

نور العمل

(سلوک عملی در عصر ظهور)

نگارنده

مصطفی ستاروندی تاج احمدلو

به دلیل استفاده از اسماء متبرکه در این اثر، در حفظ و نگهداری آن کوشا باشید. ضمناً هرگونه شرح، توضیح و استفاده از کتاب و یا بخشی از آن منوط به کسب مجوز کتبی از مؤلف می‌باشد.

سرشناسه: ستاروندی، مصطفی، ۱۳۴۶-

عنوان و نام پدیدآور: نورالعمل (سلوک عملی در عصر ظهور) / مصطفی ستاروندی تاج احمدلو

مشخصات نشر: تهران: مصطفی ستاروندی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۸۳۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۰۰۶۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: خداشناسی

موضوع: خودشناسی - جنبه های مذهبی - اسلام

موضوع: خودسازی (اسلام)

موضوع: اسلام - مسائل متفرقه

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۸۷ ۲/۴ BP

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۹۳۷۰۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۰۰۶۵-۱

عنوان: نورالعمل (سلوک عملی در عصر ظهور)

پدید آورنده: مصطفی ستاروندی تاج احمدلو

حروفچینی: زهره پیریایی

صفحه آرایی: زهره پیریایی

ویراستار فنی: سربه محمدنژاد

نوبت چاپ: اول

ناشر: مؤلف

قطع: وزیری

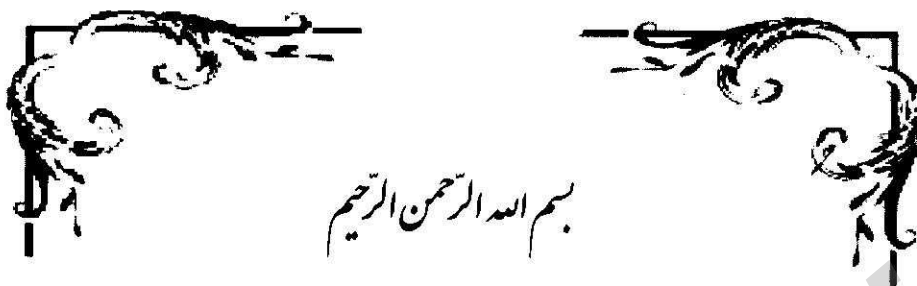
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰.۰۰۰ ریال

شماره تماس: ۰۹۱۲۳۱۸۱۷۹۳ - ۰۹۱۰۹۳۵۵۱۳۹

پست الکترونیکی: marefatbenooraniat@yahoo.com

وب سایت: www.marefatbenooraniat.ir



پیشگفتار

همه چیز از اولین سفرم به شهر مقدس قم در سن دوازده سالگی در سحرگاه قبل از زیارت حضرت فاطمه معصومه (س) آغاز شد...

قلبم مملو از محبت و تشنه ی دانستن معارف حقّه شد و به مرور شروع به طرح سؤالاتی اساسی کردم: من کیستم؟ غایت معرفت مخلوق تا کجاست؟ چگونه شناخت انسان منتهی به شناخت خالق می شود، با این که وجه اشتراکی میانشان نیست؟ معرفت الله یعنی چه؟ آیا فرمایش پیامبر (ص) که فرمود: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»^۱ چیزی محال و غیر ممکن نیست؟ مفهوم و محتوای ژرف واژه های قلب، ایمان، تقوا، تبت و... چیست؟ تقوا چه مخلوقی است که به واسطه ی کسب آن آثاری نظیر صفات متّقین در خطبه ی همّام از انسان بروز می کند؟ دایره خلقت از ابتدا تا انتها در چه چیزی مرکزیت دارد؟ راه رسیدن به معرفت کلّ خلقت کائنات و معرفت حقیقی به وسیله ی علم اول و آخر چگونه ممکن است؟ هدف از خلقت چه بوده است؟ و سؤالات بیشمار دیگری که هر چه تفحص کردم کمتر یافتم و هر چه بیشتر پرسیدم دورتر شدم تا این که پس از سال ها تفکر و توسل و به مدد تفضّل الهی در بیست سالگی نگاهی مهربان به من آموخت: «علم به کثرت آموزش نیست، بلکه آن نوری است که خداوند در دل هر کس که بخواهد می افکند»^۲. فهمیدم که نام گم شده ی من معرفتی است که به نور

۱- مصباح الشریعه، ص ۱۳

۲- قال رسول الله (ص)، مصباح الشریعه، ص ۱۶

مثال زمه شده، چنان که مولای دو جهانم حضرت علی(ع) خطاب به دو یار وفادارش سلمان و ابوذر(رَحِمَتُ الله عَلَیْهِمَا) فرمود:

«مَعْرِفَتِي بِالنُّورَانِيَّةِ مَعْرِفَتَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ وَمَعْرِفَتَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ مَعْرِفَتِي بِالنُّورَانِيَّةِ وَهُوَ الدِّينُ الْخَالِصُ»^۱.

لذا دریافتم معرفت حقیقی معرفتی است به نام «معرفت به نورانیت امام(ع)»، ولی امام(ع) در ادامه‌ی روایت اضافه فرموده‌اند که هر کسی تاب و تحمل آن را ندارد مگر سه گروه: پیامبر مرسل، فرشته‌ی مقرب و مؤمنی که خداوند همه گونه قلبش را امتحان نموده باشد.

پس به فراست دریافتم که راه وصول به چنین موهبت و نعمت عظیمی بسیار دشوار است، تا آن جا که بین تمامی انسان‌های ژرف‌اندیش و سالک، فقط عده‌ی بسیار اندکی همچون سلمان(رض) موفق به درک آن شده‌اند و این ممکن نیست مگر با تمسک به ثقلین و این است چراغ راهنمای جاده‌ی شناخت و مسیر معرفت.

تمام مردم جهان در طول زمان دارای سه هدف کلی بوده‌اند:

(۱) دنیا: در مورد دنیا شش نوع حبّ (حبّ الثروت، حبّ العلوّ، حبّ الریاسه، حبّ الکلام، حبّ النساء و حبّ الراحة) یا شش نوع هدف وجود دارد که در کل «حبّ الدنیا» نامیده می‌شود و اکثریت مردم روی زمین به دنبال این هدف هستند. چنان که خداوند پیروی از اکثریت را نکوهش کرده و فرموده: «وَإِنْ تَطَعُ أَكْثَرُ مَنْ فِي الْأَرْضِ يَضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ» اگر از اکثریتی که در این سرزمین‌اند پیروی کنی، تو را از راه خدا گمراه سازند. زیرا جز از پی گمان

نمی‌روند و جز به دروغ سخن نمی‌گویند.^۱» دنیا ابزار خوبی است ولی اگر هدف شود، جز ضلالت چیزی نصیب آدمی نمی‌شود.

(۲) آخرت: این گروه هدفشان معنویت، کسب مقام انسانیت، اهل بهشت شدن و برخورداری از نعمات آن می‌باشد. این دسته دنیا را وسیله‌ی کسب آخرت و بنا به فرمایش رسول اکرم (ص) دنیا را مزرعه آخرت قرار داده‌اند. اینان همان اقلیت مردم روی زمین هستند که در قرآن ستوده شده‌اند. چنان‌که خداوند در قرآن می‌فرماید: «...إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ قَلِيلٌ مَا هُمْ...»... مگر کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند و این‌ها نیز اندک هستند...^۲»

