



باران خوبی‌ها

شرح بهترین خطبه اخلاقی نهج البلاغه (شرح خطبه همام)

۱۰۱ جلسه صوتی + ۷ قطعه گلچین تصویری

سخنرانی استاد پناهیان

— فهرست موضوعات —

۱. بررسی مقام و جایگاه خطبه همام
۲. بررسی اهمیت و جایگاه سؤال آقای همام
۳. سؤال خوب چگونه است؟ و زیبایی طلبی چه اهمیتی دارد؟
۴. تأمل در مقدمه کلام امیرالمؤمنین (ع) در خطبه همام
۵. اهمیت درک زیبایی مفهوم «تقوا»
۶. بررسی مفاهیمی همچون «تشیع، اهل، فضل» و نگاهی به ورودی‌ها و خروجی‌های دل
۷. اهمیت و چگونگی کنترل زبان
۸. ارتباط سخن گفتن با سکوت
۹. اهمیت و شرایط یک لباس خوب
۱۰. اهمیت کنترل چشم و تقویت دل
۱۱. بررسی نقش کلیدی تواضع
۱۲. راههای کنترل نگاه
۱۳. بازنگری مقدمه و پنج فراز ابتدایی خطبه همام
۱۴. علم نافع و غیر نافع
۱۵. ارتباط تقوا با علم
۱۶. یکی دیگر از وجوه ارتباط تقوا با علم
۱۷. نقش و جایگاه معلم در ارتباط با علم نافع
۱۸. ارتباط درست با رخا (گشایش)
۱۹. رفتارهای غلط در هنگام رخا (گشایش) و راه رسیدن به تعادل روحی
۲۰. رفتارهای غلط و درست در هنگام گرفتاری (بلا) و شناخت انگیزه‌های آن



۲۱. صبر بر بلاء، شرح عبارت «نزلت أنفُسُهُمْ مِنْهُمْ فِي الْبَلَاءِ كَالَّتِي نَزَلَتْ فِي الرَّحَاءِ»
۲۲. دینداری فعلانه و دینداری منفعلانه، شرح عبارت «خوفاً من العقاب و شوقاً الى الثواب»
۲۳. شناخت خوف و شوق و اهمیت هر یک، شرح عبارت «شوقاً الى الثواب و خوفاً من العقاب»
۲۴. هدف خلقت؛ تسییح خدا، شرح فراز «عَظُمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ»
۲۵. شناخت خدا در دل و نتایج آن، شرح عبارت «عَظُمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ...»
۲۶. حقیقت خوبی «و لولا الاجل الذی... فهم فیها معذبون»
۲۷. انواع حزن، شرح فراز «قلوبهم محزونه»
۲۸. عوامل و انگیزه‌های غم معنوی، شرح فراز «قلوبهم محزونه»
۲۹. شرح عبارت «قلوبهم محزونه»
۳۰. شرح عبارت «شُرُّهُمْ مَأْمُونَةٌ»
۳۱. شرح عبارت «أجسادهم نحیفه»
۳۲. ارتباط قناعت «حاجاتهم خفیفه» با موضوع آرامش!
۳۳. توسعه غلط در اثر فرهنگ حرص و طمع و توسعه درست در اثر فرهنگ قناعت
۳۴. آثار بد نیازهای کاذب و آثار مثبت قناعت و راههای رسیدن به آن
۳۵. عفت و کرامت انسانی
۳۶. عفت و شهوت
۳۷. بیان حقیقت صبر «صبروا ایاماً قصیره...»
۳۸. شرح عبارت «ارادتهم الدنیا فلم یریدوها و أسرتهم فقدوا انفسهم منها»
۳۹. ناز کردن در مقابل دنیا!
۴۰. حزن و شوق قرآنی
۴۱. حزن قرآنی و دنیایی
۴۲. اهل تقوی و حزن
۴۳. لزوم راهنمایان در تعالی انسان
۴۴. ثمرات و موانع قرائت قرآن
۴۵. آخرت گرایی متقین
۴۶. عبادت متقین
۴۷. علم و حلم نشانه اهل تقوا
۴۸. همراهی علم و حلم
۴۹. اهمیت حلم برای روح



۵۰. تقوی
۵۱. دین و رشد همه ابعاد انسان
۵۲. خوف اهل تقوی
۵۳. عجب اهل تقوی
۵۴. متقین و محاسبه نفس
۵۵. قدرت در دینداری
۵۶. سخت گیری و سهل گیری دین
۵۷. دین ورزی
۵۸. نظم و دوراندیشی متقین
۵۹. ایمان و انسان
۶۰. غذا
۶۱. حرص در علم
۶۲. نشاط هدایت
۶۳. علم و هدایت
۶۴. جایگاه نشاط در زندگی اهل تقوی
۶۵. شرح عبارت «وَ حِرْصاً فِی عِلْمٍ، وَ عِلْماً فِی حِلْمٍ»
۶۶. میانه روی اهل تقوی در هنگام غنی (ثروت و بی نیازی)
۶۷. خشوع در عبادت
۶۸. شناخت ابعاد و زمینه های طمع، شرح فراز «وَ تَحَرُّجاً مِّنْ طَمَعٍ»
۶۹. بی قراری دل، علی رغم انجام اعمال صالح، شرح فراز «یَعْمَلُ اَعْمَالَ الصَّالِحِ وَ هُوَ عَلٰی رَجُلٍ»
۷۰. همّت اهل تقوا به چیست؟ «یمسی و همّه الشکر و...»
۷۱. شرح عبارت «یمسی و همه الشکر»
۷۲. مخالفت با نفس
۷۳. دوست داشتنی های خوب را مرور کنیم
۷۴. مبارزه با نفس بدون زحمت ممکن نیست
۷۵. کوتاه دیدن دنیا، راهی برای آسان شدن مبارزه با نفس
۷۶. مبارزه با نفس و کمال حقیقی
۷۷. اهمیت مدیریت دوست داشتن
۷۸. عالمی با تقواست که حلیم باشد
۷۹. هماهنگی قول و عمل (۸۰، ۸۲۶)
۸۰. آفت آرزوهای بلند
۸۱. تعلق خاطر به آینده
۸۲. مؤمن خطا نمی کند
۸۳. خشوع مؤمن
۸۴. قناعت
۸۵. تغذیه و معنویت
۸۶. چرا مؤمن سهل گیر است؟ چون...
۸۷. اهمیت دستورهای الهی
۸۸. لزوم اصلاح فرهنگ جامعه درباره مسأله شهوت
۸۹. راه برخورد با شهوت



۹۰. شهوت و غضب
۹۱. ریشه‌های غضب و راه‌های مهار آن
۹۲. اعتراف متقین به عیب خود قبل از ابراز دیگران «يعترف بالحق قبل أن يشهد عليه» شدن
۹۳. اهمیت فعالیت و حرکت در مسیر خوب شدن
۹۴. فرصت‌هایی که نباید استفاده کرد
۹۵. تأثیر تقوا بر تقویت قوای جسمی «لا ینسی ما ذکر»
۹۶. مراعات دیگران با یک روحیه برجسته اخلاقی
۹۷. سکوت شاداب متقین «إن صَمَتَ لا یغمه صمته»
۹۸. داخل نشدن در باطل و خارج نشدن از حق
۹۹. بگذار خدا انتقام بگیرد «إن بُغی صبر»
۱۰۰. رنج خود و آسایش دیگران «نفسه منه فی عناء»
۱۰۱. دوری و نزدیکی متقین به دیگران

موسسه عصر بیان معنوی – ناشر آثار استاد پناهیان

تلفن تماس: ۰۲۱,۷۷۶۵۰۵۷۷

پیامک موسسه: ۱۰۰۰۱۳۱۳

پست الکترونیکی: bayan.manavi@gmail.com

Sales@BayanCenter.ir

پایگاه اطلاع رسانی بیان معنوی: www.BayanManavi.ir

فروشگاه اینترنتی موسسه بیان معنوی: www.BayanCenter.ir

مرکز پخش و ارسال محصولات به سراسر کشور: ۰۲۱,۷۷۶۵۰۵۷۶



باران خوبی؛ شرح بهترین خطبه اخلاقی نهج البلاغه

(مسجد دانشگاه تهران - جلسات هفتگی - ۱۰۱ جلسه)

معرفی بحث

خطبه همام، از مشهورترین و بی نظیرترین خطبه‌های امیرالمؤمنین علی(ع) می‌باشد. امیرالمؤمنین علی(ع) در خطبه شریف همام که از بیانات کم‌نظیر از نظر سبک، مخاطب، جامعیت و تأثیرگذاری به حساب می‌آید، به توصیف فضایل اهل تقوا پرداخته‌اند. که به تعبیر دیگر بیان خوبی‌های شیعیان امیرالمؤمنین علی(ع) است.

