

سرشناسه :	حکیمی، عباس، ۱۳۴۲
عنوان و نام پدیدآور:	گام‌ها و دام‌های سلوک، عباس حکیمی / عباس حکیمی
مشخصات نشر:	قم: عصر جوان، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری:	رقعی، ۲۴۰ صفحه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۳-۱۳۲-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا	
موضوع:	سلوک، آسیب‌ها
موضوع:	سلوک، گام‌ها و دام‌ها
رده بندی کنگره:	BP ۲۵۸ ح ۴ س ۱۳۹۹
رده بندی دیویی:	۲۹۷/۷۲



نام کتاب گام‌ها و دام‌های سلوک

نویسنده حجة الاسلام و المسلمین دکتر عباس حکیمی

ناشر عصر جوان

چاپخانه زمزم

نوبت و سال چاپ اول / ۱۳۹۹

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

قطع و صفحه رقعی، ۲۴۰ صفحه

قیمت ۴۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

قم، خ ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۷، انتشارات عصر جوان

تلفن: ۰۳۷-۳۷۷۳۰۰۳۷-۰۲۵ همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۸۴۸۰

تمامی حقوق این اثر محفوظ می‌باشد

گام‌ها و دام‌های سلوک

حجة الاسلام و المسلمین دکتر عباس حکیمی

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

فهرست مطالب

مقدمه	۱۶
بخش اول: گام‌های سلوک	۱۷
گام‌های سلوک	۱۸
گام اول: بصیرت	۱۸
مفهوم بصیرت	۱۸
مفهوم بصیرت در لغت	۱۸
مفهوم بصیرت در اصطلاح	۱۸
ضرورت بصیرت	۱۹
اقسام بصیرت	۲۰
۱. بصیرت علمی و فرهنگی	۲۰
۲. بصیرت اجتماعی و سیاسی	۲۱
۳. بصیرت اخلاقی و عملی	۲۲

۴. بصیرت نظامی و دفاعی ۲۴

۵. بصیرت اقتصادی و معیشتی ۲۶

عوامل بصیرت ۲۸

۱. یاد خدا ۲۸

۲. تفکر و تدبیر ۲۹

۳. تقوا و پرهیزگاری ۳۰

۴. بی‌روی از ولایت و علمای وارسته ۳۱

۵. مواعظ و پندها ۳۲

موانع بصیرت ۳۳

۱. غفلت ۳۳

۲. فراموشی یوم الحساب ۳۴

۳. جهالت و لجاجت ۳۵

۴. هم‌نشینی با گمراهان ۳۵

۵. بی‌تقوایی ۳۶

گام دوم: تزکیه نفس ۳۸

معنای تزکیه نفس ۳۸

نظام تزکیه نفس ۳۸

رکن اول: مرابطه نفس ۳۸

۱. مشارطه ۳۹

۲. مراقبه ۳۹

۳. محاسبه ۴۳

۴. معاتبه ۴۴

۵. معاقبه ۴۶

رکن دوم: مجاهده با نفس ۴۹

- مرحله‌ی اول: تذکره ۴۹
- مرحله دوم: تجلیه ۵۰
- مرحله سوم: تخلیه و تجلیه ۵۱
- ملازمه‌ی تخلیه و تجلیه ۵۲
- گام سوم: سیر و سلوک ۵۵
- معنای سیر و سلوک ۵۵
- برنامه سیر و سلوک ۵۶
۱. ذکر ۵۶
- مراتب ذکر ۵۷
- ا. ذکر قلبی ۵۷
- ب. ذکر عملی ۵۷
- ج. ذکر زبانی ۵۸
۲. انس با خداوند ۵۹
- ا. خلوت گزینی ۶۰
- ب. شوق دیدار: ۶۱
- ج. عملکرد زیبا ۶۲
۳. توسل ۶۲
- گونه‌های توسل به معصومین (علیهم السّلام) ۶۴
۱. شرفیابی ۶۴
۲. زیارت ۶۵
۳. صلوات ۶۶
۴. شب زنده‌داری ۶۷
- ارزش شب زنده‌داری از نظر آیات و روایات و علماء ۶۷
- آثار شب زنده‌داری و نماز شب ۶۹