(۳) معرفت الله: این گروه هدفشان ادراک توحیدی و معرفت است و بنا به فرمایش امیرالمؤمنین (ع) تنها راه وصول به این هدف، معرفت به نورانیت امام (ع) می‌باشد. اینان آدمیت را وسیله‌ی کسب معرفت می‌دانند و با خلوت دل از رذایل و کبایر پاک شده و با طلب و توسل، مؤمن مستبصر شده و توفیق کسب انوار عرشیه شامل حالشان می‌شود و به مدد انوار عرشیه همچون سلمان و اباذر (رضی الله عنهما) به معرفت به نورانیت مولایشان و درک توحید می‌رسند. این دسته همان «السَّابِقُونَ السَّابِقُونَ، أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ»^۳ هستند که بسیار اندک‌اند. شناختی که امیرالمؤمنین (ع) در حدیث معرفت به نورانیت به آن اشاره می‌کنند، شناختی سطحی که اکثریت مردم از اهل بیت (ع) دارند، نیست. بلکه جنبه‌ای از ائمه اطهار (ع) می‌باشد که هر کس آن را نفهمیده و به آن نرسیده است. برای درک این معرفت باید همان‌طور که قرآن را با زمان درک می‌کنیم، امام (ع) و سخنان عترت را هم مقتضای زمان بفهمیم. پس روش سلوکی مان نیز باید منطبق بر زمان باشد. یکی از ابعاد سلوک منطبق بر زمان، اختیار

۱- انعام- ۱۱۶

۲- ص- ۲۴

۳- واقعه- ۱۰ و ۱۱

کردن چهار روش سلوکی در عرض هم می باشد نه در طول هم. ولیکن بسیاری از روش ها تک بُعدی هستند، مثلاً عقلیون تنها قائل به سلوک عقلی و تکیه بر استدلال و منطق عقلی بوده و عرفا فقط بر سلوک قلبی و تزکیه‌ی دل و کشف و شهود تکیه دارند و برخی می گویند باید ابتدا سلوک عقلی کرد و سپس به سلوک قلبی پرداخت و این دو را در طول هم می بینند. در تمام این روش ها برای سالک مشکل ایجاد خواهد شد. در روش معرفت به نواتیت، چهار روش سلوکی (عقلی، قلبی، معرفتی و یقینی) در عرض هم قرار می گیرند، زیرا انسان در هر مرتبه‌ی نفسانی که باشد، از این چهار روش سلوکی بی نیاز نیست و در هر مرحله‌ای که دچار خودباوری شده و خود را بی نیاز از توسل ببیند، همان جا نقطه‌ی زمین خوردن اوست. چنان که سیره‌ی عملی اهل بیت (ع) و شیعیان خاص ایشان نظیر حضرت سلمان (رض) نیز بیان گر همین مطلب است. یک محصل در یک سال تحصیلی، دروس ریاضی، فیزیک و شیمی را در عرض هم می آموزد، زیرا مکمل هم طرح شده اند و این طور نیست که یک سال فقط شیمی بخواند و یک سال فقط فیزیک. یک سالک هم در طول سلوک و مراتب نفسانی خود چهار سلوک هم عرض را که به نوعی مکمل هم هستند در نظر می گیرد. شرح سلوک عقلی در رساله‌ی نورالاحتجاج، سلوک قلبی در رساله‌ی نورالعمل، سلوک معرفتی در رساله‌ی نورالمعرفت و سلوک یقینی در رساله‌ی نورالاسرار آمده که به شرح مختصر آن‌ها خواهیم پرداخت.

حال سؤالی که مطرح می شود این است که ابزارها، صافی‌ها و چارچوب در

این چهار روش سلوکی چه چیزهایی هستند؟

این ابزار یا چهارچوب، نمی تواند عقل انسان یا اتکا به شنیده ها از دیگران و اقوال مختلف باشد، خداوند می فرماید: «الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ - آن کسانی که به سخن گوش می دهند و از

بهترین آن پیروی می‌کنند، ایشان کسانی هستند که خدا هدایتشان کرده و اینان خردمندان اند.^۱ در این جا «قول احسن» همان قرآن و عترت است.

اما چرا این موفقیت از آن عده‌ی اندکی شده و سرّ موفقیت آنان چه بوده است؟ سرانجام با توسل^۲ تفکر و تفضل الهی دریافتم که نیاز به عامل سوم است که ثقلین هم به آن اشاره نموده اند و در این خصوص، در متن این رساله، توضیح کافی و وافی داده شده است و آن موهبتی الهی است که از جانب حضرت حق به آنان که دوستشان دارد عطا می‌شود و مخلوقی عظیم است که نخستین مخلوق روحانی^۳ و خارج از حیطه‌ی وجودی ماست و آن ضیایی است به نام «نور لب» که یکی از انوار عرشیه می‌باشد.^۴ این نور به دست حجت زمان و به امر حضرت حق به هر کس که او بخواهد عطا می‌شود. فلذا سالک می‌بایست با روش سلوکی به نام «روش لب» به کشف حقایق آیات و روایات برسد و آیات را منطبق بر سلیقه‌ی خود تأویل ننماید تا به فرقان برسد.

امام صادق (ع) فرموده اند: «به درستی که صاحبان لب (اولوالالباب) کسانی هستند که:

۱. به تفکر پرداختند، تا محبت خدا را از آن به ارث بردند.
۲. زمانی که قلب، حُب خداوند را به ارث بُرد و بدان روشنی یافت، لطف به سرعت به آن روی آورد.
۳. پس زمانی که در مقام لطف منزل گرفت، از اهل فایده‌ها می‌گردد.
۴. پس هنگامی که از اهل فایده‌ها شد، به حکمت سخن می‌گوید. در نتیجه صاحب تیز فهمی و فطانت می‌گردد.

۱ - زمر - ۳۹

۲ - اصول کافی، ج ۱، ص ۲۴

۳ - تحفه الاولیا (ترجمه اصول کافی)، ج ۱، ص ۴۰۹

۵. پس هنگامی که در مقام فطانت منزل گرفت، در قدرت عمل می نماید.
۶. پس هنگامی که در قدرت عمل نمود، معرفت به مراتب و طبقات هفت گانه پیدا می کند.
۷. پس تهنگامی که در این مقام (معرفت) منزل گرفت، فکرش (ذکرش) به لطف، حکمت و بیان دگرگون می شود.
۸. پس هنگامی که در این مقام منزل گرفت، شهوت و محبتش را در آفریدگارش قرار می دهد.
۹. پس زمانی که این کار را کرد، در مقام بزرگ (مَنْزَلَةُ الْكُبْرَى) منزل می گیرد. در نتیجه پروردگارش را در قلب بِالْعَيْنِ مشاهده می کند (و رُوحِي بِمُشَاهِدَتِكَ). و حکمت را به طریقی جز آن چه حکما به ارث برده اند به ارث می برد. و علم را به طریقی جز آن چه عالمان به ارث برده اند به ارث می برد. و صدق را به طریقی جز آن چه صادقان به ارث برده اند به ارث می برد. هر آینه حکما حکمت را از راه سکوت اختیار کردن، عالمان علم را از راه طلب و تحصیل و صدیقان صدق را از راه خشوع و عبادت طولانی به ارث بردند. پس هرکس این روش ها را در پیش گیرد، یا به سفلی و پستی می گراید و یا به رفعت و بلندی دست می یابد و اکثراً به پستی می گرایند و به بلندی دست نمی یابند. زیرا حقّ خداوند را مراعات نمی کنند (معرفت) و به آن چه بدان امر کرده است عمل نمی نمایند و این صفت کسی است که خداوند را بدان گونه که حقّ معرفتش است نمی شناسد و آن چنان که حقّ محبتش است دوست نمی دارد. بنابراین نماز، روزه، روایت و علم آنان تو را نفریبد که همانا آنان خرائی گریزنده اند^۱».