ما همیشه نیاز به دانستن نداریم. گاهی نیاز به دیدن و چشیدن داریم. آقای همام از امیرالمؤمنین علی(ع) خواست که متقین را به گونه‌ای وصف کند که انگار آنها را می‌بیند. دلش می‌خواست متقین را ببیند.

دیدن بسیاری از اوقات مقدمه عمل کردن است، اما گاهی دیدن خودش هدف است. دیدن زیبایی‌ها یکی از نیازهای ما انسان‌ها است. و البته دیدن زیبایی‌های معنوی، اگر بشود دید، خیلی لذت‌بخش‌تر است. آقای همام می‌خواست زیبایی متقین را ببیند. و اینگونه بود که باران خوبی‌ها، از زبان امیرالمؤمنین(ع) باریدن گرفت تا اینکه روح همام از شدت سرمستی از جسمش به پرواز درآمد. و این جلسات مروری است بر قطرات این باران.

فهرست



جلسه ۱

بررسی مقام و جایگاه خطبه همام

- ۱. بررسی شخصیت همام و انگیزه تأمل در این خطبه
- ۲. ذکر برخی از امتیازات این خطبه
 - معلوم بودن انگیزه سخن
 - مشخص بودن مخاطب و سطح سخن
 - جامعیت کلام
 - قابل مشاهده بودن اثر کلام
- ۳. ویژگی‌های دیگر این خطبه
 - الف. صبغه عرفانی کلام
 - ب. فراموقعتی بودن کلام
 - ج. آهنگین بودن کلام
 - د. توصیفی بودن کلام
 - م. نگاه مثبت داشتن در کلام
- ۴. توصیه استاد به مخاطبان این خطبه
 - خطبه همام را حفظ کنید
 - معنی خطبه را دقیقاً یاد بگیرید
 - بعد از فهم این خطبه به خواندن یکجای خطبه انس بگیرید
- ۵. روش استاد در شرح این خطبه



- داشتن بیان توجیهی نه تبلیغی
 - تأمل در تجزیه و ترکیب کلمات خطبه
 - بیان اجمالی راههای رسیدن به فضائل
 - نگاهی اجمالی به ردائل در کنار ذکر فضائل
- ۶. بررسی جایگاه سؤال کردن



جلسه ۲

بررسی اهمیت و جایگاه سؤال آقای همام

- ضرورت دریافت معارف دین بصورت زیبا
 - بررسی سئوالاتی که موجب عقب‌گرد آدم می‌شود
 - بررسی سئوالاتی که موجب عدم تحرک در آدم می‌شود
 - بررسی سئوالاتی که با انگیزه پیش‌رفت مطرح می‌شود
- الف. چرا برخی از سئوالاتی که حتی با انگیزه پیش‌رفت مطرح می‌شود را نیز نباید پرسید؟
- ب. سؤال همام جزء کدام دسته از سئوالات است؟
- ۵. در موضوعات معنوی تماشا کردن ابزار است یا هدف؟



جلسه ۳

سؤال خوب چگونه است؟ و زیبایی طلبی چه اهمیتی دارد؟

- اهمیت توجه کردن به همه صفات خوب
- مشخصات یک سؤال خوب چیست؟
 - بررسی جایگاه دردمندی در یک سؤال خوب
 - بررسی جایگاه درک، در یک سؤال خوب
- بررسی اهمیت زیبایی طلبی در وجود انسان
 - مراحل پی بردن به یک زیبایی چیست؟
 - الف. جایگاه دانایی
 - ب. جایگاه حس
 - راه‌های تقویت حس زیبایی شناسی چیست؟
 - الف. چشم‌پوشی از نازیبایی‌ها
 - ب. مراوده با زیبا صفتان
 - ج. توجه به طبیعت بکر
 - د. توجه به قرائت قرآن



جلسه ۴

تأمل در مقدمه کلام امیرالمؤمنین (ع) در خطبه همام

- انگیزه‌ها و فواید ابتداء نمودن کلام با حمد و ثنای الهی
- تأمل در مقدمه کلام امیرالمؤمنین علی (ع) قبل از توصیف متقین

○ الف. بخش اول مقدمه

▪ چگونه خدایی قابل پرستش است؟

▪ نفع تقوا به چه کسی می‌رسد؟

○ ب. بخش دوم مقدمه

▪ بررسی تفاوت‌های طبیعی انسانها

▪ ارتباط تقوا با خصلت‌های متفاوت در آدم‌ها



جلسه ۵

اهمیت درک زیبایی مفهوم «تقوا»

- اهمیت رؤیت زیبایی‌های دین
- بازشناسی مفهوم «تقوا»
 - علت درک نکردن زیبایی مفهوم تقوا چیست؟
 - رابطه مفهوم تقوا با مفهوم عشق چیست؟
 - رابطه مفهوم تقوا با مفهوم ترس و... چیست؟
 - بررسی عناصر موجود در تقوا
- ضرورت نیاز به تقوا از زاویه هستی‌شناسی و انسان‌شناسی
- نوع معیشت امام زمان (عج) و یاران خاص ایشان در زمان ظهور و ارتباط آن با مفهوم تقوا



جلسه ۶

بررسی مفاهیمی همچون «تشیع، اهل، فضل» و نگاهی به ورودی‌ها و خروجی‌های دل

- رابطه مفهوم تشیع با مفهوم تقوا
- بررسی گوارا بودن و نبودن برخی از کلمات نزد امیرالمؤمنین (ع)
- اهل فضائل شدن به چه معنی است؟
- بررسی تفاوت فضل خداوند با فضل ما
- خروجی‌های دل مهمتر است یا ورودی‌های دل؟
- آیا می‌توان مهمترین خروجی دل، یعنی «زبان» را کنترل کرد؟



جلسه ۷

اهمیت و چگونگی کنترل زبان

- بررسی تفاوت‌ها و شباهت‌های شهوت و لسان در بیچاره‌گی انسان
- چگونگی ریشه کن نمودن بدی‌ها از راه کنترل زبان
- بیان سه نمونه از گناهان زبانی
 - عیبی که در ارتباط با دیگران است همچون غیبت
 - عیبی که در ارتباط با خودمان است همچون دروغ
 - عیبی که در ارتباط با خداوند است همچون تجلی تکبر در سخن گفتن
- مراحل کنترل زبان
 - چه حرفی بزنییم و چه حرفی نزنیم؟
 - چگونه حرف بزنییم و چگونه حرف نزنیم؟
 - با چه نیتی حرف بزنییم؟
- جبران بد زبانی با خوش زبانی (بیان دو نمونه)
 - تلاوت قرآن
 - خوش زبانی با نزدیکان خصوصاً والدین
- تأثیرات سکوت حکیمانه در رسیدن به سخن گفتن به «صواب»



