داده است؛ جبران کند.