بهرمدد این روش، سالک هم از کل به جزء و هم از جزء به کل حرکت کرده و با دیدی ژرف به این مهم می‌رسد که درک صحیح «حقیقت» بدون دیدن «کل حقیقت» ناممکن و ناقص است. حال به شرح مراحل روش کبّ می‌پردازیم:

۱. مشاهده‌ی استقلالی: توسط حواس ظاهر و باطن از هریک از عوالم ماده، مثال، عقل و... انجام می‌شود که بسته به مراتب مختلف کافر، مؤمن، پیامبر و ائمه اطهار(ع) متفاوت است، زیرا مشاهدات و علم ایشان متفاوت است. باید توجه کرد که برای ادراک هر عالمی، ابزار خاص از جنس همان عالم مورد نیاز است. به عنوان مثال برای درک عالم فیزیک، جسم فیزیکی و برای درک عالم مثال، جسم مثالی وجود دارد. در واقع خداوند از تمام عوالم بیرونی کانال ادراک محرک‌های آن عالم را در انسان به کار برده است. پس مشاهده یک سالک فقط به عالم فیزیک محدود نمی‌شود و از دریافت خود از هر کدام از عوالم عبرت می‌گیرد. در اغلب موارد حواس افراد از محرک‌های عوالم مختلف تنها تصویر سازی می‌کند و افراد از کنار این تصاویر بی تفاوت می‌گذرند و حتی فراموش می‌کنند. مثلاً افتادن سیب را همه دیده‌اند ولی تنها ایزاک نیوتن توانست آن را مشاهده‌ی علمی و استقلالی نموده و از آن، قانون جاذبه‌ی گرانشی را بیرون بکشد. همه‌ی ما ناظر بسیاری از نعمت‌ها و نعمت‌ها هستیم ولی کم‌تر می‌شود که از آن‌ها عبرت بگیریم. البته در مشاهده‌ی استقلالی میزان آگاهی فرد هم بسیار مهم است. مثلاً نگاه یک فرد عادی با یک شیمی‌دان و یک فیزیک‌دان به محلولی رنگی بسیار متفاوت است. برای یک شخص معمولی شاید تنها رنگ و مزه‌ی آن درخور توجه باشد ولی برای یک شیمی‌دان نوع ذرات سازنده‌ی آن و موادی که از آن می‌توان ساخت مهم است، در حالی که برای یک فیزیک‌دان جرم، حجم، دما و میزان ضریب شکست نور در داخل محلول مهم است و از همه مهم‌تر این که غالب مشاهده‌های ما ناب و دست نخورده نیست، بلکه با استنباط‌های

شخصی همراه است (نوعی خودباوری) و ما از جانب خود، دلیل یا توجیهی برای تفسیر پدیده‌ی رخ داده شده می‌سازیم.

۲. جمع‌آوری اطلاعات: بر اساس قوانین، اصول بدیهی، قرآن و سخنان معصومین (ع) در مورد موضوع یا مشاهده‌ی انجام شده، اطلاعات جمع‌آوری می‌شود و پس از منظم کردن، موضوعات مشابه طبقه‌بندی می‌شوند و این اطلاعات منظم شده، سالک را به نتایج جالبی می‌رساند.

۳. تمرکز، نفی خواطر و تفکر بر موضوع مورد نظر برای شرح صدر، منجر به کشف نظام (قوانین) و روابط حاکم بر آن‌ها می‌شود.

۴. با عمل به مراقبه‌ها (رفع موانع جسمانی و روانی، ترک گناهان، رذایل اخلاقی و نفی خواطر) به خلوت دل از افکار و آرزوهای بیهوده رسیده و با مسئلت از درگاه الهی (با طلب و زاری، خشوع، احساس فقر و احراق) مشمول رحمت خاص خداوند (یعنی هدی من ربهم یا انوار عرشیه یا معرفت الله) می‌شود و با دریافت انوار معرفتی گسیل شده از جانب حضرت حق به ادراکی توحیدی در یک لحظه (یعنی علوم ادراکی یا درک علم حادث ملکوت یا درک حقایق قوانین حاکم بر عالم یا درک استناد هر شیء به ملکوت خداوند یا یقین توحیدی) می‌رسد.

۵. تعیین جایگاه هر کشف در تابلوی خلقت و ارتباط آن با انسان، هستی و خداوند و در واقع رسیدن به دیدی کلی که بسیار ارزشمند است.

۶. اصلاح اقوال غلط صاحب نظران و ادیان دیگر بر اساس چهارچوب قرآن و عترت و کتب.

۷. ترجمه آیات و روایات و علوم دریافتی به زبان روز.

ما توجه به فرمایش امام باقر(ع) در مورد اهمیت سلوک سالک با یک عالم ربّانی^۱، سالک باید با استاد حقّ متصل به امام معصوم(ع) حرکت کند و گرنه شیطان با انداختن شک در دل، باعث زمین خوردن او می شود. انسان باید در مسیر سلوک یقین داشتیم باشد و این یقین را کسی غیر از امام معصوم(ع) نمی تواند به انسان بدهد. در باب این مسئله ی مهم و نشانه های استاد حق در کتاب «لزوم سلوک با استاد» توضیحات کافی بیان شده است.

یکی از عوامل زمین خوردن سالک، درگیر شدن با حجاب های فکری و دیدهای غلط است که در سالک ملکه شده و او را از دیدن حقیقت محروم می کند. وقتی شخصی مسیر شناخت و کسب معرفت را درست طی کرده، باید بیندیشد که چهارچوب های مسیر را از معصوم(ع) گرفته (بی واسطه یا با واسطه) و یا خودش آن ها را تعیین کرده است؟ اگر از معصوم گرفته و متصل به معصوم(ع) بوده، پس درست عمل کردنش را مدیون خودش نیست و چهارچوبش را خودش نساخته است. ولی اگر بر اساس چهارچوب هایی حرکت کرده باشد که خودش تعیین کرده، باید گفت ساختمانی را بنا کرده است که هر لحظه امکان فرو ریختن دارد و بی شک دچار حجاب فکری شده است و این ناشی از انانیت و خودباوری فرد است. در واقع بخشی از سلوک عقلی، رسیدن به این باور است که سالک بفهمد که به دیواری که امکان ریزش آن در هر لحظه وجود دارد تکیه نکند.

به عنوان مثال هشام کسی بود که تمام چهارچوب هایش را از امام زمانش گرفته بود و می توان مطمئن بود که او دچار دید غلط و حجاب فکری نبوده است.

در مسیر سلوک کسانی که سن و سال کم تری دارند، به دلیل این که بسیاری از کبایر و رذایل را مرتکب نشده اند، همانند زمین بایری هستند که سازندگی بر روی آن بر طبق چهارچوب معصوم(ع) آسان تر است. اگر شخص متوجه این مسئله شد که

بچه‌ها چوب‌هایش با معصوم (ع) همخوانی ندارد و ساخته‌ی خودش است، باید تمام ساخته‌هایش را از بین ببرد تا حکم زمین بایری را پیدا کند که آمادگی ساخته شدن را دارد.

گشت خالی جای من الای من

شد بود آن بت یکتای من

یکی از مصادیق حجاب فکری، خواندن شرح حال اولیای خداست. وقتی بدون شناخت این بزرگان و درک مقامات آن‌ها شرح زندگی‌شان را مطالعه می‌کنیم، نمی‌توانیم علت تفاوت در سفارش‌های این بزرگان را به شاگردانشان متوجه شویم. در بسیاری از موارد یکی از اولیای خدا برای حل مشکلی ذکر را ارائه کرده که یکی دیگر از اولیای خدا برای همان مشکل ذکر دیگری را بیان فرموده‌اند. وقتی علم به شخصیت و حکمت‌های نهفته در کلام این بزرگواران نداشته باشیم، به نتایج غلط رسیده و دچار حجاب‌های فکری خواهیم شد. همچنین انوار عرشیه شامل هشت نور است که ممکن است هر یک از اولیای خدا از یک نور به معرفت الله رسیده باشند، پس قطعاً تفاوت بسیاری در نوع عملکرد آن‌ها به چشم می‌خورد و تشخیص علت این تفاوت برای سالک ممکن نیست.

سالک حتی در انتخاب استاد راه نیز خودش نمی‌تواند تصمیم گیرنده باشد، ممکن است شخصی از اولیای خدا باشد، ولی امام زمان (عج) ایشان را برای یک سالک به عنوان استاد معرفی نکنند و شخص دیگری را سر راه او قرار دهند. درجات ابدال با هم تفاوت دارد. ابوعثمان در روایتی از امام صادق (ع) نقل می‌کند که فرموده‌اند: «ایمان ده پله دارد که مقدار در هشتم، ابوذر در نهم و سلمان در دهم قرار داشتند.^۱» این‌ها همه مسائلی است که هر کس توانایی درک و تشخیص آن را ندارد و فهم این مطالب را خداوند باید به فرد عنایت کند.