جلسه ۸

ارتباط سخن گفتن با سکوت

- دلایل دشواری کنترل زبان
- بررسی فضایل «سکوت» یا راحت ترین راه کنترل زبان
- سکوت برتر است یا سخن گفتن؟
- خطر فقط نگاه منفعلانه داشتن به دین
- چرا بیشتر به سکوت توصیه شده ایم؟
- چرا امیرالمؤمنین از سخن گفتن متقین در اولین فراز کلام خود سخن می گوید نه از سکوت؟



جلسه ۹

اهمیت و شرایط یک لباس خوب

- اهمیت لباس

- در خدمت به دین

- در خدمت به خود

- بررسی کاربردهای لباس

- الف. از نظر نیت

- (رابطه آراستگی لباس و داشتن نیت درست)

- ب. از نظر ظاهر

- شرایط لباس میانه

- اقسام تظاهرات معنوی

- نتایج پوشیدن لباس میانه



جلسه ۱۰

اهمیت کنترل چشم و تقویت دل

- بررسی جایگاه چشم از منظر یکی از ورودی‌های دل
- راههای تقویت دل بعنوان پشتوانه چشم
- کارکردهای مثبت چشم
- نتایج تقویت دل در رابطه با چشم
 - جلوگیری از آثار بد نگاه
 - کنترل نگاه
- دلایل اهمیت کنترل چشم
- رابطه کنجاوی با تأثیرات بد نگاه



جلسه ۱۱

بررسی نقش کلیدی تواضع

- بررسی معنای «مشی» در عبارت «مشیهم التواضع»
- چرا طبع آدمی تواضع کردن را عجیب و سخت می‌داند؟
- اهمیت فوق‌العاده تواضع
 - در زندگی فردی
 - در زندگی اجتماعی
- ارتباط حقیقت تواضع با رفتارهای متواضعانه



جلسه ۱۲

راههای کنترل نگاه

• بررسی راههای کنترل نگاه در مقابل حرام

○ درک فلسفه محرومیت‌ها و چشم‌پوشی از محرومیت‌ها

▪ الف. آثار مثبت چشم‌پوشی از محرومیت‌ها

▪ ب. آثار منفی عدم چشم‌پوشی از محرومیت‌ها

○ درک اثرات جبران ناپذیر نگاه در دل و روح آدمی

▪ الف. بررسی اثرات نگاه خوب

▪ ب. بررسی اثرات نگاه بد

• درک عظمت خدا راهکار گذشتن از لذت نگاه حرام

• راههای درک عظمت خداوند

○ اثرات سجده‌های طولانی

○ اجرای فرمان خداوند بر خلاف میل خودمان



جلسه ۱۳

بازنگری مقدمه و پنج فراز ابتدایی خطبه همام

- نگاهی به اثر مونتاژ (کنار هم گذاشتن) مطلوب و یا نامطلوب آیات و روایات
- تفاوت درخواست توصیه با درخواست توصیف برای آدم شدن
- به چه دلیل خطبه همام از عمق جان امیرالمؤمنین (ع) برخواسته است؟
- بررسی اثر خطبه همام بعد از دو مرحله
 - مرحله اول: فهم دانه دانه فرازهای خطبه
 - مرحله دوم: فهم خطبه بعد از کنار هم گذاشتن فرازهای آن
- نگاه دیگری به معنای اهلیت داشتن برای فضایل
- نگاهی اجمالی به ظواهر اهل تقوا
- بررسی خطرات صفت برتری طلبی
- بررسی تأثیرات چشم پوشی از حرام و مخالفت با خواسته‌های دل



جلسه ۱۴

علم نافع و غیر نافع

- بیان سه نکته مهم درباره «وقفوا اسماعهم علی العلم النافع لهم»
 - وقف کردن
 - تأکید بر علم آموزی
 - پرهیز از علم غیر نافع
- بررسی آثار و ویژگی های علم غیر نافع
- ویژگی های علم نافع
- رسالت رسانه ها و نظام آموزشی در ایجاد فرهنگ پرهیز از علوم و آگاهی های غیر نافع
- بررسی اهمیت علم آموزی خصوصاً در دوران جوانی
 - شناخت معنای وقف درباره علم
- آیا علم نافع تنها مربوط به علوم دینی است؟



جلسه ۱۵

ارتباط تقوا با علم

- چگونگی توجه به خطبه همام
- رابطه علم آموزی با معنویت و تقوا
- بررسی یکی دیگر از ضررهای علم غیرنافع و ارتباط آن با موضوع توجه و تمرکز در نماز
- بررسی برخی از آثار و برکات علم
 - ارتباط درک پیچیده گی های دین با علم آموزی
 - ارتباط صبر با علم آموزی
 - ارتباط تواضع با علم آموزی
 - ارتباط نماز با علم آموزی
- طبیعی نبودن کم بود معنویت در دانشگاهها
- توجه به معنی وقف در ارتباط با علم آموزی



جلسه ۱۶

یکی دیگر از وجوه ارتباط تقوا با علم

- ارتباط توصیه‌های حداکثری با حداقل دین‌داری
- بیان یکی دیگر از وجوه تأثیرات علم نافع بر تقوا
 - ارتباط جهل، با دشمنی نسبت به دین
 - ارتباط علم با جهل
- مهمترین درس اخلاق صدا و سیما چه می‌تواند باشد؟!
- حق گوش از لسان امام سجاد(ع)



جلسه ۱۷

نقش و جایگاه معلّم در ارتباط با علم نافع

- تضاد سطحی نگری با دین‌داری
- نقش اساسی معلّم در ارتباط با علم نافع
- چگونگی تثبیت علم در قلب
- تأثیرات منفی امتحانات علمی به شیوهٔ امروزی و ارائه راه کار مناسب
- ضرر کتمان علم نافع
- بررسی موضوع «دریافت مزد در قبال یاد دادن علم»
- اهمیت انتخاب معلّم و بررسی شرایط آن
- خطرات و آسیب‌های معلمین بی تخصص در عرصهٔ رسانه و برنامه‌های نمایشی و هنری
- تأمل در مفهوم «تبادل» بعنوان یکی از ویژگی‌های معلّم خوب



جلسه ۱۸

ارتباط درست با رخا (گشایش)

- جایگاه صفات ظاهری و صفات باطنی در خطبه همام
- منظور از یکسان بودن حال متقین در بلا و رخا چیست؟
- چرا بعضی‌ها تا بلا نباشد از شادی‌ها نمی‌توانند لذت ببرند؟
- علت دوام شادی متقین در مواجهه با نعمت‌ها چیست؟
- چگونه می‌توان با «رخا» رابطه‌ی درستی برقرار کرد؟



جلسه ۱۹

رفتارهای غلط در هنگام رخا (گشایش) و راه رسیدن به تعادل روحي

- ۱. اهمیت اصلاح شخصیت و رابطه آن با بحث ایمان
- ۲. آثار بحث اصلاح شخصیت
 - روشن شدن جایگاه ایمان
 - ایجاد امید
 - ایجاد برنامه
- ۳. رابطه بی شخصیتی انسان با جزع و فزع نمودن در سختی‌ها
- ۴. رابطه شکر و بلا در کلام علی (ع)



جلسه ۲۰

رفتارهای غلط و درست در هنگام گرفتاری (بلا) و شناخت انگیزه‌های آن

• ۱. انگیزه‌های برخورد درست با گرفتاری (بلا)

○ انگیزه عاشقانه

○ انگیزه ایمانی

○ انگیزه اخلاقی

○ انگیزه عقلانی

• ۲. علّت بالا رفتن آمار طلاق

• ۳. دو عامل مهمّ کمّ تحملی در گرفتاری (بلا)

○ الف. مقصر دانستن دیگران در هنگام گرفتاری

○ ب. بدون گرفتاری (بلا) دیدن دیگران

• ۴. بررسی دشمنان سه‌گانه مؤمن

• ۵. تأثیر کربلای حسینی در تحمل گرفتاری (بلا)