۱. پاداش وصف ناپذیر: ۶۹
۲. بخشش گناهان: ۷۰
۳. محبت همسر با نماز شب ۷۰
۴. استجابت دعا ۷۱
۵. چراغ تاریکی قبر ۷۱
۶. دورکننده دردها و بیماری‌ها ۷۱
۷. اسرار پزشکی نماز شب ۷۲
- ا. آرامش عضلانی و جلوگیری از کوفتگی بدن: ۷۲
- ب. خواب راحت با نماز شب: ۷۲
- ج. تقویت دستگاه ایمنی بدن ۷۳
- د. تقویت سلول‌های مغز با نماز شب: ۷۳
- ه. درمان سرطان با نماز شب ۷۳
- و. محافظت از قلب و درمان فشارخون ۷۴
- دلایل محروم شدن از نماز شب ۷۵
۱. گناه ۷۵
۲. دروغ ۷۵
۳. پرخوری ۷۵
۴. عجب ۷۶
- هفتاد و پنج خاصیت نماز شب ۷۷
- مهلت امام حسین (ع) برای شب زنده‌داری و نماز شب ۸۰
- راه و روش بیدار شدن برای نماز شب ۸۱
- احکام نماز شب ۸۱
۵. اجتناب از شبهات و مکروهات ۸۵
- گام چهارم: کنترل زبان ۸۹

- عوامل لجام گسیختگی زبان ۹۱
- راههای مهار کردن زبان ۹۳
- گام پنجم: شرح صدر** ۹۴
- آثار شرح صدر ۹۵
۱. سبکباری و آسودگی روحی ۹۵
۲. تحمل بار ولایت ۹۵
۳. عدم وابستگی به دنیا ۹۶
- سعه صدر امام علی (علیه السلام) ۹۶
- امام خمینی (ره) و شرح صدر ۹۸
- گام ششم: حقوق والدین** ۱۰۱
- نمونه‌هایی از حقوق والدین ۱۰۲
۱. احسان به والدین ۱۰۲
۲. سپاسگزاری از والدین ۱۰۴
۳. نیکی والدین بعد از مرگ ۱۰۵
۴. دعا برای والدین ۱۰۵
۵. زیارت قبر والدین ۱۰۶
- ثواب حج مقبول ۱۰۶
- درستی عقیده شرط نیست ۱۰۷
- عاق والدین یعنی چه؟ ۱۰۷
- حقوق والدین پس از درگذشت آنان ۱۰۹
- الف) سقف اطاعت از والدین ۱۰۹
- ب) پرهیز از تکلف در بزرگداشت والدین ۱۱۰
- حقوق فرزندان بر والدین ۱۱۳
۱. نام نیکو بر او گذاشتن ۱۱۳

۲. ادب و تربیت کردن ۱۱۴
۳. عدالت میان فرزندان ۱۱۴
۴. آموختن دانش و احکام دین ۱۱۵
۵. خودداری از زیاده روی در محبت ۱۱۶
۶. یاد دادن فنون و مهارت‌ها ۱۱۷
۷. وفا به وعده ۱۱۷
۸. بهترین تربیت (عمل والدین) ۱۱۸
۹. ازدواج فرزندان ۱۱۸
۱۰. اذان و اقامه در گوش نوزاد ۱۱۸
۱۱. مهرورزی به فرزند ۱۱۹
۱۲. غذای حلال برای فرزندان ۱۲۰
۱۳. پرهیز از اختلافات ۱۲۱
۱۴. شناساندن صفات خوب و بد ۱۲۲
۱۵. دعا برای فرزندان ۱۲۳
۱۶. آموختن مسائل دینی ۱۲۳
- گام هفتم: توبه ۱۲۵
- توبه واجب فوری است ۱۲۵
- توبه نصح ۱۲۶
- مراتب توبه ۱۲۷
- ا. شرایط توبه ۱۲۹
- ب. انواع ۱۳۰
- ج. اقسام توبه نسبت به گناهان ۱۳۱
۱. حق نفس ۱۳۱
۲. حق الله ۱۳۲

۳. حق الناس ۱۳۳
۱. تجاوز به مال ۱۳۴
۲. لطمه به جان ۱۳۴
۳. ضربه بر آبرو ۱۳۵
- آثار توبه ۱۳۶
۱. محبوبیت پروردگار ۱۳۶
۲. تبدیل گناهان به نیکی ۱۳۷
۳. مورد ثنا و دعای ملائکه ۱۳۷
۴. بهره مندی بیشتر از نعمت الهی ۱۳۸
۵. سبب طول عمر ۱۳۸
- بخش دوم: دام‌های سلوک ۱۴۰**
- دام اول: هوای نفس ۱۴۱**
- مفهوم هوای نفس ۱۴۲
- ویژگی‌های نفس اماره ۱۴۳
۱. بدترین دشمن ۱۴۳
۲. توجیه گری ۱۴۳
۳. طغیان گری ۱۴۴
۴. تسویل (زینت دهنده) ۱۴۵
۵. تور شیطان ۱۴۶
۶. عقل ستیزی ۱۴۶
۷. بی‌نهایت طلبی ۱۴۷
- راه‌های مهار نفس ۱۴۹
۱. عمل کردن برخلاف نفس ۱۵۰

۲. یاد مرگ و فنای عالم ۱۵۰
۳. توجه به آثار نفس پرستی ۱۵۱
۴. استعانت از ذات حق تعالی ۱۵۱
۵. خودشناسی ۱۵۲
- دام دوم: دنیا ۱۵۳
- دنیای خوب ۱۵۳
- دنیای نکوهیده ۱۵۵
- پيامدهای آرزوهای طولانی دنیایی ۱۵۷
۱. انحطاط روحی ۱۵۷
۲. سخت دلی ۱۵۷
۳. فراموشی قیامت ۱۵۸
۴. طول کشیدن بر رخ ۱۵۸
۵. حب مقام و بزرگ‌بینی ۱۵۹
۶. دشمنی و نفرت از خداوند ۱۵۹
۷. عدم توانایی در گفتن حق ۱۶۰
۸. ترس از مرگ ۱۶۱
- راه درمان این وابستگی دنیایی ۱۶۲
- دام سوم: شیطان ۱۶۳
- ضرورت وجود شیطان ۱۶۴
- ویژگی‌های شیطان ۱۶۵
- حدود تسلط شیطان بر انسان ۱۶۷
- چرا خداوند شیطان را آفرید؟ ۱۶۹
- ابزارها و راه کارهای شیطان ۱۷۴
۱. خیرخواهی ۱۷۴

- ۱۷۴ ۲. تسویف
- ۱۷۵ ۳. غفلت از یاد خدا
- ۱۷۶ ۴. تسویل
- ۱۷۷ ۵. استدراج
- ۱۷۹ ۶. زن (شمشیر شیطان)
- ۱۸۳ سه پند شیطان به حضرت موسی(ع)
- ۱۸۳ ۱. عجله
- ۱۸۶ ۲. خلوت نکردن با نامحرم
- ۱۸۸ ۳. خشم و غضب
- ۱۸۹ عناد شیطان
- ۱۹۰ راهکارهای حفاظت از دام‌های شیطان
- ۱۹۱ ۱. استعاذه (پناه بردن به خداوند)
- ۱۹۲ ۲. نماز
- ۱۹۲ ۳. بازنگری در عیوب
- ۱۹۳ ۴. دیدار با مومنان و دوستان صالح
- ۱۹۴ ۵. ازدواج
- ۱۹۴ ۶. توجه به حضور خداوند
- ۱۹۵ ۷. سجده کردن برای خداوند
- ۱۹۵ ۸. عبرت از دیگران
- ۱۹۶ ۹. قرائت قرآن
- ۱۹۶ ۱۰. روزه
- ۱۹۷ ۱۱. برنامه ریزی
- ۱۹۸ ۱۲. مسواک زدن
- ۱۹۸ ۱۳. دعا

- ۱۹۹..... ۱۴. سکوت در مجالس عمومی
- ۲۰۰..... دام چهارم: گناه
- ۲۰۰..... اقسام گناه
- ۲۰۱..... معیار کبیره بودن گناه
- ۲۰۲..... در چه شرایطی گناه صغیره کبیره می‌شود؟
- ۲۰۴..... آثار گناه
- ۲۰۴..... الف. آثار دنیوی گناه
- ۲۰۵..... آثار منفی گناهان در عرصه‌ی امور معنوی
- ۲۰۹..... آثار منفی گناهان در عرصه امور مادی
- ۲۱۵..... ب. آثار اخروی گناهان
- ۲۱۷..... آثار بعضی از گناهان به طور مشخص
- ۲۱۷..... ۱. گناهانی که پرده دری می‌کنند
- ۲۱۷..... ۲. گناهان نعمت زا
- ۲۱۸..... ۳. گناهان نعمت سوز
- ۲۱۸..... ۴. گناهان دعا سوز
- ۲۱۹..... ۵. گناهان مصیبت زا
- ۲۲۰..... ۶. گناهان یأس آور
- ۲۲۱..... راه‌های دوری از گناه
- ۲۲۵..... دام پنجم: غفلت
- ۲۲۵..... معنای غفلت
- ۲۲۶..... آثار غفلت
- ۲۲۷..... عوامل غفلت
- ۲۲۷..... راه‌های درمان غفلت
- ۲۲۹..... غفلت مثبت (تغافل)

- ۲۳۱..... دام ششم: غضب
- ۲۳۱..... عوامل غضب
- ۲۳۲..... آثار غضب
- ۲۳۳..... راه‌های مبارزه با غضب
- ۲۳۴..... حدود غضب
- ۲۳۵..... فهرست منابع و مآخذ



مقدمه

امروزه در زندگی در عصر انفجار اطلاعات هستیم و فراز و نشیب‌ها به خصوص برای جوانان به قدری زیاد است که اگر از نظر مبانی اعتقادی و اخلاقی، بنیه محکمی نداشته باشیم هر لحظه در معرض لغزش و دگرگونی و در ورطه سقوط از انسانیت است و امروزه در این زندگی پرتلاطم و هجمه بزرگ اعتقادی و فرهنگی غرب و شرق که از طرق مختلف، اینترنت و فضاهای مجاز، ماهواره، رادیو، تلویزیون و نشریات فراوان جوانان را که سرمایه بزرگ هر کشوند، مورد هدف و نابودی قرار می‌دهند. و اغلب با انواع کتاب‌های اخلاقی و عرفانی با حجم وسیع و سنگینی مواجه می‌شویم که از حوصله جوان خارج است. لذا تصمیم گرفتیم مطالب بسیار ضروری و مقدماتی که از اصول اخلاقی قرآن و اولیا و بزرگان دین گرفته شده و با شیوه‌های خاصی تبیین و تدوین شود. و شیوه ما در این کتاب، برشمردن گام‌ها و دام‌های سلوک اخلاقی و اعتقادی و ... همراه با تعریف، منشأ فضائل و رذائل اخلاقی و همچنین آثار و راه حل‌های جداگانه است و امیدوارم که ابتدا بر نفس خودم تأثیر بگذارد و بعد هم راهگشای جوانان این مرز و بوم در مسیر کسب فضائل و دوری از رذائل گردد. و امید است این سعی ناچیز در آستان حضرت حق مقبول افتد و عنایت و رضایت اولیای الهی را در بر داشته باشد و در این رابطه نیز به دعای خیر همه نیازمندم.

اللّٰهُمَّ وَفَقْنَا لِمَا تُحِبُّ وَ تَرْضَى زمستان ۱۳۹۹ ش. مؤلف.