یکی دیگر از مسائلی که ممکن است برای سالک ایجاد حجاب فکری کند، تکرار آیات و روایات است بدون فهم آن‌ها؛ یعنی سالک آن قدر آیه‌ای را می‌خواند که فکر می‌کند به فهم آن رسیده ولی در اصل فهم آن برایش حاصل نشده است. به عنوان مثال آن قدر راجع به تقوا گفته ایم و شنیده ایم که فکر می‌کنیم مفهوم واقعی تقوا را فهمیده ایم، آن چه که امیرالمؤمنین (ع) در خطبه‌ی همام در مورد صفات متقین بیان فرموده‌اند، مفهوم خود تقوا نیست، بلکه کسی که مزین به تقوا شده باشد آن صفات از او بروز می‌کند. در مورد خودمان نیز همین مشکل را داریم، فکر می‌کنیم که خودمان را شناخته ایم در صورتی که سلوک؛ یعنی حل چهار مجهول که عبارت‌اند از: من حقیقی انسان، خداوند، امام و هستی.

به عنوان مثال روایت مشهور پیامبر (ص) که فرموده‌اند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ، فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» - هر کس خودش را بشناسد خدای خود را شناخته است» یکی از روایاتی است که بسیار شنیده ایم، ولی آیا واقعاً به فهم آن نیز نایل شده ایم؟ چه شباهتی بین خالق و مخلوق هست که شناخت مخلوق به شناخت خالق منجر می‌شود؟ مگر گفته نشده «...لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ...» - هیچ چیزی مثل او نیست...؟!^۱

در بسیاری از موارد حجاب فکری ما همان دیدهای مذهبی‌ای است که برای خود ساخته ایم. معمولاً همه‌ی ما دید مذهبی به قرآن و یا ائمه اطهار (ع) داریم. ولی دید ما به واقعیتی مثل کره‌ی زمین یک دید مذهبی صرف نیست. آیا واقعیتی واقعی‌تر از خداوند نیز هست؟ آیا واقعیتی واقعی‌تر از امام زمان (عج) نیز وجود دارد؟ تا به حال فکر کرده ایم که چرا از امام حسین (ع) فقط یک مفهوم مذهبی در ذهن ما ساخته شده است؟ چرا فقط زمانی که خواسته‌ای از این بزرگان داریم به یادشان می‌افتیم؟ چرا

صدلی قرائت قرآن، ما را به یاد مجلس ختم و مصیبت می اندازد؟ این ها همه به این معناست که دید غلطی در ذهن ما شکل گرفته که باید فرو بریزد تا ما ساخته شویم.

نوع نگاه ما به قرآن و معصوم (ع) اشتباه است، مثلاً در قرآن آمده: «يَا أَهْلَ الْكِتَابِ قَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ بَيْنَ يَدَيْكُمْ كَثِيرًا مِمَّا كُنْتُمْ تُخْفُونَ مِنَ الْكِتَابِ وَيَقْفُوا عَنْ كَثِيرٍ قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ - ای اهل کتاب، پیامبر ما نزد شما آمد تا بسیاری از کتاب خدا را که پنهان می داشتید برایتان بیان کند و از بسیاری درگذرد، و از جانب خدا نوری و کتابی صریح و آشکار بر شما نازل شده است.»^۱ و در جای دیگر از قرآن کریم آمده: «اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ - خدا نور آسمان ها و زمین است. مثل نور او چون چراغدانی است که در آن چراغی باشد، آن چراغ درون آگینه ای و آن آگینه چون ستاره ای درخشنده. از روغن درخت پربرکت زیتون که نه خاوری است و نه باختری افروخته باشد. روغنش روشنی بخشد هر چند آتش بدان نرسیده باشد. نوری افزون بر نور دیگر. خدا هر کس را که بخواهد بدان نور راه می نماید و برای مردم مثل ها می آورد، زیرا بر هر چیزی آگاه است.»^۲ خداوند در این آیات برای ما مثال می زند تا فهم موضوع آسان تر شود. به نور مثال زدن قرآن اشاره به این ویژگی دارد که قرآن در هر عالمی بنا به آن عالم ترجمه و تفسیر می شود. بنا به فرمایش معصوم (ع) خداوند دوازده هزار عالم خلق کرده که حضرات معصومین (ع) حجت بر تمام آن عوالم نیز هستند. بر اساس روایات، معصومین (ع) برخی از صحابه را به آن عوالم برده اند. به عنوان مثال عالمی وجود دارد که در آن جنس مؤنث نیست، حال این سؤال پیش می آید که اگر قرآن کتاب هدایت

تمام موجودات است، سوره‌ی نساء در آن عالم چگونه نازل شده است؟ مگر قرآن برای هدایت همه نیست؟ در واقع با توجه به نور بودن قرآن باید به این مطلب رسید که قرآن در هر عالمی با توجه به آن عالم نازل می شود. خصلت نورانیت قرآن این است که در هر محیطی با توجه به شرایط آن محیط وارد می شود، همانند نور که در هر محیط با توجه به نوع، غلظت و رنگ آن محیط دارای ضریب شکست، سرعت و رنگ متفاوتی می شود.

امیرالمؤمنین (ع) بیشتر از کسانی می نالیدند که ایشان را نشناختند و در زمان حال نیز درد بزرگ امام زمان (عج) این است که ما با یک دید مذهبی صرف و حجاب فکری به ایشان نگاه می کنیم و نگاه بشری به این بزرگوار داریم.

از دیگر دیدهای غلط برای سالک، این است که به کمیت عمل توجه کند نه به کیفیت آن. معمولاً ما به زیاد بودن عمل توجه می کنیم نه به معرفت و تفکر. در مسیر معرفت به نورانیت نوع فعل مهم نیست، بلکه مهم این است که از هر عمل نور کسب کنیم. هنر یک سالک این است که در شرایط سخت نور کسب کند و به عبارتی از آب گل آلود ماهی بگیرد نه در شرایطی که همه چیز بر وفق مراد اوست. گاهی اوقات به سبب عملی که انجام می دهیم، بر این باوریم که حال معنوی خوبی داریم و این طور می اندیشیم که الآن زمان خواستن و اجابت دعاست، حال آن که زمانی که طلبکارانه از خداوند درخواست می کنیم و فکر می کنیم که به دلیل شرایط خوب معنوی حتماً باید پاسخ مورد نظرمان را دریافت کنیم، زمان استجاب نیست. خداوند زمانی از ما راضی است که ما از خودمان ناراضی هستیم، تمام سلوک، احراق و سوختن و رسیدن به احساس عدم رضایت از خویش است. گاهی اوقات خداوند به خاطر محبتی که به بنده اش دارد، او را در گناه می اندازد تا دچار کبر و غرور نشود. زیرا ممکن است آن گناه را بعداً ببخشد ولی کبر و عجب را نبخشد. اگر فکر و نگاه ما درست شود، عمل ما خود به خود اصلاح می شود. ما حتی اگر در مرحله ی عمل به

انجام بیشترین عمل عبادی نایل شویم، همانند خوارچ می شویم که عمل بسیار داشتند بدون معرفت. یک شیعه ی واقعی باید بفهمد که اگر معرفت و تفکرش صحیح شد، عمل اندک او برای او کافی است.