جلسه ۲۱

صبر بر بلاء، شرح عبارت «نُزِلَتْ أَنْفُسُهُمْ مِنْهُمْ فِي الْبَلَاءِ كَأَنِّي نُزِلْتُ فِي الرَّخَاءِ»

• راه‌های ایجاد تعادل در هنگام بلاء

- ۱. حفظ تعادل در هنگام رخاء
- ۲. عاشقی
- ۳. ایمان
- ۴. بلاء را از خدا دانستن
- ۵. بلاء را لازمه رشد معنوی دانستن
- ۶. اخلاق (زندگی اخلاقی)
- ۷. تنها ندیدن خود در بلاء
- ۸. زندگی و تحلیل عقلانی داشتن
- ۹. بلا را لازمه لقاءالله دانستن
- ۱۰. تعریف بلاء و فلسفه آن برای خود



جلسه ۲۲

دینداری فعالانه و دینداری منفعلانه، شرح عبارت «خوفاً من العقاب و شوقاً الى الثواب»

- ویژگی‌های دینداری فعالانه و منفعلانه
- کسیکه دینداری فعالانه دارد، اشتیاق به مرگ هم دارد
- راه‌های فعالانه دینداری کردن
- تأثیر خوف و شوق بر دینداری فعالانه
- کبریایی خدا و دینداری فعالانه



جلسه ۲۳

شناخت خوف و شوق و اهمیت هر یک، شرح عبارت «شوقاً الی الثواب و خوفاً من العقاب»

• آثار خوف و شوق معنوی در سرگرمی و دل مشغولی

○ سرگرم شدن روح

○ سر نرفتن حوصله

○ به پرواز در آمدن روح

○ گرم شدن زندگی

• اولویت شوق و اولیت خوف

○ ترس مانع هرزگی و پراکندگی است

○ خوف باعث آمادگی برای شوق است

• تفاوت‌های خوفِ مقدمه شوق و خوفِ نتیجه شوق

○ ترس از کم گذاشتن برای خدا

○ ترس از دست دادن خدا

○ ترس از دیر رسیدن

○ ترس از خوب نرسیدن

○ ترس از قهر او

• معنای شوق به ثواب

• معنای ثواب و آثار ثواب خواستن از خدا



جلسه ۲۴

هدف خلقت؛ تسبیح خدا، شرح فراز «عَظَمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغَرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ»

- دین حداقلی، دین نیست
- آثار دین حداقلی
 - لذت نبردن از دین و متنفر شدن از دین
 - متنفر کردن دیگران از دین
 - جذب شدن افراد محتاط به دین
 - عدم درک هدف خلقت
- ما برای تحسین و تسبیح خدا آفریده شده‌ایم
- تحسین خدا نه تصاحب خدا
- نماز تمرین تسبیح خداست
- صلوات بر اهل بیت، ادامه تسبیح خدا
- تمام ذرات مشغول تسبیح‌اند
- فلسفه تسبیح چیست؟
- درک حقیقت خوب بودن لازمه تسبیح است
- کسیکه زیبایی خدا را تسبیح کند، چیز دیگری را تحسین نمی‌کند



جلسه ۲۵

شناخت خدا در دل و نتایج آن، شرح عبارت «عَظْمَ الْخَالِقِ فِي أَنْفُسِهِمْ...»

- درک عظمت خدا دارای اولویت و اولیت نسبت به عشق به خدا است.
- چه نگاهی نسبت به دنیا داشته باشیم؟
- معیار صغیر بودن دنیا در چشم انسان
- انجام کار دنیا در عین مهم ندانستن آن
- نتیجه عظمت یافتن خدا در دل
- بهشت یعنی پیش خدا بودن
- علت فوت همّام: دیدن اقتدار خدا در اهل تقوا
- برای ترس از جهنّم چه باید کرد؟



جلسه ۲۶

حقیقت خوبی «و لو لا الاجل الذی... فهم فیها معذبون»

- ۱. آثار نگاه حداقلی به دین
- تحمل نمودن اجباری دین
- فراری شدن دیگران از دینداری ما
- جذب شدن آدم‌های جسور به دین ما
- درک نکردن هدف خلقت خودمان
- ۲. دین برای چیست؟
- ۳. فرق آدم‌هایی که دنبال تصاحب همه چیزند حتی خدا! با کسی که به تحسین خدا مشغول است!
- ۴. درک خوبی و ارتباط آن با تسبیح و تقدیس خداوند
- ۵. چرا اهل تقوا غیر خدا در نظرشان کوچک است؟
- ۶. ارتباط کربلا با درک خوبی و بدی



جلسه ۲۷

انواع حزن، شرح فراز «قلوبهم محزون»

- مروری بر فرازهای گذشته خطبه همّام
- زیبایی موسیقی موجود در خطبه
- اهمیت حزن و نادر بودن روایات مربوطه
- غصّه خوردن برای دنیا و راه درمان آن
- انواع حزن (غم)
 - حزن مرضی (مانند حسادت)
 - غم طبیعی
 - غم معنوی (عرفانی)
- ویژگی‌های غم معنوی (آثار)
 - جدا نشدن از شادی
 - کم نشدن انگیزه
 - کم نشدن دقت در زندگی
 - جلوگیری از درد و غم‌های دیگر
 - جلوگیری از طغیان
 - افتاده حالی و پاک شدن دل



جلسه ۲۸

عوامل و انگیزه‌های غم معنوی، شرح فراز «قلوبهم محزونہ»

- مروری بر انواع غم
- تفاوت‌های غم انسانی و غم طبیعی
- تفاوت غم معنوی و سایر غم‌ها
- عوامل و انگیزه‌های غم معنوی
 - فاصله طبیعی بین ما و خدا
 - محبت به اولیاء خدا
- شناخت منطق غم و حزن
- راه‌های فرعی ایجاد غم معنوی
 - انس با عبادت
 - روضه امام حسین (ع)



جلسه ۲۹

شرح عبارت «قلوبهم محزونه»

- چگونه غم بد و کم را به غم عالی تبدیل کنیم؟
- استمرار ناراحتی از بدی، عامل خلاص شدن از آن بدی است
- نمونه‌ای از تبدیل غم بد به غم عالی
- مثال‌های راهبردی از تبدیل غم بد به غم عالی
- شروط لازم برای تبدیل غم بد به غم عالی
 - ۱. قانع بودن
 - ۲. شاکر بودن
 - ۳. درک محبت خدا هنگام بلا و دوری از وسوسه‌های شیطان
- افتادن از چشم خدا به هنگام بلا



جلسه ۳۰

شرح عبارت «شُرُورُهُمْ مَأْمُونَةٌ»

- شناخت بیشتری در مورد خطبه همّام
 - شرایط گفتگو و سطح مخاطب خطبه
 - خطبه همّام توصیف است نه توصیه
- انواع حزن ناشی از وجود عیب در انسان
 - محزون شدن به دلیل ناامیدی از اصلاح
 - محزون شدن و امیدواری به اصلاح
- حزن مثبت (در اثر دیدن نعمت‌ها)
- حزن منفی (در اثر ندیدن نعمت‌ها)
- حزن بیشتر برای کسب رضایت بیشتر خدا
- شر نرساندن به دیگران نتیجه محزون بودن است
 - مشغول بودن به دارایی‌های خدا
- دلایل مختلف شر نرساندن
- ابعاد دقیق و ظریف شر نرساندن
- درجه بالای شر نرساندن در پیامبر اکرم (ص)
- نتایج دنیوی ظلم و شر نرساندن



جلسه ۳۱

شرح عبارت «أجسادهم نحیفه»

- معنای نحیف بودن
- تن پور نبودن
- آمادگی برای حرکت
- هرزگی نداشتن در خوردن و آشامیدن
- فاصله گرفتن از جسم برای تربیت و تقویت روح
- کنترل و تنظیم خوردن و خوابیدن
- مغایرت خدمت و عبادت با تن پروری
- مثال‌هایی از تن پرور نبودن خوبان عالم



جلسه ۳۲

ارتباط قناعت «حاجاتهم خفیفه» با موضوع آرامش!

