



# چگونه با خدا حرف بزنیم؟

به همراه شرح بخش‌هایی از مناجات شعبانیه و دعای مکارم‌الاخلاق

۴۲ جلسه صوتی + ۶۳ قطعه کلچین تصویری

سخنرانی استاد پناهیان

— فهرست موضوعات —

- | چگونه با خدا حرف بزنیم؟                                 |  |
|---|--|
| ۱۱. امید به خدا، عاملی برای دعا و مناجات                | ۱. چرا باید با خدا حرف بزنیم؟                  |
| ۱۲. آداب حرف زدن با خدا در مورد خواسته‌های دنیوی        | ۲. نتیجه حرف زدن با خدا چیست؟                  |
| ۱۳. رضایت از مقدرات الهی                                | ۳. عوامل مناجات و حرف زدن با خدا               |
| ۱۴. تنهایی، معبر توحید، و اقرار به گناه: آخرین نجات‌بخش | ۴. آداب دعا بر حسب نیازها                      |
| ۱۵. احساس گناه  | ۵. فلسفه دعا و مناجات با خدا                   |
| ۱۶. بی‌نهایت ناامیدی از خود و بی‌نهایت امید به خدا      | ۶. حفظ ارتباط با خدا و معنویت ماه بعد از رمضان |
| ۱۷. برخورد از سر فضل خدا با بنده گنهگار                 | ۷. حرف زدن ما و حرف گوش کردن خدا در مناجات     |
| ۱۸. حیا   | ۸. دلایل و ضرورت‌های حرف زدن با خدا            |
| ۱۹. خیال‌پردازی و آرزو                                  | ۹. شرح فرازهایی از مناجات شعبانیه              |
| ۲۰. سرور ملاقات   | ۱۰. آثار حرف زدن با خدا در حیات انسان          |
| ۲۱. سختی حسابرسی روز قیامت                              |  |



۲۲. آداب حاجت خواهی از خدا
۲۳. شادی با حضور خداوند چگونه می شود؟
۲۴. زمینه های لازم برای ایجاد امید و حسن ظنّ به خدا و اهمیّت آن
۲۵. مراحل استغفار و مجازات سنگین غفلت
۲۶. شکایت بردن نزد خدا و درمان مستی و غفلت دوری از خدا
۲۷. تأثیر درک مفهوم «عبد بودن» در مناجات با خدا
۲۸. افزایش ظرفیت در شعبان، بهره برداری در رمضان
۲۹. نیرو و تأثیر تمنا و معرفت
۳۰. اقسام الهامات
۳۱. پرسش و پاسخ
۳۲. به رابطه خودمان با خدا بی توجه نباشیم
۳۳. انقطاع الی الله
- چگونه با خدا باشیم؟**
۳۴. با خدا بودن؛ معنا و آثار
۳۵. خداوند تنها هدف راضی کننده برای انسان
۳۶. با خدا بودن در عرصه های مختلف وجود انسان
۳۷. ضرر خوب بودنی که فقط به خاطر وجدان یا ایمان باشد
۳۸. یاد خدا در دل
۳۹. یاد خدا؛ ضرورت ها و موانع
۴۰. محل های تمرین و تجربه با خدا بودن
۴۱. خداوند، بهترین هم نشین برای تنهایی انسان
۴۲. پرسش و پاسخ



## 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



## چگونه با خدا حرف بزنیم؟

(تهران - مؤسسه شهید آوینی - جلسات هفتگی ۸۴-۸۳-۳۳)

(جلسه)

### معرفی بحث

یکی از امور بسیار مهم و تأثیرگذار در سلوک معنوی و حیات روحانی انسان، دعا و مناجات با خداوند مهربان است. سخن گفتن با خداوند که در قالب دعا صورت می‌گیرد، ارتباط با مبدأ خلقت و مدبر امور جهان است. در اهمیت دعا همین بس که خود خداوند متعال دستور به دعا و مناجات داده است و کسانی را که از مناجات با خداوند خودداری می‌کنند، با عذابی خوارکننده تهدید کرده است.

ائمه هدی نیز با توجه به تأثیرات شگرف معنوی دعا، در زمان‌ها و مکان‌های مختلف دعاهای فراوانی را انشا نموده‌اند که یکی از زیباترین و مهم‌ترین آن‌ها که همواره مورد توجه و تأکید اولیا و بزرگان بوده است، مناجات شعبانیه می‌باشد. استاد پنهان در قالب شرح این دعای زیبا و روح‌انگیز، به مسأله دعا، اهمیت و ضرورت دعا، آداب دعا و... پرداخته است.

فرق دعاهای ما و دعاهای معصومین در چیست؟ آیا باید به حاجات دنیوی خود توجه کنیم یا خیر؟ با چه احساسی باید به مناجات با خدا پردازیم؟ چه مطالبی را در دعا بیان کنیم؟ آرزوهای ما چه جایگاهی در دعاهایمان باید داشته باشد؟ اگر قرار است به خداوند شکایت ببریم، از چه چیزهایی باید به خدا



شکایت کنیم؟ در مفهوم «عبد» بودن، امید و معرفت چه اثری بر مناجات ما با خدا دارد و... پاسخ سؤالات مفید و مؤثری درباره دعا و مناجات با خداوند مهربان با پیگیری این بحث به دست می‌آید.

## فهرست



## جلسه ۱

### چرا باید با خدا حرف بزنیم؟

- آداب ظاهری مناجات
- آداب باطنی مناجات
- فواید رعایت آداب مناجات چیست؟
- چرا باید با خدا رابطه داشته باشیم؟
- انواع ارتباط با خدا
- رابطه فکری، اعتقادی، عملی، قلبی و زبانی
- چرا باید رابطه ما با خدا، از نوع صحبت کردن باشد؟
- چرا عده‌ای با خدا حرف نمی‌زنند؟



## جلسه ۲

### نتیجه حرف زدن با خدا چیست؟

- خدا امر کرده است که با او حرف بزنیم
- توجه به کبریایی خدا هنگام حرف زدن با او
- انواع حرف زدن با خدا
  - دعا، تسمیح، مدح، مناجات
- فواید دعا و حرف زدن با خدا
  - باور به خدا
  - تقویت اعتماد
  - اصلاح اخلاق
  - افزایش بصیرت
  - ایجاد نشاط و آرامش روانی
  - اطاعت از خدا
  - دائمی شدن حال دعا و مناجات



## جلسه ۳

### عوامل مناجات و حرف زدن با خدا

- درک کبریایی خدا؛ مقدمه حرف زدن با خدا
- برای کمال، راهی جزء کوچک شدن در مناجات با خدا نداریم
- دعا؛ بهترین راه تقرب به خدا
- طلب مغفرت، ایجاد مهربانی و خوش خلقی در مناجات با خدا
- بالا بردن قدرت فهم
- بزرگ شدن روح انسان در مناجات با خدا
- ایجاد محبت اکتسابی
- ایجاد آرامش در مناجات با خدا
- دعا؛ عامل افزایش آگاهی
- نیاز؛ مهمترین عامل دعا





## جلسه ۴

### آداب دعا بر حسب نیازها

- چه چیزی از خدا بخواهیم؟
- خدا نیازهای ما را می داند، چرا باید از او بخواهیم؟
- مناجات همراه با رضایت از تقدیرات الهی
- در چه نیازهایی، اصرار بر دعا و مناجات داشته باشیم؟
- قبل از بیان نیازها چه حرفی باید زد؟
  - بیان نیازها به تفصیل
  - اولویت بندی نیازها



## جلسه ۵

### فلسفه دعا و مناجات با خدا

- دعا، انسان را کوچک می کند تا روح بزرگ شود
- دعای متفکرانه و دعای متضرعانه
- رعایت آداب دعا یعنی درک فلسفه دعا
- بریدن از غیر خدا در مناجات
- درک عظمت مولی و کوچکی عبد
- اهمیت خاص روز قیامت در ادعیه
- فواید صحبت در مورد قیامت در مناجات



## جلسه ۶

### حفظ ارتباط با خدا و معنویت ماه بعد از رمضان

- توجه به مکر شیطان بعد از ماه رمضان
- متوقف نشدن بعد از ماه رمضان
- با دریافت نعمت، متوقف نشویم
- ماه شوال، ماه تثبیت موارد تصویب شده در ماه رمضان
- همت بلند در ماه شوال
- اثبات صداقت در قول‌هایی که به خدا داده‌ایم
- بالا بردن قدرت تغییر در ماه شوال
- برنامه‌های اخلاقی ماه شوال
- شرح فرازهایی از مناجات شعبانیه



## جلسه ۷

### حرف زدن ما و حرف گوش کردن خدا در مناجات

- انواع حرف‌های خوب و دردل‌ها
- نیاز انسان به داشتن شنونده خوب
- آداب شنیدن حرف
- خدا؛ بهترین حرف شنندگان
- چگونه درک کنیم که خدا شنونده خوبی است
- عوامل درک استقلال در مناجات



## جلسه ۸

### دلایل و ضرورت‌های حرف زدن با خدا

- حرف زدن با خدا؛ اصلی‌ترین قسمت حیات انسان
- نماز؛ حداقل حرف زدن‌های واجب با خدا
- ویژگی‌های کسی که حرف را می‌شنود
- حرف زدن برای بیان کدام علاقه‌مندی‌ها است؟
- چرا نمی‌توان حرف نزد؟ (دلایل حرف زدن با خدا)
- شرح فراهایی از مناجات شعبانیه



## جلسه ۹

### شرح فرازهایی از مناجات شعبانیه

- شرح عبارت «فاسمع دعایی اذا دعوتک»
- شرح عبارت «واسمع ندایی اذا نادیتک»
- اقبال خدا به بندهاش؛ شرح عبارت «واقبل علی اذا ناجیتک»
- تفاوت خوف و شوق برای نزدیک شدن به خدا
- علاقه خدا به شنیدن صدای بندگان
- شرح عبارت «فقد هربت الیک»
- شرح عبارات «وقفتم بین یدیک، مستکیناً لک متضرعاً الیک»



## جلسه ۱۰

### آثار حرف زدن با خدا در حیات انسان

- فلسفه ارتباط با خدا، حرف زدن با خداست.
- جایگاه ویژه نماز برای حرف زدن با خدا
- شیرینی حرف زدن با خدا در زندگی اولیاء خدا
- بزرگترین بلا: برداشته شدن لذت ذکر خدا
- حرف زدن با خدا؛ عامل شیرین شدن حیات
- رابطه تضرع و بلا
- شرح عبارت «راجياً لما لَدِیک ثوابی»
- امید داشتن به ثواب الهی
- نتیجه امید و ناامیدی از خدا



## جلسه ۱۱

### امید به خدا، عاملی برای دعا و مناجات

• امید، عامل شکل‌گیری دعا و مناجات

• آثار امید به خدا

○ ۱. به وجود آمدن خوبی‌های بسیار پس از مناجات

○ ۲. حقیر شدن دنیا در چشم انسان

• راه‌های به‌دست آوردن امید به خدا

○ ۱. معرف به خدا و فهم قاعده عمل خدا برخلاف ظاهر

▪ دلیل قرآنی

▪ دلیل روایی

▪ اثر این رفتار خدا، بالا رفتن ایمان

▪ خانه خریدن امام

○ ۲. فهم این که خدا ما را دوست دارد

▪ اجازه خدا به بندگان برای دعا کردن

▪ تمثیل: مادری که فرزندش را از خانه بیرون می‌کند

○ ۳. نحوه تأثیرگذاری ایمان در امید به خدا

▪ گناه عامل ناامیدی

▪ کار خوب عامل امیدواری

▪ داستان: فقط یک روز طاهر نبود





▪ نمونه‌ای از دعای کمیل: سرِ ما امید است نه اعمال

○ ۴. راه‌های دیگر بالا بردن ایمان به خدا

- عارضه بد امید: تنبلی
- منت خدا را بکش و امیدوار باش
- عجز و لابه امام حسین در دعای عرفه



## جلسه ۱۲

### آداب حرف زدن با خدا در مورد خواسته‌های دنیوی

● فاصله حاجات دنیوی ما و ادعیه اهل بیت (ع)

● بر حاجات دنیایی خود اصرار نوزیم

○ برخورد خدا در مقابل اصرار بر حاجات دنیایی ما

○ توجه به کوتاه بودن زمان زندگی دنیوی

○ تفکر و تدبیر؛ راه‌های فهمیدن کوچک بودن دنیا

● فوائد و آداب حاجات دنیایی

○ درخواست از خدا، عاملی برای برای تواضع

○ حاجات دنیوی، بهانه‌ای برای مناجات

○ کسب معرفت الله با درست مطرح کردن مشکلات دنیوی

● اجرای یک نمونه: مناجات شعبانیه

○ ۱. خدایا از حاجتم خبر داری

▪ دعا، وسیله‌ای برای تلقین

▪ تلقین، راهی برای خوب شدن

▪ اثر بخشی بیشتر تلقین، با رعایت آداب دعا

○ ۲. خدایا من از حاجات خودم هم خبر ندارم

▪ آسانی عمل با توکل

▪ ثمره این بینش، بالارفتن اضطرار



- ۳. خدایا تو از آنچه برای عاقبتم امید دارم خبرداری
- نقطه جدایی دعاهاى ما از دعاهاى ائمه، الان یا عاقبت؟
- نگاه به نقطه خطرناک تر سبب فراموشی حاجات فعلی

موضوع: چگونه با خدا حرف بزنیم؟



## جلسه ۱۳

### رضایت از مقدرات الهی

- مناجات برای مذهبی‌ها ضرورت بیشتری دارد
- کسی که همیشه تضرع می‌کند، به خدا امید بیشتری دارد
- چگونه ارزش امید را افزایش دهیم؟
- محوریت رهایی جهنم در خواسته‌های معصومین (ع)
- آثار عاقبت اندیشی در ادعیه
- معنای مقدرات الهی
- پذیرش مقدرات الهی در زندگی
- رابطه ما با تقدیر الهی چگونه است؟



## جلسه ۱۴

### تنهایی، معبر توحید، و اقرار به گناه: آخرین نجات بخش

- گفتگو با خدا، عامل بزرگی انسان
- آثار عمیق گفتگو با خدا، به روش ائمه
  - گویا تا کنون با خدا حرف نزده ایم
  - عدم محدودیت کلام ائمه، هنگام حرف زدن با خدا
- تلقین تنهایی و توحید، شرح عبارت: «إلهی إن حرمتنی...»
  - ارزش حفظ تنهایی
  - نماز، تمرین تنهایی
  - اثر حفظ تنهایی در رابطه با غیر خدا
  - دستگیری امام زمان در اوج تنهایی افراد
  - راه‌های حس تنهایی
  - تصور نادرست جوانان از ازدواج؛ خارج کننده از تنهایی
  - درک خوب بچه‌های کوچک از تنهایی
- فایده تنهایی
  - عامل درک عمیق توحید و تحقق آن در انسان
  - مثال: نامه‌ای که امیرالمؤمنین به خودش نوشت
  - لذت بردن از رابطه با خدا
- ادب تنهایی



- منظور از تنهایی، خلوت و تنهایی باطنی است نه ظاهری
- تنهایی، یکی از آداب دعا
- رعایت ادب تنهایی در معماری مساجد
- واگذاشتن بنده به خودش، یکی از تهدیدهای خداوند
- قهر و غضب خدا؛ الهی أَعُوذُ بِكَ مِنْ غَضَبِكَ، و حلول سخطك
- خدایی که غضب می کند دوست داشتنی تر است
- خاطره، بحث از غضب خدا در دانشگاه واترلو
- قشنگ ارتباط برقرار کردن با غضب خدا
- عواقب شدید غضب خدا
- عواملی که سبب شده غضب خدا را جدی بگیریم
- شرح عبارت الهی إن عفوت فمن إولی منک، فقد جعلتُ الإقرار بالذنب...
- تصور درست از گناه: نامردی و بی وجدانی
- با خودت هم نامردی نکن
- اقرار به گناه
- عذاب وجدان، مقدمه اقرار به گناه
  - اثرات اقرار
  - اثرات عجیب استغفار
  - اقرار به گناه: آخرین نجات بخش
  - گناهانی که به آنها اقرار نمی کنیم
- روزه
  - داستانی از فضا در کربلا



## جلسه ۱۵

### احساس گناه

- چه اتفاقی می افتد که انسان گناه می کند؟
- پاسخ کاذب یافتن گرایش های خوب
- ترکیب نابجای گرایش های خوب
- رشد نامتعادل گرایش های خوب
- احساس گناه، پل میان فهم نحوه شکل گیری گناه و استغفار از آن
- موانع احساس گناه
- جوشش توبه از درون
- چگونه احساس گناه در انسان شکل می گیرد؟
- بلندهمتتی، شرط از انبیا و خوبان عالم شدن
- شهوت، نقشه صهیونیست ها برای قانع کردن ملت ها
  - فواید احساس گناه
  - پیوند دهنده ما با خدا
  - در اثر احساس گناه به سراغ استغفار می رویم
  - اقرار به گناه، ثمره احساس گناه، و نوازش خدا نتیجه احساس گناه و اقرار به آن



## جلسه ۱۶

### بی‌نهایت ناامیدی از خود و بی‌نهایت امید به خدا

- دینداری آسان در گرو احساس گناه
- آسان‌شدن دینداری در ارتباط با خدا
- ارزش حس کردن خدا در زندگی
- آسان‌شدن ارتباط با خدا در احساس گناه
- زیبایی احساس گناه
- بی‌نهایت امید و ناامیدی
- زیبایی ناامیدی مطلق از غیر خدا
- تفکر و تأمل، راه کسب ناامیدی مطلق
- مقایسه وضعیت خود با خوبان عالم
- توجه به نهایت سختگیری خدا در قیامت
- ترکیب ناامیدی مطلق با یک امید مطلق
- این ناامیدی مطلق را به خدا عرضه کنید
- دو لبه پرتگاه: عدم احساس گناه، احساس گناه بیش از حد
- لذت گنهکاری که در مورد گناهش با خدا صحبت می‌کند
- مرگ یا سعه روحی: ثمره احساس شدید و همزمان این ترکیب
- خدایا خودت تدبیر زندگی‌ام را به عهده گیر / «إلهی تولّ من أَمْرِی ...»
- «وَعُدُّ عَلَیْ بَفْضَلِکَ عَلَی مُذْنِبٍ قَدْ غَمِرَهُ جَهْلُهُ»
- جهل، عذر و بهانه عجیبی است
- تفاوت فضل و اجر





• روضه

موضوع: چگونه با خدا حرف بزنیم؟



## جلسه ۱۷

### بر خورد از سر فضل خدا با بنده گنهگار

- نگاه امیدوارانه به خدا در دنیا یا آخرت؟
- مقدمه این نگاه: دیدن زیبایی سرپرستی خدا در این دنیا
- دیدن لطف خدا در این قاعده دنیایی
- سخت گیری خدا بر بنده گنهگار، تا برگردد
- طراحی بلا و مشکلات
- مقایسه قواعد برخورد خدا با بنده در دنیا و آخرت
- نقطه های نیاز ما به سرپرستی خدا
- دلیل درخواست، فضل خدا، نه شایستگی بنده
- وضعیت بنده: گناه کردن در اثر جهل
- ترجمه گناه خودتان برای خودتان: بی وجدانی و نامردی
- ترجمه گناه دیگران برای خودتان: دلسوزی
- عدم منافات این ترجمه با نهی از منکر
- خواهش از خدا: برخورد از سر فضل با گنهگار
- تفاوت فضل با اجر
- تفاوت فضل با عفو
- روضه / غلامی در کربلا که مزه برخورد از سر فضل را چشید



## جلسه ۱۸

### حیا

- اصل رابطه ما با خدا

- رابطه قلبی، حرف زدن درباره رابطه قلبی و سپس عمل کردن

- انواع حرف زدن‌ها بر اساس انواع احساسات نسبت به خدا است

- انواع احساسات نسبت به خدا

- احساس عظمت و شکوه خدا و کوچکی و حقارت خودت

- احساس نیاز

- فرق احساس نیازمندی با فهم نیازمندی

- راه‌های تقویت احساس نیازمندی

- احساس خوف

- احساس حیا

- حیا در روابط چهارگانه

- در ارتباط با خلق، خود، خدا و خوبان

- ارزش حیا

- حقایق در باره حیا

- آیا حیا برای ما محرومیت ایجاد نمی‌کند؟

- محال بودن حذف حیا چه در فرد، چه در جوامع

- راه تقویت حیا در ارتباط با خدا

- ۱. تقویت حیا از خوبان



▪ حیای از خوبان، راحت تر و پُر اجر تر!

○ ۲. تقویت حیا از خلق

○ ۳. تقویت حیا از خود

○ ۴. راهکار عملی: سجده طولانی

● راز سخت بودن حیا از خداوند

● راههای تقویت حیا از خلق

● آفت حیا از خلق خدا

● راه درمان این آفت: توجه به رسوایی روز قیامت

● آداب حیا از خلق

● راه تقویت حیا نسبت به خود

● ثمرات حیا نسبت به خدا

○ حیا، عامل توبه

○ حیا، عامل بخشودگی انسان نزد خدا

○ حیا، عامل اولیاءالله شدن

▪ نماندن حتی یک بدی در وجود انسان

○ حیا، پشتوانه تمنای ستر و پرده پوشی

● لزوم بالابردن پرده پوشی در روابط با دیگران

● حساسیت بالای خداوند در مسئله غیبت، به خاطر تضاد آن با پرده پوشی

● بالابردن پرده پوشی در ارتباط با دیگران، عامل بالاتر رفتن حیا در ارتباط

با خدا

● روضه / حیا امام حسین در برخورد با طرّمّاح



جلسه ۱۹

## خیالپردازی و آرزو

- ستر و پرده پوشی خدا
- پرده ستر خدا بر گناهان ما، نشان ندادن عمق فاجعه به ما
- محبت، ریشه حیا از خدا
- پرده ستر خدا برای دو دسته؛ آدم‌های بد و مبتدی‌ها
- اهمیت رسوا نشدن در روز قیامت
  - ۱. ناشی از بلندی و لطافت روح
  - ۲. در آن روز، همه خجالتی می‌شوند
- حیا در حکومت‌داری
- توطئه در بازگشت از غزوه تبوک
- لزوم پرداخت تاوان حیا
- حیا در مسائل اجتماعی
- دوست‌داشتن و نداشتن
- ارزش آرزو
- آرزو لذت‌بخش‌تر از واقعیت
- یکی از مشکلات غربی‌ها، کم‌داشتن آرزو به دلیل ممنوعیت کمتر
- آنهایی که محرومیت چشیدند، عاطفی‌ترند
- آرزو، ویژگی جوان
- آیا آرزو و تخیل، عامل جدایی جوانان از دین شده؟



- سرّ قرار دادن آرزو در وجود جوان
- برخورد با آرزو
- آرزومندی و خیال‌پردازی را از بین نبرید
- راه‌های حفظ خیال‌پردازی
  - توکل
  - حسن ظن به خدا
  - جلوگیری از انحراف آرزومندی در دوران جوانی
  - جهت‌دنیایی به خیال‌پردازی‌تان ندهید
- روضه



## جلسه ۲۰

### سرور ملاقات

- نگاه به خدا، عامل بسط آرزو
- ثمرات این نگاه
  - مؤدبانه شدن کلام، بالاتر رفتن توقع
- نقطه شروع مناجات، نگاه به خدا باشد نه نگاه به خود
- نگاه‌های نادرست
  - نگاه نادرست، ریشه حسادت
  - نگاه‌های درست
- نگاه درست به دنیا: دنیا مثل شیشه ماشین است
- نگاه درست به خودمان: ما مالِ خدایم
- برتر بودن عفو الهی از عمل بنده
- سرّ «الهی العفو» گفتن اولیاء الهی
- معنای عفو: در نظر نگرفتن و پوشاندن
- ثمره بسط آرزو و فهم برتری عفو الهی
  - درخواست سرور در لحظه ملاقات



## جلسه ۲۱

### سختی حسابرسی روز قیامت

- خوف، در مقابل شوق نه رجاء
- چیستی شوق
- خوف، یکی از ارکان اصلی شوق
- ترس از قضاوت، عامل شوق به خدا
- ترس از سنت‌های الهی نظیر حساب و کتاب داشتن عالم
- سختی حسابرسی
- خاطره حاج احمد آقا از خواب دیدن امام(ره)
- سخن سلمان فارسی در مورد سختی حسابرسی
- شوق شهدا از شهادت، ناشی از ترس آنها از سختی حسابرسی قیامت
- ترس از سنت‌های الهی و عدل خدا است، نه ترس از خود خدا
- قیامت فقط جای عذرخواهی است، نه عذر تراشی
- فقط مقابل کریم عذرخواهی کن، و آلا ذلیل می‌شوی
- خوف حضرت زهرا(س) از شب اول قبر، و ماجرای گریه پیامبر از عذاب





## جلسه ۲۲

### آداب حاجت خواهی از خدا

#### ● مقدمه اول: انواع سختی‌ها

○ گونه اول: سختی‌های خودساخته

- ۱. سختی‌های ناشی از خیالات و ذهنیت بدمان
- ۲. سختی‌های ناشی از رفتار بدمان
- ۳. سختی‌های ناشی از علایق بدمان

○ گونه دوم: سختی‌های خداساخته

- ۱. سختی‌های ناشی از زیادی عقل‌مان
- ۲. سختی‌های ناشی از رفتار خوب‌مان
- ۳. سختی‌های ناشی از علایق خوب‌مان

○ تفاوت ثمرات این دو گونه سختی‌ها

○ راه‌هایی از سختی‌ها

#### ● مقدمه دوم: نگاهی کلی به سیاق و ساختار مناجات شعبانیه

○ آداب حاجت‌گرفتن از خدا

○ ۱. همه نقص‌های زندگی‌تان را برطرف نکنید؛ زیبایی حاجت‌داشتن

○ انفاق دوست‌داشتنی‌ها

○ پذیرش نقص، نور می‌آورد و احساس اشباع، کدورت

○ ۲. به حاجات خودتان زیاد علاقمند نشوید



- ۳. به اسباب حاجت گیر ندهید
- ۴. بیان حاجت کوچک دنیایی خودتان در کنار حاجات بلند
- فلسفه صلوات فرستادن قبل و بعد دعا
- زیبایی تبدیل فعالیت عادی به حاجت
- حکایت بچه‌ای که امام رضا(ع) بخشیده بود
- خاطره جور کردن ازدواج توسط امام رضا(ع)
- روضه



## جلسه ۲۳

### شادی با حضور خداوند چگونه می‌شود؟

#### • شادی انواع آدم‌ها

- ۱. شادی آدم‌های بی‌دقت و بی‌توجه
- ۲. شادی آدم‌های دارا و موفق
- ۳. شادی آدم‌های دقیق خیالاتی
- ۴. شادی آدم‌های حساس، عاشق‌پیشه، عاقل و همه‌جانبه‌نگر: با معصیت یا با خداوند

#### • یاد خدا تنها عامل آرامش، و آرامش، مبنای واقعی شادی

#### • حال عبادت‌پیدا نکردن، نشانه شادی‌های الکی و احمقانه

#### • بحث سر علت شادی است، نه تظاهرات شادی

- شادبودن، مهم‌ترین ویژگی طلبه‌ها
- هر موقع شادی از دلتان رفت، استغفار کنید

#### • تصور غلط کسب شادی

#### • عدم منافات شادی با غم‌های زیبای معنوی

#### • چگونه شاد شویم؟

- امید، عامل شادی

#### • شادکامی یکی از عوامل افسردگی

- تفاوت شادی با شادکامی

#### • معنای امید، تصور وضعیت بهتر در آینده و تصدیق به قابل حصول بودن



## آن

- خدا، رسانندهٔ انسان به وضعیت بهتر
- حس امیدواری مطلق با حضور خدا
- نگاهی به نحوهٔ ایجاد امید در مناجات شعبانیه
- زیاد شدن امید، عامل جلوگیری از گناه
- اوج شادمانه زندگی کردن و موفقیت در رنج
- روضه



## جلسه ۲۴

### زمینه‌های لازم برای ایجاد امید و حسن ظنّ به خدا و اهمّیت آن

- دنیای ما دنیای نشانه‌ها و آییه‌هاست
- زمینه‌های لازم برای دریافت صحیح نشانه‌ها و آییه‌ها
  - ۱. عقل
  - ۲. علم
  - ۳. دل پاک
- اقسام نشانه‌ها
- امید، نشانه می‌خواهد
  - ۴. عمل
- دعا، بهترین عمل برای کسب حسن ظنّ به خدا
- اهمّیت حسن ظنّ به خدا
- همه چیز برای ایجاد نورانیت و زیبایی دل است
- همه از انسان خسته می‌شوند جز خدا و اهل بیت



## جلسه ۲۵

### مراحل استغفار و مجازات سنگین غفلت

● فلسفه اهمیت برخی زمان‌ها و مکان‌ها در عبادت

● دو ویژگی عبادت ماه رجب

○ همت و سبقت

● مراحل استغفار

○ استغفار عالمانه و مؤدبانه

○ استغفار متفکرانه و تلقین کننده

○ استغفار متضرعانه و عاشقانه

● شب قدر شصت روز مقدمه لازم دارد

● ویژه بودن حضرت علی (ع)

● مجازات سنگین غفلت و دوری از خدا

● فزاینده‌ای از مناجات شعبانیه



## جلسه ۲۶

### شکایت بردن نزد خدا و درمان مستی و غفلت دوری از خدا

● شکایت بردن نزد خدا یکی از موضوعات مهم مناجات

● از چه چیزهایی شکایت کنیم

○ ۱. طبیعت دنیا

○ ۲. دوری از پیغمبر و امام

○ ۳. بدی‌های خودمان

○ ۴. شیطان

○ ۵. دشمنان، حسودان و...

● علّت حریص شدن در غفلت از خدا

● مستی آوری دوری از خدا

○ علّت مستی

○ درمان مستی

■ ۱. استغفار و نمازهای واجب

■ ۲. روضه و اشک بر مصائب اهل بیت

● روضه حضرت ابوالفضل (ع)



## جلسه ۲۷

### تأثیر درک مفهوم «عبد بودن» در مناجات با خدا

• درک خوب، مفاهیم کلیدی و اثر آن در مناجات

○ ۱. «عبد»

○ ۲. «رب»

• فرازی از مناجات شعبانیه

○ من بنده توام

• چه کسانی مزه مناجات با خدا را می فهمند

• خدایا مرا با محبتت بیدار کن

○ محبت خدا را بینم

○ اهل بیت محبتت را فراموش نمی کنند

• مبعث؛ سالروز تولد دین

• پیامبر کیست؟

• برخی آثار ذکر صلوات





## جلسه ۲۸

### افزایش ظرفیت در شعبان، بهره‌برداری در رمضان

- افزایش ظرفیت یکی از ویژگی‌های ماه شعبان
- چگونه ظرفیت خود را افزایش دهیم؟
  - توسل به اهل بیت
  - امام حسین (ع) و حقیقت دین
- محبت اهل بیت راه درک و دریافت محبت خداوند



## جلسه ۲۹

### نیرو و تأثیر تمنا و معرفت

- اراده، نیروی عظیم بشر
- راه قوی کردن اراده (دعا)
- خدایا تو هم دست به کار شو
  - دو شرط برای دست به کار شدن خدا
  - دعا را باید در دو مرحله خواند
  - ارزش فهمیدن و معرفت نزد خدا
- چند راز و چند نیاز



## جلسه ۳۰

### اقسام الهامات

• ۱. مقدمات حسی و معنوی ماه رمضان

• ۲. اقسام الهامات

○ ۱. عقل

▪ عقل چیست؟

▪ امان از عقل‌های نیم‌بند

○ ۲. عاطفه

○ ۳. هوس

○ ۴. الهامات معنوی و الهی



## جلسه ۳۱

### پرسش و پاسخ

- ۱. آیا هر کسی می‌تواند خود را به درجات عالی برساند؟
- ۲. چگونه به پدر و مادر محبت کنیم؟
- ۳. آیا بهترین خواهی به افسردگی نمی‌انجامد؟
- ۴. چرا با واسطه سراغ خدا برویم؟
- ۵. رابطه عقل با دیگر گرایش‌ها چیست؟
- ۶. آیا می‌شود همه اعمال را به یکباره اصلاح کرد؟
- ۷. آیا خدا بدجنس است؟
- ۸. در راه کمال تنها بودن بهتر است یا داشتن همراه؟
- ۹. چه کنیم به غیرت خدا بر نخورد؟



## جلسه ۳۲

### به رابطه خودمان با خدا بی‌توجه نباشیم

#### • انسان متعادل

- برقراری تعادل در همه رابطه‌ها و کشش‌ها
- عدم بی‌توجهی به رابطه با خدا و کشش به سوی او
- انسان بی‌توجه به رابطه‌اش با خدا لیاقت عفو را ندارد
- اهمیت اقرار به گناه و شناخت ضعف خود
- عبرتی از رفتار کودکان برای رابطه با خدا
- حسادت برای دریافت محبت و توجه
- اشتیاق برای دریافت محبت به خود در هنگام غضب خدا بر دیگران
- در ماه رمضان، در خانه اهل بیت را رها نکنید



## جلسه ۳۳

### انقطاع الی الله

- معنای انقطاع الی الله
- خاطره‌ای از شهید چمران
- به ضابطه‌ها دل نبندیم
- بروی هیچ چیز حساب باز نکنیم
- از خودمان ناامید شویم
- حال که هیچ نداریم؛ به چه چیز شاد باشیم؟
- دست خالی در خانه خدا برویم



## چگونه با خدا باشیم؟

(تالار سبز شهرک غرب - مرکز فرهنگی آوینی - زمستان ۸۴ و بهار

۸۵ - ۹ جلسه)

### معرفی بحث

«با خدا بودن»، تعبیری ساده که دارای معنایی بسیار عمیق است. برای درک عمق این معنا «انسانی» را که باید به یاد خدا باشد، باید شناخت. انسان دارای ابعاد مختلفی است، این ابعاد چیست و انسان چگونه باید در هر یک از این ابعاد به یاد خدا باشد؟ با خدا بودن یک ضرورت است که بدون آن در ارزش و شخصیت انسان کاستی و خلل ایجاد می‌شود. با خدا بودن موانعی دارد. باید آن‌ها را شناخت و از بین برد. این موانع چیست؟ با خدا بودن به اندازه پیچیدگی ذات خدا پیچیده و دشوار است. چگونه می‌توان با استفاده از دین این امر پیچیده را آسان کرد؟ با خدا بودن با تمرین میسر می‌شود. راه تمرین با خدا بودن چگونه است؟

آیا یاد خدا بهترین هم‌نشین برای انسان نمی‌تواند باشد؟ چرا عده‌ای سعی دارند این نیاز حقیقی خود را با خودفراموشی بپوشانند؟ با مطالعه و پیگیری این بحث، پاسخ پرسش‌های فوق روشن شده، راه بهره بردن از آثار فراوان «با خدا بودن» میسر می‌گردد.

### فهرست



## جلسه ۱

### با خدا بودن؛ معنا و آثار

- با خدا بودن، تعبیری ساده با معنایی بسیار عمیق
- آثار با خدا بودن
  - ۱. هدفمند و شیرین شدن زندگی
  - ۲. آشنایی با خداوند
  - ۳. آشنایی با خود
- همیشه باید با خدا بود
- درک محرم، عاشورا و حسّ امام حسین (ع)





## جلسه ۲

# خداوند تنها هدف راضی کننده برای انسان

### • معنای زندگی

- رابطه با خدا بودن و معنای زندگی
- علت مخالفت اسلام یا شلوغ کاری
- هر هدفی غیر از خدا یعنی اشتباه در راه و هدف
- چرا برخی شادی را در خودفراموشی جستجو می کنند؟
- اصل زندگی در برزخ و قیامت است

### • خدایی بودن، تنها راه لذت از زندگی

- دو تلقی از با خدا بودن
- خدا هم هدف است، هم راه
- غلبه بر حُسن تنهایی، با درک حضور خدا

### • یاد خدا و با خدا بودن

- لزوم تلاش برای حفظ یاد خدا
- خدا همیشه طرفدار ماست
- بی خدا بودن، پست تر از چارپایان
- اهل بیت، یاران ما در یاد خدا
- با خدا بودن بهتر از خوب بودن



## جلسه ۳

### با خدا بودن در عرصه‌های مختلف وجود انسان

- میدان اندیشه و آگاهی

- معنای با خدا بودن در میدان اندیشه و آگاهی
- «فهمیدن» خدا را به انسان نزدیک تر می کند
- اولین قدم: به دست آوردن آگاهی‌های لازم برای با خدا بودن

- سه میدان و عرصه وجود انسان

- میدان گرایش‌ها و دل

- معنای با خدا بودن در میدان گرایش‌ها
- قدم اول در میدان گرایش‌ها

- هر میدان عملی دارد

- راه تأثیر آگاهی بر عمل

- یادآوری و ذکر

- عرفه و لطافت روح امام حسین (ع)



## جلسه ۴

### ضرر خوب بودنی که فقط به خاطر وجدان یا ایمان باشد

- نقایص وجدان
- فقط به خاطر وجدان خوب بودن، یعنی بدون خدا هم خوبی ممکن است
- ضرر خوب بودن به خاطر ایمان
  - به حاشیه بردن خدا
- آیا این حرف‌ها سخت گیرانه است؟
- اصل و فرع معنای با خدا بودن
- عظمت مقام حضرت زینب(س)



## جلسه ۵

### یاد خدا در دل

- باید با اصرار ناز خدای نازنین را کشید
- یاد خدا در دل
  - غفلت، عامل فراموشی یاد خدا
  - تکرار نام خدا، آماده کننده زمینه ذکر
  - دو شرط مهم برای یاد کردن دل
  - راحت و ارزان به یاد خدا بیافتیم
- راه عملی و تمرینی برای یاد خدا
  - گوساله سامری یعنی تجسم و مادی سازی امور معنوی
  - برنامه ریزی برای ذکر
- امام زمان (عج) مشکل اصلی استکبار



## جلسه ۶

### یاد خدا؛ ضرورت‌ها و موانع

- هنرمندان (فیلم‌سازها) گوش شنیدن ندارند
- یاد خدا در مقام اندیشه و عمل
  - باید همیشه خدا را دید
  - عاشق کسی است که به میل معشوق رفتار کند
- یاد خدا در دل
  - کسی که خدا را یاد نمی‌کند، بی‌شخصیت و بی‌ارزش است
  - ضرورت احساس نیاز به نور ذکر خداوند
  - موانع یاد خدا
  - شیرینی یاد خدا در سخن نمی‌گنجد
- روزه
  - حضرت زینب (س)
  - تشنگی در کربلا



## جلسه ۷

### محل‌های تمرین و تجربه با خدا بودن

- پیچیدگی با خدا بودن
- دین با خدا بودن را آسان می‌کند
- با خدا بودن است که به زندگی معنا می‌دهد
- محل‌های تمرین و تجربه با خدا بودن
  - لحظه‌های آرامش و آسایش
  - لحظه‌های زیبا و شاد
- با خدا بودن در محضر امام حسین (ع)
  - انس با مصائب امام حسین (ع) زندگی را شیرین می‌کند
  - تا اربعین باید در اشک ریختن بر امام حسین (ع) به کمال رسید
- روزه
  - چرا زینب (س) گریه نکرد؟



## جلسه ۸

### خداوند، بهترین هم‌نشین برای تنهایی انسان

#### • خدا و تنهایی انسان

- انسان، موجودی تنها و اجتماعی
- فقط خدا می‌تواند تنهایی و کمبودها را جبران کند

#### • ارزش ذاتی انسان

- انسان ذاتاً موجودی است ارزشمند
- دانستن ارزش انسان، صفات بد را از بین می‌برد
- ندانستن ارزش انسان، باعث گناه می‌شود
- هواپرستی و شیطان: موانع درک ارزش انسان

#### • خدا، بهترین هم‌نشین

- بی‌اعتنایی به هم‌نشینی مثل خدا
- بهترین استفاده از تنهایی: با خدا بودن
- خدا همان هم‌نشینی است که تو می‌خواهی

#### • به مناسبت مصادف شدن نوروز و اربعین

- رفتار شایسته چنین ایامی
- اربعین؛ رسیدن به کمال در عزای امام حسین (ع)
- روضه اربعین



## جلسه ۹

### پرسش و پاسخ

- با خدا بودن و عشق زمینی
- برخورد درست با جوان بی نماز
- راه از بین بردن ریا
- عمل؛ راه تقویت ایمان
- ارتباط با ائمه معصومین
- نیاز به فروع دین و مرجع تقلید
- امتحانات الهی، بلاها، دعا و استجاب آن
- راه قرار دادن غم امام حسین (ع) در دل
- لحظه به لحظه رفتار ما در سرنوشت ما اثر دارد
- تفاوت نگاه مسیحیان و شیعیان درباره مسیح و امام حسین (ع)
- راه نماز خوب خواندن
- راه خدا آسان است برای همه
- جوان‌های امروز مذهبی‌ترند
- حسّ پدری اهل بیت (ع)