ابوبصیر گویند: شنیدم حضرت صادق(ع) از پدرش از اجدادش(ع) روایت کرده و فرمود: «روزی پیامبر به یاران خود چنین فرمود: کدام یک از شما همه عمر روزه دار هستید؟ سلمان(رض) گفت: یا رسول الله من. سپس پیغمبر(ص) فرمود: چه شخصی از شما تمامی شب ها شب زنده دار است؟ سلمان جواب داد: ای پیغمبر خدا من. فرمود: کدام یک از شما هر روز همه قرآن را از آغاز تا پایان می خواند؟ سلمان گفت: یا رسول الله من. یکی از اصحاب آن حضرت بالحنی خشن گفت: ای رسول خدا سلمان مردی فارسی زبان است و قصد دارد بر ما عرب ها بیاید، در جواب سؤالتان که کدام یک از شما تمامی عمرش روزه دار است؟ گفت: من، با این که بیشتر روزها غذا می خورد و فرمودید کدام یک از شما همه شب برای عبادت بیدار می ماند، گفت: من، در صورتی که بیشتر شب ها خواب است و فرمودید: چه کسی از شما هر روز یک قرآن می خواند، گفت: من، با این که بیشتر روزش خاموش است. پیغمبر(ص) فرمود: خاموش باش ای مرد! تو را چه با همانند لقمان حکیم؟ از خودش پرس تا آگاهت سازد، آن مرد به سلمان گفت: ای بنده خدا، تو نگفتی همه روز روزه داری؟ جواب داد: آری. گفت: ولی من تو را دیده ام که بیشتر روزها غذا می خوری! پاسخ داد: چنان نیست که تو گمان بردی، من در هر ماه سه روز روزه می گیرم و خدای عزوجل فرماید: «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا...» هر کس نیکی ای بیارد ده برابر آن دارد...» و روزه ماه شعبان را به ماه رمضان پیوند می کنم و این روزه همه عمر می شود. گفت: تو خیال نکردی که همه شب بیداری؟ فرمود: بلی، افزود: (ولی) بیشتر شب ها در

خوابی/اسلمان در جوابش گفت: چنان نیست که تو پنداشته‌ای، من از دوستم پیامبر(ص) شنیدم که فرمود: هر کس با وضو بخوابد، چنان است که همه شب را شب زنده‌دار بوده و من همواره با وضو می‌خوابم. گفت: آیا گمان نبردی هر روز همه قرآن را می‌خوانی؟ فرمود: آری. گفت: اما پیشتر روز را خاموشی! سلمان گفت: چنان نیست که تو فهمیده‌ای، من از دوستم رسول خدا(ص) شنیدم که به علی(ع) فرمود: «یا ابا الحسن مثل تو در اتمم همانند «قُلْ هُوَ اللَّهُ» است که هر کس آن را یک بار بخواند یک سوم قرآن را خوانده و هر کس دو بار بخواند، دو سوم قرآن را تلاوت کرده، هر کس سه مرتبه بخواند همه قرآن را خوانده است. (ای علی) آن کس که تو را به زبانش دوست بدارد یک سوم ایمان و آن که با زبان و دلش به تو مهر ورزد دو سوم ایمان را دارد و کسی که نه تنها به زبان و دل علاقه مند باشد بلکه با دست خویش یاری ات دهد، ایمانش کامل است. ای علی قسم به آن که مرا به حق فرستاده اگر تمامی اهل زمین تو را دوست داشته باشند، چنان که اهل آسمان تو را دوست می‌دارند، خدا هیچ فردی را در جهنم عذاب نمی‌کند.» و من هر روز سه بار «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ» را می‌خوانم. آن مرد معترض همچون کسی که سنگ در دهانش نهاده باشند (و نتواند حرف بزند) از جا برخاست.^۱

از دیگر مصادیق فکرهای غلط که مانع سالک می‌شود، دیدهای افراطی و خود ساخته ای است که برای خودش ایجاد می‌کند. گاهی اوقات آن قدر دیدمان افراطی و غیر واقعی است که اگر امیرالمؤمنین(ع) را با همان پوشش و شکل زمان خودشان ببینیم، بسیاری از ارادت‌هایمان شکسته می‌شود. یکی از دلایلی که امام زمان(عج) از دید ما پنهان هستند نیز همین است، چون چشم ظاهر داریم. از بزرگ ترین مشکلات، داشتن چشم ظاهر است. بسیاری مواقع با همین چشم ظاهر اولیای خدا را نظاره می‌کنیم

و توضیح این بزرگان را حمل بر خواری ایشان می‌کنیم، ولی کبر کسانی را که علمشان را وسیله‌ی بزرگ‌نمایی خودشان کرده‌اند، مایه‌ی شوکت و احترامشان می‌دانیم. یکی دیگر از مسائلی که فکر سالک را به بیراهه می‌کشاند، بُت‌سازی است. در بحث شرک، علاوه بر شرک به خُدا شرک در ولایت هم وجود دارد. سلوکی صحیح است که اتکال سالک را از غیر معصوم کم و به معصوم زیاد کند. گاهی اوقات آن قدر شخصی را بُت می‌کنیم که معصوم (ع) را فراموش می‌کنیم.

در مسیر سلوک معرفت به نورانیت، برای سالک تمام شبانه روز زمان کسب نور است و در تمامی لحظات باید برای کسب نور تلاش کند. حتی در لحظات خوردن غذا، اجابت مزاج، مجامعت و... آن‌چه که یک سالک باید برای آن تلاش کند، نوع فعل نیست، بلکه باید از شرایطی که خداوند در هر لحظه برای او رقم می‌زند نور کسب کند.

رساله‌ی معرفت به نورانیت در هفت مجموعه به شرح زیر در حال تهیه است:

۱- لزوم سلوک با استاد

این کتاب در راستای کلام نورانی امام محمد باقر (ع) که فرموده اند: «یکی از شما برای مسافرت چند فرسخی خود، دلیل طلب می‌کند و حال آن‌که تو از راه‌های آسمان نسبت به زمین بی‌اطلاع‌تری، پس برای خود راهنمایی بطلب.» با توجه به ادله‌ی قرآنی و روایی، لزوم سلوک سالک با اولیای خدا را مشخص نموده و به بیان ویژگی‌های این بزرگان می‌پردازد.

۲- نورالاحتجاج

با معرفی روش سلوک عقلی، ما را به اثبات حقایق می‌رساند ولی نه بر اساس عقلی که علمش کامل نیست و خطا می‌کند، بلکه تفکر صحیح را بر اساس چارچوبی مصون از خطا پیدا کرده و صحیح و غلط را با اتصال به عقل کل تشخیص می‌دهد.

این مجموعه با ارائه ی شیوه های نوین استدلالی که منطبق با عصر حاضر بوده، با به کارگیری روش لبّ و به مدد خصلت های ملکوتی و قوانین و اصول پایه در هستی، سعی در اثبات اصول دین و واقعیت های عینی در هستی و اثبات هدفمند بودن خلقت و کشف یک تئوری حقایق ارزنده از دیدگاهی کاملاً جدید را دارد تا بدین وسیله بتواند علوم عقلی قدیم را به صورت فلسفه ی لبّ، کلام لبّ و منطق لبّ معرفی کرده و معرفت معرفت باشد.

۳-نورالعمل

این کتاب رساله ی عملی است و نحوه ی سیر و سلوک عملی بر اساس «سلوک منطبق بر زمان» را بیان می نماید و به سالک نحوه ی رسیدن به خلوت، دائم الذکر شدن و چگونگی دریافت انوار عرشیه (معرفت الله) و درک دانش دین (علوم ادراکی) را می آموزد. یک بخش از علم با آموزش دیدن کسب می شود ولی بخشی از آن مانند این انوار الهی را که از جنس «هُدًی مِّن رَّبِّهِمْ» هستند، نمی توان کسب کرد، بلکه خداوند به قلب هر کس که بخواهد می افکند. خداوند در کلام نورانی اش و همچنین با قرار دادن الگوهای عملی (اهل بیت(ع)) چارچوب رسیدن به خلوت دل و خالی شدن از رذایل و کبایر را مشخص نموده است.