- ۱. اهمیت آرامش برای اهل معنی و گریز از آرامش در بین اهل دنیا
- ۲. فواید آرامش و آثار بد ناآرامی
 - ارتباط خلاقیت و علم با موضوع آرامش
 - ارتباط رشد معنوی با موضوع آرامش
- ۳. بررسی ارتباط برخی از احکام دین با موضوع آرامش
- ۴. بررسی موضوع قناعت (حاجاتهم خفیفه) به عنوان یکی از مقدمات آرامش
- ۵. ارتباط فراموش کردن مرگ با ایجاد زیاده‌خواهی در انسان



جلسه ۳۳

توسعه غلط در اثر فرهنگ حرص و طمع و توسعه درست در اثر فرهنگ قناعت

- ۱. ضرورت نگاه به ریشه‌های استکبار جهانی در این دوران و ارتباط آن با بحث طمع
- ۲. توسعه عجولانه و ناپایدار و تک بُعدی؛ نتیجه رقابت‌های عداوت‌زا در اثر حرص و طمع
- ۳. ارتباط فرهنگ قناعت با رسیدن به توسعه پایدار و همه جانبه
- ۴. دقت در فهم تضاد فرهنگ قناعت (حاجاتهم خفیفه) با موضوع فقر و بیچارگی



جلسه ۳۴

آثار بد نیازهای کاذب و آثار مثبت قناعت و راههای رسیدن به آن

- ۱. بررسی عدم موفقیت استکبار در کشورهایی که نتواند نیاز کاذب در آنها ایجاد کند.
- ۲. تأثیرات سوء نیازهای کاذب در زندگی اجتماعی و فردی
- ۳. بررسی آثار فردی قناعت (حاجاتهم خفیفه)
 - آثار روانی
 - آثار اخلاقی
 - آثار معنوی
- ۴. بررسی راههای رسیدن به قناعت
- ۵. ارتباط روضه و ایجاد زیاده‌طلبی درست



جلسه ۳۵

عفت و کرامت انسانی

- ۱. بررسی عمق و گسترده‌گی معنی عفت
- ۲. ارتباط عفت با کرامت انسانی
- ۳. اهمیت فوق‌العاده کرامت انسانی برای خانمها حتی در فرهنگ غربی
- ۴. رابطه لذت و عفت



جلسه ۳۶

عفت و شهوت

- تعریف عفت
- لذت در مبارزه با شهوت
- معنای ضعیف کردن شهوت
- خصلت عقل
- انسان ذلیل، اسیر شهوت
- ثمرات عفت



جلسه ۳۷

بیان حقیقت صبر «صبروا ایاماً قصیره...»

- ۱. بررسی هم‌آهنگی و زیبایی ترکیب فضایل در خطبه متقین (همام)
- ۲. بیان این هم‌آهنگی در ترجمه ترکیبی چند فراز
- ۳. چرا متقین صبر خود را در دنیا کار بزرگی نمی‌دانند؟
- ۴. حقیقت صبر چیست؟
- ۵. چرا آدم‌هایی که فقط جلوی دماغ خود را می‌بینند ضررشان کمتر از کسانی است که نمی‌توانند نقطه آخر دنیا را ببینند؟



جلسه ۳۸

شرح عبارت «ارادتهم الدنيا فلم يريدها و أسرتهم ففدوا انفسهم منها»

• راه ترک حبّ الدنیا

- ۱. تفکر در مورد دنیا (موضوعاتی برای تفکر - عامل ایجاد تفکر)
- ۲. توجه به نوازش‌های خدا هنگام از دست دادن دنیا

• نتایج نداشتن حبّ الدنیا

- ۱. بهتر آباد کردن دنیا
- ۲. پیشرفت علمی
- ۳. زیباتر برخورد کردن با دنیا
- ۴. حکیم شدن



جلسه ۳۹

ناز کردن در مقابل دنیا!

- ۱. جایگاه مفهوم «ناز» در محاورات عامیانه و ادبیات عرفانی
- ۲. رابطهٔ حقارت و حماقت و نداشتن ناز نسبت به دنیا
- ۳. بررسی روایات در بیان قاعدهٔ مسلم دنیا!
- ۴. چرا نوعاً انسان‌ها در برابر دنیا ناز نمی‌کنند و اثر آن چه می‌شود؟



جلسه ۴۰

حزن و شوق قرآنی

- حکمت‌های خدا در مقدرات
- مقدرات مشروط و معلق
- اهمیت رفتار ما بعد رمضان
- مقام انسان روزه‌دار بعد رمضان
- برنامه‌ریزی برای عبادت
- محزون شدن با قرآن
- درمان دردها با قرآن
- تشویق با تشویق خدا
- شوق و خوف با قرآن



جلسه ۴۱

حزن قرآنی و دنیایی

- اسرار شب برای متقین
- کراهت بیداری سر شب و خواب آخر شب
- تعادل روانی با سحر خیزی
- قرآن کلید چشمه‌های معرفت
- خواب و نشانه‌ها
- قرآن مقدمه تأثیر پذیری روح
- قرآن با حزن
- خوف و شوق در کنار حزن نیستند
- تفاوت شوق با نشاط
- خوف خوب و بد
- حزن به همراه وصال به معشوق
- دلایل حزن
- مؤمن و پرهیز از هیجانات زیاد
- نفی حزن دنیایی
- علاقه قرآن، علاقه به اهل بیت
- حزن تلخ و شیرین



جلسه ۴۲

اهل تقوی و حزن

- رابطه با خدا از جنسی دیگر
- کشف حزن با خدا
- کشف خود عالی
- واداشتن خود به حزن
- توجه به روح خود
- به دنبال درمان درد خویش



جلسه ۴۳

لزوم راهنمایان در تعالی انسان

- شناخت دردها
- کشف زوایای پنهان روح
- محیط خارج بازتاب روح انسان
- لزوم استاد در معرفی درد و درمان
- دقایق روح موانع روح
- هدایت‌های نامرئی
- تقوا و مقدرات خدا
- نماز مربی عجیب انسان
- قرآن استاد انسان



جلسه ۴۴

ثمرات و موانع قرائت قرآن

- اتاق فکر برای روح
- موعظه‌های اهل بیت (ع)
- قرآن به هدف می‌رساند
- قرائت قرآن، راه افزایش ایمان
- نهایت قرب، گفتگو با خدا
- ضرورت قرائت قرآن
- قرائت قرآن جلاء دل
- قرآن به انسان بی‌حال، حال می‌دهد
- با دل قرآن خواندن
- با بدی سراغ قرآن نرویم
- ارتباط دل با خوبان
- تکبر به خدا و امر خدا و ولی خدا
- محبت به اولیاء خدا



جلسه ۴۵

آخرت‌گرایی متقین

- مشخصات آخرت
- اهمیت درک حیات آخرت
- باور آخرت
- ارتباط عمیق با آخرت
- قرآن تو را در آخرت جای می‌دهد
- اوصاف خدا در کلام خدا
- متقین آخرت را احساس می‌کنند
- اتهام به متقین



جلسه ۴۶

عبادت متقین

- نگاه علی (ع) به عالم
- نگاه علی (ع) به نماز
- عمل قبل و بعد اعتقاد
- رابطه عمل با عقیده، معرفت و عقل
- عبادت تقویت کننده عقیده، اخلاق و عقل و علم
- نور چشمی متقین
- رکوع و سجده و اکنش محبت به خدا
- رابطه عمل و باطن انسان
- رعایت آداب ظاهری نماز



جلسه ۴۷

علم و حلم نشانه اهل تقوا

- متقین عالم و حلیم
- متقین اهل علمند
- مراحل رابطه علم و حلم در تحصیل
- معنای حلم
- علم آموزی حلم می خواهد
- حلم مقدم بر علم
- عشق غیر خدا باز دارنده است
- علم و تضاد با سردی
- حلم در روایات



جلسه ۴۸

همراهی علم و حلم

- توصیف اهل تقوا نه توصیه
- علم و حلم با هم
- خطر عدم حلم برای عالم
- تلاش مهمتر از استعداد
- تحصیل علم، نظم می خواهد
- حلم باعث پیشرفت علم
- حلم در تبلیغ



جلسه ۴۹

اهمیت حلم برای روح

- لزوم حلم
- لزوم حلم در تحصیل علم
- اهمیت بسیار حلم
- پیچیدگی روح
- باور عمیق بودن احکام
- درک ظرائف پیچیده عالم
- تحصیل علم تواضع عندالله است



جلسه ۵۰

تقوی

- معنای برّ و تقوی
- خوب بودن جدای از جامعه
- برّ؛ خیر رساندن به دیگران
- معنای دقیق تقوی
- تقوی حفظ خویش
- تقوی مواظبت بر ارتباط با خدا
- معنا و رابطه اثم و عدوان
- گناه راحت تر از دشمنی
- تقوای بدون برّ و نیکی
- معنای عام تقوی



جلسه ۵۱

دین و رشد همه ابعاد انسان

- ماهیت خوب بودن
- بزرگ شدن روح در طول و عرض
- آفرینش انسان برای بزرگ شدن
- دین یعنی درست بزرگ شدن
- خوبی یعنی ابعاد بی نهایت شدن
- فلسفه خلقت



جلسه ۵۲

خوف اهل تقوی

- روح عجیب متقین
- اهل تقوی مریض نیستند
- قاطی اهل تقوی
- ریشه خوف اهل تقوی
- معنای خوف از خدا
- فلسفه بودن ما
- خوف همراه شوق
- خوف با بزرگی



جلسه ۵۳

عجب اهل تقوی

- اوصاف اهل تقوی
- مراحل عجب
 - کم دیدن عمل
 - راضی نشدن به کم
- متهم کردن خویشان
- راضی نشدن از خویش
- اهل تقوی نگران از تعریف دیگران
- اهمیت سخن دیگران
- خود کم بینی و اهل تقوی
- راه سعادت
- خوب بودن حرکمت مستمر است



جلسه ۵۴

متقین و محاسبه نفس

- محاسبه نفس
- عبادت تفکر
- مظلومیت محاسبه نفس
- متهم کردن خویشتن
- اعتماد به نفس متقین
- دوری از منفی بافی
- نارضایتی از اعمال خویش
- مثبت نگری
- مثبت نگری به خدا



جلسه ۵۵

قدرت در دینداری

- میانه‌روی در غنی
- با دل به محضر علی (ع)
- قوت در دین
- دیر رنجی و زود رضایتی
- شُل شدن در امر دین
- قوت در دین چیست؟



جلسه ۵۶

سخت‌گیری و سهل‌گیری دین

- سهل‌گیری در زندگی
- سخت‌گیری در دین
- آفات دینداری
- سهل‌گیری در دینداری
- جدی گرفتن دینداری
- دینداری حداقلی
- دین‌گرایی صرف
- عشق‌ورزیدن به دین
- دین برای تمام زندگی
- نگذشتن از دین
- عالمگیری قوت در دین



جلسه ۵۷

دین‌ورزی

- عدم توقف در مطهری (ره)
- مفهوم دیانت
- مشکل ما در دینداری
- سعی بر تقویت ایمان
- مظلومیت مطهری (ره)
- دین از مقوله عاطفه
- از جنس زیبایی و فضیلت
- قوت در دین
- شیرینی دین
- سادگی عمل به دین



جلسه ۵۸

نظم و دوراندیشی متقین

- نظم و دینداری
- بی‌نظم منفعت طلب است
- عارفان شجاعند
- عوام متدین
- دیندار دور اندیش است
- روشنفکری دینی و متحجران مقدس مآب
- هویت اسلامی و جامعه دینی
- دوراندیش در کمال آرامش



جلسه ۵۹

ایمان و انسان

- چرا ایمان ارزش دارد؟
- ایمان و خوب بودن
- ذات ایمان و انسان
- درک ارزش ایمان
- خوش ذاتی و بد ذاتی
- مؤمن و خوش قلبی
- غیر مؤمن و بد ذاتی
- ایمان و اخلاص
- ایمان و عفت
- دوری از بدی



جلسه ۶۰

غذا

- موقعیت خطا کردن
- غفلت از موقعیتهای خطا
- اقسام غنی
- مستغنی دیدن خویش
- متعادل در عین غنی



جلسه ۶۱

حرص در علم

- اثر روحی اهل علم
- اهل تقوی حریص علمند
- اثر روانی حرص در علم
- حریص علم نه تحصیل علم
- معنای حرص در علم
- لذت از فهمیدن
- آرزوی حرص در علم



جلسه ۶۲

نشاط هدایت

- ۱. بررسی علل نشاط در هدایت
 - ارتباط آزادی با هدایت
 - ارتباط فطرت با هدایت
- ۲. چرا عقل بشر خیلی از چیزهایی که خدا حرام کرده را درک نمی‌کند؟
- ۳. روش تبلیغ در اسلام و ارتباط آن با آزادی
- ۴. بررسی فلسفه مشکلات دنیوی
- ۵. مانع رسیدن به نشاط هدایت چیست؟
- ۶. چگونه می‌توان به هدایت ویژه رسید؟



جلسه ۶۳

علم و هدایت

- ۱. جایگاه علم در هدایت انسانها
- ۲. در چه صورتی علم نمی تواند موجب هدایت بشود؟
- ۳. چرا تزکیه بر تعلیم باید مقدم بشود؟
- ۴. ارتباط حکومت و سیاست با تزکیه.
- ۵. علت غربت امام صادق (ع) و تأخیر فرج با وجود شاگردان بسیار!



جلسه ۶۴

جایگاه نشاط در زندگی اهل تقوی

- ۱. اثر نشاط در سلامت جسم و روح انسان
- ۲. پایدار بودن نشاط در اهل تقوی و سطحی بودن نشاط در اهل دنیا
- ۳. چرا استغفار افسردگی را می‌زداید؟
- ۴. درجات و عوامل نشاط در اهل تقوا
- ۵. منافات نداشتن نشاط با خوف از مقام حضرت حق و گریه بر مصائب اهل بیت (ع)



جلسه ۶۵

شرح عبارت «وَحِرْصاً فِي عِلْمٍ، وَ عِلْمًا فِي حِلْمٍ»

- اهل تقوا حریص در یادگیری علم
- انگیزه ایمانی اهل تقوا در علم آموزی
- شهید چمران و علم آموزی
- اهل علم ترس از تنهایی ندارد
- استثمار دانشمندان عالم توسط غرب، و سرگرم کردن انسان ها با رسانه
- ایجاد انگیزه علم آموزی و با افزایش تقوا



جلسه ۶۶

میان‌روی اهل تقوی در هنگام غنی (ثروت و بی‌نیازی)

- ۱. ارزش میان‌روی در هنگام غنی (ثروت)
- ۲. بررسی مصادیق مختلف غنی
 - انرژی و وقت از مصادیق غنی «خصوصاً در جوانی»
 - منظور از میان‌روی در محبت بین زوج‌های جوان چیست؟
 - منظور از میان‌روی در هنگام قدرت چیست؟
- ۳. رابطه بین طغیان و غنی
- ۴. ارزش نظم ایجاد شده در اثر تقوی و نکوهش نظم ایجاد شده در اثر قوانین سخت و رقابت‌های شدید در فرهنگ غربی



جلسه ۶۷

خشوع در عبادت

- ۱. بررسی معنای دقیق خشوع
- ۲. علت گریز آدم‌های سطحی از ترس و تواضع به خداوند
- ۳. علت نیاز مؤمن به خشوع
- ۴. علائم خشوع
 - مراقبت
 - عمل
 - تفکر
 - مناجات
- ۵. انواع خشوع
- ۶. اهمیت خشوع در نماز