۴-نورالمعرفت

با بیان سلوکی معرفتی، تمام حقایق و واقعیت های کوانتومی چهل گانه را از دیدگاه هویتی، ماهیتی، ملکوتی و همچنین از لحاظ خلقی و امری، خلقت نوری چهارگانه، خلق ساکن و برانگیخته بیان نموده و آدرس های کسب معرفت به نورانیت امام(ع) را به طور مجمل بیان می نماید و دیدگاهی کلی از مسیر سلوک را به سالک ارائه می دهد و به این وسیله راهی به سوی معرفت الله می گشاید. این روش سلوکی کم تر مطرح بوده و علت درست عمل نکردن بسیاری از افراد در مسیر سلوک این است که قادر به دیدن کل حقایق و ارتباط آن با حقایق هم جنس درونی شان نبوده اند. انسان میکرو فیلم

عالم هستی است و از هر جنس و نوعی که در عالم بیرون از او هست، در درون او نیز وجود دارد. اگر در بیرون از انسان عالم جرم، مثال، اثیری و... وجود دارد، در وجود او نیز پیکره‌ی مادی، مثالی، روحی و... هست. اگر این نوع سلوک نباشد، درک معرفت به نورانیت امام معصوم (ع) ممکن نیست. تا آدمی کل را نبیند، نمی‌تواند مختصات خود را در عالم هستی پیدا کند. بخشی از معرفت النفس و درک توحید، درک ارتباط بین اجزای درونی انسان با عوالم هم جنس بیرونی اوست و اسم اعظم نیز اشاره به همین معنا دارد. این سلوک با بیان مراحل خلقت و عوالمی که انسان از ابتدا تا قیامت طی می‌کند و ارائه دید کلی نسبت به عالم هستی، مفهوم عدل الهی را به انسان می‌فهماند. دانشمندان هنوز قادر به درک عظمت آسمان اول نشده‌اند، چه برسد به درک عظمت آسمان‌های هفت گانه، کرسی، عرش و... که این امر نشان دهنده‌ی علم ناقص و اندک بشر است. پس هیچ‌کس نمی‌تواند ادعا کند به علم کل رسیده است. درک این عظمت و تحیر در برابر آن بسیار زیبا و امری کاملاً توحیدی است و در سایه‌ی سلوک معرفتی حاصل از کلام قرآن و عترت میسر است.

۵- نورالاسرار

اشاره به رابطه‌ی بین اجزای سازنده‌ی انسان و واقعیت‌های موجود در هستی نموده و سعی در تفهیم و درک اسم اعظم الهی و کیفیت وصول به توحید ادراکی را دارد که با معرفت امام (ع) به نورانیت، راهی را به سوی معرفت الله و درک علم عرش (درب باطن غیب) می‌گشاید. در این روش سلوکی سالک مراتب آگاهی ده گانه و نحوه‌ی درک حقیقت و من حقیقی خود را با دانشی لذتی می‌آموزد و به درک هدفمند بودن خلقت و همچنین مراحل ده گانه‌ی آگاهی رسیده و درمی‌یابد که در هر مرحله چگونه باید عمل کند و با عمل به تکلیف هر مرتبه‌ی نفسانی، به توحید آن نفس می‌رسد.

ع-نور الانوار

این مجموعه، تفسیر قرآن مجید از دیدگاه معرفت به نورانیت ائمه اطهار(ع) و با استعانت از ابزار کبّ و منطبق بر زمان است.

۷-نور الفقه

به طرح اصول فقه با توجه به مقتضیات زمان، بخصوص در عصر ظهور می‌پردازد که همان بحث فقاقت در عصر ظهور است.

علاوه بر مجموعه ی هفت قسمتی معرفت به نورانیت، برآن شدم که با استفاده از سخنان کوتاه و کلیدی که مزیت برجسته ی سخنان ائمه اطهار(ع) است و با توجه به مقتضیات زمان، با تألیف کتاب های جیبی و با بیانی ساده، مفاهیم عمیق و اصلی سلوک منطبق بر زمان را به خواست خداوند و عنایت اهل بیت(ع) بر مؤمنین، خصوصاً نوجوانان عزیز که بسیار مورد توجه ائمه اطهار(ع) هستند، بگشایم که عبارت اند از درس هایی از شیطان و رساله ذهبیه و کلیات طب اهل بیت(ع).

از آن جا که انتشار این مجموعه حرکتی نوپا و پیشگامانه برای هضم عمیق تر معارف الهی و نیز نگرشی ژرف در معارف گران قدر اهل بیت(ع) در عصر حاضر می‌باشد، همانند هر آغازی نمی تواند خالی از ضعف و اشکال باشد. لذا متمنی است، ژرف اندیشان و اکابر اهل علم و معرفت، به دیده ی اغماض در این اثر نگرسته و با راهنمایی ها و پیشنهادهای سازنده ی خود، نگارنده را در بازدهی بهینه ی این مجموعه، مساعدت و یاری نمایند. از خداوند متعال مسئلت دارم این قطره ی ناچیز از علم بیکران «رَاسِخُونَ فِی الْعِلْمِ» خود را (با یتّی خالص) از روی لطف و مَنّت از این بنده ی سراپا تقصیر پذیرفته و فرج منجی عالم بشریت و قطب عالم امکان را هر چه سریع تر امضا نماید. (ان شاء الله تعالی)

مصطفی ستاروندی تاج احمدلو

اول رمضان ۱۴۳۴ ه.ق

فهرست

۳۷	مقدمه.....
۵۱	بخش اول: خلوت دل.....
۵۳	موانع جسمانی.....
۶۱	۱- تأکید شدید بر حذر از لقمه ی حرام و روی آوردن به لقمه ی حلال.....
۶۷	انواع خوراکی ها و نوشیدنی های حرام از دیدگاه اسلام.....
۷۰	دسته ی اول: مردار.....
۷۷	دسته ی دوم: خون روان.....
۷۸	دسته ی سوم: گوشت خوک.....
۷۸	دسته ی چهارم: شراب.....
۸۰	دسته ی پنجم: حرام های تنبیهی.....
۸۱	دسته ی ششم: خبائث.....
۸۳	دسته ی هفتم: حیوان نجاست خوار و حیوان وطی شده.....
۸۶	دسته ی هشتم: زیان آورها.....
۸۷	انواع خوراکی ها و نوشیدنی های حلال از دیدگاه اسلام.....
۸۸	دسته ی اول: دانه ها.....
۸۸	دسته ی دوم: میوه ها.....
۸۹	دسته ی سوم: انواع سبزی و گیاه.....
۹۰	دسته ی چهارم: گوشت جانوران اهلی.....
۹۲	تذکیر و احکام آن.....
۹۵	دستور ذبح.....
۹۶	شرایط ذبح.....
۱۰۲	دستور کشتن شتر.....
۱۰۴	مکروهات ذبح.....
۱۰۵	دسته ی پنجم: گوشت جانوران وحشی.....
۱۱۱	در احکام شکار با اسلحه.....
۱۱۴	دستور اخلاقی و تذکر اهل بیت (ع).....
۱۱۴	دسته ی ششم: گوشت پرنده ها.....
۱۱۵	دسته ی هفتم: شکار دریا.....

۱۱۶.....	احکام صید ماهی.....
۱۱۷.....	دسته ی هشتم: خوردن هر قسم ملخ.....
۱۱۸.....	دسته ی نهم: خوردن تخم ها.....
۱۱۸.....	دسته ی دهم: انواع نوشابه ها.....
۱۱۹.....	۲- پرهیز از حلاله آمیخته با حرام.....
۱۲۰.....	۳- پرهیز از امور و لقمه ی شبهه.....
۱۲۱.....	۴- پرهیز از مداوا به حرام.....
۱۲۵.....	برای حفاظت از خوردن حرام.....
۱۲۵.....	خصوصیات پزشک.....
۱۲۶.....	۵- حذر از مواد آلرژی زا.....
۱۲۷.....	۶- جوع یا پرهیز از برخوردی.....
۱۳۱.....	۷- مصرف غذا و نوشابه ی مناسب هر فصل.....
۱۳۴.....	۸- انتخاب غذا و نوشابه بر اساس نوع طبع و مزاج.....
۱۳۵.....	طبع گرم.....
۱۳۶.....	طبع سرد.....
۱۳۶.....	طبع معتدل.....
۱۳۷.....	غذاهای سرد.....
۱۳۹.....	غذاهای گرم.....
۱۳۹.....	غذاهای معتدل.....
۱۴۰.....	مزاج یا اخلاط اربعه.....
۱۴۳.....	صفرا.....
۱۴۴.....	علائم بالینی فرد صفراوی مزاج.....
۱۴۵.....	علائم روحی و روانی فرد صفراوی مزاج.....
۱۴۵.....	غذاهای مضر برای صفراوی مزاج ها.....
۱۴۶.....	غذاهای مفید برای صفراوی مزاج ها.....
۱۴۹.....	خون.....
۱۴۹.....	علائم بالینی افراد دموی مزاج.....
۱۵۰.....	علائم روحی و روانی افراد دموی مزاج.....
۱۵۰.....	غذاهای مضر برای دموی مزاج ها.....
۱۵۱.....	غذاهای مفید برای دموی مزاج ها.....
۱۵۲.....	بلغم.....

- ۱۵۲.....علائم بالینی افراد بلغمی مزاج
 ۱۵۴.....علائم روحی و روانی افراد بلغمی مزاج
 ۱۵۴.....غذاهای مضر برای بلغمی مزاج ها
 ۱۵۵.....غذاهای مفید برای بلغمی مزاج ها
 ۱۵۷.....سودا.....
 ۱۵۸.....علائم بالینی سوداوی مزاج ها
 ۱۵۹.....علائم روحی و روانی سوداوی مزاج ها
 ۱۵۹.....غذاهای مضر برای سوداوی مزاج ها
 ۱۶۰.....غذاهای مفید برای سوداوی مزاج ها
 ۱۷۰.....۹-مصرف آب آشامیدنی مناسب و آداب آن
 ۱۷۱.....۱۰-حفظ خوراک و آشامیدنی از آلوده شدن
 ۱۷۲.....۱۱-بعضی آداب غذا خوردن
 ۱۷۴.....۱۲-نوع ظرف غذا
 ۱۷۵.....۱۳-حجامت و فصد
 ۱۸۱.....دعای قبل از حجامت
 ۱۸۱.....۱۴-آداب حمام کردن
 ۱۸۵.....۱۵-اهمیت مسواک زدن و آداب آن
 ۱۸۶.....۱۶-دائم الوضو بودن
 ۱۸۷.....آداب وضو گرفتن
 ۱۸۸.....۱۷-غسل های واجب و غسل های سنت خصوصاً غسل جمعه
 ۱۸۹.....۱۸-آداب اصلاح سر، ریش، شارب و موی بینی
 ۱۹۱.....۱۹-در فضیلت و آداب روغن بر بدن مالیدن
 ۱۹۲.....خواص روغن ها در کلام معصومین(ع)
 ۱۹۳.....۲۰-در فضیلت گرفتن ناخن و آداب آن
 ۱۹۴.....۲۱-استعمال بوی خوش
 ۱۹۵.....۲۲-آداب نوره کشیدن
 ۱۹۸.....۲۳-آداب خوابیدن و بیدار شدن
 ۲۰۰.....مراقبه هنگام خوابیدن
 ۲۰۱.....۲۴-آداب مجامعت
 ۲۰۷.....برای پیدا کردن زن صالحه
 ۲۰۸.....۲۵-آداب بیت الخلا

۲۱۱	۲۶-آداب سفر.....
۲۱۳	۲۷-جنس و رنگ لباس و کفش.....
۲۱۵	۲۸-استفاده از بلورها.....
۲۲۵	نقش خاتم های انبیا و امامان(ع).....
۲۲۶	دستور کلی در بخش خاتم.....
۲۲۷	چاکراها.....
۲۲۹	۲۹-آداب سرمه کشیدن و خضاب کردن.....
۲۳۰	۳۰-ورزش.....
۲۳۲	۳۱-عدم استفاده از دارو تا حد ممکن.....
۲۳۲	ذکر چند نکته برای رفع موانع جسمانی.....
۲۳۳	متن کامل رساله ی ذهبیه.....
۲۵۷	روش های درمان از نگاه اهل بیت(ع).....
۲۶۰	داروهای جامع در درمان.....
۲۶۷	درمان بیماری ها از دیدگاه ائمه اطهار(ع).....
۲۶۷	۱-تب.....
۲۷۲	۲-یرقان.....
۲۷۳	۳-پُرخونی، کم خونی و تصفیه خون.....
۲۷۳	۴-سر درد.....
۲۷۵	۵-بیماری چشم.....
۲۸۲	۶-بیماری گوش.....
۲۸۳	۷-دیوانگی، غش و اختلال مغز.....
۲۸۹	۸-بیماری دندان و دهان.....
۲۹۰	۹-لکه های چهره، زردی چهره و زیبایی صورت و مو.....
۲۹۲	۱۰-کرم شکم.....
۲۹۳	۱۱-ناراحتی لگن خاصره.....
۲۹۳	۱۲-درد پهلوی.....
۲۹۶	۱۳-درد طحال.....
۲۹۶	۱۴-اسهال.....
۲۹۹	۱۵-سوء هاضمه.....
۳۰۱	۱۶-درد زحیر.....
۳۰۲	۱۷-سخن گفتن طفل و رفع لکنت زبان.....

۳۰۲.....	۱۸-سل
۳۰۴.....	۱۹-سرفه
۳۰۵.....	۲۰-گلو درد
۳۰۵.....	۲۱-جرب (خاوش)
۳۰۵.....	۲۲-کورگی یا ذمل و جوش
۳۰۶.....	۲۳-زکام
۳۰۷.....	۲۴-بادهای دردناک
۳۱۰.....	۲۵-سکته
۳۱۰.....	۲۶-ضعف قلب و بدن
۳۱۲.....	۲۷-چکیدن ادرار و درمان کلیه
۳۱۳.....	۲۸-سنگ مثانه
۳۱۴.....	۲۹-عرق النساء و درد مفاصل
۳۱۶.....	۳۰-زخم و بند آمدن خون
۳۱۸.....	۳۱-بواسیر
۳۲۰.....	۳۲-خشکی دهان و افزایش عطش
۳۲۱.....	۳۳-زهرها و گزیدن جانوران موزی
۳۲۳.....	۳۴-وبا و آبله
۳۲۴.....	۳۵-جذام، پسی، بهق و برص
۳۲۷.....	۳۶-قولنج
۳۲۸.....	۳۷-شکستن سر یا ضربه مغزی
۳۲۸.....	۳۸-ضعف قوه باه
۳۳۰.....	۳۹-تری و سردی
۳۳۲.....	۴۰-فلج و لقوه
۳۳۲.....	۴۱-کزاز
۳۳۳.....	۴۲-کم خوابی
۳۳۴.....	۴۳-بیماری زنانه مانند امراض رحم و حبس حیض
۳۳۸.....	۴۴-تنگی نفس
۳۳۸.....	۴۵-داء الخبیث (سرطان)
۳۳۹.....	آیات و اذکار جامع برای درمان تمام امراض
۳۳۴.....	موانع روانی
۳۴۷.....	درمان بیماری های روحی و روانی

۳۴۷	۱-فسطوت قلب
۳۴۸	۲-وسواس، شکاکی و تشویش
۳۵۰	۳-درمان ترس
۳۵۱	۴-فراموشی
۳۵۳	۵-غم و اندوه (افسردگی)
۳۵۵	۶-کاهلی و تنبلی
۳۵۶	۷-پُرگویی
۳۵۶	۸-غیض و عصبانیت
۳۵۷	ابلیس و لشکریانش
۳۵۹	سرگذشت شیطان قبل از خلقت آدم (ع)
۳۶۳	ذریه و نژاد ابلیس
۳۶۴	کینه ی شیطان به آدم (ع) قبل از دمیدن روح
۳۶۵	اراده ی الهی برای تعیین جانشین خود در زمین
۳۶۸	سرپیچی ابلیس از سجده بر آدم (ع)
۳۶۹	سکونت آدم و حوا در بهشت و فریب آن دو توسط ابلیس و هبوطشان به زمین
۳۷۱	توانایی های شیطان
۳۷۷	الف) حیات تا وقت معلوم
۳۷۸	ب) تسلط بر فرزندان آدم
۳۸۰	۱-نزدیک شدن شیطان از پیش رو
۳۸۱	۲-نزدیک شدن شیطان از پشت سر
۳۸۲	۳-نزدیک شدن شیطان از سمت راست (خطوات شیطان)
۳۸۵	عدم تصرف شیطان بر نفوس انبیا
۳۸۶	الهامات و خواطر شیطانی
۳۹۳	حدود سلطه و ولایت شیطان بر آدم
۳۹۶	۴-نزدیک شدن شیطان از سمت چپ
۴۰۴	ج) جاری در وجود آدمی
۴۰۵	د) داشتن ذریه
۴۰۶	شیاطین انسی
۴۰۸	اطلاع رسانی شیطان به ذریه اش
۴۱۰	ه) دیده نشدن
۴۱۱	و) تغییر شکل

۴۱۳.....	ز)دانشتن جایگاه در سینه ی بشر.....
۴۱۳.....	ح)استراق سمع شیطان.....
۴۱۴.....	نشانه های حضور شیطان در یک مکان.....
۴۱۶.....	خلاصه ی دام ها و خطوات شیاطین.....
۴۱۸.....	راه های مبارزه با شیطان.....
۴۲۷.....	عزالت.....
۴۳۰.....	آثار ترک کبایر و رذایل.....
۴۳۵.....	گناهان کبیره.....
۴۳۵.....	۱-کفر.....
۴۴۲.....	۲-شرک بالله.....
۴۵۴.....	۳-ارتداد.....
۴۵۷.....	۴-تعرب بعد از هجرت.....
۴۵۸.....	۵-ایمنی از مکر و غضب خدا.....
۴۶۳.....	۶-یأس.....
۴۶۷.....	۷-قنوط.....
۴۶۸.....	۸-بدعت.....
۴۷۳.....	۹-قیاس.....
۴۷۵.....	۱۰-تغییر در آفرینش خداوند.....
۴۷۶.....	۱۱-ترس از غیر خدا.....
۴۷۹.....	۱۲-کراهت از رضوان خدا.....
۴۸۱.....	۱۳-مجمعه سازی.....
۴۸۲.....	۱۴-حرص و آزمندی.....
۴۸۷.....	۱۵-عجب (خود باوری).....
۴۹۲.....	۱۶-تکبر (خود بزرگ بینی).....
۵۰۹.....	۱۷-حسد.....
۵۱۶.....	۱۸-نمّامی (سخن چینی).....
۵۱۹.....	۱۹-فته انگیزی.....
۵۲۰.....	۲۰-مکر و نیرنگ.....
۵۲۲.....	۲۱-غیبت.....
۵۲۹.....	۲۲-دروغ.....
۵۴۹.....	۲۳-پیمان شکنی.....

۵۵۴.....	۲۴-ربا.....
۵۵۶.....	۲۵-نفاق و دورویی.....
۵۵۸.....	۲۶-بُخل.....
۵۶۱.....	۲۷-خیانت در امانت.....
۵۶۶.....	۲۸-تعصّب.....
۵۶۸.....	۲۹-حرام خواری.....
۵۶۸.....	۳۰-خوردن نجاست.....
۵۶۹.....	۳۱-محرمات خوردن و آشامیدن.....
۵۷۰.....	۳۲-خوردن مال یتیم.....
۵۷۴.....	۳۳-گناهان شهوت.....
۵۸۹.....	۳۴-اصرار بر گناه و کوچک شمردن آن.....
۵۹۰.....	۳۵-تجسس در امور دیگران.....
۵۹۰.....	۳۶-قضای حاجت کردن رو و یا پشت به قبله.....
۵۹۰.....	۳۷-استعمال ظروف طلا و نقره برای همه و لباس ابریشمی و طلا برای مردان.....
۵۹۰.....	۳۸-ترک واجبات.....
۵۹۱.....	۳۹-اذیت مؤمن.....
۵۹۲.....	۴۰-هتک مقدسات.....
۵۹۳.....	۴۱-ظلم.....
۵۹۹.....	۴۲-کبایر مرتبط با جنگ.....
۶۰۱.....	۴۳-کبایر مرتبط با مفساد مالی.....
۶۱۲.....	۴۴-سحر.....
۶۱۷.....	۴۵-آدم کشی.....
۶۲۰.....	۴۶-عقوق والدین.....
۶۲۶.....	۴۷-اشتغال به لهو و لعب.....
۶۳۰.....	۴۸-قطع رحم.....
۶۳۲.....	۴۹-حبّ الدنیا.....
۶۳۴.....	توبه و توبه.....
۶۳۶.....	توبه حبّ.....
۶۴۰.....	رعایت حقوق.....
۶۵۹.....	آداب سلوک با همسر.....
۶۶۱.....	حق برادر دینی.....

۶۶۱.....	ترک مکروه و مباح.....
۶۶۳.....	کنترل فکر.....
۶۷۳.....	مراقبه و محاسبه ی مستمر.....
۶۷۵.....	بخش دوم: دائم الذکر.....
۶۷۷.....	درک حضور ثم عظمت خداوند.....
۶۷۸.....	شرایط ذاکر.....
۶۸۰.....	دسته بندی اذکار.....
۶۸۰.....	۱- اسماء الله.....
۷۰۵.....	۲- ادعیه، توسلات و زیارات.....
۷۰۶.....	شرایط استجابت دعا.....
۷۰۷.....	ادعیه ی مهم.....
۷۱۶.....	۳- تمویذات و احراز.....
۷۱۷.....	۴- عبادات.....
۷۱۹.....	۵- تلاوت قرآن با تفکر.....
۷۲۹.....	بخش سوم: انوار عرشیه.....
۷۳۱.....	انوار عرشیه.....
۷۴۷.....	نور عقل.....
۷۴۸.....	الف) عقل مفطور.....
۷۵۱.....	ب) عقل اکتسابی یا تجربی.....
۷۵۲.....	ج) فرشته ای به نام عقل.....
۷۵۲.....	د) نور عقل (لب).....
۷۵۴.....	منازل نور عقل.....
۷۶۹.....	نور ایمان (خوف).....
۷۶۹.....	الف) اسلام.....
۷۶۹.....	ب) عمل ایمانی اعضا و جوارح.....
۷۷۶.....	ج) شعب ایمان.....
۷۷۷.....	د) تقوا و ورع.....
۷۸۹.....	ه) یقین.....
۷۸۹.....	نور حلم.....
۷۹۰.....	نور ود (دوستی).....
۷۹۱.....	الف) بشر دوستی.....

۷۹۱.....	ب) تَوَلَّى و تَبَرَّى.....
۷۹۳.....	ج) جَلَبَ مَحَبَّتَها و دوستی ها به سوی اهل بیت (ع).....
۷۹۴.....	د) محبوب شدن (وَدَّأ).....
۷۹۴.....	ه) دوستی و وَدَّ خداوند (وَدَّأَ اللهُ).....
۷۹۵.....	و) بنده ای که نَهْدَاوَنَد او را به دوستی برگزیده.....
۷۹۵.....	ز) دوستی، رفاقت و همراهی هر چیزی که خداوند برایش مَقْدَر نموده.....
۷۹۵.....	فَورِ عِلْم.....
۷۹۵.....	الف) علم عرش.....
۷۹۶.....	ب) علم کرسی.....
۷۹۶.....	فَورِ رِضَا.....
۷۹۷.....	فَورِ سَخَاوَت.....
۷۹۸.....	فَورِ مَحَبَّت.....
۸۰۱.....	الف) حُب طَهَارَت.....
۸۰۱.....	ب) حُب الاسلام.....
۸۰۱.....	ج) حُب الایمان.....
۸۰۴.....	د) حُب الآخِرَة.....
۸۰۴.....	ه) حُب العِبَادَة.....
۸۰۵.....	و) حُب الله (حُب بنده به خداوند).....
۸۰۷.....	ز) مَنْ يُحِبُّ الله (کسی که خدایش دوست دارد).....
۸۱۱.....	ح) حُب هر چه خدا برایش مَقْدَر کرده است.....
۸۱۲.....	ط) حُب لِقَا.....
۸۱۳.....	مراحل انقطاع یا سلوک ده گانه.....
۸۱۶.....	یکصد و سه خصلت مؤمن.....
۸۲۳.....	خلاصه ی مراقبه و محاسبه ی مستمر.....
۸۲۷.....	منابع و مأخذ.....