جلسه ۶۸

شناخت ابعاد و زمینه‌های طمع، شرح فراز «و تحرُّجاً من طمع»

- طمع مانع علم است
- طمع مانع حکمت است
 - تعریف و کاربردهای حکمت
 - چگونگی مخالفت طمع با حکمت
- تعریف و ویژگی‌های طمع
- تأثیر طمع بر تعادل روحی و از بین بردن سایر بدی‌ها
- تأثیر طمع در از بین رفتن انرژی‌ها
- تأثیر دنیا و حرف مردم در تحریک طمع
- حساسیت ویژه خدا نسبت به طمع
- رایج‌ترین انواع طمع
- طمع را در کجا و چگونه خرج کنیم



جلسه ۶۹

بی‌قراری دل، علی‌رغم انجام اعمال صالح، شرح فراز «یعمل اعمال الصالح و هو علی رجل»

- سخنی برای متدینین جامعه
- باقی ماندن نگرانی مؤمن علی‌رغم انجام عمل صالح
- کار برای خدا، پایانی ندارد
- خطرات ترس از خدا نداشتن بعد از انجام عمل صالح
 - خطر افراطی‌گری
 - خطر آدم حساب نکردن دیگران
 - عجله در اصلاح کردن دیگران
 - افراط در توقع دینداری از دیگران
- توأم بودن حق‌پرستی و صبوری
- کنترل افراطی‌گری با ترس از خدا امکان‌پذیر است
- نفس، همه چیز را مال خود می‌خواهد
- ترس و بی‌قراری نسبت به چه مسائلی داشته باشیم
- راه‌های تقویت بی‌قراری قلب



جلسه ۷۰

همّت اهل تقوا به چیست؟ «یمسی و همّه الشکر و...»

- ۱. تأثیر آنچه که نزد انسان مهم است بر شخصیت خود و اطرافیانش
- ۲. بررسی اهمّیت شکر و ذکر در هر صبح و شام (زندگی) اهل تقوا
- ۳. بررسی اهمّیت خوف و نتیجه فرح بخش آن در زندگی اهل تقوا
- ۴. منشأ خوف در اهل تقوا
 - غفلت از محبوب
 - محبت به محبوب
- ۵. چرا خوف در وجود اهل تقوا استرس ایجاد نمی کند؟
- و چرا شادی در وجود آنها غرور ایجاد نمی کند؟



جلسه ۷۱

شرح عبارت «یَمْسِی و همه الشکر»

- ویژگی‌های منحصر به فرد شکر
- لذت شکرگزاری و زجر ناسپاسی
- معنای شکر نداشتن، معصیت کردن است
- مثبت‌نگری، بدون شکر ممکن نیست
- شکور بودن؛ رویه زندگی
- لزوم شکر در همه حالات
- معنای شکر
- شکر خاص از نعمات عمومی و غیر عادی بودن چنین افراد شاکری



جلسه ۷۲

مخالفت با نفس

- در فرهنگ تقوا اصل بر مخالفت با نفس است
- اخلاق بدون ایمان به خدا، به انفجار می انجامد
- دو تاکتیک برای مخالفت و مبارزه با نفس



جلسه ۷۳

دوست‌داستانی‌های خوب را مرور کنیم

- توصیف خوبی‌ها مؤثرتر از توصیه به خوب بودن است
- با گرایش‌های خوب می‌توان گرایش‌های بد را از بین برد
- دوست‌داستانی‌های خوب خود را مرور کنیم
- نتیجه مبارزه با گرایش‌های بد: عشق به خوبی‌های فناپذیر



جلسه ۷۴

مبارزه با نفس بدون زحمت ممکن نیست

- هیچ چیز برای رشد جای مبارزه با نفس را نمی‌گیرد
- در انتخاب همسر به پدر و مادر او توجه کنید
- دو عارضه و آسیب در مبارزه با نفس
 - عقده‌ای شدن
 - افسردگی و خستگی
- راه حل این دو عارضه: انگیزه و هدف
- با خدا باشید



جلسه ۷۵

کوتاه دیدن دنیا، راهی برای آسان شدن مبارزه با نفس

- مبارزه با نفس هنگامی بدون آسیب است که در کنار خدا باشد
- اگر دنیا را کوتاه ندانی مبارزه با نفس سخت می شود
- چیزی که بقاء ندارد لذتش اندک است



جلسه ۷۶

مبارزه با نفس و کمال حقیقی

- کمال حقیقی انسان
- راه رسیدن به کمال

موضوع: باران خوبی؛ شرح بهترین خطبه اخلاقی نهج البلاغه



جلسه ۷۷

اهمیت مدیریت دوست داشتن

- هیچ حرکتی بدون دوست داشتن انجام نمی شود
- مدیریت دوست داشتن مبنای مبارزه با نفس
- خدا از تو خواستگاری کرده است
- یک تاکتیک: غروب کردن ها را به دلت نشان بده
- علاقه ها باید مدیریت شوند نه این که از بین برود



جلسه ۷۸

عالمی با تقواست که حلیم باشد

- دو ترکیب دشوار
- ضرورت آمیخته بودن علم با حلم
 - در مقام تولید علم
 - در مقام تربیت
 - در مقام تحصیل
- نقدی بر نظام ارزیابی فعلی در آموزش عالی
 - چند جایگزین برای امتحانات پایان ترم
- اقسام حلم



جلسه ۷۹

هماهنگی قول و عمل (۸۸۰۸۲۶)

- نیاز علم و حلم به یکدیگر
- عمل را با زبان هماهنگ کنیم
- یک حرف مگو: آیا همیشه زبان در اختیار ماست؟



جلسه ۸۰

آفت آرزوهای بلند

- آرزو باعث دوست داشتن دنیا است
- برنامه‌ریزی با آرزومندی تفاوت دارد
- آرزو مانع درک حقایق است
- فواید نداشتن آرزو
- تأثیر یاد مرگ و ملاقات خدا



جلسه ۸۱

تعلق خاطر به آینده

- تعلق خاطر حضرت آدم به آینده و اخراج از بهشت
- میل به جاودانگی در دنیا باعث هلاکت است
- آینده‌نگر نبودن جوان نشانهٔ صفای باطن است
- نگرانی از آینده پس از مرگ، نورانیت می‌دهد



جلسه ۸۲

مؤمن خطا نمی کند

- توضیح اول: مؤمن نتیجه گرا نیست
- توضیح دوم: مؤمن اهل مراقبت است
- توضیح سوم: عصمت اکتسابی ممکن است



جلسه ۸۳

خشوع مؤمن

- عوامل خشوع ظاهری (نفاق)

- تحقیرشدگی

- مشکلات و گرفتاری‌ها

- خشوع مؤمن قلبی است

- مؤمن دلایل خوبی برای عدم خشوع دارد

- عواملی که در مؤمن خشوع قلبی نسبت به خدا ایجاد می‌کند



جلسه ۸۴

قناعت

- آیا قناعت مانع پیشرفت است؟
- همیشه راه غلط یک نتایج حداقلی دارد
 - اختلاط در دانشگاه‌ها
 - تساوی حقوق زن و مرد
 - بدعت‌گذاری در دین
- در صورت قناعت چگونه انگیزه‌های قوی پیدا کنیم؟



جلسه ۸۵

تغذیه و معنویت

- حواسمان باشد پر خوری خطرناک است
- انبوه روایات مربوط به تغذیه بیان گر رابطه تغذیه و معنویت است
- تأثیر اصلاح تغذیه در کسب کمالات عرفانی و اخلاقی
- غذا یعنی همه ورودی‌های چشم، گوش و دهان



جلسه ۸۶

چرا مؤمن سهل گیر است؟ چون...

- روزی دست خداست لذا حریص نیست
- صبر دارد
- می داند مدبر امور کس دیگری است
- مشغول عیوب خودش است نه دیگران
- نمی ترسد
- کوتاهی دنیا را درک کرده است



جلسه ۸۷

اهمیت دستورهای الهی

- نیاز انسان به دستور
- دین رکن اصلی هویت انسان
- نقش دستورهای الهی در سلامت جسمی و روانی
- علاقه به دستور فطری است
- سرپیچی از دستور خدا ضربه زدن به خود است
- دستور لطف است



جلسه ۸۸

لزوم اصلاح فرهنگ جامعه درباره مسأله شهوت

- معنا و اقسام شهوت
- فرهنگ جامعه ما درباره شهوت جنسی
- اسلام مخالف شهوت نیست
- باید از سرگذشت غرب عبرت بگیریم
- شهوت یک نیاز فیزیولوژیک است و نه بیشتر
- افزایش لذت با رعایت آداب و محدودیت‌ها



جلسه ۸۹

راه برخورد با شهوت

- معنای مرده بودن شهوت
- اندازه گناه شهوانی و جنسی
- نباید به دنبال لذت مضاعف و حریصانه از مسائل جنسی بود
- راه برخورد با غریزه جنسی عفت است
- محبت زن به همسرش، شوهر را عاشق تر می کند
- شهوت صرف، مثل دستشویی رفتن است
- عفت مانع حریم شکنی و تعدی است
- بدحجابی زن ها مانع عفت مردهاست



جلسه ۹۰

شہوت و غضب

- **بر خورد اسلام و غرب با مسأله شہوت**
 - مسأله شہوت در غرب حل نشده است
 - راه حل اسلام برای مسأله شہوت
 - لزوم آموزش جنسی
 - تنوع طلبی درمان ناتوانی جنسی نیست
- **اسلام برخلاف غرب به حداقل‌ها اکتفا نمی‌کند**
 - مؤمن بر غضبش مسلط است
 - تصحیح یک غلط مشہود: آیا اسلام در غرب رعایت می‌شود؟
 - بسیاری از ما مثل بچہ‌ها هستیم
 - کسانی کہ لایق ذلت و تحمیر هستند جذب فیلم‌های مستہجن می‌شوند
 - شہدا عاقل بودند
 - اسلام می‌خواهد مردان و زنان بزرگ بسازد



جلسه ۹۱

ریشه‌های غضب و راه‌های مهار آن

● مهارت غضب از سر مکر انسان را بیمار می‌کند

- ریشه‌های غضب
- تخیل ورزی در محبت چیزی
- عجله و بی‌صبری
- دنبال مقصر گشتن

● راه‌های مهار غضب

- در نظر گرفتن خدا
- مشکلات را پیام رحمت الهی بدانیم
- احترام به مردم (بنده‌های خدا)
- رهایی کامل از غضب مرحله به مرحله کسب می‌شود



جلسه ۹۲

اعتراف متقین به عیب خود قبل از ابراز دیگران «يعترف بالحق قبل أن يشهد عليه» شدن

- اقسام تربیت: رهایی از هلاک، رسیدن به اوج
- معرفت خود؛ اساس معرفت‌ها
- اشتباه؛ راهی برای رفع نقاط ضعف
- حلال و حرام‌ها؛ آزمون خودشناسی



جلسه ۹۳

اهمیت فعالیت و حرکت در مسیر خوب شدن

- اعتراف به حق، خصلتی بالاتر از انتقادپذیری
- مهم‌تر از خوب بودن: فعالیت در مسیر خوبی
- مخالفت با نفس، راه آسایش
- آفات مبارزه نکردن با بدی‌های نفس
- ۱. تبدیل شدن روح به مرداب
- ۲. برخورد با مشکلات آزاردهنده
- ۳. گرفتاری در دام توجیه



جلسه ۹۴

فرصتهایی که نباید استفاده کرد

- آیا لذت فرصت است؟
- «ما» مال خدا هستیم
- مراقب باشیم در فرصت‌ها چپ نکنیم
- تمدن غرب؛ تئوریزه شدن هوای نفس
- برخورد لطیف پیامبر
- استفاده نکردن اولیا از توانایی‌های خود
- تبدیل انسان به موجودی وحشی با استفاده از همه فرصت‌ها و امکانات



جلسه ۹۵

تأثیر تقوا بر تقویت قوای جسمی «لایسی ما ذکر»

- اهمیت حافظه
- ارتباط تغذیه با سلامت روحی
- تقوا، اصلاح کننده بسیاری از روحيات
- افزایش تولید علم با رعایت تقوا
- دو نمونه (حضرات امام و بهجت «ره»)
- جبران ضعف جسم با تقوا



جلسه ۹۶

مراعات دیگران با یک روحیه برجسته اخلاقی

● سه اثر روحیه مراعات دیگران در رفتار

○ دلداری به جای سرزنش

○ رعایت همسایه

▪ برکات زندگی در مکان ثابت

▪ لزوم رعایت حقوق و احکام همسایه

○ صدازدن و لقب دادن

▪ انرژی مثبت اسم و لقب زیبا

▪ انرژی منفی اسم و لقب بد

● فضائل اخلاقی در مناجات اهل بیت با خدا

● تأکید فوق العاده اسلام بر دل رحم بودن



جلسه ۹۷

سکوت شاداب متقین «إِنْ صَمَتَ لَا يَغْمَهُ صَمْتُهُ»

- اهمیت کنترل خروجی‌ها (گفتار و رفتار)
- سکوت در اوج نشاط
- سکوت متقین از غم نیست
- تفاوت زرنگ با تقوا و زرنگ بی تقوا
- تفکر منفی، علامت تسلط شیطان
- سکوت به خاطر اندیشیدن درباره بدبختی‌ها
- تفکر مثبت، راه رهایی از شیطان
- آرامش، زیر آتش دشمن



جلسه ۹۸

داخل نشدن در باطل و خارج نشدن از حق

- نگاه متوازن در خطبه متقین به ابعاد مختلف
- زرننگ‌بازی و عافیت‌طلبی بین حق و باطل
- علت تقدم «عدم دخول در باطل»
- ورود به باطل، نتیجه اولویت دادن به حق
- اولویت نفرت از باطل بر محبت به حق



جلسه ۹۹

بگذار خدا انتقام بگیرد «إن بغي صبر»

- انتقام گرفتن، بی تقوایی است
- عبرتی اخلاقی - عرفانی از خوی کودکان
- ایمان، کلید همه خوبی‌ها؛ کفر، کلید همه بدی‌ها
- انتقام خداوند به اندازه صبر و ایمان مظلوم
- ظالم در دنیا هم مجازات می‌شود



جلسه ۱۰۰

رنج خود و آسایش دیگران «نفسه منه فی عناء»

- آسایش مردم از انسان، محور فضیلت‌های اجتماعی
- تفاوت اسلام و غرب: رسیدن به هدف با نرمش یا خشونت؟
- دیدن دیگران، یک مهارت مهم اجتماعی
- جلوی خود ایستادن، حلقه مفقوده آموزش و تربیت
- واریز پاداش رنج دنیا در حساب آخرت



جلسه ۱۰۱

دوری و نزدیکی متقین به دیگران

- خصلتی که با شنیدنش همام جان داد
- علت دور شدن یا نزدیک شدن متقین به افراد
- کسانی که نباید به آنها نزدیک شد
- ۱. صاحبان قدرت
- ۲. دنیا دوستان
- به نیازمندان نزدیک شو!
- محبت امیرالمؤمنین (ع)
- امیرالمؤمنین و پیرمرد جذامی
- امیرالمؤمنین و بیوه زنان
- نگاه اسلامی و غربی به رابطه زن و مرد
- اسلام: ازدواج برای محبت کردن است
- غرب: مردان سوء استفاده کننده اند



موضوع: