

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خلاصه متن فصل اول سلسله جلسات

## تنها مسیر؛ راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی

علیرضا پناهیان



بیان مکتوبی

Panahian.net

توضیح:

این جزوه حاوی خلاصه متن فصل اول سلسله جلسات «تنها مسیر؛ راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی» می‌باشد که در رمضان سال ۹۲ و در مسجد جامع امام صادق (ع) برگزار شده و در ۳۹ جلسه ارائه شده است.

## فهرست

- جلسه اول | ضرورت و لزوم درک «نظام معارف دین» ۴
- جلسه دوم | جایگاه کلیدی و فلسفی «جهاد اکبر» ۱۲
- جلسه سوم | ایجاد ارزش افزوده در جریان مبارزه با هوای نفس ۱۹
- جلسه چهارم | سختی ها و رنج ها؛ عامل رشد انسان ۲۶
- جلسه پنجم | فراگیری «رنج»، کمک خدا به ما برای مبارزه با نفس ۳۴
- جلسه ششم | لزوم درک واقعیت حیات دنیا و توأم بودن آن با رنج و سختی ۴۱
- جلسه هفتم | متقاعدشدن برای مبارزه با نفس و سختی کشیدن در راه خدا ۴۹
- جلسه هشتم | مبارزه با تمایلات سطحی و رسیدن به تمایلات عمیق ۵۸
- جلسه نهم | دین؛ برنامه مبارزه با تمایلات سطحی ۶۸
- جلسه دهم | راهبرد رنج در تقدیر و تکلیف (۱) ۸۱
- جلسه یازدهم | راهبرد رنج در تقدیر و تکلیف (۲) ۹۲
- جلسه دوازدهم | راهبرد رنج در تقدیر و تکلیف (۳) ۱۰۴
- جلسه سیزدهم | رابطه مبارزه با نفس با مفهوم «ایمان» ۱۱۴
- جلسه چهاردهم | رابطه مبارزه با نفس با مفهوم «عبادت» ۱۲۱
- جلسه پانزدهم | هدف دنیایی مبارزه با نفس ۱۳۰

- ۱۴۰ | جلسه شانزدهم | هدف عالی مبارزه با نفس
- ۱۵۰ | جلسه هفدهم | رابطه مبارزه با نفس با مفاهیم «ولایت، عبودیت و تقوا»
- ۱۶۲ | جلسه هجدهم | اطاعت از ولی خدا؛ مهمترین راه مبارزه با نفس
- ۱۷۲ | جلسه نوزدهم | عالی ترین نوع توبه، چگونه حاصل می شود؟
- ۱۷۹ | جلسه بیستم | ولایت؛ تسهیل کننده عبودیت و مبارزه با نفس
- ۱۸۷ | جلسه بیست و یکم | اهمیت پذیرش «برتری ولی خدا»
- ۱۹۵ | جلسه بیست و دوم | ولی خدا؛ مدیر برنامه مبارزه با نفس
- ۲۰۷ | جلسه بیست و سوم | چرا باید دین را از «امام» و ولی خدا بگیریم؟
- ۲۱۷ | جلسه بیست و چهارم | مبارزه با علایق بد، به وسیله علایق خوب
- ۲۲۷ | جلسه بیست و پنجم | راه ذلیل شدن نفس در مقابل خدا
- ۲۳۷ | جلسه بیست و ششم | جایگاه محبت و اخلاص در مبارزه با نفس
- ۲۴۵ | جلسه بیست و هفتم | بررسی عُجب و غرور در تنها مسیر
- ۲۵۷ | جلسه بیست و هشتم | جایگاه عقل در مبارزه با هوای نفس
- ۲۷۱ | جلسه بیست و نهم | چند راه عملی برای مبارزه با هوای نفس
- ۲۸۲ | جلسه سی ام | اولین قدم در مبارزه با نفس؛ «دشمن دانستن نفس»
- ۲۹۷ | جلسه سی و یکم | ضرورت مبارزه با نفس، خصوصاً برای مذهبی ها
- ۳۲۰ | جلسه سی و دوم | دومین قدم؛ «عزم و بنای مبارزه با نفس»
- ۳۲۹ | جلسه سی و سوم | خواستن و توانستن در مبارزه با هوای نفس
- ۳۳۶ | جلسه سی و چهارم | مرحله بعد از عزم؛ شروع برنامه «ترک گناه»
- ۳۴۷ | جلسه سی و پنجم | ضرورت شناخت اهواء نفسانی خاص خودمان
- ۳۶۰ | جلسه سی و ششم | شروع مرحله حرکت با «افعال درونی و بیرونی»
- ۳۷۱ | جلسه سی و هفتم | اولین و مهمترین اعمال در مرحله حرکت
- ۳۸۷ | جلسه سی و هشتم | دو جنبه کمک نماز به انسان در مبارزه با نفس
- ۳۹۷ | جلسه سی و نهم | اثر ولایت پذیری در ریشه کنی هوای نفس

# اجلسه اول |

## ضرورت و لزوم درک «نظام معارف دین»

باید نظام معارف و توصیه‌های دینی را درک کنیم  
پراکندگی معارف دین یکی از دلایل بی‌دینی است  
جهاد با نفس، نخ تسبیح تمام فضایل است

### باید نظام معارف و توصیه‌های دینی را درک کنیم

انسان نیاز دارد که هر چند وقت یک‌بار، ذهن خود را مرتب کند. مانند اتفاقی که در مورد کامپیوتر می‌افتد که گاهی اوقات لازم است فایل‌های اضافی پاک شوند و طبقه‌بندی درستی از اطلاعات موجود صورت بگیرد. اگر نتوانیم اطلاعات کامپیوتر را نظم داده و فهرست‌بندی کنیم، طبیعتاً نمی‌توان درست از آنها استفاده نمود. در ذهن انسان نیز همین اتفاق می‌افتد. ما

توصیه‌ها و معارف دینی بسیاری را می‌دانیم ولی می‌بایست آن‌ها را سامان دهیم.

پراکندگی آگاهی‌ها در ذهن ما باعث می‌شود به جایی نرسیم. یکی از اهداف ما در این سلسله از جلسات این خواهد بود که برای دانه‌های تسبیح فضائل، توصیه‌ها و معارف دینی، یک نخ پیدا کنیم. نخ‌ی که اگر نباشد، دانه‌های تسبیح پراکنده می‌شوند. باید نظام معارف و توصیه‌های دینی را درک کنیم.

### ۱. تنظیم معارف دین حول یک محور اصلی، باعث می‌شود «انرژی» خود را درست صرف کنیم / و امکاناتمان را هدر دهیم

اگر بتوانیم همه توصیه‌های دین را حول یک محور اصلی تنظیم کنیم، در خواهیم یافت انرژی خودمان را بر چه امری باید متمرکز کنیم؟ در این صورت وقت و امکانات خود را هدر نمی‌دهیم و خواهیم فهمید که از چه چیزی باید مراقبت کنیم و این مراقبت، نتیجه می‌دهد.

متأسفانه بسیاری از معارف دینی به‌ویژه معارف اخلاقی ما نزد علاقمندان به این معارف از یک پراکندگی و بی‌نظمی برخوردار است و اغلب کتب اخلاقی و معنوی هم این پراکندگی را برطرف نمی‌کنند، بلکه در برخی موارد، بر این پراکندگی می‌افزایند. در بسیاری از کتب اخلاقی تعدادی از فضائل و رذائل اخلاقی را در کنار هم فهرست کرده‌اند ولی ارتباط آن‌ها با یکدیگر دقیقاً معلوم نیست.

۳۰۲. به دلیل عدم انسجام معارف اخلاقی در ذهن علاقمندان، معلوم نیست از کدام فضیلت باید شروع کرد؟! پراکندگی معارف دین یکی از دلایل بی‌دینی

ضمن اینکه به دلیل عدم انسجام معارف اخلاقی در ذهن علاقمندان بسیاری از اوقات معلوم نیست که از کجا و از کدام فضیلت اخلاقی باید شروع کرد؟ و این شرایط، وضعیت بغرنجی را برای انسان رقم می‌زند. درحالی‌که در معارف دینی ما، نظم وجود دارد ولی عدم درک صحیح این نظم، باعث می‌شود در برخورد با معارف ضعیف عمل کنیم و یا عمل به دستورات و معارف را کاری نشدنی بدانیم.

یکی از دلایل بی‌دینی کردن برخی از افراد همین آشفتگی‌ای است که در معارف احساس می‌کنند.

از طرف دیگر شناخت و فهم نظام موجود در معارف دینی، برای کسانی که در صدد کار فرهنگی هستند ضروری است تا مدام تردید نکنند که الان اولویت با کدام کار است؟

۶۰۵ و ۴. نظم دادن به دانایی‌های دینی شوق ما را به حرکت بیشتر می‌کند / قدرت مراقبت می‌دهد / مراقبت را ثمربخش می‌کند

اولین سخنی که به عنوان یک ضرورت مطرح می‌شود این است که می‌خواهیم به معارف و دانایی‌های دینی خود نظم دهیم. این نظم، مشکل ما را در هدف‌گیری برطرف می‌کند و شوق ما را برای حرکت بیشتر می‌کند. این نظم ما را در مراقبت قدرتمند

می‌کند و مراقبت‌ها را بسیار ثمربخش نیز خواهد کرد.

## ۷. برای ارزیابی خودمان به این نظم نیاز داریم

یکی از نتایج این تشنگی و پراکندگی معارف این است که بعضی‌ها آدم خوبی هستند ولی خودشان را آدم خوبی نمی‌دانند و بعضی‌ها هم آدم‌های بدی هستند ولی خودشان را آدم‌های خوبی می‌دانند؛ چون معارفی که دارند، نظام ندارد. یعنی برای ارزیابی از خود هم نیاز به چنین نظامی داریم.

## ۸. شناختن این نظام برای مناجات با خدا هم ضروری است / از چه کمبودی توبه کنیم؟

شناختن این نظام برای مناجات با خدا هم ضروری است؛ انسان هنگام مناجات و استغفار باید بداند که از چه کاستی و کمبودی باید توبه کند. انسان باید درد خود را بشناسد تا بتواند به دنبال مداوای آن باشد.

## جهاد با نفس، نخ تسییح تمام فضایل است / خط عملیاتی ما، مبارزه با نفس است

پیامبر اکرم (ص) تعبیری دربارهٔ جهاد با نفس دارند که بنده از این تعبیر برای معرفی موضوع بحث استفاده می‌کنم. جهاد در راه خدا، کار مهم و باعظمتی است که یکی از اتفاقاتی که در آن می‌افتد، شهادت در راه خداست و فضای بسیار عاشقانه‌ای هم دارد؛ اما وقتی پیامبر اکرم (ص) از چنین جهادی برگشته بودند، از فضیلت دفاع مقدس همراه با شهادت و جانبازی و ایثاری که

در آن وجود داشت، تعبیر به جهاد اصغر فرمودند و بعد فرمودند حالا به سراغ جهاد اکبر برویم. پس موضوع صحبت ما، که تصور می‌کنم نخ تسبیح فضائل است، «جهاد با نفس» است. این همان راهبرد اصلی در تربیت دینی است که چیستی و چگونگی آن را باید توضیح دهیم.

## میزان ارزش هر کس به میزان اهتمام او در جهاد با نفس است / میزان آلودگی هر کس مربوط به اشتباهاتی است که در مبارزه با نفس دارد

موضوع اصلی تربیت دینی، جهاد با نفس است؛ نه موضوعاتی مانند دوری از حسادت، تکبر، تنبلی، حرص، حسرت، صداقت داشتن، مهربان بودن و... . خط عملیاتی ما، مبارزه با تمایلات نفسانی است. میزان ارزش هر کسی به میزان اهتمامی است که در جهاد با نفس دارد. میزان آلودگی و سیاهی هر کسی هم مربوط به اشتباهاتی است که در مبارزه با نفس دارد. اگر کسی در جهاد با نفس ناموفق باشد، در بدی‌هایی مانند حسادت، تکبر، حرص و...، خود را نشان می‌دهد. و اگر کسی در جهاد با نفس موفق باشد، مقداری از این موفقیت در نماز اول وقت، مقداری در مهربانی با دیگران، و مقداری در سایر خوبی‌ها تجلی می‌کند.

### مشابهت‌های جهاد اکبر و جهاد اصغر:

۱. «نورانیت و فضای معنوی» / همان شب‌های نورانی دوره دفاع مقدس را می‌توان در دوران جهاد اکبر تجربه کرد



همان فضای خوش و زیبایی که در جهاد اصغر، قابل تجربه است، در جهاد اکبر و مبارزه با نفس هم وجود دارد. حتی صفا و زیبایی در جهاد اکبر بسیار بزرگتر و جذاب‌تر از زیبایی‌های فضای جهاد اصغر است. همان شب‌های نورانی و زیبایی که در زمان دفاع مقدس در جهاد اصغر رونق داشت را می‌توان در دوران جهاد اکبر تجربه کرد. حتی در جهاد اکبر فضای معنوی فوق‌العاده‌تری را می‌توان تجربه کرد. در جهاد اصغر با گذشتن از جان و مال می‌فهمیدی که خدا چقدر تو را تحویل می‌گیرد، در جهاد اکبر هم وقتی که از هوای نفس می‌گذری، خدا بسیار بیشتر تو را تحویل می‌گیرد و نورانیت بیشتری نسبت به فضای جهاد اصغر به دست می‌آوری.

## ۲. «احساس خطر از جانب دشمن» / در جهاد اکبر هم باید دشمن را ببینی تا بتوانی مراقب خودت باشی و از خدا کمک بخواهی

مشابهت دیگر جهاد اکبر و جهاد اصغر در حضور دشمن و خطری است که از جانب دشمن احساس می‌شود. در جهاد اصغر وقتی دشمن را حس می‌کنی و متوجه خطری که از جانب او تو را تهدید می‌کند، می‌شوی، بیشتر به خدا پناه می‌بری و معنویت را تجربه می‌کنی. در جهاد اکبر هم باید دشمن را ببینی تا بتوانی مراقب خودت باشی و از خدا کمک بخواهی.

رسول خدا (ص) می‌فرماید: «دشمن‌ترین دشمنان تو، نفسی تو است که بین دو پهلوی تو قرار دارد؛ اَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي

بَيْنَ جَنبَيْكَ» (مجموعه ورام / ج ۱ / ص ۵۹) به علاوه اینکه دشمن بیرونی ما در جهاد اکبر یعنی همان شیطان رجیم، ضعیف قلمداد شده است؛ «مسلماً مکر و حيله شیطان ضعیف است؛ إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفاً» (نساء / ۷۶) اما باید او را جدی گرفت.

### ۳. «سختی و دشواری و نیاز به شجاعت» / شجاعتی که برای جهاد اکبر لازم است بیش از جهاد اصغر است

هم جهاد اصغر و هم جهاد اکبر هر دو سخت هستند و جهاد در هر دو میدان به شجاعت نیاز دارد. البته شجاعتی که برای جهاد اکبر لازم است بیشتر از شجاعتی است که برای جهاد اصغر لازم است. ترس از دست دادن «لذت»، ترس از دست دادن «آبرو»، ترس از دست دادن «فرصت»، روی شجاعت تأثیر منفی می‌گذارد و اینها از دشواری‌های جهاد اکبر است.

### ۴. «عشق و علاقه به خدا و آخرت» / اهتمام به خدا و مهم شدن آخرت در جهاد اکبر بیشتر است

حضرت امام (ره) می‌فرمودند بسیج مدرسه عشق است و بر علاقه و عشق و محبت به خدا در دفاع مقدس و جهاد اصغر تأکید می‌کردند. این اهتمام به خدا و مهم شدن آخرت، در جهاد اکبر بیشتر است. کسی که در جهاد اصغر عاشق خدا می‌شد و گریه می‌کرد که خدایا من دوست دارم بیایم پیش تو، این احساس را در جهاد اکبر بیشتر خواهد داشت.

در روایتی از امام باقر (ع) نقل شده است که خداوند متعال فرموده است: «خداوند عزّ و جلّ می‌فرماید: به عزّت و جلال و عظمت و

شکوه و بلندی جایگاهم سوگند که هیچ بنده مؤمنی در چیزی از امور دنیا خواست مرا بر خواست خودش مقدم ندارد، مگر اینکه به او غنای نفس بخشم و هم و غمش را مصروف آخرت سازم؛ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ: وَ عِزَّتِي وَ جَلَالِي وَ عَظَمَتِي وَ بَهَائِي وَ عُلُوِّ ارْتِفَاعِي لَا يُؤْتِرُ عَبْدٌ مُؤْمِنٌ هَوَايَ عَلَى هَوَاهُ فِي شَيْءٍ مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا إِلَّا جَعَلْتُ غِنَاهُ فِي نَفْسِهِ، وَ هِمَّتَهُ فِي آخِرَتِهِ وَ وَضَمَنْتُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ رِزْقَهُ، وَ كُنْتُ لَهُ مِنْ وَرَاءِ تِجَارَةِ كُلِّ تاجرٍ» (کافی/ج ۲/ ص ۱۳۷) این روایت با تعابیری مشابه از دیگر امامان معصوم نیز نقل شده است.

# اجلسه دوم |

## جایگاه کلیدی و فلسفی «جهاد اکبر»

---

«مبارزه با دوست داشتنی‌ها» مبنای تعریف انسان است  
آگاهی و اختیار بدون «جهاد اکبر» بی‌فایده است  
طراحی خدا برای معنادار شدن اختیار انسان  
«جهاد اکبر» یعنی عبور از علاقه‌های آشکار به علاقه‌های پنهان

---

### غربت مفهوم «جهاد اکبر» در شناخت و معرفی انسان / آگاهی و اختیار انسان بدون «جهاد اکبر» فایده‌ای ندارد

معمولاً در پاسخ به این سؤال که «تفاوت انسان با حیوان چیست؟» به اینکه انسان دارای عقل، آگاهی و اراده و اختیار است، اشاره می‌شود. اما سوال این است که این اراده، اختیار و آگاهی که به عنوان فضیلت و وجه تمایز «انسان» با «حیوان» و

«فرشته‌ها» مطرح می‌شود، به چه دردی می‌خورند و چه فایده‌ای دارند؟ ما برای چه دارای آگاهی و اراده و اختیار شده‌ایم؟

آگاهی و اراده، دو مفهوم بسیار مشهور در حیات انسان هستند. ولی در این میان مفهوم دیگری وجود دارد که غریب مانده است و اگر این مفهوم نباشد، آگاهی و اختیار هم فایده نخواهند داشت و آن «جهاد اکبر» است.

جهاد اکبر مفهوم غریبی است که معمولاً در شناخت و معرفی انسان مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. ما آگاهی و اختیار داریم که چه چیزی را انتخاب کنیم؟ آیا نسبت ما با چیزهایی که می‌توانیم انتخاب کنیم، نسبت یکسانی است؟ چرا انتخاب انسان، ارزشمند می‌شود؟ آیا بر اساس شانس است؟

## **انتخاب انسان وقتی ارزشمند است که علیه آنچه دوست دارد، انتخاب کند و الا تفاوتی با انتخاب حیوان نخواهد داشت**

می‌توان گفت آزادی انتخاب و اختیار انسان، در صورتی که تمایلات انسان مطرح نباشد، مضحک و بی‌معنا است. این تمایلات و گرایش‌های انسان است که نسبت او را با چیزی که می‌خواهد انتخاب کند، تعیین می‌کند. و انتخاب انسان وقتی ارزشمند است که علیه آن چیزی که دوست دارد، انتخاب کرده باشد. و الا انتخاب او، تفاوتی با حیوانات را رقم نخواهد زد.

## انسان موجودی است که برای مبارزه با امیال خودش آفریده شده / «مبارزه با دوست داشتنی‌ها» مبنای تعریف انسان

انسان، موجودی است که برای مبارزه با امیال خودش آفریده شده است و الا اختیار، آزادی و آگاهی انسان، بی‌فایده خواهند بود. هویت و ذات و مبنای تعریف انسان این است که با دوست داشتنی‌هایش مبارزه کند.

## آگاهی و اختیار انسان وقتی معنادار می‌شود که به هر دو طرف یک انتخاب تمایل داشته باشد

اگر انسان به هیچکدام از انتخاب‌های ممکن، تمایل نداشته باشد، اختیار و آزادی او بی‌معنا خواهد بود. اگر انسان به یکی از انتخاب‌های ممکن، علاقه داشته باشد و به طرف مقابل آن اصلاً علاقه نداشته باشد، باز هم اختیار بی‌معنا است. آگاهی و اختیار انسان وقتی معنادار می‌شود که شما به هر دو طرف یک انتخاب تمایل داشته باشید، در چنین انتخابی است که شرافت انسانی معنا پیدا می‌کند. در واقع انسان معمولاً از بین چند تمایل خودش، یکی را انتخاب می‌کند.

سؤال دیگر این است که این چند تمایل انسان نسبت به یکدیگر چگونه باشند تا اختیار معنی پیدا کند؟ اگر دو یا چند تمایل دارای میل یکسان از طرف ما باشند و کشش یک طرف بیشتر نباشد، باز هم انتخاب معنا نخواهد داشت و انسان حیوان می‌ماند. و اگر میل به یک انتخاب، بیشتر باشد، طبیعی است که همیشه آن را انتخاب می‌کنیم و باز هم اختیار بی‌معنا خواهد بود.

## طراحی خدا برای معنادار شدن اختیار انسان: «علائق ارزشمند ولی پنهان» در مقابل «علائق کم ارزش ولی آشکار»

خداوند سیستم جالبی را برای معنادار شدن اختیار و انتخاب انسان طراحی کرده است؛ به این صورت که خداوند دو نوع علاقه در وجود انسان قرار داده است که یکی؛ سنگین تر، ارزشمندتر، عمیق تر ولی پنهان تر است و علاقه دیگر، سطحی تر، کم ارزش تر، سبک تر و باشیرینی کمتر، اما آشکارتر است. و اختیار در این جا معنی پیدا می کند که شما از تمایل آشکار و سطحی خودت عبور می کنی و به تمایل عمیق و ارزشمندتر مراجعه می کنی. از اینجا به بعد است که انسان، معنی پیدا می کند و هویت انسانی، تجلی پیدا می کند و اصلاً فلسفه وجودی انسان، همین است.

## انسان باید از تمایلات کمتر ولی ملموس تر عبور کند تا به تمایلات عمیق تر برسد / تمایلات کمتر و سطحی تر را «هوای نفس» می نامند

اختیار انسان فقط اینجا معنا پیدا می کند که انسان از یک تمایل کمتر ولی تجربه شده، ملموس تر و سطحی تر عبور کند و به یک علاقه عمیق تر برسد. این علاقه های کمتر و سطحی تر را «هوای نفس» می نامند.

حضرت امام (ره) در ارتباط با عبور کردن از علائق سطحی به علائق عمیق، می فرمایند: «همه چیز از خود ما هست و به ما برمی گردد، عکس العمل ماست. باید توجه داشته باشند، همه توجه داشته باشیم به اینکه آفت انسان، هوای نفس انسان است و این در همه

هست، سرچشمه می‌گیرد از آن فطرت توحید. فطرت، فطرتِ توحید است، فطرتِ کمال طلبی است. کمال مطلق را انسان می‌طلبد، خودش نمی‌فهمد، خیال می‌کند که مقام می‌خواهد، لکن وقتی بهش رسید، می‌بیند این هم نیست. همه عالم را اگر چنانچه جمع کنند و به دست انسان بدهند، قانع نیست. می‌بینید که قدرتمندهایی که قدرتشان زیاد است، بیشتر دنبال قدرت هستند، بیشتر دنبال توسعه قدرت خودشان هستند. آنها هم اگر فضا را بگیرند و دریا را بگیرند و زمین را بگیرند و آسمان را بگیرند، قانع نیستند. اگر انسان جلوی خودش را نگیرد، این سرکشی‌ای که حدّ و حدود ندارد، انسان را به باد فنا می‌دهد. باید سرکشی را جلوی‌اش گرفت، و این نفس را مهار کرد. ... از هواهای نفسانی که سرچشمه همه فسادها هست، جلو بگیرند.» (صحیفه امام / ج ۱۹ / ص ۳۷۶)

## انسان آفریده شده است تا از علایق سطحی خود عبور کند

انسان آفریده شده است تا از علایق سطحی خود، رد شود. این علاقه سطحی را باید دور بریزیم. پشت این علایق سطحی، چیز دیگری پنهان شده است که باید آن را پیدا کرد. مثلاً خواسته سطحی تو، خانه‌دار شدن است ولی خواسته عمیق پشت آن، خداخواهی است. آن علایق پنهان را باید کشف کرد. انسان شدن انسان به مبارزه با همین خواسته‌های سطحی وابسته است، البته این مبارزه باید با یک برنامه صحیح انجام شود و اگر کسی برای مبارزه با هوای نفس، به دنبال برنامه باشد آن برنامه را اسلام ارائه کرده است.



## اگر از علاقه‌های آشکار به علاقه‌های پنهان عبور کنیم «جهاد اکبر» شکل گرفته است

اختیار وقتی معنی دارد که بین دو چیزی انتخاب کرده‌ای که یکی از آنها ارزشمندتر ولی پنهان تر است؛ و دیگری بی ارزش تر ولی پیداتر و آشکارتر است. اگر از این علاقه آشکار به آن علاقه پنهان عبور کنی؛ جهاد اکبر شکل گرفته است و مبارزه با نفس پدید می‌آید که نخ تسبیح فضائل و خوبی‌های انسان است. امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: «مخالفت با هوای نفس نظام دین را شکل می‌دهد؛ نِظَامُ الدِّينِ مُخَالَفَةُ الْهَوَى»؛ (غررالحکم / حدیث ۳۲) و در جای دیگر می‌فرماید: «رأس دین مخالفت با هوای نفس است؛ رأس الدِّينِ مُخَالَفَةُ الْهَوَى»؛ (غررالحکم / حدیث ۳۵)

پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرمایند: بر یکی از درب‌های دوزخ الهی نوشته شده است: «از هوای نفس پیروی نکن، هوای نفس ایمان را از بین می‌برد؛ وَ عَلَى الْبَابِ الْخَامِسِ مَكْتُوبٌ: لَا تَتَّبِعِ الْهَوَى فَاَلْهَوَى مُجَانِبُ الْإِيْمَانِ» (الروضه فی فضائل امیرالمؤمنین (ع) / ص ۱۷۷)

## مبارزه با نفس سخت است / مؤمن به خاطر مبارزه با نفس روزی هفتاد بار می‌میرد

البته مبارزه با هوای نفس سخت است. در حدیث قدسی چنین آمده است که: مردم یک بار می‌میرند ولی مؤمن به خاطر مبارزه با نفس و مخالفت با هوای نفسش روزی هفتاد بار می‌میرد؛ يَمُوتُ

النَّاسُ مَرَّةٌ وَيَمُوتُ أَحَدُهُمْ فِي كُلِّ يَوْمٍ سَبْعِينَ مَرَّةً مِنْ مُجَاهَدَةِ  
أَنْفُسِهِمْ وَمُخَالَفَةِ هَوَاهُمْ (مِيزَانُ الْحِكْمَةِ / رَوَايَتُ ۲۹۱۶)

# اجلسه سوم |

## ایجاد ارزش افزوده در جریان مبارزه با هوای نفس

---

انسان تنها موجود توانمند در ایجاد ارزش افزوده «افزایش علم» و «عمل تنها»، ارزش افزوده تولید نمی‌کند ارزش افزوده با عمل برخلاف «دوست داشتنی‌ها» تولید می‌شود ما برای یک مبارزه دائمی با دوست داشتنی‌ها خلق شده‌ایم دین برنامه این مبارزه را داده

---

**انسان تنها موجودی است که توان ایجاد ارزش افزوده دارد / با تولید ارزش افزوده، نوع حیاطمان را در آخرت تعیین می‌کنیم**

ما برای این آفریده شده‌ایم که در خودمان تغییر و تفاوت ایجاد کنیم و از آن در جهت تولید ارزش افزوده کمک بگیریم. انسان تنها موجودی است که برای ایجاد ارزش افزوده توانمند شده است. مثلاً در حیات مادی خودش از گیاهان خشک و بلااستفاده،

برخی صنایع دستی مانند سبد را درست می‌کند، که نوعی تولید ارزش افزوده است.

اما تولید ارزش افزوده در بررسی هدف نهایی و آخرت انسان، چه جایگاهی دارد؟ ما با خلق ارزش افزوده، نوع حیات خودمان را در آخرت تعیین می‌کنیم. ما در تعیین چگونگی دنیای خود تأثیر زیادی نداریم و بسیاری از امور دنیوی ما از قبل تقدیر شده است، ولی در انتخاب نوع حیات اخروی خود و کیفیت آن، اختیار و آزادی داریم و با تولید ارزش افزوده است که نوع این حیات اخروی را تعیین می‌کنیم.

یکی از دلایل هولناک بودن روز قیامت این است که انسان می‌فهمد چه مقدار در تعیین جزئیات حیات آخرتش نقش مستقیم و مؤثر داشته است. قرار است ما با تولید ارزش افزوده در این دنیا، بر میلیاردها میلیارد سال که انتهایی ندارد و ابدی است، تأثیر مستقیم بگذاریم.

## **ما بیشتر دنبال حل مشکلات زندگی دنیوی خود هستیم، در حالی که «اختیار» ما برای انتخاب چگونگی حیات آخرتی ماست**

خلقت ما در این دنیا برای تولید ارزش افزوده است و این ارزش افزوده، نوع حیات ما را در آخرت تعیین می‌کند. ما به اشتباه مدام دنبال حل مشکلات زندگی دنیوی خود هستیم، در حالی که اختیار ما برای انتخاب چگونگی حیاتمان در آخرت است و بسیاری از مشکلات دنیایی ما اصلاً حل نمی‌شود.

حیات واقعی و اصیل، در آخرت است چرا که حیات در این دنیا همراه با ملمات است، نیمی از آن را در خواب می‌گذرانیم، گاهی حال انجام کارها را داریم و گاهی بی‌حوصله‌ایم؛ ولی در حیات اخروی همیشه سرحال هستیم و انرژی داریم. فلسفه حیات و خلقت انسان، تولید ارزش افزوده برای حیات اخروی است و البته پاداش و اجر گرفتن یکی از نتایج این تولید ارزش افزوده است. تولید ارزش افزوده به قدری مهم است که اگر چه ممکن است عده‌ای در این دنیا از آزادی و اختیار خود سوء استفاده کنند و دست به فساد و خرابی بزنند ولی بازهم به احترام آن ارزش افزوده، خلقت انسان این‌طور صورت گرفته است.

اگر معاد و زندگی آخرت را در نظر نداشته باشیم، همه چیز بی‌معنی خواهد بود. معاد، اصل حیات است. لازم است آن قدر معاد را مهم بدانیم که گویی آن را دیده‌ایم؛ چنانچه امیرالمؤمنین علی(ع) در خطبه متقین می‌فرماید: «آنان با بهشت چنانند که گویی آن را دیده و در فضایش غرق نعمتند، و با عذاب جهنم چنانند که گویی آن را مشاهده نموده و در آن معذبند؛ فَهَمَّ وَ الْجَنَّةُ كَمَنْ قَدْ رَأَاهَا فَهَمَّ فِيهَا مُنْعَمُونَ وَ هُمْ وَ النَّارُ كَمَنْ قَدْ رَأَاهَا فَهَمَّ فِيهَا مُعَذَّبُونَ» (نهج البلاغه / خطبه ۱۹۳)

## چگونه می‌توان ارزش افزوده تولید کرد؟ / افزایش علم و آگاهی، ارزش افزوده تولید نمی‌کند

با توجه به نقش تولید ارزش افزوده در تعیین نوع زندگی اخروی ما، این سؤال مطرح می‌شود که چگونه می‌توان ارزش افزوده

تولید کرد؟ آیا علم ارزش افزوده تولید می‌کند؟ خیر. اگر کسی بر آگاهی‌های خودش بیافزاید، آیا ارزش افزوده تولید کرده است؟ خیر. افزایش معلومات و آگاهی‌ها، ارزش افزوده تولید نمی‌کند، بلکه علم و آگاهی فقط می‌تواند به خلق ارزش افزوده «کمک» کند.

قرآن در مورد کسانی که علم دارند ولی ارزش افزوده تولید نمی‌کنند، می‌فرماید: «مَثَلُ الَّذِينَ حُمِّلُوا التَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا» (سوره جمعه / آیه ۵). پس افزایش علم و آگاهی، ارزش افزوده تولید نمی‌کند.

### عمل تنها هم ارزش افزوده ایجاد نمی‌کند

عمل صرف هم ارزش افزوده ایجاد نمی‌کند. مثلاً برخی از موجودات هستند که عمل مداوم دارند و خستگی ناپذیرند مانند مورچه‌ها، و با اینکه سخت‌کوشی آنها بسیار بیشتر از انسان است، اما ارزش افزوده‌ای تولید نمی‌شود. پس اصالتاً ارزش افزوده نه با علم و نه با عمل تولید می‌شود.

### ارزش افزوده وقتی تولید می‌شود که انسان بر خلاف میل و دوست‌داشتنی‌هایش عمل کند/ ارزش افزوده در مبارزه با نفس ایجاد می‌شود

چیزی که ارزش افزوده تولید می‌کند و علم و عمل را هم به کار می‌گیرد، نوع مواجهه انسان با دوست‌داشتنی‌ها و تغییر در دوست‌داشتنی‌ها است. وقتی ارزش افزوده تولید می‌شود که

بر خلاف میل و دوست داشتنی‌ها عمل شده باشد. وقتی با مقاومت در مقابل گرایش‌های سطحی، از آنها عبور می‌کنی و به گرایش‌های اصیل و عمیق توجه می‌کنی، ارزش افزوده تولید می‌شود و این مقاومت در مقابل گرایش‌های سطحی چیزی نیست جز مبارزه با نفس.

اصلاً انسان برای مبارزه با نفس و ایجاد ارزش افزوده و مقاومت و ایستادن در مقابل برخی از تمایلات خود انسان شده است.

### **«کنار گذاشتن برخی از دوست داشتنی‌ها» موضوع اصلی زندگی است که هر روز و هر لحظه با آن درگیر هستیم / «نه» گفتن به دوست داشتنی‌ها باعث درک هویت انسانی است**

موضوع اصلی زندگی این است که برخی از دوست داشتنی‌هایت را کنار بگذاری. کنار گذاشتن برخی از دوست داشتنی‌ها، یک مسأله نیست که یک بار آن را حل کنی و تمام شود؛ بلکه موضوع اصلی زندگی است که هر روز و هر لحظه با آن درگیر هستیم. مبارزه با نفس را باید در جای جای زندگی و لحظه به لحظه آن دید و تشخیص داد. «نه» گفتن به دوست داشتنی‌ها باعث درک هویت انسانی است.

گاهی نه گفتن به نفس اینطور است که چیزی را دوست داری و به تو نمی‌دهند که باید صبر کنی و رضایت داشته باشی. گاهی هم اینطور است که چیزی را دوست داری، آن را به تو داده‌اند ولی نباید به آن دست بزنی که در اینجا باید اطاعت کنی. گاهی

«تکلیف» تو به دست نزدن به یک دوست داشتنی تعلق گرفته است که باید اطاعت کنی و گاهی «تقدیر» تو، به نداشتن یک دوست داشتنی تعلق گرفته است که باید رضایت داشته باشی. این اطاعت و رضایت؛ همان مبارزه با نفس را شکل می‌دهد که موضوع اصلی زندگی بشر است.

### ما برای یک مبارزه دائمی با دوست داشتنی‌ها خلق شده‌ایم / این مبارزه نیاز به برنامه‌ای دارد که دین آن را ارائه کرده

ما برای نبردی مداوم با دوست داشتنی‌ها آفریده شده‌ایم و این مبارزه نیاز به برنامه‌ای دارد که دین آن را ارائه کرده است. اهمیت مبارزه با نفس را در برخی روایات به وضوح می‌توان دید؛ حضرت علی علی (ع) فرمودند: «رشد نفس در مخالفت با اوست؛ فی خِلافِ النَّفْسِ رُشْدُهَا» (تحف العقول / ص ۹۱) و در روایت دیگری می‌فرماید: «رشد انسان در مخالفت با شهوت است؛ الرُّشْدُ فِي خِلافِ الشَّهْوَةِ» (تحف العقول / ۲۱۴)

همچنین از امام جواد (ع) نقل شده است که می‌فرماید: «بنده، هرگز حقیقتِ ایمان را به کمال نمی‌رساند، مگر آنکه دینش را بر هوس خود ترجیح دهد، و هرگز به هلاکت نمی‌افتد، مگر زمانی که هوس خود را بر دینش ترجیح دهد؛ لَنْ يَسْتَكْمَلَ الْعَبْدُ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى يُؤْثِرَ دِينَهُ عَلَى شَهْوَتِهِ، وَلَنْ يَهْلِكَ حَتَّى يُؤْثِرَ شَهْوَتَهُ عَلَى دِينِهِ» (کشف الغمّه / ج ۲ / ص ۳۴۸).



## تنها عاملی که ما را در مبارزه با دوست‌داشتنی‌ها کمک می‌کند، خوف است

خداوند متعال می‌فرماید: «و اما کسی که از موقعیت پروردگارش ترسیده و از هوای نفس جلوگیری کرده است، جایگاهش بهشت است؛ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ \* فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ» (نازعات/ ۴۰ و ۴۱)

متأسفانه خیلی‌ها اهمیت و ضرورت ترس از خدا را نمی‌دانند و یا از کنار آیات مربوط به ترس از خدا و عذاب جهنم، به راحتی عبور می‌کنند؛ در حالی که موضوع اصلی زندگی ما مخالفت با دوست‌داشتنی‌ها است و تنها عاملی که ما را در مبارزه با دوست‌داشتنی‌ها کمک می‌کند، خوف است. ترس از جهنم و ترس از مقام ربوبی بیشترین کمک را برای مبارزه با نفس به انسان می‌رساند. در روایتی امام صادق (ع) می‌فرمایند: «هیچ چیزی غیر از خوف مؤمن را اصلاح نمی‌کند؛ الْمُؤْمِنُ لَا يُصْلِحُهُ إِلَّا الْخَوْفُ» (کافی/ ج ۲/ ص ۷۱).

# اجلسه چهارم |

## سختی‌ها و رنج‌ها؛ عامل رشد انسان

مبارزه با هوای نفس، محور اصلی همه دستورات دین  
باید فرزندان خود را طوری تربیت کنیم که پذیرای دردها و رنج‌ها  
باشند  
انتخاب نوع رنج؛ تنها راه پیش پای انسان  
رنج خوب، عامل شکوفایی

عموماً نگاه مردم به «خوب بودن، هدف خلقت و مسیر  
بندگی» نگاه درستی نیست

موضوعاتی که معمولاً در جلسات و محافل معنوی مورد توجه و  
اهتمام قرار می‌گیرند؛ یا جزء موضوعاتی هستند که مورد غفلت  
هستند و نیاز به تذکر، یادآوری و موعظه دارند و یا موضوعاتی

هستند که مخاطبین قبلاً از آن موضوعات آگاهی نداشته‌اند که در این صورت این جلسات، نوعی اطلاع‌رسانی محسوب می‌شود. البته این صورت دوم بسیار کم پیش می‌آید.

موضوع مورد توجه این جلسه، نه از جنس موعظه و تذکر است و نه اطلاع‌رسانی محسوب می‌شود بلکه از جنس تغییر نگرش و اصلاح فضای ذهنی است. تغییر نگرش و اصلاح فضای ذهنی، البته کار ساده‌ای نیست و غیر از اطلاع‌رسانی و موعظه است. یکی از آسیب‌هایی که جامعه خوب و در حال رشد ما امروزه با آن مواجه است، این است که نگاه اکثر مردم به زندگی و فلسفه زندگی درست نیست. نگاهشان به خوب بودن و هدف متعالی حیات انسان، درست نیست. نگاه عمومی نسبت به مسأله تربیت، مسیر عبودیت و سیر و سلوک الی‌الله، نگاه درستی نیست. لاقلاً می‌توان گفت بسیاری از نگاه‌ها در این موارد، دقیق نیستند.

## **بسیاری از اطلاعات پراکنده ما از معارف دین، درست است ولی در ترکیب نهایی، برداشت درستی از آن‌ها نداریم**

وقتی شما در تاریکی مطلق به اجزاء مختلف بدن یک فیل دست می‌کشید، طبیعتاً با یک نگاه جزء‌نگرانه حدس‌هایی در مورد آنچه لمس کرده‌اید، می‌زنید. وقتی به شکم فیل دست می‌زنید، آن را سقفی محکم می‌پندارید. وقتی پاهای آن را لمس می‌کنید، فکر می‌کنید به ستون‌هایی محکم دست زده‌اید. وقتی به پشت فیل دست می‌زنید، تصور می‌کنید دیواری بلند است. اگر فضا

روشن شود و شما هم از کمی دورتر فیل را ببینید، نگاه شما تغییر خواهد کرد و نگاهی درست از تمام فیل پیدا می‌کنید؛ نگاهی که دیگر جزئی نیست و در تاریکی هم نبوده است.

بسیاری از اطلاعات پراکنده ما از معارف دینی، صحیح است، ولی در ترکیب نهایی برداشت درستی از آن‌ها نداریم. مثلاً نمی‌دانیم ارتباط میان این همه آیات و روایات، با یکدیگر چگونه است؟ از کجا و از کدام دستور باید شروع کرد؟ آیا می‌توان عموم معارف دینی را در یک نخ اصلی مانند تسبیح قرار داد و سرنوشت همه را تعیین کرد؟ چگونه می‌توان نگاه درستی به مجموعه معارف دینی و پیوند بین آن‌ها، پیدا کرد؟ مهمترین فایده چنین تغییر نگاهی این است که تکلیف خودمان را تشخیص می‌دهیم.

## ما در زندگی یک تکلیف بیشتر نداریم و فقط باید مراقب یک چیز باشیم نه صدها چیز

کسی که نگاه درستی به مجموعه معارف دینی پیدا می‌کند، تکلیف خودش را تشخیص می‌دهد و می‌فهمد که ما در زندگی یک تکلیف بیشتر نداریم و فقط باید یک چیز را مراقبت کنیم، نه اینکه مراقب صدها بدی و صدها خوبی باشیم. باید دید آن یک تکلیفی که در همه دستورات خوب هست، کدام است؟

خداوند در قرآن کریم یکی از کارهای پیامبر(ص) را آموزش حکمت به بندگان خدا ذکر کرده و می‌فرماید: «وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ» (سوره آل عمران/ ۱۶۴). در مورد کتاب و حکمت

شاید بت کتاب (قرآن) از بیرون می‌آید و از طریق وحی می‌رسد، ولی حکمت یک جوشش درونی است. اگر کسی حکیم شود، درک درستی از کل دین پیدا کرده است و چنانچه روایتی را هم نشنیده باشد؛ وقتی آن روایت را می‌شنود، تصدیق و تأییدش می‌کند که باید همین‌طور باشد که روایت می‌گوید و من هم چنین نگاهی داشته‌ام. حکیم کل این حقیقت را شهود کرده است. اگر کسی دین را این‌گونه دیده باشد، می‌تواند تصویر درستی از دین پیدا کند و آن را به دیگران هم منتقل کند.

### **مبارزه با هوای نفس، محور اصلی همه تکالیف و دستورات دین است/ دین، برنامه مبارزه با هوای نفس است**

انسان طوری آفریده شده است که می‌تواند خودش را تغییر و تکامل دهد و ارزش افزوده تولید کند. بهتر شدن و ایجاد ارزش افزوده به این نیست که یک آگاهی جدید پیدا کنیم، یا عمل بیشتری انجام دهیم. خوب شدن یا بهتر شدن به این است که به چیزهایی علاقه داشته باشیم و در نبرد بین این علاقه‌ها، از یک علاقه سطحی بگذریم و به علاقه‌ای عمیق‌تر برسیم. خوبی را در جریان یک تغییر باید به دست آورد.

انسان به این دنیا آمده است تا چیزهایی را دوست باشد ولی به برخی از آن‌ها دست نزند و برخی از چیزهایی را که دوست دارد، نداشته باشد. در این مسیر، «علم» خدمتگذار این مبارزه است و «عمل» انسان هم وقتی ارزش دارد که در نتیجه این مبارزه باشد و دین هم برنامه مبارزه با هوای نفس است؛ یعنی برنامه مبارزه

با برخی از علاقه‌هاست. مبارزه با هوای نفس، محور اصلی تعریف هویت انسان و فلسفه خلقت انسان است و سایر نگاه‌ها به فلسفه حیات و زندگی انسان را باید اصلاح کرد. در واقع مبارزه با هوای نفس محور همه تکالیف و دستورات دین است.

## باید فرزندان خود را طوری تربیت کنیم که پذیرای دردها و رنج‌ها باشند / هر چهل روز، یک رنج و بلایی به مؤمن می‌رسد

خداوند صراحتاً می‌فرماید: «ما انسان را در رنج و سختی آفریده‌ایم؛ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (سوره بلد / ۴) معنای رنج چیست؟ رنج یعنی اتفاقی که مطابق دوست داشتنی‌های انسان نیست. لذا این آیه می‌خواهد به ما بگوید در این دنیا اتفاق‌هایی می‌افتد که مطابق میل شما نیست. این نگاه در تربیت فرزند هم نقش دارد.

اگر کسی چنین نگاهی به حیات داشته باشد وقتی فرزندش را تربیت می‌کند، در واقع او را پذیرای رنج می‌کند و برای مرد شدن در عرصه دردها و رنج‌ها آماده‌اش می‌کند. در احادیث هم ذکر شده است که هر چهل روز یک‌بار بلایی به مؤمن می‌رسد. امام صادق (ع) می‌فرماید: چهل شب بر مؤمن نمی‌گذرد، جز آنکه برایش مشکلی پیش می‌آید که او را محزون می‌کند و متذکرش می‌سازد. (الْمُؤْمِنُ لَا يَمُضِي عَلَيْهِ أَرْبَعُونَ لَيْلَةً إِلَّا عَرَضَ لَهُ أَمْرٌ يَحْزَنُهُ وَيَدَّكُرُّ بِهِ؛ کافی / ۲ / ۲۵۴)

حضرت در جای دیگری می‌فرماید: هیچ مؤمنی نیست مگر اینکه

هر چهل روز که می‌گذرد، بلائی به او می‌رسد که این بلا یا به مال، یا به فرزندش یا به خودش می‌رسد و خدا در ازای تحمل آن بلا، به او اجر می‌دهد، و یا اینکه (اگر بلایی به او نرسد) غم و غصه‌ای که نمی‌داند از کجاست نصیبش می‌شود. (مَا مِنْ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَهُوَ يُذَكَّرُ فِي كُلِّ أَرْبَعِينَ يَوْمًا يَوْمًا يُصِيبُهُ بَلَاءٌ إِمَّا فِي مَالِهِ أَوْ فِي وَلَدِهِ أَوْ فِي نَفْسِهِ فَيُؤَجَّرُ عَلَيْهِ أَوْ هَمٌّ لَا يَدْرِي مِنْ أَيْنَ هُوَ؛ جامع الاخبار/ ص ۱۱۴) لذا این نگاه که تمام تلاش ما را برای برطرف کردن درد و رنج معطوف ساخته است، نگاه اشتباهی است.

## انتخاب نوع رنج؛ تنها راه پیش پای انسان / رنج‌های خوب عامل شکوفایی ما می‌شود

در مقابل رنج‌هایی که در دنیا وجود دارد، فقط یک کار می‌توانیم انجام دهیم و آن هم اینکه نوع رنج را خودمان انتخاب کنیم و با این انتخاب، رنج را بپذیریم و از آن استقبال کنیم. از رنج نمی‌توان فرار کرد، پس چه خوب است که خودمان به استقبال رنج و سختی‌ها برویم و با انجام تکالیف و طاعت‌ها این سختی را به جان بخریم. اگر خوب رنج ببریم و رنج‌های خوب را انتخاب کنیم، عامل شکوفایی ما می‌شود.

در مقابل رنج‌هایی که در دنیا هست، فقط یک کار می‌توانیم انجام دهیم و آن هم اینکه نوع رنج را خودمان انتخاب کنیم و با این انتخاب، رنج را بپذیریم و از آن استقبال کنیم. ما از حکومت خدا نمی‌توانیم فرار کنیم و یکی از وجوه حکومت خدا، سنت‌های خداست و یکی از سنت‌های خدا، همین رنج است. ما در رنج

خواهیم بود و در آن باقی می‌مانیم ولی می‌توانیم تلاش کنیم تا بهترین رنج‌ها را ببریم.

به عنوان مثالی از رنج بد، اگر شما حسادت کنی در واقع رنج حسادت را پذیرفته‌ای، که این رنج انسان را مریض می‌کند. یا اگر انسان حسرت آنچه را که از دست داده بخورد، رنجی را انتخاب کرده که منشأش چیزی شبیه کفر است.

چند رنج خوب را هم می‌توان معرفی کرد: شما محبت کرده‌ای و قدر تو را ندانسته‌اند و از این قدرشناسی رنج می‌کشی. یا کار خوبی انجام داده‌ای، ولی افتخار آن به نام دیگران ثبت شده است.

انسان می‌تواند انتخاب کند که از حسادت کردن رنج ببرد یا از اینکه دیگران کار خوب شما را به نام خودشان ثبت کرده‌اند، رنج ببرد. کدام رنج را انتخاب می‌کنید؟ رنج دوم بهتر است، چون امکان اگر کسی آدم باشد و اهل انسانیت باشد، امکان ندارد حقش را نخورند. اگر کسی اینقدر مراقب باشد که هیچ‌وقت کسی حقش را نخورد و همیشه انرژی خودش را برای دفاع از خود و تأمین منافع خودش صرف کند، او اصلاً آدم نیست. به محض اینکه آدم خوبی بشوی، کسانی سرراحت قرار می‌گیرند که حق تو را می‌خورند. حتی آن زمانی که امام زمان (عج) در اوج اقتدار خواهند بود و غربت ائمه دیگر را ندارند، از شدت اذیتی که می‌شوند، جگرشان خون می‌شود؛ آدم خوب هیچ‌گاه از رنج مظلومیت فارغ نمی‌شود.



کدام رنج بهتر است؟ رنج حسرت خوردن برای از دست دادن دنیا؟ یا رنج شرمندگی پیش خدا؟ دومی بهتر است. چون کسی که حسرت از دست دادن دنیا را در دل دارد، هیچ وقت نمی‌تواند بابت رنج از دست دادن فرصت‌های با خدا بودن گریه کند.

از رنج نمی‌توان فرار کرد. اما اگر خوب رنج ببریم و رنج‌های خوب را انتخاب کنیم، این رنج عامل شکوفایی ما می‌شود. اولیاء خدا مراقبت می‌کرده‌اند که حتی یک لحظه هم رنج بد به قلبشان وارد نشود و حتی یک لحظه هم از رنج خوب خالی نباشند. امام حسین (ع) هم روز عاشورا هر قدر رنج‌هایش بیشتر می‌شد، صورت مبارکشان بیشتر گل می‌انداخت و نورانی‌تر می‌شد...

# جلسه پنجم |

## فراگیری «رنج»، کمک خدا به ما برای مبارزه با نفس

.....

حتی آدم‌های هوسران هم نمی‌توانند از مبارزه با نفس فرار کنند  
اگر در جایی که لازم است، مبارزه با نفس نکنیم، مجبور می‌شویم  
در جایی که اجری ندارد مبارزه با نفس کنیم  
مبارزه با هوای نفس مانند نخ تسبیح، تمام معارف دینی و توصیه‌ها  
را به هم پیوند می‌دهد  
اصلی‌ترین کار ما در طول زندگی، مبارزه با هوای نفس است

.....

هواپرستی مقابل خداپرستی / اصلی‌ترین کار ما در طول زندگی،  
مبارزه با هوای نفس است / مبارزه با هوای نفس مانند نخ  
تسبیح، تمام معارف دینی و توصیه‌ها را به هم پیوند می‌دهد  
اساساً در مقابل خداپرستی، یک پرستش کلیدی وجود دارد

که هواپرستی است. لذا مبارزه با هوای نفس، نظام دین است و مانند نخ تسبیح، تمام معارف دینی و توصیه‌ها را به هم پیوند می‌دهد. اصلی‌ترین و تنها کاری که ما همیشه در طول زندگی خود داریم، مبارزه با نفس است. ولی ما غالباً به این مسأله توجه نداریم و بسیاری از انرژی‌های ما به دلیل پرداختن به موارد غیر اولویت‌دار، هرز می‌رود، در حالی که فقط باید یک موضوع را مراقبت کنیم و آن هم مبارزه با نفس است.

متأسفانه توجه لازم به مسأله جهاد با نفس در اکثر آدم‌ها نیست و تلقی درستی از این معنا وجود ندارد. در حالی که پیامبر اکرم (ص) اوج اعمال خوب را که جهاد در راه خداست و در آن قله رفیعی به نام شهادت هم وجود دارد را «جهاد اصغر» نامیدند و جنگ کردن با تمایلات درونی را جهاد اکبر نام نهادند. (عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع أَنَّ النَّبِيَّ ص بَعَثَ بِسَرِيَّةٍ فَلَمَّا رَجَعُوا قَالَ: مَرْحَبًا بِقَوْمٍ قَضُوا الْجِهَادَ الْأَصْغَرَ وَبَقِيَ الْجِهَادُ الْأَكْبَرُ. قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ ص وَمَا الْجِهَادُ الْأَكْبَرُ؟ قَالَ جِهَادُ النَّفْسِ؛ کافی/ ۱۲/۵)

## اینکه همه انسان‌ها اعم از مؤمن و کافر در رنج آفریده شده‌اند، کمک می‌کند رنج‌ها را راحت‌تر تحمل کنیم

جهاد بانفس کار سختی است ولی شما که می‌خواهید با دوست‌داشتنی‌های خود مبارزه کنید، در این راه تنها نیستید. خداوند، دنیا و نظام هستی هم شما را در این مبارزه کمک می‌کنند. اینکه همه انسان‌ها اعم از خوب و بد، مؤمن و کافر همه در رنج آفریده شده‌اند، کمک می‌کند که شما رنج‌ها را راحت‌تر تحمل کنید.

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (سوره بلد / ۴)؛ یعنی همه انسان‌ها در رنج آفریده شده‌اند. اگر کسی بی‌دینی کند، رنج خودش را کاهش نمی‌دهد و اگر کسی دینداری کند، رنج او افزایش نمی‌یابد. سختی و رنج در مسیر زندگی انسان‌ها تا لحظه مرگ و ملاقات خدا وجود دارد و این در هستی و خلقت انسان تعبیه شده است؛ خداوند متعال می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (سوره انشقاق / ۶) یعنی ای انسان! تو پیوسته با تلاش و رنج فراوان به سوی پروردگار خود حرکت می‌کنی و سرانجام او را ملاقات خواهی کرد.

### از مبارزه با نفس نمی‌توان فرار کرد/ اگر در جایی که لازم است، مبارزه با نفس نکنیم، مجبور می‌شویم در جایی که اجری ندارد مبارزه با نفس کنیم

زجر کشیدن قطعاً برای همه انسان‌های خوب وجود دارد و هیچ کس نمی‌تواند از مبارزه با نفس فرار کند. حتی آدم‌های هرزه و هوسران هم نمی‌توانند از مبارزه با نفس فرار کنند و بالاخره در مواردی ناچار می‌شوند از برخی از دوست‌داشتنی‌های خود صرف‌نظر کنند یا با برخی از خواسته‌های دل خود مبارزه کنند.

اگر شما در جایی که لازم بوده مبارزه با نفس کنید، مبارزه نکردید، قطعاً در جای دیگری مبارزه خواهید کرد. اگر شما در جایی خودتان را کنترل نکردید، قطعاً در جایی دیگری مجبور می‌شوید خودتان را کنترل کنید با این تفاوت که دیگر اجر و

پاداشی نخواهد داشت. لذا بهتر است که انسان در همان جایی که دستور و تکلیف الهی وجود دارد، مبارزه با نفس کند.

## یکی از کمک‌های خدا به مؤمنان برای مبارزه با نفس، قرار دادن سختی برای همه (مومن و کافر) است

خداوند می‌فرماید: «وَلَوْلَا أَنْ يَكُونَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً لَجَعَلْنَا لِمَنْ يَكْفُرُ بِالرَّحْمَنِ لِبُيُوتِهِمْ سُقْفًا مِّنْ فِضَّةٍ وَ مَعَارِجَ عَلَيْهَا يَظْهَرُونَ» (سوره زخرف/ ۳۳) یعنی خداوند بیان می‌کند که اگر نمی‌خواستیم این‌طور باشد که همه مردم را به یک چشم نگاه کنم، کاری می‌کردم که سقف خانه‌های کافران از نقره ساخته شود، یعنی کاری می‌کردم که مؤمنان در دنیا سختی بکشند و کافران راحت باشند، به مؤمنان بلا می‌دادم ولی به کافران بلا و گرفتاری نمی‌رساندم. اما خدا این کار را نکرده است و همه را به یک چشم دیده است. این تعبیر که خداوند در آیه فوق می‌فرماید: سقف خانه‌های کفار را از نقره یا طلا می‌ساختم، قابل تأمل است؛ یعنی ببینید اگر سقف خانه‌ای این‌طور باشد، بقیه امکانات رفاهی که در اختیار کفار است، چگونه خواهد بود؟! ولی خدا این کار را نکرده است و رنج را برای همه قرار داده است.

تصور کنید اگر رنج و سختی در دنیا، فقط برای مؤمنان بود و کافران زندگی دنیوی راحت و بدون سختی و رنجی داشتند، چند نفر مؤمن باقی می‌ماند؟! امام صادق (ع) در توضیح آیه قبل می‌فرماید: اگر خدا این کار را می‌کرد (سقف خانه‌های کافران را از نقره قرار می‌داد)، تمام مردم کافر می‌شدند؛ لَوْ فَعَلَ لَكَفَرَ النَّاسُ

جَمِيعاً(الزهد/۴۷) و در حدیث قدسی می فرماید: «اگر بنده مومن من محزون و دل شکسته نمی شد، دستاری از طلا به سر کافر می بستم؛ لَوْ لَا أَنْ يَجِدَ عَبْدِي الْمُؤْمِنُ فِي نَفْسِهِ لَعَصَبْتُ الْكَافِرَ بِعَصَابَةٍ مِنْ ذَهَبٍ.» (علل الشرایع/۲/۶۰۴) پس خدا به ما لطف کرده و رنج را برای همه قرار داده است. اینکه رنج برای همه است، کمکی است که راحت تر رنج های دنیا را تحمل کنیم.

یکی از سختی های اهل جهنم این است که می بینند هم در این دنیا سختی کشیده اند و هم در آن دنیا در رنج و عذاب هستند و تحمل این واقعیت برایشان خیلی سخت است.

## همراهی نظام هستی، کمک دیگر خدا به مومن برای پذیرش رنج های دنیا / توجه به سختی های زندگی دنیا، کمکی برای پذیرش رنج ها

همراهی نظام هستی، کمک دیگری است که برای پذیرش رنج های دنیا به مؤمن می رسد. نظام خلقت و طبیعت به گونه ای است که پذیرش رنج و تحمل آن را ساده می کند. حضرت علی (ع) در نامه ۳۱ نهج البلاغه که نامه ای خطاب به فرزندشان امام حسن مجتبی (ع) است، به حقایقی از دنیا اشاره می کنند که فهم دقیق و درست آن ها، کمک بسیار عالی و خوبی برای پذیرش رنج های دنیا است. این نامه سندی بالادستی محسوب می شود که یک دوره معارف دین است.

حضرت در این نامه می فرماید: «مِنَ الْوَالِدِ الْفَانِ الْمُقَرَّرِ لِلزَّمَانِ

الْمُدْبِرِ الْعُمَرِ الْمُسْتَسْلِمِ [لِلدَّهْرِ الذَّامِ] لِلدُّنْيَا السَّاكِنِ مَسَاكِنِ الْمَوْتَى وَالظَّالِعِينَ عَنْهَا غَدًا إِلَى الْمَوْلُودِ الْمُؤَمَّلِ مَا لَا يُدْرِكُ السَّالِكِ سَبِيلَ مَنْ قَدْ هَلَكَ غَرَضِ الْأَسْقَامِ وَرَهِينَةِ الْأَيَّامِ...» (نهج البلاغه / نامه ۳۱) یعنی از پدری فانی و اعتراف‌کننده به گذشت زمان، کسی که زندگی را پشت سر گذاشته و در سپری شدن دنیا چاره‌ای نداشته و از پدری که فردا کوچ خواهد کرد به فرزندى که آرزومند چیزی است که به دست نمی‌آید، در دنیا هدف بیماری‌ها قرار دارد و در تیررس مصائب و گرفتاری‌های دنیا است...

کسی که این ویژگی‌ها و صفات را در انسان و دنیا می‌بیند و به این سختی‌های زندگی دنیا توجه می‌کند خود به خود کمکی از بیرون برای پذیرش رنج‌ها دریافت کرده است.

### پذیرش رنج‌های دنیا، به معنای عدم برنامه‌ریزی نیست

پذیرش رنج‌ها به معنای عدم تلاش و عدم برنامه‌ریزی برای حل مشکلات و برطرف کردن رنج‌ها نیست. برای برطرف کردن رنج، باید تلاش و برنامه‌ریزی کرد ولی اگر این برنامه‌ریزی را خدا به هم ریخت و به نتیجه نرسیدی، باز هم باید لبخند بزنی و راضی باشی.

حتی برای رسیدن به علاقه‌ها هم باید برنامه‌ریزی کرد؛ خداوند می‌فرماید: «بِهَرَّةٍ خُودَتِ مِنْ دُنْيَا رَا فَرَامَشْ نَكْنَ؛ وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنْ الدُّنْيَا» (سوره قصص / ۷۷) ولی اگر خدا حالت را گرفت و برنامه‌هایت را به هم زد، باز هم باید خوشحال و راضی باشی. از برخی رنج‌ها باید فرار کرد و بعضی از رنج‌ها را باید انتخاب کرد

ولی در این میان اگر خدا برنامه‌ها را به هم زد، باز هم لبخند بزن. برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری لازم است ولی اگر خدا آنها را به هم زد، باید رضایت داشت. حضرت علی (ع) می‌فرماید «من خدا را آنجایی شناختم که تصمیم‌هایم را خراب می‌کرد؛ عَرَفْتُ اللَّهَ سُبْحَانَهُ بِفَسْخِ الْعَزَائِمِ؛ نهج البلاغه / حکمت ۲۴۷)

## یکی از علائم خودخواهی و هواپرستی این است که اگر زندگی سخت شد، از روی لج‌بازی، زندگی را سخت‌تر کنی

یکی از علائم خودخواهی و هواپرستی این است که اگر زندگی سخت شد، از روی لج‌بازی، زندگی را سخت‌تر کنی. مثلاً کسی که خودکشی می‌کند، رنج و ناراحتی را نپذیرفته است و چون زندگی‌اش سخت شده، از روی لج‌بازی آن را به شدت بر خودش سخت‌تر می‌کند.

اگر یک بخشی از تابلویی که کشیده‌اید، خراب شود؛ نباید کل آن را بشکنید و خراب کنید؛ چون فقط یک قسمت آن خراب شده بود، نه همه آن، ولی شما با این کار تمام آن را نابود کرده‌اید. این کار، یکی از علائم خودپرستی و هواپرستی و لج‌بازی با خدا است که انسان کل زندگی را خراب کند. باید قواعد بازی دنیا را پذیرفت.

در راه خدا باید رنج‌ها را پذیرفت و از دوست داشتنی‌ها چشم‌پوشی کرد. اگر انسان از دوست داشتنی‌هایش به خاطر خدا بگذرد، کم‌کم نوبت خودش می‌رسد و باید از خودش هم بگذرد. و در زمان قربانی کردن «خود» بود که حوادث عاشورا رقم خورد...



## جلسه ششم |

### لزوم درک واقعیت حیات دنیا و توأم بودن آن با رنج و سختی

درک واقعیت‌های حاکم بر زندگی، ما را آماده دینداری می‌کند  
واقعیت دنیا، همراهی زندگی دنیا با رنج و سختی است  
اولین نتیجه درک واقعیت دنیا: «در مشکلات و رنج‌های فردی به  
دنبال مقصر نباشیم»  
بدون رنج نشان دادن زندگی در غرب، دروغ و خیانت فیلم‌های  
غربی

درک واقعیت‌های حاکم بر زندگی، ما را آماده دینداری می‌کند /  
واقعیت دنیا، همراهی زندگی دنیا با رنج و سختی است  
ما قبل از اینکه تصور دقیقی از بندگی داشته باشیم، ضروری

است که تصور دقیقی از زندگی داشته باشیم. و قبل از اینکه تصور روشنی از دین داشته باشیم، نیاز است که تصور روشنی از دنیا داشته باشیم. اگر دنیا را دقیق و روشن بشناسیم، دین را مُنجی خود می‌دانیم؛ از دینداری خود مغرور نمی‌شویم و مقابله با دین را احمقانه خواهیم دانست.

چرا قرآن در مواجهه با کفار، آنها را کسانی می‌داند که تعقل نمی‌کنند؟ چرا سایر صفات بد کفار این قدر مورد سرزنش قرار نگرفته است که عدم تعقل آنها مورد سرزنش است؟ مسلماً یکی از چیزهایی که کفار در مورد آن تعقل نمی‌کنند، شرایط واقعی دنیایی است که در آن قرار داریم. باید واقعیت‌ها را دید؛ واقعیت‌هایی که زندگی ما را احاطه کرده است. دیدن واقعیت‌ها و درک قوانین حاکم بر هستی و درک سنت‌های الهی، ما را آماده دینداری می‌کند. واقعیت دنیا، همراهی زندگی دنیا با رنج و سختی است.

## دینداری بدون درک سنت‌های حاکم بر زندگی، آسیب‌های فراوانی دارد

اینکه بدون درک واقعیت‌ها و سنت‌های حاکم بر زندگی بخواهیم دینداری کنیم، آسیب‌های بسیاری دارد. باید واقعیت‌ها را دید و بعد دیندار شد. اگر کسی واقعیت‌های حاکم بر زندگی و حیات بشر را نبیند ولی دیندار شود، در معرض آسیب جدی قرار خواهد داشت. نقطه آغاز حرکت، درک فلسفه مبارزه با هوای نفس است و اینکه بدانی در چه دنیایی زندگی می‌کنی. مهمترین ویژگی این دنیا این است که با سختی همراه است و بنا دارد بین شما و

دوست داشتنی‌هایتان فاصله بیندازد.

اگر کسی تصادفاً آدم خوبی شده باشد و نقطه آغاز حرکت او نقطه درستی نباشد، ممکن است بعداً بی‌دین شود و اگر هم به ظاهر بی‌دین نشود، نان خود را در دینداری می‌بیند و دین را در خدمت هوای نفس خود قرار می‌دهد. چنین فردی ضربه بیشتری به دین خواهد زد.

دین آمده است تا راه مبارزه با هوای نفس و شیوه دست کشیدن از دوست داشتنی‌ها را یاد دهد. گستره هوای نفس و تجلیات آن را ببینید که چقدر فراگیر است. برای این دایره گسترده از هوای نفس برنامه لازم است و دین است که این برنامه را ارائه می‌کند.

### **دنیا به صورت «ثابت» و «متغیر» رنج‌هایی را برای ما تعریف می‌کند**

دنیا با واقعیت‌هایی که دارد، شما را در این مبارزه با نفس کمک می‌کند و به صورت ثابت یا متغیر رنج‌هایی را برای شما تعریف می‌کند.

۱- رنج‌های «ثابت» دنیا می‌تواند شامل مواردی مانند پیر شدن و قواعدی مانند «الهِجْرَانُ عُقُوبَةُ الْعِشْقِ» (میزان الحکمه، حدیث ۱۳۱۴۳- از امیرالمؤمنین ع) باشد. یعنی شما در این دنیا عاشق هر چیزی بشوید، دچار هجران و دوری از آن خواهید شد.

۲- رنج‌های «متغیر» نیز متناسب با شرایط زندگی هر کسی برای او پیش می‌آید.

## دنیا برای مؤمن رنج دارد و این رنج به نفع او است

شرایط دنیا، رنج را برای همگان تعریف کرده است. اینکه دنیا برای مؤمن رنج دارد و این رنج به نفع او است را می‌توان در روایت‌هایی دید. امام صادق (ع) می‌فرماید: اگر اصرار این مردم شیعه به درگاه خدا برای طلب روزی نبود، خدا آنها را از حالی که داشتند به تنگدستی بیشتری منتقل می‌فرمود. (لَوْلَا الْإِحَاحُ هَذِهِ الشَّيْئَةِ عَلَى اللَّهِ فِي طَلَبِ الرِّزْقِ لَنَقَلَهُمْ مِنَ الْحَالِ الَّتِي هُمْ فِيهَا إِلَى مَا هُوَ أَضْيَقُ مِنْهَا؛ کافی / ج ۲ / ۲۶۴)

امام باقر (ع) به نقل از رسول خدا (ص) فرمود: گاهی بنده مؤمن ریاست و یا تجارتي را دنبال می‌کند تا اینکه موفق می‌شود بر آن دست یابد، اما خداوند ملکی را می‌فرستد و به او می‌گوید: مانع شوید که او موفق شود و او را نا امید کنید چون اگر به آن دست پیدا کند این موضوع باعث می‌شود که به جهنم برود، لذا آن فرشته با لطف خدا مانع آن بنده مؤمن می‌شود. بعد آن مؤمن هم می‌گوید: بیچاره شدم! چه کسی مرا بیچاره کرد؟! حضرت می‌فرماید: او نمی‌داند که خداوند در این کار و برنامه ناظر او بوده است و اگر موفق می‌شد او را وارد دوزخ می‌کرد. (إِنَّ الْعَبْدَ الْمُؤْمِنَ لَيَطْلُبُ الْإِمَارَةَ وَالتَّجَارَةَ حَتَّى إِذَا أَشْرَفَ مِنْ ذَلِكَ عَلَى مَا كَانَ يَهْوَى... وَقَالَ مَا يَدْرِي أَنَّ اللَّهَ النَّاطِرُ لَهُ فِي ذَلِكَ وَلَوْ ظَفِرَ بِهِ أَدْخَلَهُ النَّارَ؛ التمحیص / ص ۵۶)

امام صادق (ع) فرمود: مؤمن از یکی از سه چیز در امان نیست و چه بسا هر سه مورد برایش پیش بیاید: یا آن که به همراه او

کسی در خانه‌اش باشد که آزارش دهد. یا همسایه‌ای داشته باشد که اذیتش کند. یا آن که در مسیر و در راه رسیدن به خواسته‌هایش، چیزی باشد که سبب اذیت و آزار او شود. چنان‌که حتی اگر مؤمنی بر بالای کوهی باشد، خداوند شیطانی را برایش می‌فرستد تا اذیتش کند؛ ولی ایمانش را انیس و مونس او قرار می‌دهد که از هیچ موجودی ترس نداشته باشد. (مَا أَفَلَتَ الْمُؤْمِنُ مِنْ وَاحِدَةٍ مِنْ ثَلَاثٍ وَلَرَبِّمَا اجْتَمَعَتِ الثَّلَاثُ عَلَيْهِ إِمَّا بَعْضُ مَنْ يَكُونُ مَعَهُ فِي الدَّارِ يُعَلِّقُ عَلَيْهِ بَابَهُ يُؤْذِيهِ أَوْ جَارٌ يُؤْذِيهِ...؛ کافی/ج ۲/۲۵۰)

## هم دنیا و هم آخرت با سختی به دست می‌آیند/ عاقل کسی است که آخرت را انتخاب کند

امام کاظم (ع) فرمودند: ای هشام! خردمند به دنیا و دنیاپرستان نگاه می‌کند و می‌فهمد که دنیا جز با رنج و مشقت به دست نمی‌آید و به آخرت نگاه می‌کند و می‌فهمد که آن هم جز با رنج و زحمت به دست نمی‌آید. پس آن چیزی را طلب می‌کند که پاینده‌تر است، یعنی انسان عاقل آخرت را طلب می‌کند (یا هِشَامُ، إِنَّ الْعَاقِلَ نَظَرَ إِلَى الدُّنْيَا وَإِلَى أَهْلِهَا، فَعَلِمَ أَنَّهَا لَا تُنَالُ إِلَّا بِالْمَشَقَّةِ، وَنَظَرَ إِلَى الْآخِرَةِ، فَعَلِمَ أَنَّهَا لَا تُنَالُ إِلَّا بِالْمَشَقَّةِ، فَطَلَبَ بِالْمَشَقَّةِ أَبْقَاهُمَا؛ کافی/ج ۱/۳۷)

## یکی از خیانت‌های محصولات رسانه‌ای غرب این است که به دروغ، خودشان (غربی‌ها) را خوشبخت و بدون رنج نشان می‌دهند

به دست آوردن دنیا و آخرت برای همه با سختی همراه است، پس باید با پذیرش مشقت‌ها، سراغ آن چیزی برویم که ماندگار است یعنی آخرت. علی‌رغم سختی‌هایی که زندگی دنیا برای همه دارد، یکی از خیانت‌های محصولات رسانه‌ای غرب این است که خودشان را خوشبخت و بدون رنج نشان می‌دهند. در حالی که واقعیت زندگی در غرب این‌طور نیست ولی هجمه سنگین رسانه‌ای غرب باعث شده است که مردم این مشکلات را نبینند و درک نکنند.

## اولین نتیجه درک واقعیت دنیا: «در مشکلات و رنج‌های فردی به دنبال مقصر نباشیم»

یکی از نتایج اخلاقی شناخت واقعیت دنیا این است که باعث می‌شود در رنج‌ها به دنبال مقصر نباشیم. اگرچه در مسایل کلان اجتماعی می‌توان به دنبال مقصر بود (مانند اعلام برائت از آمریکا به دلیل مشکلاتی که برای ملت ایران پیش آورده و دشمنی‌هایی که دارد) ولی در مسایل فردی هنگامی که در رنج و سختی قرار می‌گیریم، باید آن را در ذیل واقعیت‌های دنیا بدانیم و دنبال پیدا کردن مقصر نباشیم.

## دومین نتیجه درک واقعیت دنیا: به دلیل فرصت های تنفسی که داریم، شاکر خدا می شویم

نتیجه دوم درک واقعیت دنیا این است که وقتی فهمیدیم دنیا محل زجر کشیدن است، ولی فرصت های تنفس و راحتی هم خدا به ما داده است یا وقتی که منفعتی را به دست می آوریم، خدا را شکر می کنیم. درک می کنیم که خدا خیلی مهربان است که در دنیایی که چنین واقعیتی داشته، فرصت های تنفس بسیاری هم به ما داده است.

اگر کسی فلسفه حیات دنیا را نبیند و آن را درک نکند، هر قدر هم که خدا نعمت و آسایش و راحتی به او بدهد، شاکر خدا نمی شود. مثلاً وقتی بیماری او خوب می شود، به جای شکر؛ حرفش این است که خدایا اصلاً چرا بیماری دادی؟ برخی از دوستان -نسبت به این بحث و گفتگوی ما درباره رنج ها و سختی های دنیا- انتقاد می کنند که «چرا این قدر تلخ بحث می کنید؟ ما که در این دنیا این قدر زجر نمی کشیم!» در پاسخ به آنها عرض می کنیم: خب، شما خیلی باید خدا را به خاطر این شرایط شکر کنید. اگر حقیقت حیات را درک کنید، می فهمید که خدا چقدر با ما با مهربانی برخورد کرده است.

سومین نتیجه درک واقعیت دنیا: رنج و ناخوشی نسبت به  
«گذشته، حال و آینده» پیدا نمی کنی

وقتی واقعیت دنیا را شناختیم، باعث می شود همین که الان در خوشی و راحتی هستیم را قدر بدانیم و آن را نوش جان کنیم.

انسان معمولاً گرفتار سه ناخوشی است:

۱- غصه خوردن و رنج کشیدن به دلیل ناخوشی‌هایی که در گذشته داشته است.

۲- غصه خوردن و رنج کشیدن به دلیل نگرانی که برای خوشی‌های آینده دارد.

۳- غصه خوردن و رنج کشیدن برای شرایط امروز که حسادت نام دارد و نتیجه مقایسه خوشی‌های خودمان با خوشی‌های دیگران است.

این سه ناخوشی همگی بد و مذموم هستند. با شناخت و درک صحیح از واقعیت دنیا، می‌توان از این سه ناخوشی دوری کرد. الان که فرصت خوشی کردن داری و فرصت شکر الهی است، چرا آن را با ناخوشی کردن خراب می‌کنی؟ امام حسین (ع) در گودی قتلگاه با آن همه رنج و مصیبتی که داشت، در حال شکر خدا بود و می‌فرمود: الهی رضاً برضائک ...



## جلسه هفتم |

### متقاعد شدن برای مبارزه با نفس و سختی کشیدن در راه خدا

بهترین راه برخورد با رنج‌ها، انکار و غفلت نیست؛ بلکه علاقه  
پیدا کردن به زجر کشیدن در راه خداست  
مرحله اول و دوم خداشناسی و ارتباط با خدا چیست؟

### راه صحیح متقاعد شدن به دینداری، شناخت واقعیت دنیا و حیات انسان است

گاهی از اوقات ما نباید به متقاعد بودن خودمان برای دینداری  
نگاه کنیم، بلکه باید همه چیز را از نو بسازیم. شاید اشکالی در  
مراتب متقاعد شدن ما وجود داشته باشد. اگر مراتب متقاعد  
شدن ما برای دینداری درست انجام نشده باشد، مشکلاتی

پیش می‌آید که چنین علائمی دارد: کاهل نمازی، کندی در سیر و سلوک الی‌الله و اطاعت از خدا. یعنی ایمان هست، اما عمیقاً متقاعد نشده‌ایم.

بسیاری از کسانی که دینداری برایشان سخت است، به دینداری عمیقاً متقاعد نشده‌اند. این افراد منکر خدا، پیغمبر(ص) و بهشت و جهنم نمی‌شوند ولی هنوز چنین سؤال‌هایی هم در ته دلشان هست که «چرا این دستور و آن دستور به ما داده شده است؟». عدم متقاعد شدن در مورد این سوالها باعث می‌شود به حرف دین درست گوش نکنند.

در اینجا ما بحث را از ایمان به خدا و غیب، بایدها و نبایدها و دستورات دینی و به طور کلی از بخش «ایمان به غیب» دین شروع نکرده‌ایم، بلکه از درست دیدن واقعیت شروع کرده‌ایم. توجه به واقعیت‌ها، دارای استناد قرآنی و روایی نیز هست. بعد از توجه و درک درست واقعیات حیات، به ایمان هم می‌رسیم. راه متقاعد شدن این است که حرکت خود را از نقطه درستی آغاز کرده باشیم. نقطه آغاز هم شناخت واقعیت دنیا و حیات انسان در دنیا است.

**چرا باید ابتدا از شناخت واقعیت دنیا و حیات انسان باید شروع کنیم؟ / قبل از شنیدن دستورات خدا، تشنه‌ی دستورات خدا شویم**

ما می‌خواهیم قبل از اینکه به «ایمان به خدا» برسیم، تشنه

«ایمان به خدا» بشویم. قبل از اینکه دستورات خدا را بشنویم، خودمان را محتاج دستورات خدا ببینیم. قبل از اینکه پیامبران خدا با ما حرف بزنند، درد و نیازمندی خودمان به طبیب را درک کرده باشیم. اگر طبیب بیاید و احوال ما را بپرسد، در حالیکه ما هنوز هیچ دردی در خود احساس نمی‌کنیم، ممکن است به طبیب بخندیم و کار او را جدی تلقی نکنیم. اما اگر به تشنگی رسیده باشی، قدر زلال زمزم دین را درک می‌کنی و لذت می‌بری و از آن نوش جان می‌کنی.

اگر به کسی که ضرورت و نیاز خودش به دین را نفهمیده، دین را عرضه کنی، می‌گویی من برای چی باید دینداری کنم؟! آنوقت چون سؤال این فرد، معترضانه است؛ اگر جواب صحیح هم بشنود، غالباً دوست ندارد متقاعد شود. اگر به کسی که هنوز با درک رنج‌های دنیا تشنه دین نشده است، بگویی نماز بخوان! می‌گویی: برای چی نماز بخوانم، اصلاً خدا چه نیازی به نماز من دارد؟ انسان باید ابتدا یک دردی پیدا کند و بعد به او بگویند مرهم درد تو، نماز است. او با اشتیاق می‌پرسد: چگونه، چطوری؟ و راحت با جان و دل می‌پذیرد.

## شیطان دنیا را شیرین جلوه می‌دهد / اگر انسان دنیا را شیرین ببیند، دین را تلخ می‌بیند

این روش می‌گوید ابتدا انسان‌ها را با واقعیت خودشان و واقعیت حیاتشان و با تلخی‌های این واقعیت آشنا کن. اگر کسی این تلخی‌ها را دید، دنبال شیرینی می‌گردد. دین است که این

حیات را شیرین می‌کند. روش صحیح و طبیعی آشنایی با دین همین است.

نقطه مقابل این روش این است که شیطان اول دنیا را برای شما شیرین جلوه می‌دهد. وقتی تلقی یک انسان از دنیا این شده باشد که انسان در این دنیا می‌توان هر قدر که دلش خواست از دنیا لذت ببرد، دیگر دیندار نخواهد شد. اگر به او بگویی فقط یک قسمت‌هایی از این لذت را دین منع کرده است، به هیچ وجه قبول نخواهد کرد. روش شیطان نیز همین است که دنیا را زینت می‌دهد؛ «قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ» (حجر/۳۹) ولی امیرالمؤمنین (ع) - بر اساس فرازهای اول نامه ۳۱ نهج البلاغه - دنیا را پیش چشم خراب می‌کند.

اگر از ابتدا تلقی شما این باشد که دنیا تلخ است، دنبال شیرینی می‌گردی ولی اگر تلقی شما از دنیا این باشد که دنیا شیرین است، آنوقت دین را تلخ می‌بینی. لذا ما بحثمان را با شناخت واقعیت‌ها و تلخی‌های دنیا شروع کردیم. اگر کسی نایبنا نباشد، تلخی‌های دنیا را می‌بیند. مثلاً آیه شریفه می‌فرماید: ما به هر کس عمر بدهیم، جسم او را می‌پوسانیم (وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ؛ سوره یس/۶۸) و خدا می‌فرماید من این کار را کرده‌ام.

## انتخاب بین علاقه‌ها، یعنی کنار گذاشتن یک علاقه به نفع علاقه دیگر؛ و این یعنی مبارزه با نفس / «مبارزه با نفس» جزء لاینفک حیات انسان است و الا یا حیوان بود یا فرشته

خدا دوست دارد تو محکم و سخت تربیت بشوی. بزرگ شدن و آدم شدن انسان که ذیل معرفت‌شناسی انسان است، قبل از آغاز بحث از خدا مطرح است؛ همانطور که رسول خدا(ص) فرمود: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ.» (مصباح الشریعه/ ۱۳ و غررالحکم/ ۴۶۳۷).

نگاه «معرفت نفس»ی و انسان‌شناسانه به این بحث این‌گونه است که: «انسان علاقه‌های مختلفی دارد. وقتی می‌خواهد بین علاقه‌هایش انتخاب کند، باید یک علاقه را به نفع علاقه‌ای دیگر کنار بگذارد و مبارزه با نفس از اینجا شروع می‌شود.»

علاقه‌های کمتر و بی‌ارزش‌تر، رو هستند و علاقه‌های با ارزش‌تر، پنهان هستند. انسان باید از یکسری از علاقه‌ها بگذرد تا بتواند به علاقه‌های عمیق‌تر برسد. (تا اینجا بحث معرفت نفس است و هنوز صحبتی از خدا به میان نیامده.) مبارزه با نفس جزء لاینفک حیات آدمی است و برای همین آفریده شده است و الا یا حیوان بود یا فرشته. انسان وقتی می‌خواهد خوب بشود، باید بر سر راه خوب شدنش مانع باشد و مانع یعنی اینکه برخی از خوبی‌ها را دوست نداشته باشی و بعضی از بدی‌ها را دوست داشته باشی ولی از آن‌ها عبور کنی.

## اگر کسی «به جا» مبارزه با هوای نفس نکند، «بی جا» مبارزه با هوای نفس خواهد کرد

تا اینجا به این نتیجه رسیدیم که ابتدا باید سراغ واقعیات تلخ حیات بشر و دنیای انسان برویم. واقعیت حیات انسان به او می‌گوید: ای انسان! تو برای بودن و زندگی کردن مجبوری با خودت (علاقه‌ها و خواسته‌هایت) مبارزه کنی. هیچ انسانی نمی‌تواند به همه خواسته‌های خودش برسد و مجبور است برای زندگی کردن خواسته‌هایی را قربانی کند. بهترین انتخاب و دادن بهترین قربانی، شاداب‌ترین روحیه را برای تو به ارمغان خواهد آورد. در این راه از محبت خدا هم خیلی لذت خواهی برد.

انسانیت انسان به مبارزه با هوای نفس است و اگر انسان با برنامه دین مبارزه با هوای نفس نکند، در جایی دیگر قطعاً مبارزه با هوای نفس خواهد کرد ولی لجن‌مال و مغبون می‌شود. اگر کسی به جا مبارزه با هوای نفس نکند، بی جا مبارزه با هوای نفس خواهد کرد.

## دنیا با ما سازگاری ندارد / همه نعمت‌های دنیایی که از خدا گرفته‌ایم، باید پس بدهیم

این دنیا هم دنیایی است که با ما سازگاری ندارد. ما چیزهایی که از لذت‌های دنیا را در طول چند سال از خدا گرفته‌ایم، همه را باید پس بدهیم. اینکه قوای جسمانی را کم‌کم از دست می‌دهیم، یک واقعیت است، اگر چه عده‌ای بیان آن را هم تلخ می‌دانند.

دشواری این وضعیت وقتی است که جسم پیر شده و توان بسیاری از کارها را ندارد ولی نفس جوان مانده و میل به خیلی از تمایلات داشته باشد. پیامبر اکرم می‌فرمایند: «نَفْسُ آدَمَ هَمَوَارَهْ جَوَانٌ اسْتِ حَتَّى زَمَانِیْ كَهْ اسْتِخْوَانُ هَاى تَرْقُوهُ اَوْ اَزْ شَدَّتْ پِیْرِی سَرْبِهْ هَمْ اَوْرَنْد، مَگَرْ كَسِیْ كَهْ خَدَاوَنْد دَلْ اَوْ رَا بَا پَرْهیزْگَارِیْ خَالِصْ كَرْدَهْ بَاشَد وَ اِیْنِهَا اَنْدَكْ اَنْد؛ نَفْسُ اِبْنِ آدَمَ شَابَّةٌ وَ لَوْ التَّقَتْ تَرْقُوتَاهُ مِنْ الْكِبَرِ، اِلَّا مَنْ اَمْتَحَنَ اللّٰهَ مَقْلَبُهُ لِّلْتَّقْوٰی، وَ قَلِیْلٌ مَّا هُمْ» (میزان الحکمه / حدیث ۲۰۵۰۲). وقتی نفس جوان ماند ولی جسم پیر شد، می‌دانی چه بلایی سرت می‌آید؟ اگر تلخی‌ها و سختی‌های پیری را بفهمیم، جوانی کردن و بازی‌های جوانانه بی‌فایده در دوران جوانی را کنار خواهیم گذاشت، ولی در عوض در دوران پیری هم جوان خواهیم ماند.

## راه فرار از تلخی‌های زندگی، غفلت از این تلخی‌ها نیست / ۱. باید تلخی دنیا را دید ۲. باید از این تلخی غفلت نکرد / غفلت از تلخی‌ها انسان را نابود می‌کند

انسان وقتی تلخی‌های وجود خودش، تلخی‌های سرنوشت خودش و تلخی‌های دنیای خودش را ببیند، ممکن است دنیا برایش غیرقابل تحمل و سخت شود، یا زندگی برایش بی‌روح، بی‌فروغ، بی‌نور و بی‌هیجان شود. در اینجا باید به این انسان گفت: بیا و خودت را از این تلخی‌ها غافل نکن. مثلاً مرگ را فراموش نکن. راه فرار از این تلخی‌ها، غفلت از این تلخی‌ها نیست. غفلت از تلخی‌ها، انسان را نابود می‌کند.

نه تنها باید نگرش به حیات را با توجه به تلخی‌هایش تصحیح کرد و تلخی‌ها را دید، بلکه از این تلخی‌ها، غفلت هم نباید کرد. روح انسان شیرینی‌طلب و لذت‌طلب است، روح انسان، رهایی‌طلب و عاشق‌پیشه است. اجازه بدهیم یک مدتی دلمان از این دنیا بگیرد، از وضع خودمان و این دنیا دلگیرشود، تا کم‌کم به وضعیت دیگری برسیم.

## مرحله «اول» خداشناسی این است که دوست داشته باشیم به خاطر خدا رنج‌ها را بپذیریم / بهترین راه برخورد با رنج‌ها، علاقه پیدا کردن به زجر کشیدن در راه خدا است

بهترین راه برخورد با تلخی‌های دنیا، انکار آنها نیست، بلکه یادآوری آنها است و اینکه به عشقی زندگی کنیم که اساساً دوست داشته باشیم به دلیل رسیدن به آن عشق، این تلخی‌ها را بپذیریم. بهترین راه برخورد با رنج‌های دنیا این است که از رنج بردن لذت ببری و بگویی من عشقی را دوست دارم که حاضر باشم به خاطر آن همه این رنج‌ها را پذیرا باشم. نه اینکه بگویی اگر رنج پیش آمد، به خاطر آن عشق، اشکالی ندارد. این مطلب، مرحله اول خداشناسی و ارتباط با خدا است که دوست داشته باشیم به خاطر خدا سختی‌ها را بپذیریم.

آدم در مرحله اول به جایی می‌رسد که بگوید: «خدایا آیا می‌شود که من به خاطر تو رنج بکشم؟» بهترین نحوه برخورد با سختی‌هایی که خدا در خلقت بشر قرار داده است؛ انکار، فرار و زرنگی کردن در کاهش رنج نیست، بلکه این است که به زجر



کشیدن در راه خدا علاقه پیدا کنی.

کسی که دوست ندارد به خاطر خدا زجر بکشد، نه خودش را شناخته است و نه خدا را. کسی که دوست دارد به خاطر خدا زجرها را پذیرا باشد، از رنج راضی است و خدا هم از او راضی است و مدام به خدا نزدیک‌تر می‌شود؛ ولی یک نگرانی وجود دارد و آن هم جهنم است که دستمایه مناجات او می‌شود. امیرالمؤمنین (ع) کسی است که تمام زجرهای دنیا را برده است ولی نگران زجر آخرت هم هست و از ترس آتش جهنم، گریه می‌کند. مرحله اول خداشناسی این است که انسان دوست دارد به خاطر خدا زجر بکشد.

## مرحله «دوم» خداشناسی و ارتباط با خدا، «تعیین نوع رنج» توسط خدا است

مرحله دوم این است که خداوند می‌پرسد آیا دوست داری در راه من زجر بکشی؟ بنده می‌گوید بله. خداوند می‌گوید: پس من خودم به تو زجر می‌دهم و زجر را تعیین می‌کنم. مثلاً اگر شما دوست دارید صدقه بدهید، خدا انتخاب کند که چه چیزی را باید صدقه بدهید. اگر قرار باشد خدا نوع زجر را تعیین کند، می‌داند که چه زجری را انتخاب کند که ضد حال باشد. البته خدا مهربان است و ظرفیت‌ها را رعایت می‌کند. عاشق خدا یعنی کسی که حتماً باید در راه خدا زجر بکشد و همه زجرها را باید تا آخر بکشد ولی خدا به هر کسی این اجازه را نمی‌دهد. خداوند در این عالم فقط به یک نفر اجازه داد که این راه را تا آخر برود و آن هم امام حسین (ع) بود...

# جلسه هشتم |

## مبارزه با تمایلات سطحی و رسیدن به تمایلات عمیق

مبارزه با هوای نفس، یعنی ارضای نفس  
برای کشف علائق عمیق و میل خداپرستی، باید امیال سطحی را  
قربانی کنیم  
مبارزه با لذت یعنی رسیدن به لذت بیشتر  
عقل قدرتی است برای انتخاب بهترین علاقه‌ها

## انسان برای یک مبارزه و جنگ درونی، یعنی مبارزه با تمایلات خود آفریده شده است

اصلی‌ترین ویژگی انسان که در تعریف او باید لحاظ شود این است: «انسان دارای تمایلات متفاوت و متعارض آفریده شده

است که معمولاً بر سر دوراهی بین این تمایلات قرار می‌گیرد، به این دلیل، به او حق انتخاب داده‌اند و برای انتخاب‌های خوبش به او ارزش می‌دهند» سایر ویژگی‌های انسان از جمله اینکه می‌تواند علم و آگاهی به دست بیاورد همه برای این است که بتواند خوب و درست انتخاب کند.

انسان وقتی از بین تمایلات متفاوتی که در وجودش هست، انتخاب می‌کند، لاجرم باید بعضی از تمایلات خود را قربانی کند. از اینجاست که بحث مبارزه با نفس شروع می‌شود. لذا مبارزه با نفس در تعریف انسان قرار می‌گیرد؛ یعنی انسان موجودی است که برای یک مبارزه و جنگ درونی، یعنی مبارزه با تمایلات خود آفریده شده است؛ و این جنگ درونی به خاطر تمایلات متعارض و متفاوتی است که درون انسان وجود دارد و اگر غیر از این بود، انسان یا فرشته بود و یا حیوان.

## **خدا در وجود انسان دو نوع علاقه قرار داده: ۱. سطحی، کم‌ارزش ولی آشکار ۲. عمیق، ارزشمند ولی پنهان**

برای اینکه مبارزه انسان با تمایلات خود درست شکل بگیرد، خداوند در وجود انسان دو نوع علاقه قرار داده است: یکی علاقه‌های عمیق و ارزشمند ولی پنهان و دیگری علاقه‌های سطحی، کم‌ارزش ولی پیدا و آشکار. این دو نوع علاقه با هم مساوی نیستند بلکه علاقه‌های خوب و ارزشمند قوی‌تر از علاقه‌های کم‌ارزش یا بی‌ارزش هستند ولی چون پنهان هستند انسان باید از علاقه‌های سطحی و کم‌ارزش خود عبور کند و آنها را

قربانی کند تا به علاقه‌های عمیق و خوب خودش برسد.

اگر علاقه‌های خوب و عمیق در وجود انسان آشکار بود، چون قوی‌تر بود طبیعتاً انسان همیشه این علاقه‌های خوب را انتخاب می‌کرد و اصلاً مبارزه با نفس شکل نمی‌گرفت. لذا خداوند علاقه‌های خوب را که قوی‌تر هستند در اعماق دل انسان پنهان کرده و علاقه‌های بد را که ضعیف‌تر هستند آشکار قرار داده است.

### **بعضی‌ها به اشتباه تصور می‌کنند علاقه‌های بد و سطحی آنها قوی‌تر هستند و مبارزه با آنها خیلی سخت است**

بعضی‌ها تصور می‌کنند که علاقه‌های بد، سطحی و کم‌ارزش در وجودشان قوی‌تر هستند و مبارزه با این تمایلات کار بسیار سختی است. در حالی که اگر مبارزه با این علاقه‌ها را شروع کنند کم‌کم از این مبارزه لذت می‌برند و دیگر برای این تمایلات بد و سطحی ارزشی قائل نخواهند بود. (اگر لذت ترک لذت بدانی، دگر شهوت نفس، لذت نخوانی)

مبارزه با نفس به ظاهر سخت است از این جهت که شما یک علاقه و تمایل ظاهری دارید و می‌خواهید با آن مبارزه کنید و چون این تمایل، آشکار است فکر می‌کنید یک تمایل قوی است و این مبارزه را سخت و دشوار تلقی می‌کنید. ولی در اصل این مبارزه برای رسیدن به تمایلات پنهان‌تر و عمیق‌تر و لذت بخش‌تر است. لذا وقتی این مبارزه را شروع کردیم و کمی جلو رفتیم و کمی لذت تمایلات عمیق را چشیدیم، می‌فهمیم که اصلاً سخت نیست.

ماهیت سختی و رنج این است که چیزی خلاف میل انسان باشد و ماهیت لذت و شادی و خوشی این است که چیزی مطابق میل انسان باشد. بنابراین وقتی کسی با تمایلات بد خودش مبارزه می‌کند و تمایلات خوب خود را بیدار می‌کند و به علاقه‌های عمیق و ارزشمند خودش پاسخ مثبت می‌دهد، چنان لذتی می‌برد که آدم‌های هرزه و هوسران هرگز این لذت را نمی‌برند.

خداپرستی یک تمایل بسیار عمیق و لذت‌بخش در وجود انسان است. این تمایل، بسیار قوی‌تر و لذت‌بخش‌تر از تمایل به شهوات است، فقط پنهان‌تر است. لذا کسی که به تمایل خداپرستانه خود پاسخ مثبت می‌دهد و خدا را راضی می‌کند، لذتی می‌برد که هرگز کسی که هواس نفس خودش را ارضا می‌کند چنین لذتی نمی‌برد. به عنوان مثال، آیا کسی که برای راضی کردن هوای نفس خودش، فحاشی می‌کند بیشتر لذت می‌برد، یا کسی که فحاشی نمی‌کند تا خدا را راضی کند؟ قطعاً لذتی که دومی می‌برد قابل مقایسه با اولی نیست. آیا کسی که برای راضی کردن هوای نفس خودش تلافی می‌کند و انتقام می‌گیرد، لذت بیشتری می‌برد یا کسی که برای رضای خدا می‌بخشد؟

## هر کس در این دنیا از خدا بیشتر لذت ببرد، خدا به او بیشتر پاداش می‌دهد

جالب اینجاست آن کسی که از راضی کردن خدا بیشتر لذت می‌برد و در واقع به خاطر لذت بیشتری که می‌برد به خدا بیشتر بدهکار است، خداوند به او پاداش بیشتری هم می‌دهد و او را در درجات

بالاتر بهشت جای می‌دهد. این لطف و گرم خداست که هر کسی بیشتر از خدا بهره ببرد خدا در بهشت هم نعمات بیشتری به او می‌دهد. یعنی هر کس در این دنیا از خدا بیشتر لذت ببرد و و از دنیا سود بیشتری ببرد، خدا بیشتر به او پاداش می‌دهد.

وقتی یک مادر برای فرزندش غذایی درست می‌کند، هرچقدر این فرزند از غذای مادر بیشتر خوشش بیاید و بیشتر بخورد مادر بیشتر خوشحال می‌شود. و خداوندی که همه مادرها را خلق کرده است قطعاً از همه آنها نسبت به بندگانش مهربان‌تر است.

پیامبر گرامی اسلام (ص) در جریان یکی از جنگ‌ها، مادری را دید که در بحبوحه میدان نبرد و در گرمای شدید آفتاب، فرزندش را در آغوش گرفته است و فارغ از همه جا، دارد به او شیر می‌دهد، در این حال یاران خود را خطاب قرار داد و فرمود: «آیا از مهربانی این مادر نسبت به فرزندش تعجب می‌کنید؟! قطعاً محبت خداوند به شما بندگان از محبت این مادر به طفل شیرخوارش بیشتر است.» (انّه اوقف صبئی ..... فقال: أعجبتم من رحمة هذه ابنها، إنّ الله أرحم بكم جميعاً من هذه بابنها؛ ریاض السالکین / ج ۲ / ص ۱۷۲)

## کسی که مبارزه با نفس می‌کند کار شاقی نکرده؛ اتفاقاً بیشتر لذت برده و بیشتر بدهکار خدا شده

کسی که با هوای نفس خود مبارزه می‌کند نباید تصور کند خیلی هنر کرده و کار شاقی انجام داده است چون لذتی می‌برد که آدم‌های هرزه و عرق خود هرگز این لذت را نمی‌برند. او نه تنها

از خدا طلبکار نشده، بلکه اتفاقاً بیشتر بدهکار خدا شده است، چرا که خواسته عمیق دل خود را ارضا کرده است و لذت بیشتری برده است و به همان چیزی که واقعاً علاقه و تمایل داشته رسیده است و تازه خدا در قبال این کار به او بهشت هم می دهد! و این از لطف خداست، ولی ما نباید تصور کنیم کار زیادی انجام داده ایم.

## کسانی که مبارزه با نفس می کنند لذتشان بیشتر از لذت افراد هرزه است / مبارزه با نفس، یعنی ارضاء نفس

کسانی که هرزگی می کنند به اندازه کسانی که ارضاء خواسته های عمیق فطری پنهان خود می پردازند، لذت نمی برند و شاداب نمی شوند. چون مبارزه با نفس در واقع یعنی ارضاء نفس، یعنی عبور از علاقه های سطحی نفس برای پاسخ دادن به علاقه های عمیق و خوب نفس.

رسول اکرم (ص) می فرماید: هر کس به خاطر خدا (از ترس خدا) چشم از حرام بردارد و دل از حرام ببرد خداوند لذت معنوی و طعم عبادتی به او می چشاند که او را شاداب و مسرور کند. (النَّظْرَةُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ فَمَنْ تَرَكَهَا خَوْفًا مِنَ اللَّهِ أَعْطَاهُ إِيْمَانًا يَجِدُ حَلَاوَتَهُ فِي قَلْبِهِ؛ جامع الاخبار/ص ۱۴۵) و (النَّظْرُ إِلَى مَحَايِنِ النِّسَاءِ سَهْمٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ فَمَنْ تَرَكَهُ أَذَاقَهُ اللَّهُ طَعْمَ عِبَادَةِ تَسْرُّهُ؛ مستدرک الوسائل/ج ۱۴/ص ۲۷۱) و اگر کسی از این هوس صرف نظر کرد و به آن لذت عمیق نرسید و طعم عبادت را نچشید بداند که حتماً به خاطر خدا نبوده است و الا به این لذت می رسید.

## برای کشف علاقه‌های عمیق و پنهان و میل خداپرستی، باید هوس‌ها و امیال سطحی را قربانی کنیم

برای اینکه آن علاقه عمیق و پنهان خود (میل به خداپرستی) را کشف کنیم باید با علاقه‌های سطحی و بی ارزش خودمان مبارزه کنیم و آنها را قربانی کنیم، یعنی باید جلوی شهوات و هوس‌های خود را بگیریم. لذا باید سر سجاده نماز بگوییم: «خدایا! من فعلاً اسیر علاقه‌های سطحی خودم هستم و لذت پرستش تو را درک نمی‌کنم ولی شنیده‌ام خبری هست و سخن پیامبر را قبول کرده‌ام، فعلاً بدون اینکه لذت نماز را بچشم نماز می‌خوانم...»

اصلاً همین نماز خواندن یک مبارزه با نفس است. چون در آغاز برای ما جذابیتی ندارد و دوست داریم فقط برای رفع تکلیف، زود نمازمان را بخوانیم و تمام کنیم، ولی برای اینکه حال نفس خودمان را بگیریم و با این هوس مبارزه کنیم باید با آرامش و طمأنینه و بدون عجله نماز بخوانیم.

## مبارزه با نفس یعنی رسیدن به نفس و مبارزه با لذت یعنی رسیدن به لذت؛ اما لذتی عمیق و سرشار

وقتی انسان به سمت خوبی‌ها و علاقه‌های عمیق خودش حرکت کند و در این راه با علاقه‌های سطحی خود مبارزه کند، قطعاً لذت آن را می‌چشد و خداوند به سرعت این لذت را به ما خواهد چشاند. اساساً مبارزه با نفس یعنی رسیدن به نفس، و مبارزه با لذت یعنی رسیدن به لذت؛ البته یک لذت عمیق و سرشار نه یک



لذت سطحی و کم. به همین خاطر است که بعضی‌ها حریص عبادت هستند، در خانه خدا منتظر می‌نشینند، و با نفس خود مبارزه می‌کنند و اینگونه از زندگی خودشان واقعاً لذت می‌برند.

## زندگی انسان یعنی: انتخاب علاقه بهتر نسبت به علاقه کمتر به وسیله «عقل» / عقل قدرتی است برای انتخاب بهترین علاقه‌ها

بنابراین زندگی انسان این‌گونه تعریف می‌شود: «انتخاب علاقه بهتر نسبت به علاقه کمتر» این انتخاب به وسیله قدرتی در انسان صورت می‌گیرد به نام «عقل». عقل موجودی بود که وقتی خدا آن را آفرید به او فرمود که من انسان را به تو می‌سپارم و من به واسطه تو پرستش خواهم شد. (الْعُقْلُ مَا عُبِدَ بِهِ الرَّحْمَنُ وَ اكْتُسِبَ بِهِ الْجَنَانُ؛ هدایه الامه / ج ۱ / ص ۴)

عقل با علم فرق می‌کند. لذا وقتی کسی بدترین انتخاب را انجام دهد می‌گویند تو عقل نداری و وقتی بهترین انتخاب را انجام دهد می‌گویند تو عاقل هستی.

وجود انسان آفریده شده است برای انتخاب و الانمی‌تواند ارزش افزوده تولید کند. انتخاب هم باید بین دو تا علاقه باشد که یکی قوی تر ولی پنهان است و دیگری ضعیف تر ولی آشکار است. آنچه مانع کشف علاقه‌های عمیق و پنهان است، همین علاقه‌های ضعیف تر و آشکار یعنی همین هواها و هوس‌ها هستند. لذا انسان باید مدام با هواهای نفسانی یا علاقه‌های سطحی و آشکار خود

مبارزه کند و آنها را قربانی کند تا به علاقه‌های عمیق فطری خود برسید. و انسان این کار را با «عقل» انجام می‌دهد. عقل به ما می‌گوید: فریب این علاقه‌های ظاهری را نخور! علاقه‌ها عمیق‌تر تو لذت بیشتری دارند، از این علاقه‌های سطحی بگذر تا به آن علاقه‌های عمیق خود برسی.

### چرا گنهکارها در خانه خدا نمی‌روند؟

چرا گنهکارها در خانه خدا نمی‌روند؟ چون از خدا بدجوری می‌ترسند و فکر می‌کنند خدا می‌خواهد حساب آنها را برسد. خودشان با خدا قهر هستند و فکر می‌کنند که خدا با آنها قهر است.

شما وقتی توبه می‌کنید و از خدا می‌ترسید، خدا را چگونه تلقی می‌کنید؟ چرا دلتان می‌گیرد و توبه می‌کنید؟ آیا به خاطر این از خدا عذرخواهی می‌کنید که حرف خدا را گوش نکرده‌اید و حالا می‌ترسید حساب شما را برسد؟! چون می‌ترسید خدا شما را بزند توبه می‌کنید؟ آیا خدا را در طرف مقابل خود می‌بینید؟ در حالی که خدا می‌خواست شما بیشتر لذت ببرید، خدا می‌خواست علاقه‌های فطری خود را شکوفا کنید و بیشتر لذت ببرید، لذا چون شما به خودتان آسیب زده‌اید و بیشتر لذت نبرده‌اید، از شما ناراحت شده است؛ از بس که ما را دوست دارد ناراحت شده است. الان هم نمی‌خواهد شما را بزند، بلکه می‌خواهد شما برگردید.

امام باقر(ع) می‌فرماید: وقتی بنده‌ای توبه می‌کند انگار خداوند

گمشده خود را پیدا کرده است. خدا می‌فرماید وقتی بنده گنهکار من می‌آید و توبه می‌کند، مثل کسی هستم که در بیابان سفر می‌کند و در تاریکی شب آذوقه خود را گم کرده است و دارد دنبال آذوقه خود می‌گردد که ناگهان در دل تاریکی آذوقه خود را پیدا می‌کند، او چقدر خوشحال می‌شود؟! من وقتی بنده گنهکارم توبه می‌کند و به سمت من برمی‌گردد همان قدر خوشحال می‌شوم (إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَشَدُّ فَرَحًا بِتَوْبَةِ عَبْدِهِ مِنْ رَجُلٍ أَضَلَّ رَاحِلَتَهُ وَزَادَهُ فِي لَيْلَةٍ ظُلْمَاءَ فَوَجَدَهَا فَاللَّهُ أَشَدُّ فَرَحًا بِتَوْبَةِ عَبْدِهِ مِنْ ذَلِكَ الرَّجُلِ بِرَاحِلَتِهِ حِينَ وَجَدَهَا) (کافی / ج ۲ / ص ۴۳۵)

لذا باید برگردیم و از اول خداشناسی، انسان‌شناسی و حیات‌شناسی خود را درست کنیم.

# جلسه نهم |

## دین؛ برنامه مبارزه با تمایلات سطحی

---

در ذات انسان، قربانی وجود دارد  
«تنها مسیر»، چشم‌پوشی از علائق ظاهری برای رسیدن به علائق  
عمیق است  
مبارزه با تمایلات سطحی نیاز به «برنامه» دارد  
نقطه محوری ایمان «خدا هست» نیست  
مهمترین «دارایی» و «توانایی» انسان چیست؟

---

۱. نیاز به برنامه برای زندگی و بندگی / برنامه‌ای که «زندگی» ما  
را بهتر کند «بندگی» ما را هم بهتر می‌کند و بالعکس

نیاز به برنامه: ما برای زندگی بهتر و بندگی بهتر نیاز به یک برنامه  
خوب داریم و اساساً معتقدیم برنامه‌ای که زندگی ما را بهتر کند

بندگی ما را هم بهتر می‌کند و بالعکس، یعنی برنامه‌ای که بندگی ما را بهتر کند زندگی ما را هم بهتر می‌کند.

یکسان بودن این برنامه برای دینداران و غیردینداران/امکان گفتگوی متدینین و غیرمتدینین: در مسیر این برنامه اگر کسی دیندار نباشد، این برنامه می‌تواند او را برای داشتن زندگی بهتر کمک کند و اگر هم دیندار باشد او را برای بندگی بهتر کمک خواهد کرد. لذا چنین برنامه‌ای امکان گفتگوی متدینین و غیرمتدینین را فراهم می‌کند و بسیاری از روایات ما هم به همین سیاق عمل کرده‌اند. یعنی راه و روشی را نشان داده‌اند که اگر کسی نخواهد متدین باشد، به خاطر زندگی خودش بهتر است از این روش بهره بگیرد.

## ۲. این برنامه باید متناسب با «ساختار وجودی انسان» و «شرایط طبیعی حیات» باشد

این برنامه باید متناسب با ساختار وجودی انسان و شرایط طبیعی حیات باشد. یعنی این برنامه نباید خیالی باشد و ربطی به هویت انسانی و ساختار وجودی ما نداشته باشد؛ ضمن اینکه این برنامه باید با ویژگی‌های حیات دنیا و سنت‌های حاکم بر هستی نیز متناسب باشد.

به عنوان مثال یکی از ویژگی‌های حیات دنیا این است که هر چیزی به انسان می‌دهد از او پس می‌گیرد؛ مثلاً جوانی یا سلامتی می‌دهد و بعد می‌گیرد و این طبع دنیا است.

متأسفانه اکثر تعلیمات دینی که الان داریم، بدون توجه به

خصوصیات حیات است. اساساً یکی از موضوعاتی که ما در آن ضعف داریم، حیات‌شناسی است. در حالی که بخش عمده‌ای از آیات قرآن ناظر به حیات‌شناسی است.

### ۳. مهمترین دارایی انسان قلب به معنای محل تمایلات او است / گرایش‌های انسان موتور محرکه فعالیت‌های اوست

مهمترین دارایی انسان، قلب او به معنای محل تمایلات و گرایش‌های اوست. در واقع مهمترین دارایی ما گرایش‌های ما هستند. گرایش‌های ما هستند که ما را با حیات پیوند می‌زنند و در ما انگیزه حرکت ایجاد می‌کنند، در واقع تمایلات انسان موتور محرکه وجود او هستند. سلطان روح انسان قلب اوست و قلب همان جایی است که به انسان فرمان می‌دهد که برای تأمین خواسته‌هایش حرکت کند.

### ۴. مهمترین ویژگی تمایلات انسان، تعارض این تمایلات است / در ذات انسان درگیری وجود دارد

مهمترین ویژگی قلب (تمایلات) انسان، تعارض‌های موجود در میان تمایلات اوست و در این میان انسان مجبور به انتخاب است و طبیعتاً مبارزه و سختی و رنج هم به دنبالش خواهد بود. یعنی ما با «یک» نوع علاقه، زاده نشده‌ایم بلکه با علاقه‌های «متعدد» و متنوعی زاده شده‌ایم که سمت هر کدام برویم از تمایلات دیگر باز می‌مانیم. لذا در ذات انسان یک درگیری همیشگی میان گرایش‌های متضاد و متفاوت وجود دارد.

## انسان ناچار است یک علاقه را به نفع علاقه دیگر قربانی کند / فداکاری یعنی گذشتن از یک علاقه به نفع علاقه دیگر / در ذات انسان قربانی وجود دارد

انسان علاقه‌های مختلفی دارد که برخی از آنها اساساً با هم در تضاد و تعارض هستند و دشمن همدیگر هستند. لذا در ذات انسان درگیری و مبارزه وجود دارد، یعنی در ذات انسان قربانی وجود دارد؛ چون انسان همیشه مجبور است یک علاقه را به نفع علاقه دیگر قربانی کند.

در ذات انسان این سرگشتگی، حیرت و انتخاب وجود دارد چون همه «علاقه‌ها» را دوست دارد، ولی نمی‌تواند به همه آنها برسد. لذا ناچار است بین آنها انتخاب کند. در انتخاب هم فداکاری لازم است، فداکاری یعنی گذشتن از یک علاقه به نفع علاقه‌ای دیگر، چون همه علاقه‌ها را نمی‌شود با هم داشت. بنابراین در ذات زندگی انسان تلخی و شیرینی با هم است.

## ۵. دو گروه علاقه در وجود انسان وجود دارد: ۱. علاقه‌های «سطحی، آشکار و بالفعل» و ۲. علاقه‌های «عمیق، پنهان و بالقوه»

در یک دسته‌بندی کلان دو گروه علاقه در وجود انسان وجود دارد؛ ۱- علاقه‌های سطحی، آشکار و بالفعل ۲- علاقه‌های عمیق، پنهان و بالقوه. معمولاً گروه اول را علاقه‌های غریزی و گروه دوم را علاقه‌های فطری می‌نامند. درگیری و دعوای اصلی در وجود انسان میان این دو گروه علاقه است.

اگر چه در نگاه اول به نظر می‌رسد که علاقه‌های سطحی قوی‌ترند ولی در واقع این گرایش‌ها و تمایلات عمیق هستند که قوی‌ترند. لذتی که در نتیجه پرداختن به علاقه‌های عمیق و پنهان حاصل می‌شود، بسیار زیاد است و به هیچ وجه قابل مقایسه با لذتی کم و محدودی که از توجه به علاقه‌های سطحی حاصل می‌شود، نیست.

## ۶. انسان تجربه‌اش را از علاقه‌های سطحی شروع می‌کند، ولی با آنها پایان نمی‌یابد

انسان از علاقه‌های سطحی شروع می‌کند اما با آنها ارضاء نمی‌شود، هیچ انسانی در علاقه‌های سطحی پایان نمی‌یابد و همواره سرگشته خواهد بود.

در واقع هیچ انسانی با علاقه‌های سطحی قانع نمی‌شود و هر قدر هم بیشتر به علاقه‌های سطحی بپردازد، باز هم اصرار به این ادامه تجربه دارد، چرا که هنوز قانع و راضی نشده است. او هنوز متوجه علاقه اصلی و عمیق خود که فقط با آن قانع می‌شود، نشده است.

## ۷. انتهای علاقه‌های عمیق و فطری انسان، خدا خواهی محض و اشتیاق به ملاقات خداست / نقطه محوری ایمان «خدا هست» نیست، «دوست دارم خدا را ملاقات خدا کنم» است

انتهای علاقه‌های عمیق و فطری انسان خداخواهی محض، عشق به تقرب و اشتیاق به ملاقات خداست. عشق مرکزی



پنهان در قلب انسان همین حب الله است و انسان هیچ چیز دیگری را این قدر نمی‌خواهد، ولی این خواسته در قلب انسان محبوب است و غالباً خواسته‌های سطحی روی آن را گرفته است و نمی‌گذارد انسان به این خواسته عمیق خود برسد. نقطه محوری ایمان این نیست که «خدا هست» این مقدمه ایمان است، نقطه محوری ایمان این است که «من دوست دارم به ملاقات خدا برسم»

## ۸. «تنها مسیر» چشم‌پوشی از علاقه‌های ظاهری و بالفعل برای رسیدن به علاقه‌های عمیق و بالقوه است

تنها راه یا «تنها مسیر» برای داشتن یک زندگی یا بندگی خوب، این است که از علاقه‌های ظاهری و بالفعل چشم‌پوشی کنیم تا به علاقه‌های عمیق و بالقوه برسیم. باید علاقه‌های سطحی خود را قربانی کنیم و مبارزه با نفس و حرکت ما از همین جا آغاز می‌شود. همه مفاهیم دینی از جمله ایمان، تقوا، قیامت، جهنم و بهشت و... کارکردشان این است که ما را در این راه ببرند. حتی کارکرد اولیاء خدا و محبت به آنها نیز در همین راستا تعریف می‌شود، البته نقش اباعبدالله الحسین(ع) در این میان ویژه است.

**محبت به امام حسین(ع) تنها علاقه «فطری، بالقوه و پنهان» است که به سادگی می‌توان آن را در قلب خود، کشف کرد**

امام حسین(ع) عالی‌ترین فرصت مکاشفه فطرت برای انسان

است. محبت به امام حسین(ع) تنها علاقه فطری، بالقوه و پنهانی است که انسان به سادگی می‌تواند آن را در قلب خود کشف و پیدا کند؛ و حتی آدم‌هایی که زیاد خوب نیستند نیز می‌توانند.

برای پیدا کردن علاقه به خدا، باید تمام حب دنیا را در دلت از بین ببری، ولی برای پیدا کردن علاقه به حسین(ع) این‌گونه نیست؛ یعنی با داشتن حب دنیا هم می‌شود حسین(ع) را دوست داشت و شیرینی محبت او را تجربه کرد. اگر کسی می‌خواهد حب الله را تجربه کند و بفهمد که از چه جنسی است، می‌تواند با تجربه کردن و چشیدن لذت محبت حسین(ع) به این درک برسد.

## ۹. مهمترین «توانایی» انسان قدرت اولویت‌بندی بین تمایلات است که نامش «عقل» است / مهمترین دارایی «تمایلات» و مهمترین توانایی «عقل» است

وقتی فهمیدیم همه علاقه‌ها را نمی‌شود با هم داشت و ناچار هستیم بین آنها انتخاب کنیم، باید ببینیم به چه وسیله‌ای باید این کار را انجام دهیم؟ مهمترین توانایی انسان قدرت اولویت‌بندی بین تمایلات است که نام این قدرت «عقل» است. پس به طور خلاصه می‌توان گفت: مهمترین «دارایی» انسان تمایلات اوست و مهمترین «توانایی» انسان عقل است.

عقل به ما می‌گوید: عشق جاودانه و لذت همیشگی قطعاً بهتر

است. در این میان یک درگیری همیشگی بین عقل و هوای نفس به وجود می‌آید، چون عقل گرایش‌های برتر و عمیق‌تر و ماندگارتر را انتخاب می‌کند ولی هوای نفس گرایش‌های کمتر و سطحی‌تر و آشکارتر را انتخاب می‌کند.

بر اساس روایتی از رسول خدا (ص)، هر بار که انسان به حرف هوا گوش دهد، قسمتی از عقلش از او جدا می‌گردد که دیگر برنمی‌گردد. (مَنْ قَارَفَ ذَنْبًا فَارَقَهُ عَقْلٌ لَا يَرْجِعُ إِلَيْهِ أَبَدًا؛ میزان الحکمه / حدیث ۶۷۵)

## ۱۰. پرداختن به تمایلات سطحی دو مشکل دارد: ۱. انسان با ارضاء آنها به آرامش نمی‌رسد ۲. هیچ‌گاه به همه آنها نمی‌رسد

اگر انسان به تمایلات ظاهری خودش تن بدهد دو تا مشکل پیدا می‌کند: ۱- با ارضاء تمایلات سطحی به آرامش نمی‌رسد ۲- به همان تمایلات سطحی هم نمی‌رسد یا نمی‌تواند به همه این تمایلات سطحی خود برسد. به بیان دیگر، چه به ارضاء این تمایلات برسد و چه نرسد در هر دو صورت حالش گرفته است.

## ۱۱. پرداختن به تمایلات عمیق دو مشکل دارد: ۱. ابتداءً قابل تجربه نیستند ۲. برای رسیدن به آنها باید از برخی لذت‌های سطحی چشم‌پوشی کرد

اگر کسی به دنبال تمایلات عمیق خود برود چه اتفاقی برایش خواهد افتاد؟ رسیدن به تمایلات عمیق نیز دو مشکل دارد:

اول. ابتداءً قابل تجربه نیستند؛ یعنی این امکان وجود ندارد که انسان اول علاقه‌های فطری عمیق خود را تجربه کند و لذت آنها را بچشد، و بعد به دنبال آنها برود. مگر در یک مورد خاص و آن هم محبت به اباعبدالله الحسین (ع) است.

دوم. دومین مشکل تمایلات عمیق، این است که برای رسیدن به آنها باید از یک سری لذت‌ها و تمایلات سطحی چشم‌پوشی کنیم و آنها را قربانی کنیم. لذا در ابتدا که انسان می‌خواهد از این تمایلات سطحی بگذرد کمی سخت است، به‌ویژه اینکه هنوز لذت تمایلات عمیق را نچشیده ولی از هوس‌های خود صرف‌نظر کرده است. اما باید در این مرحله صبر کند تا «کم‌کم» به نتیجه برسد. معمولاً ترس انسان از اینکه نکند «از اینجا رانده و از آنجا مانده» شود، نمی‌گذارد انسان‌ها سعادت‌مند شوند. باید بر این ترس کاذب غلبه کرد و همه انبیاء الهی نیز آمده‌اند به ما بگویند که نترسیم چون «خبری هست».

## ۱۲. مبارزه با تمایلات سطحی نیاز به «برنامه» دارد و دین برنامه این مبارزه را به ما می‌دهد / چرا «بدون برنامه» نمی‌شود مبارزه کرد؟

مبارزه با تمایلات سطحی نیاز به برنامه دارد و دین برنامه این مبارزه را در اختیار انسان قرار می‌دهد. برآیند، سرجمع و فلسفه تمام برنامه‌های دین مبارزه با هوای نفس است، حتی عبادت‌ها.

چرا بدون برنامه نمی‌شود مبارزه کرد؟ چون مبارزه به این معنا

نیست که یک باره همه تمایلات ظاهری خود را دور بریزیم! بلکه بسیاری از تمایلات سطحی خود را در ابتدا نباید قربانی کنیم، مثلاً اگر گرسنه شدیم باید غذا بخوریم، اگر میل به ازدواج پیدا کردیم باید ازدواج کنیم.

اگر قرار بود که یک باره همه تمایلات سطحی و ظاهری خود را دور بریزیم و مانند برخی مرتاض‌ها همه تمایلات و نیازهای ابتدایی خود را قربانی کنیم، نیاز به این برنامه نداشتیم. اصلاً یکی از سختی‌های مهم «برنامه» همین است که باید به برخی از همین تمایلات سطحی پاسخ مثبت دهیم.

### ۱۳. مهمترین ویژگی حیات انسان، رنج است نه لذت / با سختی آسانی هم هست، ولی اصل با سختی است

مهمترین ویژگی حیات انسان، رنج است نه لذت. یعنی اصل در حیات دنیا با سختی و رنج است. (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ؛ بلد/۴) البته در کنار سختی‌ها آرامش هم هست. (إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) (انشراح/۶) یعنی با سختی آسانی هم هست، ولی اصل با سختی است. این طور نیست که در دنیا همه شرایط برای داشتن یک زندگی لذت بخش برای ما فراهم باشد و مشکل ما فقط این باشد که باید از خواسته‌های سطحی خود بگذریم تا به آن زندگی لذت بخش دنیایی دست پیدا کنیم، بلکه سختی‌ها و محرومیت‌ها در ذات حیات دنیا نیز وجود دارد.

رنج‌های دنیا را می‌توان به دو نوع ثابت و متغیر تقسیم کرد.

یک سری رنج‌ها به صورت ثابت و سازمانی برای همه وجود دارد یعنی همه باید این رنج‌ها را بکشند، مثلاً زن‌ها رنج زایمان دارند و این یک واقعیت است.

## **خیلی‌ها با خیال‌پردازی می‌خواهند از این واقعیت که «ما ناچاریم رنج بکشیم» فرار کنند**

متاسفانه بسیاری اوقات ظرفیت شنیدن و پذیرش اینکه زندگی انسان چقدر با رنج و سختی توأم است وجود ندارد و خیلی‌ها حاضر نیستند این واقعیت را که ما ناچاریم رنج بکشیم، بپذیرند. از آنجایی که ما دوست نداریم رنج و سختی بکشیم می‌گوییم انشاء الله یک راهی برای فرار از این رنج‌ها وجود دارد! در حالی که این یک خیال‌پردازی بیش نیست. دامنه این خیال‌پردازی‌ها به حدی است که ما از ترس افراد عافیت طلب و خیال‌پرداز جرات نمی‌کنیم فهرست رنج‌های ثابت و متغیر دنیا را به زبان بیاوریم.

پس تعریف مختصر زندگی انسان می‌شود «سختی و مبارزه» که سختی در ذات حیات دنیا هست و مبارزه را باید با هوای نفس و تمایلات خود انجام دهیم و این دو تا با هم است.

## **آرزوها و تمناهای نفسانی، آدم را کور می‌کند و نمی‌گذارد سختی‌های حیات و «مرگ» را ببیند**

متاسفانه خیلی از آدم‌ها به خودشان دروغ می‌گویند و خودشان را فریب می‌دهند و نمی‌خواهند واقعیت‌های حیات را ببینند.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: آرزوها و تمناهای نفسانی، آدم را کور می‌کند و نمی‌گذارد ببیند؛ الْأَمَانِيُّ تُعْمِي عُيُونَ الْبَصَائِرِ» (غررالحکم / روایت ۱۴۱۷)

یکی از محورهای کلیدی تلخی دنیا اجل (مرگ) است. توجه به مسأله مرگ، به انسان می‌فهماند که واقعاً دنیا تلخ است و نمی‌گذارد شیرینی دنیا در کام انسان بنشیند. ولی تمایلات نفسانی و آرزوهای دور و دراز، آدم را کور می‌کند و نمی‌گذارد سختی‌های حیات و حتی «مرگ» را ببیند. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «آرزو حجاب اجل است؛ الْأَمَلُ حِجَابُ الْأَجَلِ» (عیون الحکم / ص ۴۳)

امیرالمؤمنین (ع) در جای دیگری می‌فرماید: «آرزو، مایه سلطنت و چیرگی شیطانها بر دل غافلان است؛ الْأَمَلُ سُلْطَانُ الشَّيَاطِينِ عَلَى قُلُوبِ الْغَافِلِينَ» (غررالحکم / روایت ۱۸۵۳)

رسول گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: آدم علیه السلام پیش از آن که مرتکب گناه شود اجلس در برابر دیدگان او بود و آرزویش پشت سرش. اما چون گناه ورزید خداوند آرزویش را جلو چشم او نهاد و اجلس را پشت سرش. این است که آدمی تا دم مرگ همچنان آرزو دارد؛ إِنَّ آدَمَ قَبْلَ أَنْ يُصِيبَ الذَّنْبَ كَانَ أَجْلُهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَأَمَلُهُ خَلْفَهُ، فَلَمَّا أَصَابَ الذَّنْبَ جَعَلَ اللَّهُ أَمَلَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَأَجْلَهُ خَلْفَهُ، فَلَا يَزَالُ يُؤَمَّلُ حَتَّى يَمُوتَ؛ میزان الحکمه / روایت ۷۵۶)

## ۱۴. تعریف مختصر زندگی انسان: سختی + مبارزه / قدم اول این است که ۱. بپذیریم دنیا تلخ است و ۲. تلخی مبارزه با نفس را به آن اضافه کنیم

اجل یکی از محورهای کلیدی تلخی دنیا است؛ نمی‌گذارد شیرینی دنیا از کامت پایین برود؛ تسلیم شو. دنیا همین است، خود را فریب نده. بیا بر دنیا سوار شو، نمی‌توانی دنیا را گول بزنی. دنیا تلخی‌های خاص خودش را دارد، بیا سوار شو برو. بیا از روی دنیا بپر. اگر درگیر دنیا و آرزوهایش بشوی، تیغ و خارش می‌رود در وجودت، سوراخت می‌کند، جگرت را آتش می‌زند. چاره‌اش این است که از روی آن بپری. بیا لذت ببر.

قدم اول برای لذت بردن، این است که بپذیری دنیا تلخ است. بعد و علاوه بر پذیرش سختی‌های حیات دنیا، یک مقدار مردانگی کنی و با مبارزه با هوای نفس خودت کمی به این تلخی اضافه کنی تا در همین دنیا به شیرینی جاودانه برسی. در این صورت دنیا در مُشت تو خواهد بود و ما سوار بر دنیا خواهیم بود، نه اینکه دنیا و آرزوها و تمناهای دنیوی سوار بر ما شوند.

اگر به خاطر تلخی‌ها و سختی‌های دنیا از دنیا بگذریم و با هوای نفس خودمان هم مبارزه کنیم، به اینجایی رسیم که دنیا خودش به دنبال ما راه می‌افتد و خودش را در اختیار ما قرار می‌دهد.

بنابراین تعریف مختصر زندگی انسان می‌شود: سختی و مبارزه؛ سختی‌ای که دنیا می‌دهد و مبارزه‌ای که هرکس باید با تمایلات سطحی نفسش بکند.



# جلسه دهم |

## راهبرد رنج در تقدیر و تکلیف (۱)

چرا در مسیر دینداری، باید بر رنج تاکید کرد؟  
برخی از يك زمانی به بعد، از رنج کشیدن برای خدا خسته می شوند  
باید بدانیم رنج تا آخر ادامه دارد  
اگر کسی تکلیفش را با رنج مشخص نکند، به جای پریدن از روی  
موانع، عافیت طلبانه از کنار آنها رد می شود و رشد نمی کند  
رنج، رقتِ طبع و لطافت می آورد

**خلاصه‌ای از مباحث گذشته / از ابتدا باید قربانی کردن را  
یاد بگیریم**

در جلسات قبل تلاش کردیم بر اساس «واقعیت‌های وجود  
انسان» یعنی چگونگی وجود انسان و اینکه برای چه چیزی

آفریده شده و همچنین بر اساس «واقعیت‌های حیات دنیا» و اینکه چگونه طراحی شده، به برنامه‌ای برای رشد خود دست پیدا کنیم. گفتیم که محور اصلی حرکت در وجود انسان، «مبارزه با نفس» است. انسان از ابتدا لازم است قربانی کردن را یاد بگیرد. در وجود انسان چند نوع علاقه وجود دارد که نمی‌تواند به همه آنها برسد. دنیای ما هم دنیایی است که سرشار از درد و رنج است و به اصطلاح حال انسان را زیاد می‌گیرد. و در مواردی هم که او را تحویل می‌گیرد، برای این است که بعد از آن دوباره حالش را بگیرد.

علت اینکه در دنیا چنین شرایطی طراحی شده، این نیست که اساساً تلخی از شیرینی ارزشمندتر است. خداوند متعال هم که از لذت شدن ما لذتی نمی‌برد؛ بلکه این سختی‌ها و رنج‌ها برای تولید ارزش افزوده و ایجاد تغییر است. چون اصولاً برای ایجاد ارزش افزوده و تغییر باید از چیزی که دوست داری، بگذریم و الا اگر چیزی را دوست داشته باشیم و به سمت آن برویم، تغییر و ارزش افزوده‌ای تولید نکرده‌ایم.

**چرا در این مسیر باید بر رنج تاکید کرد؟ / انسان از بس لذت را دوست دارد، فکر می‌کند در دنیا به آن می‌رسد / برای جلوگیری از این اشتباه، باید به رنج توجه کرد**

اگر می‌خواهیم قیمت پیدا کنیم و حرکت ما ارزش پیدا کند، و مثل حرکت نباتات و حیوانات و ملائکه نباشد، باید از یک طرف علاقه‌ای در جهت خلاف خدا ما را بکشاند و از طرف

دیگر علاقه دیگری ما را به سوی خدا بکشاند.

ما هر موقع خلاف امیال سطحی خود عمل می‌کنیم، یک قدم به سوی خدا برداشته‌ایم؛ قدمی که به ما قیمت می‌دهد. چون این صحنه (اقدام برخلاف امیال سطحی) همواره اتفاق می‌افتد، پس ما با رنج به سمت خدا حرکت می‌کنیم.

چرا در این مسیر، باید بر روی رنج و سختی تاکید کرد؟ چون انسان از بس خوشی و راحتی و آسایش و شادمانی را دوست دارد، فکر می‌کند که آن را در همین دنیا به دست خواهد آورد. به این ترتیب خودش، خودش را به اشتباه می‌اندازد. برای اینکه انسان به چنین اشتباهی نیفتد، باید رنج را به اندیشه خودش وارد کند. ما نه تنها باید از فواید توجه به رنج و تسلیم شدن به رنج و پذیرش رنج با هم صحبت کنیم، بلکه باید ضررهای عدم توجه به رنج را هم در نظر بگیریم.

## چرا مسأله رنج را باید حل کرد؟ / ۱. کسی که تکلیف خود را با رنج مشخص نکرده باشد، در مراحل نهایی رنج، دوام نمی‌آورد

اگر کسی مسأله رنج کشیدن در دنیا را برای خود حل نکرده و مسیر خود را با موضوع رنج شروع نکند و با آن همراه نباشد، حتی اگر آدم خوبی بشود، احتمالاً خوبی‌هایش ظاهری بوده و حتی ممکن است آدم خطرناکی بشود. بعضی‌ها هستند که در دینداری و مذهبی‌گری رنج می‌کشند، ولی اصل رنج را

نپذیرفته‌اند و منتظر هستند به واسطهٔ دینداری هم که شده، یک زمانی به آسایش برسند.

چرا خوارج در مقابل حضرت علی (ع) ایستادند؟ آنها که عمری را در رنج زهد و عبادت به سر برده بودند! اما وقتی یک ذره رنج به رنج‌هایشان از طرف حضرت علی (ع) اضافه شد، بُریدند و به روی حضرت علی (ع) شمشیر کشیدند. اگر کسی تکلیف خودش را با رنج مشخص نکرده باشد، در مراحل نهایی رنج، کم می‌آورد.

در زندگی حضرت ابراهیم (ع) هم داستان رنج مشخص است. حضرت ابراهیم (ع) رنج‌های زیادی کشیده است تا به پیغمبری رسیده و در مسیر پیغمبری هم رنج کشیده است. بعد هم رنج کشیده است تا خدا به او فرزندی عنایت کرده و در مسیر بزرگ کردن پسرش و بنا کردن خانهٔ کعبه با پسرش هم رنج کشیده؛ حالا که ابراهیم (ع) همهٔ این رنج‌ها را پذیرفته است، خداوند به او می‌گوید باید پسرت را هم قربانی کنی! واقعاً چقدر می‌توان رنج‌ها را پذیرفت؟ کسی که «اصل رنج کشیدن» در دنیا را برای خودش حل نکرده باشد، در مراحل نهایی می‌بُرد و نمی‌تواند داوم بیاورد.

**بعضی‌ها از یک زمانی به بعد از رنج کشیدن برای خدا خسته می‌شوند / باید بدانیم که رنج تا آخر ادامه دارد**

چرا این قدر به عاقبت به خیری توجه داده شده است؟ چون هر کسی برای دین و عبادت، زحمت بیشتری بکشد، بیشتر در معرض سقوط است. کسی که یک عمر خودداری کرده است، اگر

مسأله رنج را حل نکرده باشد، بیشتر در خطر است و مدعی یا طلبکار می‌شود و اگر خدا يك رنج دیگر اضافه کند، دیگر نمی‌تواند تحمل کند و خواهد بُرید. و خیلی‌ها بوده‌اند که بُریده‌اند.

برخی انسان‌ها از يك زمانی به بعد از رنج کشیدن برای خدا خسته می‌شوند. لذا یکی از علت‌های لزوم توجه به رنج، این است که اگر رنج تو ادامه پیدا کند، از يك جایی به بعد ممکن است دوام نیاوری، مگر اینکه بدانی که این رنج ادامه پیدا خواهد کرد و اصل استمرار رنج در دنیا را پذیرفته باشی.

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «از میان مؤمنین برخی مردان هستند که صادقانه پای عهدشان تا آخر می‌ایستند و بعضی از ایشان شهید شده‌اند و برخی منتظر شهادتند؛ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَّنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ وَ مِنْهُمْ مَّنْ يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا» (احزاب / ۲۳). یعنی منتظران شهادت، هم سطح شهدا هستند. چون تا آخر ایستاده‌اند. چیزی که مهم است تا آخر ایستادن است. ارزشی که خدا در این ایه به گروهی از مؤمنین می‌دهد، مربوط به شهید بودنشان نیست، مربوط به تا آخر ایستادن است؛ بعضی‌ها شون شهید شدند، و برخی منتظر مانده‌اند.

چرا خدا گروهی از مؤمنین را جدا می‌کند؟ چون همه مؤمنین اهل تا آخر ایستادن نیستند؛ نمی‌کشند. اکثر رزمندگان صدر اسلام بعد از آن همه جهاد در رکاب رسول خدا (ص)، کم آوردند و نابود شدند. آدم از یک زمانی به بعد خسته می‌شود از رنج

کشیدن در راه خدا، کم کم از خدا طلبکار هم می شود. می گوید: «چقدر رنج بکشیم؟ بد کردیم تقوا پیشه کردیم؟ بد کردیم دیندار شدیم؟ بد کردیم جهاد کردیم؟ حالا باز هم باید رنج بکشیم؟»

همین که انسان به يك رنج عادت کرد، باید رنج را در سطح بالاتری تجربه کند. کمی شبیه فیزیوتراپی است. در فیزیوتراپی، در ابتدا درد چندانی ندارد، دردهایش قسمت‌های آخرش است. در دینداری هم همینطور است. معمولاً در ابتدای راه انسان زیاد زجر نمی کشد.

خدای اسلام، وقتی می خواهد ببیند کسی تسلیم است، نگاه نمی کند ببیند چه کسی تسلیم شده. مدام امتحان می گیرد، ببینید آیا تسلیم است؟ مدام سختی می دهد، ببیند آیا واقعاً تسلیم است؟ به حدی که امام حسین (ع) در مناجات خود در گودی قتلگاه می گوید: «خدایا من هنوز تسلیم هستم!» بعد شما ببینید آیا رنجی بوده که خدا به امام حسین (ع) نداده باشد؟

## **چرا مسأله رنج را باید حل کرد؟ / ۲. اگر کسی تکلیفش را با رنج مشخص نکند، به جای پریدن از روی موانع، عافیت طلبانه از کنار آنها رد می شود**

دلیل دوم برای اینکه چرا مسأله رنج را باید حل کرد، این است که اگر کسی تکلیف خود را با رنج مشخص نکرده باشد، به جای پریدن از روی موانع، عافیت طلبانه از کنار آنها رد می شود. یعنی در این صورت مسلمانی ما با عبور کردن از کنار موانع و سختی های

مقابل ما خواهد بود نه با درگیری با آنها. به عبارت دیگر به جای «پردن از روی مانع»، از کنار آن عبور کرده‌ایم.

بعضی‌ها يك عمر مسلمانی می‌کنند در حالیکه با زرنگی مسلمانی کرده‌اند؛ یعنی اگر رنج پیش بیاید، به جای اینکه به خاطر خدا آن را بپذیرند، از کنار آن فرار می‌کنند. یعنی جاهایی که راه دستشان بوده و برایشان آسان بوده است، مسلمانی کرده‌اند اما جاهایی که خدا خواسته است که مبارزه با نفس کنند تا رنج بکشند، از کنار آن موانع عبور کرده‌اند. وقتی ما به جای پردن از روی مانع، از کنار آن عبور می‌کنیم و خود را از رنج مبارزه با نفس رها می‌کنیم، فرصت رشد خود را از بین برده‌ایم.

## **بعضی‌ها خیلی عافیت‌طلبانه دینداری می‌کنند / عافیت‌طلبی باعث می‌شود انسان هیچگاه مورد توهین و شتمات قرار نگیرد**

بعضی‌ها خیلی عافیت‌طلبانه دینداری می‌کنند؛ عافیت‌طلبی چنین مسلمانانی باعث شده است که مورد توهین و شتمات قرار نگیرند و حالشان گرفته نشود. یعنی خیلی مواظب خودشان بوده‌اند که یک موقع سختی و رنجی نکشند. البته باید توجه داشته باشیم که رنج‌هایی که خدا می‌دهد، متناسب با ظرفیت و استعداد افراد است. اگر انسان مشکل رنج را برای خودش حل کرده باشد، از اینگونه خوب بودن‌ها و دینداری‌های عافیت‌طلبانه در امان خواهد بود.

## امام باقر(ع) به محمد بن مسلم فرمود: تواضع کن! و او فهمید که دینداری اش اشکال دارد

محمد بن مسلم آدم محترم و ثروتمندی بود. امام باقر(ع) به او يك كلمه فرمودند که تواضع کن. و او این تذکر را پذیرفت. شاید به فکر فرو رفت که «مشکل من چه بود و دینداری من چه اشکالی داشت که آقا فرمود تواضع کن؟ انگار عمری است دینداری کرده‌ام ولی تکبرم برطرف نشده است. لابد يك مانعی داشته‌ام و الا نماز باید همه چیز را درست می‌کرد.» به کوفه برگشت. يك سبد خرما و يك ترازو برداشت و کنار درب مسجد جامع شهر نشست و شروع کرد با صدای بلند خرما فروختن. قوم و قبيله او آمدند و گفتند: «ما را مفتضح کردی و آبروی ما را بردی! این چه کاری است می‌کنی؟!» محمد بن مسلم گفت: «مولای من دستوری داده است و من با آن مخالفت نمی‌کنم.» یعنی: من باید حال نفس خودم را بگیرم. من، خراب کرده‌ام و آقایم گفته است برو تواضعت را زیاد کن. من باید این طوری حال خودم را بگیرم. اگر من خوب شده‌ام، پس چرا هنوز این نقطه ضعف‌ها را دارم؟ اقوام او وقتی موفق نشدند، برای اینکه آبروی خودشان حفظ کنند، او را به بیابان بردند و گفتند: اگر اصرار داری که مشغول خرید و فروش باشی، (کار پست و سطح پائین انجام دهی) به آسیابانی پرداز. محمد بن مسلم هم آسیاب و شتری خرید و به کار آسیابانی پرداخت. (عن أبي النَّصْرِ: سَأَلْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ مُحَمَّدٍ بْنِ خَالِدٍ عَنِ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ فَقَالَ: كَانَ رَجُلًا شَرِيفًا مُوسِرًا، فَقَالَ لَهُ أَبُو جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ: تَوَاضَعْ يَا مُحَمَّدُ،



فَلَمَّا انصَرَفَ إِلَى الْكُوفَةِ أَخَذَ قَوْصِرَةً مِنْ تَمْرٍ مَعَ الْمِيزَانِ ، وَ جَلَسَ عَلَى بَابِ مَسْجِدِ الْجَامِعِ وَ صَارَ يُنَادِي عَلَيْهِ ، فَاتَاهُ قَوْمُهُ فَقَالُوا لَهُ : فَصَحْتَنَا ! فَقَالَ : إِنَّ مَوْلَايَ أَمَرَنِي بِأَمْرِ فَلَنْ أَخَالِفُهُ ، وَ لَنْ أُبْرَحَ حَتَّى أفرَغَ مِنْ بَيْعِ مَا فِي هَذِهِ الْقَوْصِرَةِ . فَقَالَ لَهُ قَوْمُهُ : إِذَا أَبَيْتَ إِلَّا أَنْ تَشْتَغَلَ بِبَيْعِ وَ شِرَاءٍ فَاقْعُدْ فِي الطَّحَانِينَ ، فَهَيَّا رَحِيَّ وَ جَمَلًا وَ جَعَلَ يَطْحَنُ ؛ الإختصاص / (۵۱)

## اگر انسان مسأله رنج را برای خودش حل نکند، دینداری می‌کند ولی دینداری‌اش خاصیت رشددهندگی چندانی ندارد

اگر مسأله رنج را برای خودت حل نکنی، دینداری می‌کنی ولی دینداری‌ات خاصیت رشددهندگی چندانی ندارد! اگر ما به جای محمد بن مسلم بودیم، چه می‌کردیم؟ می‌گفتیم خب: بله! باید تواضع کنم. همین لبخندی که من به دیگران می‌زنم، تواضع من است. این یعنی از کنار مانع رد شدن و از روی آن نپريدن.

البته همیشه راه این نیست که برای بدست آوردن تواضع کارهای پست انجام دهید؛ چون درد و دواى هرکس ممکن است متفاوت باشد. ولی امتحان‌ها و آزمایش‌هایی که خداوند برای شما پیش می‌آورد را درست انجام دهید و به هر سازی که خدا زد، برقصید. خدا هر کسی را يك جورى با رنج آزمایش می‌کند و تو باید مسأله رنج را برای خودت حل کرده باشی. رنجی که ناشی از پا گذاشتن روی هوای نفس است را باید برای خودت حل کرده باشی.

## یکی از رنج‌هایی که خدا به رخ ما می‌کشد، مرگ است / انسان نباید از مرگ که تلخ‌ترین واقعه زندگی اوست، غافل شود

یکی از رنج‌هایی که خدا به رخ ما می‌کشد، مرگ است. چرا خداوند مرگ را این قدر سخت، وحشت‌انگیز و هولناک قرار داده است که یاد آن لذت‌ها را از بین می‌برد؟ چون می‌خواهد تو از روز اول با مرگ زندگی کنی. لذا می‌فرماید: «مرگ و زندگی را آفرید؛ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ» (ملک / ۲) در این آیه می‌بینید که خدا ابتدا مرگ را بیان می‌کند؛ گویا خدا مرگ را قبل از زندگی آفریده است! رسول خدا (ص) می‌فرماید: «اگر مرگ انسان را موعظه کند، کافی است؛ كَفَى بِالْمَوْتِ وَاِعْظَا» (کافی / ۲ / ۲۷۵)

مرگ را فراموش نکنید. ما با تلخی و رنج باید خودمان را تربیت کنیم. مرگ واقعاً آدم را آدم می‌کند؛ و مرگ، تلخ و رنج‌آور است. انسان نباید از مرگ که تلخ‌ترین واقعه زندگی انسان است، غافل شود.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «یاد کردن مرگ شهوات و تمایلات نفسانی را در قلب انسان نابود کرده و ریشه‌های غفلت را از دل می‌کند، و قلب را به وعده‌های الهی تقویت نموده و طبیعت و فطرت انسانی را لطیف و نرم می‌کند و نشانه‌های هوی و هوس را می‌شکند، و آتش حرص و طمع را خاموش می‌کند، و دنیا و زندگی دنیوی را در نظر انسان کوچک و خوار می‌کند.... و اگر کسی از جریان مرگ عبرت نگرفته، و در مورد بیچارگی و حالت ضعف، عجز و ذلت خود تفکر نکرده باشد و از مدت طولانی اقامت در قبر، و حالت تحیر و وحشت خود در قیامت و محشر تفکر نکند، در

چنین کسی خیر و امید سعادت‌ی نخواهد بود. (ذِكْرُ الْمَوْتِ يُمَيِّتُ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ وَيَقْطَعُ مَنَابِتَ الْغَفْلَةِ وَيُقَوِّي الْقَلْبَ بِمَوَاعِدِ اللَّهِ تَعَالَى وَيُرْقِي الطَّبَعِ وَيَكْسِرُ أَعْلَامَ الْهَوَى وَيُطْفِئُ نَارَ الْحِرْصِ وَ يُحَقِّرُ الدُّنْيَا وَ هُوَ مَعْنَى مَا قَالَ النَّبِيُّ ص فِكْرُ سَاعَةٍ خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ وَ ذَلِكَ عِنْدَ مَا تَحُلُّ أَطْنَابَ خِيَامِ الدُّنْيَا وَ تَشُدُّهَا بِالْآخِرَةِ وَ لَا يَسْكُنُ نُزُولُ الرَّحْمَةِ عِنْدَ ذِكْرِ الْمَوْتِ بِهَذِهِ الصِّفَةِ وَ مَنْ لَا يَعْتَبِرُ بِالْمَوْتِ وَ قِلَّةِ حِيلَتِهِ وَ كَثْرَةَ عَجْزِهِ وَ طُولِ مُقَامِهِ فِي الْقَبْرِ وَ تَحْيِيرِهِ فِي الْقِيَامَةِ فَلَا خَيْرَ فِيهِ؛ مصباح الشريعة/ (۱۷۱)

## رنج، رقت طبع و لطافت می آورد / یاد مرگ در رزمندگان دفاع مقدس لطافت‌های عجیبی ایجاد کرده بود

گویا کسی که از مرگ عبرت نگیرد، دیگر آدم شدنی نیست. رنج، رقت طبع می‌آورد و اگر انسان به رنج مرگ توجه کند، روحش رقیق و لطیف می‌شود. «یاد مرگ» بین رزمندگان دفاع مقدس، لطافت‌های عجیبی ایجاد کرده بود. ولی راه تلخ و سخت ایجاد لطافت روحی با یاد مرگ، یک راه شیرین و میان‌بر هم دارد؛ لطیف شدن با یاد کربلا و امام حسین (ع) ...

# جلسه یازدهم |

## راهبرد رنج در تقدیر و تکلیف (۲)

---

اگر با رنج درست برخورد نکنیم رنج ما در زندگی زیاد خواهد شد  
اگر رنج را بپذیری، رنجت کم می شود  
اگر از رنج فرار کنی، بدتر می شود  
رنج را بپذیر تا رنج را نبینی و نعمتها را ببینی  
اگر رنجور شدم و شاکر نشدم یعنی خودپرستم نه خداپرست

---

**رنج اصالت ندارد، اما برای «مبارزه با هوای نفس» و ایجاد ارزش افزوده، رنج کشیدن قطعی است / اصل عمل صالح انسان، عملی است که در مخالفت با هوای نفس باشد**

مسیر اصلی حرکت ما بر اساس ویژگی های انسان و حیات، مبارزه با هوای نفس است. وقتی در مسیر دین، کمال و خوبی ها حرکت

می‌کنید، راه اصلی ما- بر اساس حیات و ویژگی‌های انسان- مبارزه با دوست‌داشتنی‌ها است. مبارزه با دوست‌داشتنی‌ها، چه به صورت تکلیف باشد (توسط دستورات) و چه بر ما تحمیل شود (توسط مقدرات)، رنج نام دارد. البته در کنار رنج، نعمت هم وجود دارد. مسیر ما، مبارزه با هوای نفس است و رنج، اصالت ندارد ولی برای مبارزه با هوای نفس، رنج کشیدن قطعی است. اصل عمل صالح انسان، عملی است که در مخالفت با هوای نفس باشد. البته نوع رنجی که در مبارزه با هوای نفس با برنامه الهی پیش می‌آید، با خیلی از رنج‌های دیگر متفاوت است؛ این جلسه می‌خواهیم کمی بیشتر در این زمینه گفتگو کنیم.

البته رنج، اصالت ندارد، ما در اصل برای «ایجاد ارزش افزوده» خلق شده‌ایم، منتها این کار نیاز به مبارزه با هوای نفس دارد و مبارزه با هوای نفس هم، رنج دارد.

## **انسان خودش را بیشتر با ناخوشی‌ها درگیر می‌داند، لذا ابتدا باید تکلیف خود را با رنج مشخص کند**

در میان تکالیف الهی ممکن است از برخی از دستورات خوشمان بیاید، اما دستورات و اصل اعمال صالح ما که باعث رشد ما می‌شود، اعمالی هستند که مخالف هوای نفس ما هستند. اصل وضعیت ما نسبت به پروردگار، صبر و رضایتی است که در رنج‌ها داریم، اصل وضعیت ما بودن در خوشی‌ها نیست. گرچه خوشی‌ها طبیعی و هستند و شکرش را هم باید به جا آورد، اما اصل عمل صالح رنج کشیدن است. چرا؟

از طرفی، امام صادق (ع) می‌فرماید: «قلب انسان این‌طور سرشته شده که از کسی که به او نفع برساند خوشش می‌آید و نسبت به کسی که به او ضرر می‌رساند، بغض پیدا می‌کند؛ جُبِلَتِ الْقُلُوبُ عَلَى حُبِّ مَنْ يَنْفَعُهَا وَ بُغْضِ مَنْ أَضَرَ بِهَا» (کافی / ج ۸ / ص ۱۵۲). از طرف دیگر، انسان صدها نعمت را فراموش می‌کند، ولی یک رنج کوچک و گذرا را مدام پیش چشم خود می‌آورد. در نتیجه اگر به انسان صدها خوشی داده شود، ولی یک ناخوشی هم داده شود، توجه او به آن یک ناخوشی جلب می‌شود. لذا وقتی انسان می‌خواهد با خدا تسویه حساب کند، همه خوشی‌ها را کنار می‌گذارد و یک ناخوشی را وسط می‌کشد و به خدا اعتراض می‌کند که چرا این ناخوشی را به من دادی!؟

به عبارت دیگر انسان طبیعتاً خودش را بیشتر با ناخوشی‌ها درگیر می‌داند، لذا برای اینکه بتواند به سلامت این مسیر را طی کند، باید از همان اول تکلیف خود را با رنج مشخص کنیم. اگر نفس تو دنبال این است که رنج نکشی، این یک خیال خام است و اشتباه می‌کنی. در مقابل نفس رنج‌گریز باید گفت: «زندگی یعنی رنج. به سمت خدا رفتن مثل بالا رفتن از یک سربالایی نفس‌گیر است، مثل سرسره نیست!»

**به خاطر فرار از رنج تقدیر و تکلیف، دین‌گریزی نکنیم که فایده‌ای نخواهد داشت / اگر رنج را فراموش کنیم، جریان مبارزه بانفس خراب می‌شود**

مسیر اصلی ما مبارزه با هوای نفس است و مهمترین مسأله در

این مبارزه، رنج است. باید تکلیف خود را با رنج مشخص کنیم، اصل رنج را بپذیریم، آمادگی مواجهه با رنج‌های مختلف را داشته باشیم و به خاطر فرار از رنج، دین‌گریزی نکنیم که فایده‌ای نخواهد داشت.

این را هم باید بدانیم که همه مردم در حال رنج کشیدن هستند. اگر کسی لبخند بزند، به این دلیل نیست که رنج کمتری دارد؛ شاید صبورتر است، شاید حفظ ظاهر می‌کند، یا شاید فهمیده‌تر است. به هر حال باید تکلیف خودمان را با رنج مشخص کنیم.

نباید رنج را فراموش کنیم، بلکه رنج‌ها را باید با چشم باز ببینیم و الا جریان مبارزه با هوای نفس خراب می‌شود و از رنج‌های تکلیفی و تقدیری فرار می‌کنیم. این فرار کردن هم در بیشتر موارد ارتباطی به کم بودن ایمان ندارد. ممکن است کسی به بعضی از دین‌گریزها بگوید: «ایمان داشته باش» در حالی که او ایمان دارد، اما اهل تحمل رنج نیست. او ایمان دارد، اما به او خبر اشتباه داده‌اند و خیال می‌کند که می‌تواند رنج نکشد و راهی برای فرار از رنج وجود دارد.

## ۱. اگر با رنج درست برخورد نکنیم رنج ما در زندگی زیاد خواهد شد

اگر با رنج درست برخورد نکنیم، رنج ما در زندگی زیاد خواهد شد. روایات در این زمینه زیاد است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید رنج صبر نکردن در سختی‌ها بیشتر از رنج صبر کردن است؛ الْجَزَعُ أَتَعَبُ مِنَ الصَّبْرِ (غرر الحکم/ ۵۶۲۰) و در جای دیگر می‌فرمایند:

بیتابی کردن در هنگام مواجهه با مصیبت‌ها، رنج انسان را افزایش می‌دهد و صبر کردن رنج آن از بین می‌برد؛ الْجَزَعُ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ يَزِيدُهَا ، وَ الصَّبْرُ عَلَيْهَا يُبِيدُهَا» (غررالحکم / ۲۰۴۳) در روایت دیگر می‌فرمایند: «در برابر ناگواریهای اندک، بیتابی نکنید که این کار شما را به رنج و ناگواریهای زیادی می‌اندازد؛ لَا تَجَزَعُوا مِنْ قَلِيلٍ مَا أَكْرَهَكُمْ ، فَيُوقِعْكُمْ ذَلِكَ فِي كَثِيرٍ مِمَّا تَكْرَهُونَ» (غررالحکم / ۵۶۳۸) امام کاظم (ع) نیز می‌فرمایند: کسی که در مواجهه با مصیبت و رنج، بی‌تابی کند، رنج او دو برابر می‌شود؛ الْمُصِيبَةُ لِلصَّابِرِ وَاحِدَةٌ ، وَ لِلجَّازِعِ اثْنَتَانِ (تحف العقول / ۴۱۴)

## ۲. اگر با رنج درست برخورد نکنیم، شکر نعمت‌ها را به جا نمی‌آوریم

اگر با رنج درست برخورد نکنیم، اتفاق دیگری که می‌افتد این خواهد بود که شکر نعمت‌ها را به جا نمی‌آوریم. خداوند متعال با اینکه می‌داند ما هزار تا نعمت را نمی‌بینیم ولی یک رنج را عمده می‌کنیم و فقط آن را می‌بینیم، باز هم اصرار دارد که چرا شما نعمت را نمی‌بینید؟ امکان دیدن «نعمت و رأفت و رحمت و کرم» خدا برای کسی که مسأله رنج را حل نکرده باشد، وجود ندارد.

خدا مهربان است و فرصت‌ها و نعمات زیادی در میان رنج‌ها به ما داده است. «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا \* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (انشراح / ۶ و ۵) این یعنی با رنج و سختی، آسانی و نعمت هم هست. برای اینکه نعمت‌های خدا را ببینیم، باید مسأله رنج را برای خودمان حل کرده باشیم. اگر مسأله رنج جا افتاده باشد،



وقتی فرصت‌ها، نعمت‌ها، رحمت خدا، کوتاه آمدن‌های خدا و ... را ببینیم، می‌فهمیم که خدا اصلاً نمی‌گذارد بنده‌اش رنج بکشد. خدا دلش نمی‌آید رنج بدهد.

### چه وقت سرشار از شکر می‌شویم؟ / وقتی بفهمیم قرار بوده چقدر در دنیا رنج بکشیم ولی عملاً آن قدرها رنج ندیدیم

اگر اصل رنج کشیدن را جا انداخته باشیم، فقط لطف خدا را می‌بینیم و سرشار شکر خواهیم شد. توجه به این بحث، بهترین درب بهشت را به روی ما باز می‌کند. فهم شکر این‌گونه است که بفهمیم قرار بوده چقدر در دنیا رنج و سختی بکشیم، ولی عملاً زندگی ما آن قدرها هم سخت نشده و در کنارش نعمت و راحتی هم به ما داده شده است. همین باعث می‌شود که شاکر باشیم.

### خداوند در رنج‌های «تقدیری» و «تکلیفی» به ما تخفیف داده / کسی که این لطف و آسان‌گیری خدا را نمی‌بیند، مسأله رنج را برای خود حل نکرده

در تقدیر و در تکلیف، قرار بوده رنج‌های بسیار زیادی به ما برسد اما خداوند در مورد هر دوی این رنج‌ها به ما تخفیف داده است:

۱- در مورد رنج تقدیر: با توجه به آیه «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» خداوند رنج‌های تقدیری ما را با راحتی همراه کرده است.

۲- در مورد رنج تکالیف هم خدا دوست دارد به ما آسان بگیرد،

لذا وقتی پس از بیان وجوب روزهٔ رمضان، کسانی که در سفر و یا مریض هستند را معاف می‌کند، بلافاصله می‌فرماید «يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ» (بقره/۱۸۵) یعنی خدا نمی‌خواهد در تکالیف به شما سخت بگیرد، بلکه می‌خواهد به شما آسان بگیرد به همین خاطر وجوب روزه در سفر برداشته می‌شود. خداوند این قاعده را به عنوان یک اصل و قاعده بیان می‌کند و در مقام توجیه و فرصت‌طلبی نیست که مثلاً در اینجا به ما لطفی کرده باشد و بخواهد آن را به رخ بکشد! هرکسی این لطف و آسان گرفتن‌های خدا را ندید، به این دلیل است که مسأله رنج را برای خودش حل نکرده است.

در جای دیگر پس از اینکه دستور می‌دهد که پیش از خواندن نماز، وضو بگیرید، می‌فرماید اگر آب پیدا نشد، تیمم کنید، سپس در مورد این راحت‌گیری (جواز تیمم به جای وضو)، می‌فرماید: «خدا نمی‌خواهد با احکامش بر شما تنگی و مشقت قرار دهد، بلکه می‌خواهد شما را از آلودگی‌ها پاک کند و نعمتش را بر شما تمام نماید، تا سپاس گزایید؛ ما يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (مائده/۶)

### اگر رنجور شدم و شاگردم یعنی خودپرستم نه خداپرست

کسی که اهل تحمل رنج و سختی نیست، در واقع یک آدم خودخواه است. هنوز خداپرست نشده است. خدا آن قدر رنج باید بدهد تا «من» و «منم زدن» از ما جدا شود و به جای آن «خدا» بنشینند. ما از خداپرستی چه تصویری داریم؟

خداپرستی چه نوع حسی است؟ نمی‌شود که هم موحد بود و هم مُشرک؛ هم خداپرستی کرد و هم خودپرستی. «من» باید مرده باشد تا خداپرستی حاصل شود؛ شرک خفی همین است؛ بسیار پنهان است. اگر من رنجور شدم و شاکر نشدم یعنی خودپرستم نه خداپرست.

## اگر خودخواه نباشی و رنج را پذیرفته باشی، مهربانی و رحم خدا را در وراء رنج‌هایی که داده می‌بینی

اگر رنج را نپذیرفته باشی، مهربانی و رحم خدا را نمی‌بینی؛ فرصت‌ها و نعمت‌ها را نمی‌بینی. اشک یک مادر را وقتی به بچه‌اش آمپول می‌زنند، دیده‌اید؟ اگرچه بچه رنج می‌کشد، ولی آمپول برای او مفید است. با این‌که مادر می‌داند این رنج برای بچه‌اش لازم است ولی نمی‌تواند تحمل کند و آرام اشک می‌ریزد. در این حال، بچه‌ای که فقط رنج خودش را می‌بیند و اشک مادر را نمی‌بیند، ممکن است دو تا فحش هم به مادر بدهد!

اگر خودخواه نباشی، مهربانی و دلسوزی خاص خدا را در وراء رنج‌هایی که به تو داده است، می‌بینی. مهربانی خدا را در اوج گرسنگی و تشنگی خودت در اثر روزه‌داری، می‌بینی. اینکه نقل شده بوی بد دهان روزه‌دار نزد خدا محبوب است، در واقع نشان‌دهنده همان مهربانی و دلسوزی خاص خداست. (لَخُلُوفٌ فِيمَ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدِي مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ؛ من لا يحضره الفقيه/ ج ۲/ ص ۷۶) وقتی نگاه مهربان و دلسوزانه خدا را در رنج روزه‌داری ات ببینی، آرزو می‌کنی هر سال ماه رمضان در تابستان باشد.

## راه «درک مهربانی خدا» این است که بفهمی برای رنج کشیدن به این دنیا آمده‌ای، ولی خدا نگذاشته زیاد رنج بکشی

در شب‌های ماه رمضان از خدا بخواهید که شاکر شوید. خدا خیلی مهربان است. راه رسیدن و درک مهربانی خدا، همان راهی است که در مورد درک سختی‌ها و رنج‌ها بیان شد؛ اینکه انسان بفهمد برای رنج کشیدن به این دنیا آمده ولی خدا نگذاشته که خیلی رنج بکشد. اینکه خدا فرموده است ما انسان را در سختی آفریدیم، شما باید از خدا بپرسی «کدام سختی؟! خدایا! این رنج زیادی که در موردش سخن گفته‌ای کجاست؟! ما که غیر از خوبی و لطف نمی‌بینیم.» و وقتی این حرف را می‌توانی بزنی، که قصه رنج کاملاً برایت جا افتاده باشد.

## چگونه از رنج‌های دنیا اجر ببریم؟ / مهربانی خدا را ببینید که در ازای کمی رنج کشیدن چه مقدار به ما اجر می‌دهد

ما می‌توانیم از رنج‌های دنیا ثواب ببریم؛ مثلاً اینکه دوست داریم برای خدا کار کنیم ولی خسته می‌شویم و می‌خواهیم، یک رنج است که خدا جبران می‌کند. لذا کسی که این طوری از خوابیدن رنج می‌کشد، اجر خواهد بُرد.

در روایات متعددی بیان شده که تب و بیماری، کفارهٔ گناهان است. مثلاً امام صادق (ع) می‌فرماید: «يَكُ شَبِّ تَبٍّ، كَفَّارَةٌ لِغَنَاهَانَ قَبْلَ وَ بَعْدَ أَنْ أَسْت؛ حُمَّى لَيْلَةٍ كَفَّارَةٌ لِمَا قَبْلَهَا وَ لِمَا بَعْدَهَا» (ثواب الاعمال / ص ۱۹۳) و رسول خدا (ص) می‌فرماید:

«بیماری، گناهان را محو می‌کند؛ السُّقْمُ يَمْحُو الذُّنُوبَ» (مستدرک الوسایل / ج ۲ / ص ۶۵)

مهربانی خدا را ببینید که با یک مقدار رنج بیماری چه مقدار به ما اجر می‌دهد. چون خدا مهربان است اگر در تقدیر ما رنجی را قرار داده است، به صورت‌های مختلف جبران می‌کند. گاهی خدا بلایی را مقدر می‌کند که لازم است به بنده‌اش برسد، ولی انگار دنبال بهانه‌ای می‌گردد تا آن بلا را رفع کند، لذا تا دعا می‌کنی و کار خیری انجام می‌دهی، آن بلا را برمی‌دارد. بعد خدا می‌فرماید: مَلَائِكَةُ مَنْ! بلا را برداشتید؟ می‌گویند: بله برداشتیم. خدا می‌فرماید: «اگر آن بلا به او می‌رسید چقدر ثواب به او می‌دادید؟ حالا که بلا را برداشته‌اید، همان مقدار ثواب را به او بدهید!» مهربانی خدا را ببینید!

### سختی‌های دنیا مثل خواب دیدن است؛ گِله نکند

بلاها و رنج‌هایی که در دنیا می‌کشیم، گذرا است و سریع هم تمام می‌شود. مبادا کسی گِله‌ای داشته باشد، سختی‌های دنیا یک چشم بر هم زدن است. این سختی‌هایی که می‌بینید، عین خواب دیدن است. لحظه‌ای که از خواب می‌پرید و یک خواب وحشتناک دیده‌اید، یک آه می‌کشید و با لبخند می‌گویید: «آه! خواب بود؛ خوب شد خواب بود.» وقتی هم که از دنیا می‌روید، می‌گویید: «سختی‌ها و رنج‌ها همه‌اش مثل خواب بود ولی من چقدر آنها را جدی گرفته بودم.»

## رنج را بپذیر تا رنج را نبینی / رنج را بپذیر تا نعمت را ببینی

رنج را بپذیر تا رنج را نبینی. رنج را بپذیر تا نعمت، راحتی و شکر را ببینی. زیبایی خلقت انسان به این رنج است، فقط بپذیر که برای رنج آفریده شده‌ای بعد خواهی دید که کم‌کم رنج‌ها از جلوی چشمت کنار می‌روند. اگر زاویه نگاهت را عوض کنی خواهی گفت: «همه چیز که خوب و خوش بود! پس من چرا این قدر ناراضی بودم!» رنج را بپذیر تا رنج تو را کور نکند. رنج را بپذیر و آماده رنج باش.

## به رنج‌ورتر از خودت نگاه کن / کسی که خودش را ببیند و بخواهد، خودش را پرستیده نه خدا را

یکی از تاکتیک‌های دیدن رنج این است که به رنج‌ورتر از خودت نگاه کنی و شرایط رنج او را در نظر داشته باشی. بگو: خدایا! خودپرستی‌های مرا ببخش. کسی که دل بخواهی خودش را می‌پرستد، تعادل ندارد و افراط می‌کند. خداوند می‌فرماید: «آیا دیدی کسی را که خواسته‌های خودش را به عنوان خدا و معبود خودش برگزید؟؛ أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ» (جاثیه/ ۲۳)

کسی که از خواسته‌هایش تبعیت می‌کند، خودخواه می‌شود و بعد به افراط کشیده می‌شود. وقتی خداوند پیغمبر را از کسی که تابع هوای نفسش است، پرهیز می‌دهد، می‌فرماید: او دچار افراط است (وَ لَا تُطِغْ مَنْ أَعْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَ اتَّبَعَ هَوَاهُ وَ كَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا؛ کهف/ ۲۸)

پرستش خدا یعنی چی؟ پرستش خدا چه حسی دارد؟ می‌پرستمت یعنی چه؟ پرستش، چیزی است فراتر از «برایت می‌میرم»، «دوستت دارم» و «عاشقت هستم». می‌دانید چه کسی خدا را می‌پرستد؟ کسی مثل پیغمبر(ص) که خودش را نمی‌بیند. کسی که خود را ببیند، و خودش را بخواهد، خودش را پرستیده است نه خدا را. تمرین کن تا به پرستش خدا برسی و بعد لذت عالم را ببری. راز این مطلب و قدم اول در حل این مسأله، پذیرش رنج است. برای ایجاد حس پرستش، «من» نباید داشته باشی.

## اگر رنج را بپذیری، رنجت کم می‌شود/ اگر از رنج فرار کنی، بدتر می‌شود

اگر رنج را بپذیری، رنج تو کم می‌شود. اگر از رنج فرار کنی، بدتر می‌شود. وقتی رنج را می‌پذیری، خداوند قوانین خودش را به هم می‌زند و از در و دیوار مرهم برای تو می‌رساند. همه ملائکه را می‌فرستد تا از تو عذرخواهی کنند. رنج را بپذیر تا رنج تو کم شود و شکر تو زیاد شود.

اگر رنج‌ها را بپذیری، به حدی می‌رسی که می‌گویی: خدایا این قدر برای رنج کشیدن من غصه نخور! این قدر دلت برای من آتش نگیرد. من تحمل می‌کنم. اینها که چیزی نیست! امام حسین(ع) در گودی قتلگاه به خدا می‌گفت: خدایا من راضی هستم‌ها. چون می‌دید عرش و کرسی و آسمان‌ها دارند به هم می‌ریزند...

# جلسه دوازدهم |

## راهبرد رنج در تقدیر و تکلیف (۳)

توجه به رنج باعث دوری از راحت طلبی است  
مشکل اصلی جوان در مبارزه با نفس، راحت طلبی است  
تن پروری، باعث مرگ آرام و بی صدای روح انسان می شود  
تقوی بر روی راحت طلبی استوار نمی شود  
تفاوت کوهنوردی و فوتبال در کاهش راحت طلبی  
علاقه به سختی کشیدن، علامت عاشق

### فواید توجه به رنج در حیات بشر چیست؟

در ۸ جلسه اول به مبانی و اصولی توجه کردیم که در نتیجه تبعیت از آن‌ها به مسیر مبارزه با نفس به عنوان «تنها مسیر» رسیدیم. در ۳ جلسه اخیر نیز بیشتر به این موضوع توجه کردیم



که چرا باید از رنج صحبت کرد. در جلسه قبل در مورد برخی از فواید و ضرورت‌های توجه گفتگو کردیم. در این جلسه از جهت دیگری، اهمیت رنج و فایده آن را بررسی می‌کنیم.

## ۱. توجه به رنج مانع خیال‌پردازی می‌شود

توجه به رنج، مانع خیال‌پردازی می‌شود. چون انسان طبیعتاً آرزو تولید می‌کند و تنها راه خارج کردن انسان از این خیال‌پردازی‌ها و تولید آرزوها، این است که انسان واقعیت و حقیقت رنج را درک نماید.

## ۲. توجه به رنج باعث افزایش «شکرگزاری» و «صبر» انسان می‌شود

توجه به رنج، باعث افزایش شکر می‌شود که این شکر، نتیجه درک صحیح از جایگاه رنج در حیات است. کسی که اصل را با راحتی و نعمت ببیند، وظیفه‌ای برای تشکر احساس نمی‌کند. اما اگر بدانی که این نعمت‌ها در دنیایی به تو رسیده که واقعیت دنیا همراه با سختی است و اساساً این دنیا جای سختی بوده است، عمیقاً از نعمت‌هایی که داری شاکر خواهی بود.

فایده دیگر توجه به رنج این است که صبر و تحمل انسان را بالا می‌رود.

### ۳. توجه به رنج باعث درک جایگاه دین می‌شود/ اگر دنیا را محل لذت ببینی، دین را محل رنج خواهی یافت

توجه به رنج، جایگاه دین را بهتر ترسیم می‌کند. وقتی کسی درک کرد که در این دنیا، اصل با رنج بردن است، دین را به عنوان راه کاهش رنج‌ها، به راحتی خواهد پذیرفت. هر قدر دنیا را بیشتر با رنج‌ها همراه ببینی، دین را لذت بخش تر می‌بینی؛ اگر دنیا را محل لذت ببینی، دین را محل رنج خواهی یافت. اگر به رنج دنیا نگاه نکنی، رابطه‌ات با دین خراب می‌شود.

### نقش مادرها در برقراری ارتباط درست فرزندان با مسأله «رنج» و فرار نکردن از آن

رنج‌های انتخابی و غیرانتخابی هر دو دارای آثار تربیتی بالایی هستند که تا حدی اشاره کردیم. مثلاً برای درک محبت خدا و لطف‌هایی که در حق تو داشته، باید بفهمی که تو چه نسبتی با رنج‌ها داشته‌ای و قرار بوده که چقدر رنج بکشی، اما خدا این همه محبت و راحتی داده است.

رنج از جهات مختلف دارای آثار تربیتی بسیار زیادی است؛ البته به هنگام تربیت و انتقال مفاهیم مربوط به رنج باید با مهربانی و لطافت برخورد کرد. مانند پرستاری که هم به کار مداوا و رسیدگی به بیمار مشغول است و هم به او روحیه می‌دهد. مادران در آشنا کردن فرزندان با مفهوم رنج و ضرورت رنج کشیدن در زندگی و حیات دنیا، نقش فوق‌العاده‌ای دارند. در واقع از اولین سنین

خردسالی است که فرزند درد و رنج را احساس می‌کند ولی جهت دادن آن به عهده والدین و به خصوص مادر است. از برخورد مادر است که فرزند ارتباط درستی با رنج پیدا می‌کند و از آن گریزان نمی‌شود. یکی از وجوه برخورد خوب این است که مادر رنج را تلخ‌تر نکند، بلکه ضمن اینکه با مهربانی بگوید که رنج طبیعی و همیشگی استر، آن را به یک رنج شیرین تبدیل کند.

#### ۴. توجه به رنج باعث دوری از راحت‌طلبی است / مشکل اصلی جوان در مسیر مبارزه بانفس، راحت‌طلبی است

انسان راحت‌طلب است و راحت‌طلبی «اولین» وجه حب‌الدنیا است که یقئاً انسان را می‌گیرد. جوان، مقام‌طلب، ثروت‌طلب، ریاکار و متظاهر نیست؛ بلکه در مقابل، صفات خوبی مانند عدالت‌گرایی و آرمان‌گرایی دارد ولی مشکل اصلی جوان این است که راحت‌طلب است، و از همین راحت‌طلبی است که شهوت‌طلبی مطرح می‌شود. راحت‌طلبی اولین بیماری است. اول راحت‌طلبی است، بعد لذت‌طلبی و شهوت‌طلبی.

مشکل اول این است که جوان حال ندارد تکان بخورد، یا حال ندارد خودش را جمع و جور کند. وضعیت فعلی برخی از جوانان، حکایت از یک راحت‌طلبی فزاینده دارد. در مبارزه با نفس باید با چیزهایی مبارزه کرد که انسان را از مسیر خارج می‌کند و راحت‌طلبی نقش بالایی در خارج شدن از مسیر دارد.

## راحت طلبی باعث می شود رنج را فراموش کنیم / راحت طلبی به ما اجازه حرکت نمی دهد

راحت طلبی باعث می شود که خیال پردازی هم ایجاد شود و جوان خیال کند دنیای ما، دنیایی بی رنج است و در آن می توان راحت بود. راحت طلبی باعث می شود رنج را فراموش کنیم. راحت طلبی اجازه نمی دهد راهبرد رنج، کار خودش را انجام دهد. راحت طلبی به ما اجازه حرکت نمی دهد، راحت طلبی اجازه نمی دهد که با دین ارتباط برقرار کنیم.

حضرت علی (ع) می فرمایند: «ثواب عمل به اندازه مشقتی است که برای انجام عمل کشیده‌ای؛ ثَوَابُ الْعَمَلِ عَلَى قَدْرِ الْمَشَقَّةِ فِيهِ» (غررالحکم / ص ۳۳۳ / حدیث ۵).

گاهی جوان‌ها می‌گویند الحمدلله ما حب‌الدنیا نداریم. در حالی که توجه ندارد که راحت طلبی یکی از شعبات حب‌الدنیا است. در واقع راحت طلبی اولین جلوه حب‌الدنیا است.

## در دنیا باید مثل یک چریک بود / حب راحت، از مصادیق حب‌الدنیا است

حب راحت، یکی از مصادیق حب‌الدنیا است. راحت طلبی نوعی دنیا طلبی است در حالی که در دنیا باید مثل یک چریک بود. در دوران دفاع مقدس که رزمنده‌ها گاهی به مرخصی می‌آمدند، نمی‌توانستند روی تشک بخوابند؛ نه اینکه بخواهند با این کار یاد سنگرهای نورانی جبهه را زنده کرده باشند، بلکه حرفشان

بیشتر این بود که: وقتی راحت تر هستم، دلم می‌گیرد. رزمندگان می‌فهمیدند و لمس می‌کردند که بیکاری و راحت بودن، بد است و از آن احساس کراهت می‌کردند و علی‌رغم فشارهای سنگین جسمانی که در صبح‌گاه‌ها، رزم شبانه و آموزش‌ها وجود داشت، رزمندگان وقت بیکاری خود را به بهترین نحو استفاده می‌کردند و اهل راحت طلبی نبودند.

### **تن‌پروری، باعث مرگ آرام و بی‌صدای روح انسان می‌شود / شهوترانی در راحت طلبی کاشته می‌شود**

تن‌پروری یک بیماری است و نوعی مرگ خاموش به روح انسان می‌دهد. مانند هنگامی که شیر گاز باز مانده باشد یا دودکش بخاری خراب شده باشد، بعد گاز در اتاق منتشر می‌شود؛ در این حال کسی که خواب است متوجه نمی‌شود در حال مرگ است و آرام آرام می‌میرد. تن‌پروری هم آرام و بی‌صدا باعث مرگ روح انسان می‌شود.

قبل از اینکه شهوترانی مطرح باشد، این حب راحت است که یقه انسان را می‌گیرد. شهوترانی مانند حرکت با سرعت بالا در یک پیچ بسیار خطرناک است که وقتی ماشین به پیچ رسید، تذکر دادن به راننده برای کم کردن سرعت، فایده‌ای ندارد. تذکر دادن باید قبل از رسیدن به این پیچ انجام می‌شد و حب راحت و راحت طلبی، مکان این تذکر است. جایی که جوان گرایش به راحت طلبی پیدا کرده بود، باید به او تذکر می‌دادی و از قبل، مانع فساد او می‌شدی. در راحت طلبی است که شهوترانی کاشته شده است.

## کوهنوردی گروهی تأثیر خوبی بر کاهش راحت طلبی جوانان دارد / تفاوت کوهنوردی و فوتبال در کاهش راحت طلبی

اگر نمونه‌ها و مصادیق راحت طلبی در وجود کسی زیاد شود، او دیگر خیلی از آدم بودن فاصله می‌گیرد. یکی از کارهایی که تأثیر خوبی بر کاهش راحت طلبی جوانان دارد، کوهنوردی گروهی است. کوهنوردی مانند فوتبال نیست که هیجان گل زدن تو را به حرکت وادار کند. در کوهنوردی گروهی است که وقتی خسته می‌شوی نمی‌توانی هر جایی خسته شدی و دلت خواست، به استراحت بپردازی چون از گروه جا می‌مانی. در کوهنوردی گروهی ارزش وقت را درک می‌کنی، چون اگر به اندازه یک بازو بسته کردن بند کفش از گروه عقب بیفتی، تقریباً قابل جبران نخواهد بود. ولی در زندگی شهری ارزش وقت‌های بسیاری که در اثر راحت طلبی از بین می‌رود را نمی‌توان فهمید. کوهنوردی باعث می‌شود لذت بیشتری از نعمت‌ها ببری و سالم‌تر باشی. کسی که عادت کرده روی مبل بنشیند، زودتر مریض می‌شود ولی کسی که اهل کوهنوردی و اهل سختی‌ها باشد، از نشستن روی تخته سنگ، لذت بیشتری می‌برد و سالم هم زندگی می‌کند.

## تقوی بر روی راحت طلبی استوار نمی‌شود / پایه تقوی دوری از راحت طلبی است

راحت طلبی، بیماری بدی است که دوری از این بیماری، پایه اصلی تقوی حساب می‌شود. تقوی بر روی راحت طلبی استوار نمی‌شود. کسی که راحت طلب است، معنای دوری از نگاه حرام

را درک نمی‌کند و می‌پرسد چرا من نباید نگاه حرام داشته باشم؟ اگر مواظب راحت طلبی نباشیم، نگاه غالب ما نسبت به دنیا و حیات، براساس راحت طلبی خواهد بود.

## ۵. طلب «رنج» شاخص عشق به خداست / عشق به خدا انسان را به رنج می‌خواند / دل غافل از خدا، راحت طلب است

در روایتی از حضرت علی (ع) نقل شده است: «دل انسان خدا دوست، رنج و سختی در راه خدا را بسیار دوست دارد و دل غافل از خدا، راحت طلب است. پس، ای فرزند آدم! گمان نکن که بی رنج و سختی، به مقام بلند نیکوکاری خواهی رسید؛ زیرا که حق، سنگین و تلخ است و باطل سبک و شیرین است؛ الْقَلْبُ الْمَحِبُّ لِلَّهِ يُحِبُّ كَثِيرًا النَّصَبَ لِلَّهِ، وَالْقَلْبُ اللَّاهِي عَنِ اللَّهِ يُحِبُّ الرَّاحَةَ، فَلَا تَتَّظَنُّ يَا بَنَ آدَمَ - أَنْكَ تُدْرِكُ رِفْعَةَ الْبِرِّ بغيرِ مَشَقَّةٍ، فَإِنَّ الْحَقَّ ثَقِيلٌ مُرٌّ وَالْبَاطِلُ خَفِيفٌ حُلْوٌ وَنِي» (مجموعه ورام / ۸۷/۲)

چرا کسی که عاشق خدا است، دوست دارد بیشتر سختی بکشد؟ چرا امام سجاد (ع) به دفعات پای پیاده به زیارت خانه خدا می‌رفتند؟ چرا یکی از با فضیلت‌ترین کارها، پیاده روی برای زیارت است؟ چرا به کسی که پیاده به زیارت امام حسین (ع) رفته وعده داده می‌شود که از ابتداء عمل را شروع کن چون تمام گناهان گذشته‌ات آمرزیده شد؟ امام صادق (ع) فرمودند: کسی که از منزلش بیرون آید و قصدش زیارت قبر حضرت امام حسین (ع) باشد اگر با پای پیاده برود خداوند به هر قدمی که برمی‌دارد يك حسنه برایش می‌نویسد و يك گناه از او محو می‌کند ... تا وقتی

که مراسم و اعمال زیارت را به پایان برساند که در این هنگام او را از فائزین قرار می‌دهد و وقتی خواست برگردد فرشته‌ای نزد او می‌آید و می‌گوید: رسول خدا(ص) به تو سلام رسانده و می‌فرماید: از ابتداء عمل را شروع کن، تمام گناهان گذشته‌ات آمرزیده شد.

(مَنْ حَرَجَ مِنْ مَنْزِلِهِ يُرِيدُ زِيَارَةَ قَبْرِ الْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ صَ إِنْ كَانَ مَاشِيًا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِكُلِّ خُطْوَةٍ حَسَنَةً وَ مَحَى عَنْهُ سَيِّئَةً ... أَنَاهُ مَلَكٌ فَقَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ص يُقْرُوكَ السَّلَامَ وَ يَقُولُ لَكَ اسْتَأْنِفَ الْعَمَلِ فَقَدْ غُفِرَ لَكَ مَا مَضَى؛ کامل الزیارات / ص ۱۳۲)

## ارتباط رنج‌های زندگی با عشق به خدا چیست؟ / در ذات محبت عبد به مولا، رنج و سختی وجود دارد

ارتباط رنج‌ها و سختی‌های زندگی با عشق به خدا چیست؟ واقعش این است که محبت عبد به مولا غیر از محبت‌های دیگر مثل محبت بین زن و شوهر یا محبت بین دو رفیق یا دو برادر است. در ذات محبت عبد به مولا، سختی وجود دارد.

محبت مادر به فرزند به راحتی بروز داده می‌شود و تمام می‌شود. مانند علاقه به غذا که با خوردن غذا تمام می‌شود. ولی عشق به خدا اینطور نیست. هر کس علاقه بیشتری به خدا دارد، باید سختی بیشتری کشیده باشد. چون «هر که در این بزم مقرب‌تر است، جام بلا بیشترش می‌دهند». در اینجا رابطه عاشق و معشوق طوری است که اگر عاشق سختی نداشته باشد، ناراحت می‌شود.



## عاشق خدا دوست دارد در راه خدا رنج و سختی بکشد / علاقه به سختی کشیدن، علامت عاشق است

اگر شما در خیمه امام زمان (عج) باشید و حضرت کارهای مختلفی را به یارانشان بسپارند ولی به شما دستوری ندهند و کاری از شما نخواهند، دلگیر می‌شوید. دوست دارید حضرت به شما هم دستوری بدهند که فلانی! برو این کار را انجام بده. اگر به انتخاب خودتان باشد، کار دشوارتر را انتخاب می‌کنید، چون دوست دارید رنج و سختی بیشتری برای حضرت متحمل شوید. رابطه با خدا هم همینطور است، عاشق خدا دوست دارد، در راه خدا رنج و سختی بکشد. علاقه به سختی کشیدن، علامت عاشق است. این رنج‌ها را در نوع دستورات معشوق هم می‌توان دید. مثلاً نماز شب را در آخر شب قرار داده است. وقتی که همه خواب‌اند، باید بیدار شد و نماز شب خواند. این دستور علی‌رغم رنجی که دارد، لطف خدا به عاشقان است. عاشقان خدا دوست دارند رنجی را که خدا دستورش داده است، پذیرا باشند. این رنج، برای آنها لذت هم دارد، خدا بلافاصله اجرشان را می‌دهد و در همان نیمه شب لذتی می‌برند که افرادی که خواب هستند، چنین لذتی نمی‌برند. در کربلا هم از روی تعداد زخم‌ها و میزان قطعه‌قطعه شدن بدن‌ها می‌شد فهمید چه کسانی بیشتر عاشق خدا بوده‌اند...

# جلسه سیزدهم |

## رابطه مبارزه با نفس با مفهوم «ایمان»

.....

برای چشیدن شیرینی ایمان، مبارزه با نفس و تحمل رنج، ضروری است

چرا گاهی انسان زجر می‌کشد، اما حلاوت ایمان را نمی‌چشد؟

.....

### بحث رنج یک بحث عالی تربیتی و عرفانی است / کسب محبت الهی بدون رنج ممکن نیست

در چند جلسه اخیر مطالبی در مورد آثار و برکات توجه به راهبرد رنج و پذیرش رنج‌های تقدیری و تکلیفی بیان شد. یکی از مطالبی که در جلسه قبل مورد اشاره قرار گرفت این مطلب بود که به دست آوردن محبت خداوند متعال، بدون رنج ممکن نیست. کسی که محبت خدا را در دل دارد، دوست دارد برای خدا رنج و سختی زیاد بکشد.

موضوع رنج بسیار عارفانه‌تر و عمیق‌تر از این است که بگوییم «رنج، ذاتی این دنیا است». رنج، شأن بسیار بالاتر و شریف‌تری دارد و یک بحث عالی تربیتی و عرفانی است.

## رنج بدون برنامه الهی، آثار خوبی بر روح نمی‌گذارد / یکی از سختی‌های رنج، ندانستن علت رنج است

توجه به موضوع رنج و کسب آثار تربیتی آن بدون برنامه ممکن نیست و باید «برنامه رنج» را هم در تکلیف و هم در تقدیر بشناسیم. رنج بدون برنامه، رنج عالی و خوبی نیست و آثار خوبی بر روح نمی‌گذارد. «رنج با برنامه» مربی و مدیری دارد که فوق‌العاده طراح است و این مدیر، پروردگار عالم است.

یکی از سختی‌های رنج این است که علت رنج را نمی‌دانی. وقتی مربی بدن‌سازی یک تیم ورزشی، سختی‌ها و حرکت‌هایی را به اعضاء تیم می‌دهد، به آن‌ها می‌گوید که هدف از این نوع حرکت‌ها و سختی‌ها و تمرین‌ها چیست و این حرکات ورزشی چه اثری روی بدن آن‌ها دارد، ولی خدا اغلب چیزی در مورد فلسفه رنج‌هایی که ارائه می‌کند، نمی‌گوید و تو هم باید به کار او، ایمان داشته باشی.

## رابطه رنج با چشیدن لذت ایمان چگونه است؟ / کسی که دوست دارد لذت‌های دیگر را بچشد، هیچگاه به لذت ایمان نمی‌رسد

یکی از مسائل مهم در مورد رنج این است که بینیم رنج با چه چیزهایی مرتبط است. مثلاً رنج با عشق به خدا و صبوری

کردن ما مرتبط است. اما یکی از موضوعات مهم، ارتباط رنج با «ایمان» است.

رسول خدا(ص) می‌فرماید: کسی که اکثر هم او رسیدن به خوشی‌ها و شهوات باشد، از قلبش حلاوت ایمان زدوده می‌شود و ایمان دیگر برای او شیرین نیست؛ مَنْ كَانَ أَكْثَرُ هَمِّهِ نَيْلَ الشَّهَوَاتِ، نَزَعَ مِنْ قَلْبِهِ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ (مجموعه ورام/ج ۲/ ص ۱۱۶). یا امام صادق(ع) می‌فرماید: «چشیدن حلاوت ایمان بر دل‌های شما حرام گشته مگر آنگاه که دل‌هایتان در دنیا زهد پیشه کنند؛ حرامم علی قلوبکم أَنْ تَعْرِفَ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى تَزْهَدَ فِي الدُّنْيَا» (کافی/۲/۱۲۸) شیرینی ایمان چیست؟ آیا اینکه بچه‌ای مادر داشته باشد، شیرین است؟ آیا اینکه کسی همسر و خانواده داشته باشد شیرین است؟ اگر کسی مریض شود و دوستان او به عیادتش بیایند، شیرین است؟ اگر کسی یک رفیق و دوست بسیار صمیمی داشته باشد، شیرین است؟ اگر کسی مورد تشویق و محبت همه مردم باشد، شیرین است؟ بله، همه این موارد شیرین است ولی ایمان از همه این نوع شیرینی‌ها، شیرین‌تر است و اگر کسی شیرینی ایمان را بچشد، شیرینی همه این‌ها را فراموش می‌کند.

## ایمان انسان را از تنهایی در می‌آورد/ در اثر ایمان خدا دور انسان را می‌گیرد و او را احاطه می‌کند

ایمان انسان را از تنهایی در می‌آورد و باعث می‌شود که خدا انیس و مونس انسان شود. ایمان به خدا، انسان را از وحشت در

می‌آورد. ایمان به خدا، مهربان‌ترین وجود در عالم را به نزدیکی تو می‌آورد. ایمان به خدایی که رحمان و رحیم است، نتایج عجیبی دارد. دنبال هر چیزی غیر از ایمان بروی، حلاوت ایمان را نچشیده‌ای. حلاوت ایمان، یک شیرینی در کنار سایر حلاوت‌ها نیست. کسی که لذت ایمان و شیرینی آن را می‌چشد، جایی برای شیرینی‌های دیگر نخواهد داشت.

لذا وقتی مردم در حسینیه جماران شعار می‌دادند «روح منی خمینی، بت شکنی خمینی» برای امام (ره) لذتی نداشت. چون امام (ره) از ایمان به خدا لذتی برده بود که این ابراز محبت‌های مردم در مقابل محبت‌های خدا هیچ بود. امام آنقدر ترک شهوات و خوشی‌ها کرده بود که به لذت ایمان رسیده بود. بر اساس فرمایش رسول خدا (ص) کسی که دوست دارد لذت‌های دیگر را بچشد، هیچگاه به لذت ایمان نمی‌رسد؛ چه برسد به کسی که پیگیر و دلبسته لذت‌های دیگر است. لذت و شهوت هم، منحصر در شهوات جنسی نیست، بلکه همه دل‌بخواهی‌های وجود انسان را در بر می‌گیرد که گاهی سلبی است (مانند غضب که چیزی را از خودت دفع می‌کنی) و گاهی ایجابی است (که منفعتی را به سمت خودت جلب می‌کنی).

خداوند ایمان را محبوب مؤمنین قرار داده و آن را در قلب آنها زینت داده و زیبا قرار داده است؛ زیبایی و جذابیتی که انسان را مست و محسور می‌کند. خداوند می‌فرماید: «وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبِيبٌ إِلَيْكُمْ الْإِيمَانَ وَزَيْنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ» (حجرات / ۷)

خداوند در اثر ایمان دور انسان را می‌گیرد تا احساس غریبی نکند. لذا می‌فرماید: «ما از رگ گردن به انسان نزدیک‌تریم؛ نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ» (ق/۱۶). آیه دیگر می‌گوید: «و هر جا که باشید او با شماست؛ وَ هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَمَا كُنْتُمْ» (حدید/۴) و همچنین می‌فرماید «أَيْنَمَا تُوَلُّوا فَثَمَّ وَجْهُ اللَّهِ» (بقره/۱۱۵) هیچ انسانی نمی‌تواند دور آدم را بگیرد. فقط خداوند است که می‌تواند دور انسان را بگیرد و او را احاطه کند. آدم نمی‌تواند تنها زندگی کند. و هیچ کس مانند خدا انسان را از تنهایی در نمی‌آورد.

### ایمان، تنفر از معصیت پدید می‌آورد

کسی که حلاوت ایمان را می‌چشد و ایمان نزد او محبوب واقع می‌شود، اتفاق دیگری هم برایش می‌افتد و آن این است که از کفر و فسوق و عصیان بدش می‌آید. از ایمان به غیر خدا و عمل زشت بدش خواهد آمد. اگر کسی زشتی گناه را درک کند و از آن تنفر پیدا کند، دستمایه خوبی برای مناجات با خدا پیدا کرده است؛ چون می‌فهمد گناه چقدر پلید و زشت است و از ته دل استغفار می‌کند و با خدا مناجات می‌کند.

### برای چشیدن شیرینی ایمان، تحمل رنج و مبارزه با نفس ضروری است

برای چشیدن شیرینی ایمان، تحمل رنج و دوری از بدی‌ها به وسیله مبارزه با نفس ضروری است. امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: نفس خودتان را در انجام طاعات، وادار به صبر کنید

و آن را از پلیدی بدی‌ها مصون نگه دارید تا شیرینی ایمان را بچشید (صَابِرُوا أَنْفُسَكُمْ عَلَىٰ فِعْلِ الطَّاعَاتِ وَ صُوتُوهَا عَنْ دَنْسِ السَّيِّئَاتِ تَجِدُوا حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ؛ غررالحکم / حدیث ۸۱).

ایمان و ارتباط با خدا، با زجر و سختی بدست می‌آید نه با کلاس اصول عقاید. البته کلاس اصول عقاید هم خوب است ولی برای پاسخ دادن به دشمن. یعنی اگر دشمن بخواهد عقاید و ایمان تو را از تو بگیرد، کلاس اصول عقاید خوب است ولی به شرط اینکه ایمانی داشته باشی که دشمن بخواهد آن را بگیرد!

### چرا گاهی انسان زجر می‌کشد، اما حلاوت ایمان را نمی‌چشد؟

انسان باید خودش را بهتر بشناسد و زجر بی‌فایده نکشد. چون گاهی انسان زجر می‌کشد، اما این زجر او را بالا نمی‌برد و حلاوت ایمان را نمی‌چشد. یکی از علتها این است که هنگام سختی، به دنبال جبران این سختی‌ها بوده است. مانند برخی که به ظاهر باتقوا و زاهدی می‌شوند و همه چیز را مراعات می‌کنند تا یک وقتی فرصتی پیدا کنند و همه چیز را جبران کنند. این افراد هرچقدر هم سختی تحمل کنند، حلاوت ایمان را نمی‌چشند چون به دنبال فرصتی برای جبران سختی‌ها بوده‌اند و در واقع این سختی‌ها را برای رسیدن به یک راحتی دنیایی بالاتر تحمل کرده‌اند.

به عنوان مثال کسی که از شهوات چشم‌پوشی می‌کند ولی به دلیل حب مقامی که دارد در فکر رسیدن به مقامات است،

شیرینی ایمان را نمی‌چشد. چنین افرادی مصداق عبارت قرآنی «خسر الدنيا و الآخرة» می‌شوند. شهوت مقام، اجازه ورود حلاوت ایمان را به قلب را نمی‌دهد. یکی از دلایل اینکه برخی از لوتی‌مسلك‌ها و قداره‌بندها یک دفعه آدم‌های خوبی می‌شوند به همین دلیل است که از گذشته خود آگاهند و هیچ‌وقت شهوت مقام‌های عرفانی را ندارند.

برای اینکه خدا حلاوت ایمان را به ما بچشاند باید سختی‌ها و رنج‌ها را صادقانه تحمل کنیم؛ نه برای رسیدن به شهوات دیگر.



# اجلسه چهاردهم |

## رابطه مبارزه با نفس با مفهوم «عبادت»

---

عبادت خوب، جایزه مبارزه با هوای نفس است  
مهمترین عامل ترک مبارزه با نفس، فرار از رنج است  
کسی که مسأله رنج را حل نکرده باشد، اگر آدم خوبی بشود، خیلی  
خوب نمی شود  
هنگام ازدواج انتخاب می کنید که با چه کسی اختلاف نظر داشته  
باشید!

---

**مبارزه با نفس، بسیار پیچیده است، چون نفس، به انسان  
نیرنگ می زند**

تنها مسیر ما برای کمال، مخالفت با دوست داشتنی ها است  
اما نه مطلق دوست داشتنی ها. یعنی این طور نیست که به

طور مطلق با همهٔ دوست داشتنی‌ها مبارزه کنیم، بلکه باید با برنامه مبارزه کنیم. برنامه‌ریزی متمرکز و پرهیز از تکثرهای مضرّ در جریان مبارزه با نفس لازم است.

کار مبارزه با نفس بسیار پیچیده است، چون نفس، به انسان نیرنگ می‌زند. نفس حتی می‌تواند دینداری را هم به نفع خودش مصادره به مطلوب کند.

## علت توجه به رنج / «فرار از رنج» مهمترین عامل ترک مبارزه با نفس

علت توجه به رنج در کنار توجه به مبارزه با نفس این است که چون می‌خواهیم به اصلی‌ترین راه کمال و رشد توجه کنیم، نیاز به مخالفت با هوای نفس داریم و هوای نفس عملیات اصلی ما در این دنیا است. مهمترین و شاید تنها عامل ترک مبارزه با نفس در میان ما، فرار از رنج است. پس نیاز است که ابتدا از رنج صحبت شود و موضوع رنج درست جا بیافتد.

چرا به نصیحت‌های خوبان برای مبارزه با نفس گوش نمی‌کنیم؟ چرا به آیات مربوط به بهشت و جهنم دقیق اهتمام لازم را نداریم؟ چون ما دوست نداریم اذیت بشویم و رنج بکشیم. ایراد انسان‌ها معمولاً، موضوع رنج است. ترس از رنج پسندیده نیست و ما حتی نیاز به طلب کردن برخی از رنج‌ها داریم.

## رنج، گذرا است و بعد از آن یک راحتی و خوشی طولانی وجود دارد

ترس از رنج موجب فرار انسان از مبارزه با نفس و سایر خوبی‌ها می‌شود، لذا باید تکلیف این رنج و نوع برخورد خود را با آن مشخص کنیم. رنج، گذرا است و بعد از آن یک راحتی و خوشی طولانی وجود دارد. چنانکه حضرت علی (ع) در وصف متقین می‌فرماید: چند روز کوتاه دنیا را با صبر و شکیبایی می‌گذرانند و در پی آن آسایش طولانی دارند (صَبَرُوا أَيَّامًا قَصِيرَةً أَغْفَبَتْهُمْ رَاحَةً طَوِيلَةً؛ نهج البلاغه / خطبه ۱۹۳).

### ۱. کسی که مسأله رنج را حل نکرده باشد، نفسش مدام فریض می‌دهد، هر چند با دلایل به ظاهر دینی

رنج گاهی به دلیل ترک لذت است و گاهی واقعاً رنج و درد است. اگر مشکل ما با این دو نوع رنج در ابتدای کار حل نشده باشد؛ دو مشکل پیش می‌آید.

مشکلی که در ابتدای کار است و باقی می‌ماند این است که اگر ته دلت راحت طلب باشی، نفس تو مدام تو را فریب می‌دهد. اگر رنج‌گریز باشی، همیشه نفس تو برای بی‌دینی و راحت‌طلبی، بهانه‌های قشنگی از آیات و روایات برایت درست می‌کند؛ چون این نفس، اماره به سوء است. (إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ؛ یوسف / ۵۳) علت اصلی فریب خوردن با بهانه‌های به ظاهر دینی و زیبا هم این است که راحت‌طلبی پنهان خود را از ریشه نکرده‌ایم و مسأله

رنج را برای خودمان حل نکرده‌ایم. اگر انسان موضوع رنج و راحت طلبی و خوشی طلبی را برای خودش حل نکرده باشد، در همان اول راه نفس انسان، او را فریب می‌دهد.

## چرا رزمندگان، راه صد ساله را یک‌شبه می‌روند؟ / نمونه‌ای از نیرنگ نفس

چرا رزمندگان و مجاهدان راه خدا به مقامی می‌رسند که راه صد ساله را یک‌شبه طی می‌کنند؟ چون رنج جان دادن را برای خود حل کرده‌اند و پذیرفته‌اند و در نتیجه نورانیت فوق‌العاده‌ای پیدا کرده‌اند. موضوع رنج برای مجاهد فی سبیل الله حل شده است.

اگر موضوع رنج حل نشده باشد، نفس تو به تو نیرنگ می‌زند و متوجه نمی‌شوی. مثلاً اگر جایی عصبانی شدی و رنج «برخورد تند دیگران» را تحمل نکردی و توهم ناسزاگفتی، نفس می‌گوید: «حق او بود که ناسزا بشنود! تو که تقصیر نداشتی!» ولی حل موضوع رنج کمک می‌کند که با دیدن اینطور رنج‌ها، نیرنگ نخوری و از تحمل این رنج خوشحال هم بشوی.

## هنگام ازدواج انتخاب می‌کنید که با چه کسی اختلاف نظر داشته باشید!

این درک مهم است که انجام تکلیف، موضوع اصلی است و رنج کشیدن در این راه را باید مبنا قرار داد، ولی برنامه‌ریزی باید طبق برنامه خدا باشد. اگرچه انتخاب دل ما باید لذت‌گریزی باشد، اما

در مقام عمل، لذت‌گزینی فقط براساس دستورات و برنامه الهی است نه براساس انتخاب ما. لذا اگر یک لذت و خوشی، روزی انسان باشد؛ اگر نخواهد هم به او خواهند داد و همچنین اگر انجام یک تکلیف الهی لذت دارد، هرگز نباید آن را ترک کرد. مهم وضعیت دل ما است که نباید راحت طلب و لذت طلب باشد. باید بپذیریم که قرار است رنج‌هایی را بپذیریم.

به عنوان مثال، هر ازدواجی حتماً با مشکلات و اختلاف نظرهایی همراه است، زیرا زن و شوهر دو انسان هستند، و طبیعی است که انسان‌ها در برخی موارد با هم اختلاف دارند. بنابراین شما هنگام ازدواج در واقع انتخاب می‌کنید که با چه کسی اختلاف نظر داشته باشید! نه اینکه دنبال کسی بگردید که هیچ اختلافی با شما نداشته باشد. این رنج‌ها را باید پذیرفت و با آن‌ها زیبا برخورد کرد.

## ۲. کسی که مسأله رنج را حل نکرده باشد، اگر آدم خوبی بشود، خیلی خوب نمی‌شود

مطلب دیگر در مورد نتیجه نپذیرفتن رنج این است که اگر مسأله رنج را برای برای خودت حل نکرده باشی، اگر آدم خوبی هم بشوی، آدم خیلی خوب نمی‌شوی؛ چون انانیت تو باقی مانده است. عرفا و بزرگان تلاش کرده‌اند این «من» خودشان را از بین ببرند و آخرین محافظ‌های بت انانیت، «فرار از رنج» و «میل به راحتی و شهوت» است. اگر «من» از بین برود، چشم تو عین الله، لسان تو لسان الله و دست تو یدالله می‌شود. انتهای راه این است که دیگر «من» و

دوست داشتنی‌های من نیست، «او» است. چنین لذت‌هایی هم در دین هست که «او» بشویم. می‌خواهیم به جایی برسیم که «ما» نباشیم، «او» بشویم. برای به اینجا رسیدن، باید تکلیف خودت را با رنج معلوم کنی.

## ترک لذت، شیرین است / برای جلب نگاه خدا چه لذت‌هایی را باید ترک کنیم؟

رنج ترک لذت، اگر چه رنج است ولی وقتی وارد آن می‌شوی و به ترک لذت می‌پردازی، آن قدر شیرین است که زبان حال عرفا در این ترک لذت‌ها این بوده است: «در بلا هم می‌چشم لذات او / مات اویم، مات اویم مات او»

در روایتی امام صادق (ع) از قول پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: هر کسی که هر چه دلش می‌خواهد می‌خورد و هر چه دوست دارد، می‌پوشد، خدا به او نگاه نمی‌کند تا اینکه از این وضعیت جدا شود یا این شرایط را ترک کند (مَنْ أَكَلَ مَا يَشْتَهِي وَ لَبَسَ مَا يَشْتَهِي لَمْ يَنْظُرِ اللَّهُ إِلَيْهِ حَتَّى يَنْزِعَ أَوْ يَثْرُكَ؛ التمحیص / ص ۳۴). پس برای جلب نگاه خدا، ترک این لذت‌ها لازم است.

## رابطه مبارزه با نفس و عبادت / عبادت خوب، جایزه مبارزه با هوای نفس است / برای چشیدن شیرینی نماز باید مبارزه با نفس کرد

یکی از موضوعات مهم، نحوه برقراری ارتباط بین مبارزه با نفس

و سایر مفاهیم دینی است. مثلاً رابطه عبادت با مبارزه با نفس چگونه است؟ عبادت، مقوله‌ای غیر از هوای نفس است. عبادت در واقع ارتباط مستقیم با خدا است.

رابطه این دو اینطور است که اگر کسی از صبح تا ظهر مبارزه با نفس کرده باشد، نماز ظهر و عصر بیشتر به او مزه می‌دهد و عبادتش رونق پیدا می‌کند. نماز، جایزه آن مبارزه است. نماز مثل لقاءالله است. عبادت، اگر چه ارتباط مستقیم با خدا است ولی این مطلب هم در چگونگی آن نقش دارد که قبل از عبادت چه کار کرده‌ای؟ تو در برون چه کرده‌ای که الان می‌خواهی درون خانه بیایی؟!

امام حسن مجتبی (ع) می‌فرمایند: «هر کسی می‌خواهد عبادتی داشته باشد، باید خودش را برای آن پاک کند؛ إِنَّ مَنْ طَلَبَ الْعِبَادَةَ تَزَكَّى لَهَا» (تحف العقول / ص ۲۳۶).

عبادت، یعنی ارتباط. معنای لغوی «صلاة» درود، بهترین سلام و تحیت است. جمع صلاة، صلوات است. و «صلاة» به معنای نماز هم در واقع چیزی از جنس صلوات بر رسول خدا(ص) است. اگر در صلوات، درود و تحیت به پیامبر اکرم و اهل بیت (ع) می‌فرستیم، در «صلاه» می‌خواهیم همین کار را نسبت به خداوند انجام دهیم، که البته عملیات ویژه‌ای دارد.

نماز نتیجه همه خوبی‌ها است و برای فهمیدن نماز و چشیدن آن باید بسیار مبارزه با نفس کرد. کسی که مبارزه با نفس نکرده

است، مانند بچه سه ساله‌ای که از ارتباط با جنس مخالف چیزی نمی‌فهمد، از درک عبادت محروم است.

اگر طی روز مبارزه با نفس نکرده‌ای لاقلاً سر نماز مبارزه با نفس کن. از حلال، لباس تهیه کن و در نماز بیوش. نجاست‌ها را از بدن و لباس پاک کن. طاهر باش و آداب نماز را خوب به جا بیاور. اگر کسی بخواهد طی روز هر طوری که دلش خواست رفتار کند، خدا در نماز به او نگاه نمی‌کند، چه رسد به اینکه بخواهد در نماز هر طوری که دلش خواست رفتار کند. لاقلاً در نماز مبارزه با نفس کن.

### کدام دوست داشتنی محدودیت ندارد؟

این طور نیست که همه دوست داشتنی‌ها از روز اول محدودیت داشته باشند. یک دوست داشتنی و علاقه‌ای وجود دارد که بسیار شیرین است، به دست آوردن آن آسان است، و از همان آغاز حرکت نیز می‌توان طعم آن را چشید و استفاده زیاد از آن اصلاً اسراف نیست و آن هم چیزی نیست جز دوست داشتن بچه‌های پیغمبر(ص). این محبت به اهل بیت(ع)، هدیه ویژه پروردگار عالم به امت پیامبر(ع) است.

در این محبت، هیچ محدودیتی نیست. محبت امیرالمؤمنین(ع)، افراط ندارد. البته کسی که می‌گوید علی(ع) خدا است، از شدت محبت به امیرالمؤمنین(ع) نیست، بلکه ناشی از هوای نفس خودش است. شدت محبت، انسان را مطیع و شبیه می‌کند.

یکی از چیزهایی که دوست داشتن اهل بیت(ع) را ساده کرده



است، مظلومیتی است که تحمل کرده‌اند.

هر کسی اهل بیت (ع) را دوست داشته باشد، تزکیه می‌شود؛  
وَمَا حَصَّنَا بِهِ مِنْ وَلَايَتِكُمْ طَيِّباً لِّخَلْقِنَا وَ طَهَارَةً لِأَنْفُسِنَا وَ تَزْكِيَةً  
لَنَا (مفاتیح الجنان، زیارت جامعه کبیره)

# جلسه پانزدهم |

## هدف دنیایی مبارزه با نفس

مبارزه با نفس، قدرت روحی ما برای لذت بردن را افزایش می دهد  
زندگی بهتر در دنیا، با «مبارزه با نفس» ممکن است  
اصل اول برای رشد علمی در دانشگاه ها، مبارزه با نفس است

### دو هدف عمده برای مبارزه با نفس: ۱. دنیایی ۲. اخروی

تا اینجای بحث ضرورت مبارزه با نفس و آثار آن را مورد بررسی  
قرار دادیم. در ادامه می خواهیم به معرفی دو هدف عمده برای  
مبارزه با نفس بپردازیم: ۱- هدف دنیایی برای مبارزه با نفس و  
۲- هدف معنوی و اخروی برای مبارزه با نفس

## هدف دنیایی: مبارزه با نفس، قدرت روحی ما برای لذت بردن را افزایش می‌دهد

هدف دنیایی مبارزه با نفس این است که به جای اینکه تعداد و تنوع لذت‌ها را افزایش بدهیم، توان و قدرت روحی خود را برای لذت بردن افزایش بدهیم تا از زندگی خود لذت بیشتری ببریم. باید بدانیم که انسان وقتی می‌تواند زندگی خود را کنترل کند و لذت خودش را افزایش دهد که قدرت روحی خود را در مبارزه با نفس افزایش دهد. بعضی‌ها که دلبسته لذت هستند، طمع دارند بدون مبارزه با نفس، به لذت‌های فراوان برسند، غافل از اینکه اگر مبارزه نکنند، برای لذت بردن ضعیف خواهند شد. (توان و قوای روحیشان برای لذت بردن ضعیف می‌شود).

## به جای افزایش تعداد و تنوع لذت‌ها، قدرت روحی و روانی خود را برای لذت بردن افزایش دهید/ لذت بیشتر از خواب، غذا و امور جنسی

اگر کسی خداشناس و معادشناس نبود و هدف خالق را از خلقت انسان نخواست ببیند و عالم آخرت را برای خودش به عنوان هدف در نظر نگرفت، باید به او بگوییم: «تواز همین زندگی مادی خودت چه می‌خواهی و چه توقعی داری؟ به جای اینکه به فکر این باشی که تعداد لذت‌های خودت یا تنوع لذت بردن خودت را افزایش بدهی، یک کار دیگری بکن؛ قدرت روحی و روانی خودت را برای لذت بردن افزایش بده.

به عنوان مثال، به جای اینکه از زیاد خوابیدن لذت ببری که عواقب بد و بیماری‌هایی به همراه خواهد داشت، بیا از قدرت سحرخیزی استفاده کن که در این صورت اگر به خدا هم معتقد نباشی در درازمدت، خواب برای تو لذت بخش‌تر خواهد شد. یا اگر دنبال لذت بردن بیشتر از امور جنسی هستی، نگاه حرام را کنار بگذار تا از لذت جنسی، بیشتر بهره ببری. اگر می‌خواهی از غذا خوردن لذت ببری، تنوع زیادی در غذا نداشته باش تا از غذا خوردن لذت بیشتری ببری. اگر می‌خواهی شادتر و خوشحال‌تر بشوی باید برخی از جرعه‌های غضب را فرو بدهی.»

## **مبارزه با نفس ارادهٔ انسان را قوی می‌کند و او را «مردی برای همهٔ فصول» می‌سازد/ زندگی بهتر در دنیا، با «مبارزه با نفس» ممکن است**

اگر کسی توان لذت‌بری روح خود را افزایش دهد، از سپیده‌دم، از شعر، از دریا، کوه و طبیعت لذتی خواهد برد که دیگران نمی‌برند و از چیزهایی لذت می‌برد که هر کسی لذت نمی‌برد.

علاوه بر اینکه ما به مبارزه با نفس مجبور هستیم، برای داشتن یک زندگی بهتر در همین دنیا به آن نیازمند هستیم و الا وقتی سن ما بالا برود، با مشکلات زیادی مانند ضعف اعصاب، افسردگی، بی‌حوصلگی و ... مواجه خواهیم شد. مبارزه با نفس ارادهٔ انسان را قوی می‌کند و او را «مردی برای همهٔ فصول» می‌سازد و باعث می‌شود انسان در شرایط مختلف، سختی و آسایش، و تلخ و شیرین زندگی روحیهٔ خوبی داشته باشد.

## بعضی‌ها آن قدر با هرزگی، روح خود را ضعیف کرده‌اند که از لذت اولیه زندگی هم لذت نمی‌برند / با عدم مبارزه با نفس، روح خود را تضعیف کرده‌ایم

مبارزه با هوای نفس، روح انسان را قوی می‌کند و کسی که روحش قوی باشد از زندگی، بیشتر لذت می‌برد. بعضی‌ها آن قدر با هرزگی و عدم مبارزه با نفس، روح خود را ضعیف کرده‌اند که از لذت اولیه زندگی خودشان مثل لذت جنسی هم لذت نمی‌برند. اینها چون از نظر روحی قوی نیستند از زندگی خود لذت نمی‌برند، اعصابشان خرد می‌شود و لذا به سراغ گناه می‌روند تا به خیال خود لذتی ببرند.

به امیرالمؤمنین (ع) گفتند شما که این قدر کم غذا می‌خورید چطور در جنگ‌ها این قدر قدرتمندانه می‌جنگید؟ حضرت فرمود: چوب درختانی که در بیابان هستند و آب کمتری می‌خورند خیلی محکم‌تر از چوب درختانی هستند که در کنار آب هستند، لذا من که کمتر غذا می‌خورم قوی‌تر هستم. (وَكَأَنِّي بِقَائِلِكُمْ يَقُولُ إِذَا كَانَ هَذَا قُوتُ ابْنِ أَبِي طَالِبٍ فَقَدْ قَعَدَ بِهِ الضَّعْفُ عَنْ قِتَالِ الْأَقْرَانِ وَمَنَازِلَةِ الشُّجْعَانِ إِلَّا وَإِنَّ الشَّجَرَةَ الْبَرِّيَّةَ أَصْلَبُ عُودًا وَ الرِّوَاتِعَ الْخَضِرَةَ أَرْقُ جُلُودًا وَ النَّائِبَاتِ الْعِدِيَّةَ أَقْوَى وَ قُودًا وَ أَبْطَأُ حُمُودًا؛ نهج البلاغه / نامه ۴۵)

متأسفانه ما با عدم مبارزه با نفس، روح خود را تضعیف کرده‌ایم، پس به در خانه خدا برویم و بگوییم: ظلمت نفسی؛ یعنی «خدایا! من خودم را زده‌ام و نابود کرده‌ام! من یک عمر به هوای نفسم

گوش کرده و هرزه دلی کرده‌ام، خدایا گناهان و هوس بازی های مرا  
 بیخس، من قوت و قدرت و اراده ای برای خودم باقی نگذاشته‌ام،  
 تبدیل شده‌ام به یک آدم بدون قدرت تمرکز، حواس پرت، ناتوان  
 از لذت بردن از طبیعت، آدمی که در اثر هوسرانی ها دچار ضعف  
 جسمی شده، آدمی که نمی‌توانم به اطرافیان خود خدمت کند،  
 یک آدم ضعیف النفس ... خدایا، دست مرا بگیر و ضعف مرا  
 جبران کن. «فَوِّ عَلٰی خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي» (دعای کمیل)

یکی از شخصیت‌ها که نزد آیت الله بهجت (ره) رفته بود تعریف می‌کرد:  
 طی صحبت کردن با ایشان متوجه شدم که آقای بهجت (ره) در آن  
 سن و سال بالا، چه جزئیاتی را از گذشته‌ها هنوز به خاطر دارند! این  
 حافظه قوی ناشی از چیست؟ طبیعتاً ناشی از مبارزه با هوای نفس  
 است، البته با آداب و آیینی که دین به ما می‌گوید.

## کسی که قدرت ندارد زندگی درستی داشته باشد، آخرت خودش را هم نمی‌تواند آباد کند

اگر کسی می‌خواهد در همین زندگی دنیایی خودش، ضعیف  
 نباشد و قدرت روحی پیدا کند باید مبارزه با هوای نفس کند.  
 وانگهی، این هدف اصلی برای مبارزه با نفس نیست. بلکه هدف  
 «دنیایی» مبارزه با نفس است، و برای تأمین حداقل زندگی است  
 نه حداکثر بندگی. اما کسی که این قدر قدرت ندارد که زندگی  
 درستی داشته باشد، آخرت خودش را هم نمی‌تواند آباد کند.

کسی که می‌خواهد به خلق خدا و به مملکت امام زمان (ع)

خدمت کند باید استعداد، قدرت و توانایی این کار را داشته باشد و این توانایی با مبارزه با نفس به دست می‌آید.

## **بچه‌هایی که خودکنترلی دارند، آدم‌های موفق خواهند شد، حتی اگر «آی کی یو» آنها پایین‌تر باشد / اصل اول برای رشد علمی در دانشگاه‌ها، مبارزه با نفس است**

اگر دانشجویان ما رازهای مبارزه با نفس و تأثیر آن بر قدرت روحی و فکری انسان را متوجه شوند، اصل اول در همه دانشگاه‌ها برای رسیدن به رشد علمی، مبارزه با نفس و تقوا خواهد شد. این مساله را علم روانشناسی نیز ثابت کرده است. روانشناسی می‌گوید که «آی کی یو» عامل اصلی موفقیت و خلاقیت علمی نیست، بلکه عامل موفقیت، یک مفهوم دیگری است که وقتی توضیح داده می‌شود می‌بینیم همان مبارزه با هوای نفس است.

در آزمایشی، چند دانش‌آموز را در اتاقی می‌گذارند و تعدادی شیرینی هم در آنجا می‌گذارند و می‌گویند «بازی کنید ولی شیرینی‌ها را نخورید، وقتی ما برگشتیم آن وقت بخورید، تا به شما جایزه‌ای بدهیم.» برخی از بچه‌ها گوش نمی‌کنند و شیرینی‌ها را می‌خورند، برخی دیگر کمی صبر می‌کنند و بعد می‌خورند و تعداد کمتری تا آخر صبر می‌کنند. بعد از انجام آزمایش‌های متعدد و رصد زندگی آنها در طی سالها، و بررسی‌های آماری، به این نتیجه رسیده‌اند که بچه‌هایی که دیرتر شیرینی را خورده‌اند و در واقع خودکنترلی بیشتری داشته‌اند، در زندگی موفق‌تر بوده‌اند؛ هرچند «آی کی یو» آنها پایین‌تر بوده است.

## جوانی که به موسیقی عادت کند، بخشی از قوای ذهنی خودش را از بین برده است/ هر ضعف نامعقول در زندگی دنیایی ما، به دلیل ترک مبارزه با نفس در جای لازم است

چرا یک زمانی مقام معظم رهبری فرمودند در دانشگاه‌ها موسیقی را ترویج ندهید؟ فقط به خاطر حرمت برخی از انواع موسیقی نبود، بلکه شاید بیشتر به خاطر ضرورت حفظ توان علمی و تولید علم بود. حضرت امام(ره) و استاد ایشان مرحوم شاه‌آبادی(ره) می‌گفتند جوانی که به موسیقی عادت کند بخشی از قوای روحی و ذهنی خودش را از بین برده است و دیگر انرژی و توان لازم برای کار علمی نخواهد داشت. چون موسیقی تمرکز آدم را می‌گیرد.

برخی می‌گویند: اتفاقاً موسیقی به ما تمرکز می‌دهد! ولی مسئله این است که نباید برای ایجاد تمرکز به موسیقی وابسته باشیم، باید خودمان بتوانیم به خودمان تمرکز بدهیم و الا قوای ذهنی ما تضعیف خواهد شد. لذا حضرت امام(ره) می‌فرمود جوانی که به موسیقی عادت کند، دیگر خاصیت و توان نخواهد داشت. (دستگاه تلویزیون یا دستگاه رادیو که آموزنده باید باشد، قدرت بدهد به جوانهای ما، جوانهای ما را نیرومند کند، نباید دستگاه تلویزیون جوری باشد که ده ساعت موسیقی بخوانند. جوانی که نیرومند هست از نیرومندی برگردانند به يك حال خُمار و به يك حال خَلْسَه، مثل همان تریاك می‌ماند این هم اینقدر با او فرق ندارد، این يك جور خلسه می‌آورد، آن يك جور خلسه می‌آورد.؛ صحیفه امام، ج ۹، ص ۲۰۵) (و از جمله چیزهایی که باز مغزهای



جوانها را مخدّر است و تخدیر می‌کند موسیقی است. موسیقی اسباب این می‌شود که مغز انسان وقتی چند وقت به موسیقی گوش کرد، تبدیل می‌شود به يك مغزی غیر آن [مغز] کسی که جدّی باشد. از جدّیت، انسان را بیرون می‌کند، و متوجه می‌کند به جهاتی دیگر. تمام این وسائلی که حالا این بعضیش بود، والی ماشاء الله وسائل درست کرده بودند، همه برای خاطر این بود که ملت را از مقدّرات خودش غافل کند، و متوجه به جهات دیگر نکند، منحرف کند او را از مسائل روز که مبادا مزاحمش بشود...؛ صحیفه امام، ج ۹، ص ۲۰۰) (يك آدم افیونی نمی‌تواند فکر کند برای يك مملکت. يك آدمی که مغزش به موسیقی عادت کرد نمی‌تواند برای مملکت مفید باشد.) (صحیفه امام، ج ۹، ص ۴۶۴)

البته حضرت امام گاهی خیلی محکمتر با موسیقی برخورد می‌فرمودند. (اگر بخواهید مملکتتان يك مملکت صحیح باشد، يك مملکت آزاد باشد، يك مملکت مستقل باشد، مسائل را از این به بعد جدّی بگیرید. رادیو و تلویزیون را تبدیلش کنید به يك رادیو و تلویزیون آموزنده، موسیقی را حذف کنید. نترسید از اینکه به شما بگویند که ما موسیقی را که حذف کردیم کهنه پرست شدیم! باشد ما کهنه پرستیم! از این نترسید. همین کلمات نقشه است برای اینکه شماها را از کار جدی عقب بزنند. اینکه می‌گویند که اگر چنانچه موسیقی در رادیو نباشد آنها می‌روند از جای دیگر می‌گیرند موسیقی را، بگذار بگیرند از جای دیگر، شما عجالاً آلوده نباشید؛ آنها هم کم کم برمی‌گردند به اینجا. این عذر نیست که اگر موسیقی در رادیو نباشد، آنها می‌روند از جای

دیگر موسیقی می‌گیرند. حالا اگر از جای دیگر موسیقی بگیرند، ما باید به آنها موسیقی بدهیم؟! ما باید خیانت بکنیم؟! این خیانت است به يك مملکتی، خیانت است به جوانهای ما. این موسیقی را حذف کنید بکلی، عوض این يك چیزی بگذارید آموزنده باشد. کم کم مردم را و جوانهای ما را عادت به آموزندگی بدهید؛ از آن عادت خبیثی که داشتند برگردانید. اینکه می‌بینید که جوانها اگر این نبود می‌روند سراغ موسیقی دیگر، برای این که اینها عادت کردند! این شاهد بر این است که جوانهای ما فاسد شدند. الان ما موظفیم که این نسلی که فاسد شده برگردانیم به صلاح و نگذاریم این کوچکهای ما فاسد بشوند، اینها را جلوی ما را بگیریم، باید جدّ باشد این مسائل. (صحیفه امام، ج ۹، ص ۲۰۵)

(تحول به این معنا که رادیو تلویزیون در زمان طاغوت کارهای طاغوتی می‌کرد. نصف کارش به این می‌گذشت که جوانهای ما را تضعیف کند به واسطه موسیقی. موسیقی تضعیف می‌کند روح انسان را. موسیقی اسباب این می‌شود که انسان از استقلال فکری می‌افتد. نصف کار رادیو تلویزیون قضیه موسیقی بود... يك کارهایی بکنید که موسیقی را ترکش کنید. شما خیال نکنید که موسیقی يك چیزی است برای يك مملکت مترقی. موسیقی خراب می‌کند دماغ بچه‌های ما را؛ مغز بچه‌های ما را فاسد می‌کند. دائماً تو گوش يك جوان موسیقی باشد، این دیگر به کار نمی‌رسد؛ این دیگر نمی‌تواند فکر جدی بکند. اینکه ما می‌گوییم که اینها را از بین ببرید و مکرر من گفته‌ام، شاید تا حالا ده مرتبه بیشتر من به آقای قطب زاده (سرپرست وقت سازمان صدا و

سیما) گفته‌ام که آقا این را بردارید از آن، می‌گوید نمی‌شود. من نمی‌دانم این «نمی‌شود» یعنی چه؟ چرانمی‌شود؟ شما به عرض من گوش بکنید. من عرض می‌کنم که اگر ما يك كاری که صلاح ملتمان است بکنیم، غریبها یا غرب زده‌ها بیایند به ما اشکال بکنند و بگویند که اینها کهنه پرستند، ما باید دست برداریم برویم سراغ آنها؟ یا نه، ما باید مصلحت خودمان را ملاحظه کنیم. ما باید ملاحظه کنیم به اینکه این دستگاهی که باید معلّم جمعیت باشد، باید مربی جمعیت باشد، باید سازنده باشد، انسان جوری بار بیاورد که در فکر مقدرات خودشان نباشند، دنبال این باشند که بنشینند اینجا، و عرض بکنم که این مسائل را از سمع و بصر تحویل بگیرند، و باطنشان اصلاً بعد از چند روز خراب بشود، تهی بشود... نترسید از اینکه به شما بگویند کهنه پرستید ۵۰! سال به ما گفتند، بگویند، ما همینیم. مسائل را جدی بگیرید، نه مسائل را گوشتان به این باشد که از اروپا چی می‌گوید... و اگر شما بخواهید خوب انجام بدهید، باید این رادیو تلویزیون را از این چیزهایی که ضعف در قلب انسان، در مغز انسان می‌آورد، انسان را از انسانیت خودش بیرون می‌کند، استقلال فکری را از دست می‌دهد، اینها را باید از او احتراز کنید.؛ صحیفه امام، ج ۹، صص ۱۵۶-۱۵۸)

انسان هر جایی دید برای زندگی دنیایی خودش ضعف نامعقول دارد، باید بداند این در اثر آنست که یک جاهایی لازم بوده، مبارزه با هوای نفس کند، نکرده است.

# جلسه شانزدهم |

## هدف عالی مبارزه با نفس

اگر انسان خودش برای «مبارزه با نفس» برنامه بدهد، نفسش بزرگ می‌شود  
مبارزه با نفس برای دستیابی به اهداف دنیوی، برای همه جوامع بشری ضروری است  
تقوا یعنی «مبارزه با نفس» با «رعایت دستورات الهی»  
رأس تقوا، مخالفت با هوای نفس است

**مبارزه با نفس برای دستیابی به اهداف دنیوی، برای همه جوامع بشری ضروری است**

در جلسه قبل یکی از اهداف کلیدی و مهم برای مبارزه با هوای نفس عنوان شد و مختصراً در مورد آن مطالبی بیان گردید. آن

هدف این بود که اگر هوای نفس کنترل شود و بتوانیم برخی از امیال سطح پایین خود را کنترل کنیم از شخصیت قوی‌تری برخوردار می‌شویم که باعث می‌شود به اهداف دنیایی خودمان هم بهتر برسیم. این مبارزه با نفس برای دستیابی به اهداف دنیوی، برای جامعه ما و همه جوامع، ضروری است.

اگر مردم جهان، معصیت می‌کنند و فریب ابلیس را می‌خورند، به این دلیل است که به دروغ به آنها گفته شده که با معصیت، لذت بیشتری خواهند برد؛ در حالی که با کنار گذاشتن مبارزه با هوای نفس، از همین دنیای خودشان هم لذت کمتری می‌برند. پذیرش سختی‌ها، ایجاد نظم و انضباط و شکل‌گیری شخصیت قوی‌تر باعث می‌شود که برای بهره‌مندی از حیات دنیا، قوی‌تر شویم.

## **با هواپرستی، انسان ذلیل و ضعیف می‌شود و دنیای خودش را هم نمی‌تواند آباد کند**

ترک لذت، انسان را برای لذت بردن آماده‌تر می‌کند، پس یکی از اهداف مهم مبارزه با نفس، آبادانی زندگی در دنیا است که تمرکز و توان بیشتری به انسان می‌دهد، در حالی که انسان با هواپرستی، ذلیل و ضعیف و خراب می‌شود و دنیای خودش را هم نمی‌تواند آباد کند.

کارکرد مبارزه با نفس را در مباحث بهداشت و سلامت روان هم می‌توان دید. مثلاً کسی که مبارزه با نفس می‌کند و دروغ نمی‌گوید، آرامش دارد و استرس پیدا نمی‌کند و این آرامش برای

زندگی بهتر در دنیا لازم است.

## زندگی بهتر در دنیا، هدف فرعی مبارزه با نفس است / ما برای یک «اتفاق بسیار مهم» مبارزه با نفس می‌کنیم / هدف عالی مبارزه با نفس، ملاقات خدا است

اگرچه یکی از اهداف مسلم مبارزه با هوای نفس، بهتر زندگی کردن در دنیا است، ولی این یک هدف فرعی است، چون زندگی دنیا خیلی زود تمام می‌شود. کدام آدم سالمی قناعت می‌کند به اینکه فقط دنیایش آباد شود؛ دنیایی که به سرعت می‌گذرد و پایان می‌پذیرد؟ چنین هدفی، یک هدف متعالی و ارزنده نیست که از مبارزه با هوای نفس، به دنبال زندگی بهتر در دنیا باشیم. در واقع زندگی بهتر در دنیا را نباید هدف اصلی مبارزه با نفس دانست، بلکه یک هدف فرعی و فایده آن باید تلقی کرد. مثل اینکه وقتی می‌خواهی به مشهد بروی، به ناچار از نیشابور هم رد می‌شوی، نیشابور هدف سفر شما نیست، بلکه فایده به مشهد رفتن است. این طور نیست که بگویی من هم به مشهد می‌خواهم بروم و هم به نیشابور! چون وقتی هدف عالی را در نظر می‌گیری، فایده و هدف سطح پایین تر هم خودبه‌خود محقق می‌شود.

نباید هدف مبارزه با نفس را به عنوان تنها مسیر، به دنیا و آبادانی آن و زندگی راحت‌تر، محدود کنیم. ما می‌خواهیم برای یک اتفاق بسیار مهم مبارزه با نفس کنیم. آن اتفاق مهم چیست که از نظر ساختار دنیا و ساختار انسان، مجبور به مبارزه با نفس هستیم؟ آن اتفاق مهم چیست که برای رسیدن به آن تقدیرات

الهی طوری طراحی می‌شوند تا مبارزه با نفس کنیم؟ آن اتفاق مهم چیست که قرار است برای رسیدن به آن آن قدر مبارزه با نفس کنیم که نه تنها دنیای ما، بلکه آخرت ما هم آباد شود؟ این هدف عالی، از قبل برای ما انتخاب شده است و فقط باید آن را بشناسیم.

اگرچه ممکن است برخی آدم‌ها از اینکه خودشان نقشی در انتخاب اصلی‌ترین هدف زندگی و حیات ندارند، خوششان نیاید ولی چاره‌ای نیست، چون هدف اصلی ما توسط خالق ما از قبل انتخاب شده است و ما فقط می‌توانیم آن هدف را بشناسیم. از سازنده انسان باید پرسید که برای چه هدفی ما را خلق کرده است؟ اگر این هدف را درست بفهمی و بشناسی، می‌توانی به آن عشق بورزی. هرکس سرد و بی‌حال بود و انگیزه و قوت و قدرت لازم برای طی این تنها مسیر را نداشت، او هنوز به این هدف پیوند نخورده است. جاذبه این هدف از جاذبه زمین و ماه بالاتر است؛ همین جاذبه زمین که اشیاء را به سمت خود می‌کشد و جاذبه ماه که باعث مدّ دریاها می‌شود. آیا خدا هم، جاذبه دارد؟!

بله، خدا هم جاذبه دارد. ما آفریده شده‌ایم که پیش خدا برویم و از او لذّت ببریم؛ «إِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُونَ»، «وإِلَيْهِ الْمَصِيرُ». قیامت مانند کوچه‌ای است که باید از آن عبور کنیم و به محله خودمان برسیم و بهشت محله ما است تا در بهشت اتفاق شیرین و وصف‌ناپذیر ملاقات با خدا اتفاق بیافتد. تو آفریده شده‌ای برای اینکه پیش خدا بروی و برای خود او ساخته شده‌ای. هدف تو را

خالق تو انتخاب کرده است و فرصتی برای انتخاب هدف اصلی به تو نداده است.

خدایا! تو مرا برای چه ساخته‌ای؟ خداوند پاسخ می‌دهد: تو به دنیا آمده‌ای تا از راحت و لذت، لذت ببری. تو برای لذت آفریده شده‌ای ولی تو لذت واقعی می‌خواهی و لذت‌های زودگذر، تو را اذیت می‌کند. تو را برای یک لذت فوق‌العاده بهتر ساخته‌ام و آن لذت، لذت ملاقات با خدا است. انسان برای ملاقات با خدا آفریده شده است.

## همه انسان‌ها جبراً در مسیر ملاقات با خدا قرار دارند/ چگونگی ملاقات، بستگی به چگونگی مدیریت رنج‌ها است

خداوند در قرآن می‌فرماید: «ای انسان! تو تلاش می‌کنی و سختی می‌کشی، سختی کشیدنی به سمت پروردگارت، تا به ملاقات او برسی؛ يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيه» (انشقاق/۷) همان‌طور که می‌بینید در این آیه تعبیر «یا ایها الذین آمنوا» استفاده نشده، بلکه همه انسان‌ها را مورد خطاب قرار داده است؛ یعنی همه انسان‌ها جبراً در مسیر ملاقات با خدا قرار دارند ولی انسان می‌تواند رنج‌ها و سختی‌های خود را طوری مدیریت کند که این ملاقات از کیفیت بالایی برخوردار شود و به نفع انسان تمام شود و یا می‌تواند الکی و بی‌نتیجه سختی‌ها را تحمل کند؛ بدون آنکه تأثیر مثبتی بر ملاقاتش با خدا بگذارد.



## هیجان ملاقات خدا، هیجانی بی پایان است

ملاقات خدا، فوق‌العاده لذت‌بخش است و فقط آدم‌های سیه‌دل نمی‌توانند در موردش فکر کنند. اگر کسی کمی صفای باطن داشته باشد، می‌تواند شیرینی ملاقات با خدا را احساس کند. اما شیرینی ملاقات با خدا با همه شیرینی‌های دیگر فرق دارد. خدا، خالق است! اگر کسی یک تابلوی زیبا را طراحی کرده باشد، ممکن است خودش زیبا نباشد ولی خدا اینچنین نیست، خدا خالق «زیبایی» است و قطعاً خودش از همه زیبایی‌هایی که خلق کرده است زیباتر است. هیجان ملاقات خدا، هیجانی بی پایان است و در هر ملاقات، مؤمن با لذت جدیدی مواجه می‌شود که لذت ملاقات قبل را فراموش می‌کند. خدا، انتها ندارد و لذت او هم انتهایی ندارد. ممکن است برای کسی سؤال پیش بیاید که آیا بهشت، خسته کننده نمی‌شود؟ نه! چون در بهشت ملاقات خدا هست که تکراری نیست و ما برای لذت بردن از خودِ خودِ خدا آفریده شده‌ایم.

## برای رسیدن به ملاقات خدا، باید ظرفیت خود را افزایش دهیم / راه افزایش ظرفیت، «مبارزه با نفس» طبق برنامه و دستور خداست

ما برای رسیدن به ملاقات خدا، تنها یک مسیر داریم که مبارزه با نفس است. بعد از توجه به این هدف، لازم است که از برخی خوشی‌ها و دوست داشتنی‌ها بگذریم. یعنی برای رسیدن به خوشی و لذت صحبت با خدا در روز قیامت باید از برخی

خوشی‌های خود صرف‌نظر کنیم.

برای رسیدن به ملاقات خدا، باید ظرفیت خود را افزایش بدهیم. اما چطور می‌توان ظرفیت خود را افزایش داد؟ راه افزایش ظرفیت این است که از خودخواهی‌ها پاک شویم و دوست داشتنی‌ها را طبق برنامه و دستوری که خدا می‌دهد، کنار بگذاریم. اگر کسی بنا به دل خواه خودش برای مبارزه با نفس، برنامه‌ریزی کند و تصمیم بگیرد، عقل به او می‌گوید: «تو می‌خواهی خودت برای خودت برنامه‌ریزی کنی؟ باز هم که این «تو» باقی خواهد بود. وقتی «تو» می‌خواهی خواستنی‌هایت را کنار بگذاری، هنوز «تو» باقی است و این نقض غرض است.»

## راه از بین رفتن «من»، دستور گرفتن از خدا است / اگر انسان خودش برای «مبارزه با نفس» برنامه بدهد، نفسش بزرگ می‌شود

در کنار خدا نباید اثری از نفسانیت «تو» باقی مانده باشد و کسی می‌تواند به ملاقات خدا برود که اثری از خودش و خواسته‌های خودش در مقابل خدا و خواسته‌های خدا نباشد.

خدا طوری برنامه‌ریزی و طراحی می‌کند که تو به دستور خدا، لذت‌ها را کنترل کنی و از برخی لذت‌های دست برداری و این کار باید با دستور و برنامه خدا صورت بگیرد، نه با دستور خودت. راه از بین رفتن «من»، دستور گرفتن از خدا است. «انگیزه» اصلی در تنها مسیر، «لقاءالله» است و «برنامه» طی مسیر را خودت نباید

بریزی چون دوباره نفس تو بزرگ می‌شود. بزرگ شدن نفس بد است، چون فقط خدا است که متکبر است و اگر تو یک ذره تکبر داشته باشی، طبق روایت بوی بهشت را هم نمی‌شنوی. (رسول خدا(ص): يَا أَبَا ذَرٍّ، مَنْ مَاتَ وَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبْرٍ، لَمْ يَجِدْ رَائِحَةَ الْجَنَّةِ إِلَّا أَنْ يَتُوبَ قَبْلَ ذَلِكَ؛ امالی طوسی/ ۵۳۸ و نیز امام صادق(ع): لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبْرٍ؛ کافی/ ۳۱۰/۲)

خداوند را باید با همان برنامه‌ای که خودش داده است، اطاعت کرد نه آن برنامه‌ای که خودمان تعیین کرده‌ایم. در روایتی از امام صادق(ع) داریم که خداوند به ابلیس فرمود: «من دوست دارم آن طور که خودم می‌خواهم عبادت شوم نه آن طور که تو می‌خواهی؛ إِنَّمَا أُرِيدُ أَنْ أَعْبَدَ مِنْ حَيْثُ أُرِيدُ لَا مِنْ حَيْثُ تُرِيدُ» (تفسیرقمی/ ۴۲/۱) خداوند با تنظیم مقررات (تکالیف) و مقدرات، برنامه‌ریزی را انجام داده و آیین‌نامه را اعلام کرده است.

## باید با هوای نفس مبارزه کنیم تا اثری از «من» باقی نماند / خداوند با تقدیر و تکلیف، «من» را می‌گیرد/ دستور، ذات مبارزه با هوای نفس است

ما باید با هوای نفس مبارزه کنیم تا اثری از انانیت و «من» باقی نماند و این معنای عشق است، که بسیار هم لذت دارد ولی بسیاری فقط تار آن را زده‌اند و برایش سرو صدا راه انداخته‌اند و به حقیقت آن نرسیده‌اند. اثری از «من» در مقابل معشوق نباید

باشد و این خدا است که با تقدیر و تکلیف، «من» را می‌گیرد. «برنامه» دادن با خدا است و دستور، ذات مبارزه با هوای نفس است. عبد، منتظر دستور است.

## «مبارزه با هوای نفس» یعنی «رعایت دستورات الهی» / نام قرآنی «رعایت دستورات الهی»، «تقوا» است

بدین ترتیب «مبارزه با هوای نفس» همان «رعایت دستورات الهی» خواهد بود و نام قرآنی «رعایت دستورات الهی»، «تقوا» است. اینکه در قرآن بر رعایت تقوا توصیه شده، یعنی مواظب دستورات خدا باش. پایه تقوا، مبارزه با هوای نفس است، آن هم با رعایت دستورات خدا و نه با میل خودت. اگر با دستورات الهی، مبارزه با نفس کنی، معنایش همان تقوا است، چنانکه حضرت علی (ع) فرمودند: «إِنَّمَا هِيَ نَفْسِي أَرَوْضُهَا بِالتَّقْوَى» (نهج البلاغه / نامه ۴۵) دستور که از بالا بیاید، یک چیز دیگر است. فقط با دستور از بالا است که هوای نفس کشته می‌شود.

## رابطه تقوا و مبارزه با هوای نفس در روایات / رأس تقوا، مخالفت با هوای نفس است

حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «رأس تقوا، مخالفت کردن با هوای نفس است؛ رأس التَّقِي مخالفة الهواء» (عیون الحکم ۲۶۳). و باز امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «کسی که با هوای نفس خودش مبارزه کند، تقوایش کامل می‌شود؛ «من جاهد نفسه اكمل التَّقِي» (غررالحکم/ حدیث ۴۹۴۰) در کلام دیگری می‌فرماید:

« هیچ چیزی تقوا را فاسد و خراب نمی‌کند، مگر غلبه شهوات؛ لَا يُفْسِدُ التَّقْوَى إِلَّا غَلْبَةُ الشَّهْوَةِ » (غررالحکم / حدیث ۶۰۰۳). در روایتی دیگر حضرت علی (ع) می‌فرماید: «خوشا به حال کسی که از فرعون هوای نفس خودش سرپیچی کند و از موسای تقوای خودش اطاعت کند؛ طُوبَى لِمَنْ عَصَى فِرْعَوْنَ هَوَاهُ وَأَطَاعَ مُوسَى تَقْوَاهُ» (عیون الحکم / ۵۴۹۳).

حضرت علی (ع) در نامه‌ای که به معاویه می‌نویسد، خطاب به معاویه می‌فرماید: «تو در حالی به من تذکر تقوا می‌دهی که خودت بر ضد تقوا حرکت می‌کنی و از هوای نفس پیروی می‌کنی؛ تَذَكُّرُ التَّقْوَى وَ أَنْتَ عَلَى ضِدِّهَا؛ قَدْ اتَّبَعْتَ هَوَاكَ» (کنزالفوائد / ج ۲ / ص ۴۳) یعنی هوای نفس و تقوا ضد یکدیگر هستند.

در قسمتی از یک حدیثی طولانی از قول امام رضا (ع) نقل شده است که: «مرد حسابی، و تمام مردی و بهترین مرد، کسی است که هوای خودش را در تبعیت از دستور خدا قرار داده است: لَكِنَّ الرَّجُلَ كُلَّ الرَّجُلِ، نِعَمَ الرَّجُلِ هُوَ الَّذِي جَعَلَ هَوَاهُ تَبَعًا لِأَمْرِ اللَّهِ» (مجموعه ورام / ج ۲ / ص ۱۰۰). از این روایات نیز می‌توان رابطه دستور خدا و تقوا و مبارزه با هوای نفس را فهمید.

گاهی رعایت تقوا اقتضاء می‌کند که از عزیزترین عزیزانت بگذری. اینجا هم باید دنبال دستور خدا بود. اگرچه خانواده و همسر و فرزند، حرمت دارند ولی اگر دستور باشد، باید پذیرفت. کاری که اباعبدالله الحسین (ع) به زیبایی انجام داد...

## جلسه هفدهم |

### رابطه مبارزه با نفس با مفاهیم «ولایت، عبودیت و تقوا»

رابطه مبارزه با نفس با دیگر مفاهیم دینی: ایمان، تقوا، عبودیت و  
ولایت

ایمان؛ «انگیزه» مبارزه با نفس

تقوا؛ «برنامه» مبارزه با نفس

«مبارزه با نفس» با برنامه‌ای که نقشی در آن نداریم، تنها راه عبودیت  
شدن

«ولایت» نهایی‌ترین امتحان مبارزه با نفس

چرا خطای اهل ولایت بخشیده می‌شود؟

ما همواره مجبوریم با برخی تمایلات خود مخالفت کنیم

در جلسات قبل بحث ما به اینجا رسید که ما مجبوریم با برخی

از تمایلات خودمان مخالفت کنیم. این اجبار به دلیل ساختار وجود انسان و ساختار حیات است. در مورد ساختار وجودی انسان ذکر شد که تنها راه رشد قوای روحی و حتی جسمی انسان در مخالفت کردن با دوست داشتنی‌ها است. در مورد ساختار حیات هم به دلایلی مانند نرسیدن انسان به آرزوهایش، پیرو فرسوده شدن و .... اشاره شد که ما را مجاب به مبارزه با هوای نفس و دوست داشتنی‌ها می‌کند.

### **ایمان؛ انگیزه لازم برای مبارزه با نفس / تقوا؛ برنامه مبارزه با نفس**

انگیزه لازم برای این مبارزه با نفس، ایمان است و برنامه مبارزه با نفس، تقوا است. ایمان، برای شما هدف تعیین می‌کند تا بتوانی با انگیزه و شوق از این میدان پرخطر عبور کنی. ایمان می‌گوید بعد از این دنیا، عالم دیگری هست که در آن جاودانه هستی. ایمان بیان می‌کند که خرابی این دنیا حکمتی داشته که به نفع تو بوده است و کسی که تو را در این شرایط قرار داده، برنامه هم داده است؛ بیا و به او اطمینان کن.

بعد از پذیرش ایمان، برنامه عبور از این میدان مین، تقوا است. جواب به این سؤال که الان چگونه باید حرکت کنیم و کدام یک از دوست داشتنی‌ها را باید کنار بگذاریم، آغاز دیانت است.

### **رابطه تقوا و «عبد بودن» / برنامه را خود خدا باید بدهد / برنامه باید طوری باشد که اثری از «من» باقی نماند**

بعد از اینکه پذیرفتیم که باید از برخی علاقه‌های خود بگذریم،

این سؤال پیش می‌آید که از کدام یک از علاقه‌های خود بگذریم؟ در پاسخ می‌گوییم: در اصل ما برای رسیدن به خدا قرار شد از برخی علاقه‌های خود بگذریم و خداوند به ما می‌فرماید: «تو آن قدر باید از علاقه‌های خودت بگذری تا اثری از «من» تو باقی نماند. لذا اگر از برخی علاقه‌ها بگذری ولی «من» را حفظ کنی، نقض غرض شده است و این نوع مبارزه با نفس حداکثر به درد دنیای تو می‌خورد. اگر خودت برنامه را تنظیم کنی، هنوز «من» باقی است و اتفاقاً این «من» به خاطر اینکه خودش برای مبارزه برنامه‌ریزی کرده است، بزرگ‌تر هم شده است.» اگر خودمان برنامه‌ریزی کنیم «من» ما توڑم پیدا می‌کند پس باید خودِ خدا برنامه را بدهد و خدا هم با بیان دستوراتی در حلال و حرام و تعیین امور واجب و عبادات و ..... شروع می‌کند.

خداوند به ما برنامه می‌دهد و مبارزه با هوای نفس را مدیریت می‌کند و می‌فرماید: «اگر من بخواهم مدیریت کنم، تو باید «عبد» (ذلیل من باشی.)» عبد هم مانند برده، هیچ چیزی برای خودش ندارد. قرار هم همین بوده که ما آن قدر لذت‌ها و دوست‌داشتنی‌ها را کنار بگذاریم که دیگر چیزی از «منیت» ما باقی نماند تا از خودِ خدا لذت ببریم و این یعنی عبد بودن. در این راه تشریک مساعی هم نداریم که بعضی جاها را خدا نظر بدهد و بعضی جاها را خودمان پیشنهاد بدهیم و بخواهیم کار را با مشارکت جلو ببریم. هر جا هم نتوانستی، باید توبه کنی و خدا مهلت می‌دهد. خدا سخت نمی‌گیرد. ولی حالا که عبد شدی هر جا نتوانستی طبق دستور کار کنی باید بگویی: «غلط کردم» یعنی



باید استغفار کنی.

## عمل به برنامه‌ای که خودت در آن نقش نداشته باشی، تنها راه عبد شدن و از بین رفتن «منیت» / این برنامه، همان تقواست

تو به برنامه‌ای نیاز داری که درازبین بردن انانیت به تو کمک کند تا عبد ذلیل خدا بشوی و از اولدت ببری. این «من» اگر بخواهد از بین برود، لازمه‌اش عمل به برنامه‌ای است که خودت در آن نقش نداشته باشی.

لذا وقتی از آقای بهجت (ره) درخواست می‌کردند که برای سیر و سلوک برنامه یا کتاب معرفی کنند، ایشان می‌فرمود: همین رساله‌های عملیه! یعنی برنامه طی کردن این راه و برنامه سیر و سلوک، عمل کردن به رساله‌های عملیه است. رزمندگان در دوران دفاع مقدس با رساله‌های عملیه عشق‌بازی می‌کردند. چون آماده بودند که از جان خودشان بگذرند، خداوند نوعی حس خداپرستی را در آن‌ها بیدار می‌کرد که دوست داشتند حرف گوش کنند و بیشترین دستورات در رساله عملیه است.

**برنامه مبارزه با نفس، ما را «عبد» بودن می‌رساند / عبد،  
کسی است که حاضر است طبق دستور و برنامه مولای خود  
عمل کند**

اگر مبارزه با نفس را «خودمان» مدیریت کنیم، فایده ندارد و باز

هم می‌شود «خودپرستی» نه «خداپرستی»! مثل کسانی که رنج می‌کشند اما رشد نمی‌کنند. اگر کسی رنج کشید ولی نورانی نشد، باید بداند که بد (اشتباه) رنج کشیده است، یعنی مبارزه با نفس کرده و رنج کشیده ولی نفس و هوای نفس او از بین نرفته است. رنج کشیدن در دنیا قطعی است و اگر به خاطر خدا رنج نکشی، به خاطر خودت رنج خواهی کشید.

این برنامه مبارزه با نفس ما را به مقوله عبد می‌رساند، چون عبد، کسی است که حاضر است «دستور» گوش کند و طبق برنامه مولای خود عمل کند، به همان اندازه‌ای که یک برده از ارباب خودش دستور گوش می‌کند.

رابطه ما با خداوند و رابطه ما با مأمور راهنمایی و رانندگی (از نظر گوش کردن به دستور) خیلی فرق می‌کند. مأمور راهنمایی و رانندگی فقط یک سری دستور می‌دهد تا رانندگی در سطح شهر با نظم و طبق مقررات باشد، و مثلاً به اینکه شما داخل ماشین چه کاری می‌کنید، کاری ندارد. ولی رابطه پروردگار عالم با ما این طور نیست. یک سری مقررات اعلام می‌کند و بعد نگاه می‌کند آیا از نفس تو چیزی باقی است یا نه؟ تا اگر هنوز باقی است، به وسیله بقیه امتحانات و سختی‌ها، آن نفسانیت و منیت را از بین ببرد. البته خدا با مهربانی و صبورانه، و با گذشت این کار را می‌کند و فرصت می‌دهد و به عمل کم ما قانع است. باید همه صفات و ویژگی‌های خدا را ببینیم. خدا با مراعات، هوای نفس را از تو می‌گیرد.

## «تقوا» همان «مبارزه با نفس» است به علاوه دو ویژگی: ۱. برای خدا ۲. با برنامه خدا

ما باید یکسری از لذت‌ها را با این هدف کنار بگذاریم که به لذت خدا برسیم و به خدا اتصال پیدا کنیم و مزه ملاقات خدا را بچشیم. ما به حکم عقل باید مشغول لذت برتر باشیم.

در این شب‌ها ما باید بسیار توبه کنیم که مشغول خدا به عنوان برترین لذت عالم نبوده‌ایم. ماه رمضان را خدا قرار داده است که مشغول او باشیم. ما چاره‌ای نداریم جز اینکه خودمان را تسلیم کنیم و بگوییم خدایا! شما خودتان مدیریت بفرمائید. خدا هم می‌فرماید: «بله، چاره دیگری نیست! من تو را به چه کسی بسپارم؟ به هر کسی بسپارم، عبد او شده‌ای و به من نمی‌رسی. تو باید عبد من باشی و خودت را در راه «من خدا»، فنا کنی. تو باید در راه رسیدن به لذتی که از من می‌بری، از خود بی خود شوی. پس من خودم باید مدیریت کنم و از امروز اسم تو را «عبد» می‌گذارم. و تو هم که قبول کردی عبد شوی، دیگر باید دستورها را اجرا کنی. هر دستوری که تعیین کردم، چه تقدیری و چه تکلیفی، فقط دنبال دستور من باش.»

بعد از اینکه اصل زجر کشیدن را که قبول کرده و پذیرفتیم، باید سراغ «برنامه» و رضایت از سختی‌های در طول راه برویم.

وقتی خداوند برنامه را می‌دهد، می‌فرماید: «دستور مرا مراقبت کن» اینجا دیگر نام مبارزه با نفس را به کار نمی‌برد بلکه از «تقوا»

سخن به میان می‌آورد. تقوا، یک مبارزه با نفس خام نیست. مبارزه با نفسی است که دو ویژگی دارد: ۱- جهت الهی دارد و فقط برای دنیا مبارزه با هوای نفس نمی‌کند، بلکه برای رسیدن به ملاقات خدا مبارزه با نفس می‌کند. بنابراین تقوا، همان مبارزه با نفس است ولی برای خدا ۲- ویژگی دوم آن این است که تقوا همان مبارزه با نفس است ولی با برنامه خدا.

### **برای امتحان نهایی عدم خودخواهی نفس، خدا فیلتری به نام «ولایت» قرار داده است / کسی که بخواهد مستقیم از خدا دستور بگیرد، نه از ولی خدا، متکبر است**

اگر انسان دوست‌داشتنی‌هایش را به نفع دستورات خدا کنار بگذارد، تا کم‌کم به خدا برسد و از او لذت ببرد، و دستورات و برنامه را هم خدا تعیین کرده باشد و انسان عبد شده باشد، باز هم یک مشکل باقی مانده است. اگر رضایت در بلا هم داشته باشیم، باز هم ممکن است نفس انسان یک مکرری به او بزند. یعنی اگر تمام دستورات را گوش کنیم، باز هم ممکن است «من» باقی مانده باشد.

خدایا! تکلیف و تقدیر را که به خودت سپرده‌ایم، راضی هم هستیم، عبد هم شده‌ایم، دیگر چه مرضی ممکن است باقی بماند؟ خدا می‌فرماید: «انگار داری پسرخاله می‌شوی. ما کجا؟ تو کجا؟ انگار هنوز یک کمی «من» داری.»

برای اینکه معلوم شود که نفس ما خودخواهی نمی‌کند، خدا

یک فیلتر در مسیر بندگی خودش قرار داده است که پذیرش «ولایت» است.

اگر قرار است حرف خدا را بشنویم، این پیامبر است که حرف خدا را می‌رساند. کسی که می‌گوید: «خدایا! من می‌خواهم مستقیم از خودت دستور بگیرم، نه از پیامبر و ولی تو» او متکبر است. خدا می‌فرماید: «تو وقتی حقیقتاً پا بر روی انانیت خودت گذاشته‌ای و تسلیم من شده‌ای که نه تنها دستور مرا گوش بدهی، بلکه دستورات هر کسی که من گفتم را هم گوش کنی.» گوش کردن دستورات هر کسی که خدا گفته است؛ یعنی ولایت است.

ولایت، نقطه نهایی مشخص شدن پاکی انسان است. ولایت همان چیزی است که ابلیس نتوانست بپذیرد و بعد از ۶۰۰۰ سال معلوم شد دروغ می‌گفته است و هنوز انانیت دارد.

## برای اینکه معلوم شود که واقعاً انانیت از بین رفته است، با ولایت باید امتحان شود

از روز اول برو در خانه اهل بیت (ع)، ببین به امیرالمؤمنین تواضع می‌کنی یا نه؟ عبد خدا بودن را نمی‌توانستی نپذیری، اما آیا حاضری دستور و برتری و فضیلت امیرالمؤمنین (ع) بر خودت بپذیری یا حسادت می‌ورزی؟ آیا هنوز یک تکبر و علو روحی داری؟ اگر عبد خدا باشی، می‌گویی «خدایا! شما چه کسی را دوست داری؟ ما نوکر او هم هستیم.» این فرق عبد حقیقی با عبد دروغی است. این فرق مسلمان و مؤمن است.

قرار بود انانیت ما به دستور خدا از بین برود که به کمک تقوا حاصل می‌شد. ما می‌پذیریم و عبد بودن، وصف ما و تقوا مرام ما خواهد شد. برای اینکه معلوم شود که واقعاً انانیت از بین رفته است، باید با ولایت امتحان شود. باید برایت سنگین نباشد که به حرف کسی که خدا گفته است هم گوش کنی. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: ای پیغمبر! به خدای تو قسم، اگر سنگین باشد برای کسی که حرف تو را بپذیرد، او ایمان ندارد. «فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا» (نساء/ ۶۵)

### چرا خطای اهل ولایت بخشیده می‌شود؟

اگر کسی مرحله ولایت را به خوبی طی کرده باشد، چون عبد بودن او محرز شده، اگر جایی هم خطا کند راحت می‌بخشند. ولی اگر کسی اعمال خوب و پرتواب زیادی انجام داده باشد، ولی مرحله ولایت را به خوبی طی نکرده باشد، مریض است. کارهای خوب او هم برای فریب دادن و ساکت کردن وجدانش است، نه برای اطاعت از خدا. او خودپرست است و در خیالات و اوهام به سر می‌برد. نزاع اصلی در عالم بین خداپرستی و خودپرستی است و نهایت خداپرستی این است که تونه تنها مستقیم از خدا تبعیت کنی، بلکه وقتی کسی را ولی تو قرار داد، بپذیری.

یک عبد عالی در زمان پیغمبر، سلمان فارسی است. از امام صادق (ع) سؤال شد که چرا ما این قدر از شما درباره سلمان فارسی تعریف می‌شنویم؟ چرا این قدر یاد سلمان می‌کنید؟ امام صادق (ع)

فرمود: نگو سلمان فارسی، بلکه بگو سلمان محمدی. بعد فرمودند: می دانید من چرا این قدر از سلمان فارسی حرف می زنم؟ آن فرد گفت نه. نمی دانم. فرمود: به این دلیل که سلمان فارسی ۳ خصلت داشت: اولین خصلت او این بود که هوای امیرالمؤمنین (ع) را بر هوای خودش ترجیح می داد. یعنی سلمان در مبارزه با هوای نفس به این مرحله رسیده بود که علاوه بر اینکه دستورات خدا را بر هوای نفس خودش غلبه می داد، یکی از دستورات ویژه خدا که ولایتمداری است را طوری انجام می داد که هوای دل امیرالمؤمنین (ع) را بر هوای خودش ترجیح می داد. (مَا أَكْثَرَ مَا أَسْمَعُ مِنْكَ يَا سَيِّدِي ذَكَرَ سَلْمَانَ الْفَارِسِيَّ! فَقَالَ: لَا تَقُلْ الْفَارِسِيَّ، وَ لَكِنْ قُلْ سَلْمَانَ الْمُحَمَّدِيَّ، أَتَدْرِي مَا كَثَرَةُ ذِكْرِي لَهُ قُلْتُ: لَا. قَالَ: لِثَلَاثَ خِلَالٍ: أَحَدُهَا: إِثَارَةُ هَوَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) عَلَى هَوَى نَفْسِهِ، وَ الثَّانِيَّةُ: حُبُّهُ لِلْفُقَرَاءِ وَ... امالی شیخ طوسی / ص ۱۳۳)

### شاید ولایت فقیه هم محل امتحان هوای نفس آدم باشد

هوای نفس، داستان ما را از عبودیت و تقوا به ولایت کشانید. آیات هوی نفس چیزی باقی مانده است؟ ولایت فقیه چقدر به ولایت علی بن ابیطالب (ع) ربط دارد؟ شاید ولایت فقیه هم محل امتحان هوای نفس آدم باشد. سؤال می شود: «ولی فقیه که معصوم نیست!» ببخشید مگر سلمان فارسی معصوم است؟! شما اگر سلمان فارسی را دوست نداشته باشی و ولایت او را نداشته باشی، از ولایت اهل بیت (ع) خارج شده ای. اسم مقداد، ابوذر، عمار و حذیفه هم در این مورد ذکر شده است. (الْوَلَايَةُ لِلْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ

لَمْ يُغَيِّرُوا وَلَمْ يُبَدِّلُوا بَعْدَ نَبِيِّهِمْ صَ وَاجِبَةً مِثْلَ سَلْمَانَ الْفَارِسِيِّ وَ  
 أَبِي ذَرِّ الْغِفَارِيِّ وَالْمُقَدَّادِ بْنِ الْأَسْوَدِ الْكِنْدِيِّ وَعَمَّارِ بْنِ يَاسِرٍ وَجَابِرِ  
 بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الْأَنْصَارِيِّ وَحُذَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانَ وَأَبِي الْهَيْثَمِ بْنِ التَّيْهَانِ  
 وَ سَهْلِ بْنِ حُنَيْفٍ وَأَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ وَعَبْدَ اللَّهِ بْنِ الصَّامِتِ وَ  
 عَبَادَةَ بْنَ الصَّامِتِ وَحُزَيْمَةَ بْنَ ثَابِتِ ذِي الشَّهَادَتَيْنِ وَأَبُو [أَبِي]  
 سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ وَمَنْ نَحَا نَحْوَهُمْ وَفَعَلَ مِثْلَ فِعْلِهِمْ؛ خصال  
 صدوق (۶۰۷/۲) اگر کسی می گوید ما فقط ۱۴ معصوم داریم و نوکر  
 آن ها هستیم، باید گفت تو اگر نوکر نوکرهای آنها نباشی و به یکی  
 از نوکرهایشان توهین کنی، از ولایت معصومین خارج شده ای. به  
 همین دلیل عجالتاً به همه احترام بگذار.

خدا برای اینکه برنامه مبارزه با نفس ما را بدهد، می تواند همه  
 پیغام ها را خودش برساند ولی برخی جاها را می گوید پیامبر من،  
 این مطلب را تو بگو. از جمله مهمترین این موارد، ماجرای غدیر  
 است. (أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ) هر جا خداوند  
 اطاعت از خودش را مطرح کرده است، اطاعت از رسول را هم با  
 عبارت هایی نظیر «أَطِيعُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا الرَّسُولَ» و «فَاتَّقُوا اللَّهَ وَ  
 أَطِيعُونِ» مطرح کرده است. «فَاتَّقُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُونِ» یعنی تقوای  
 خدا داشته باشد و از من اطاعت کنید؛ این حرف تمام انبیاء در  
 قرآن بوده است. و شاید فقط یک مورد باشد که خداوند تنها از  
 اطاعت خودش سخن گفته باشد.

حضرت علی (ع) می فرمایند: «ای بندگان خدا بدانید وقتی شما  
 تقوای خدا را داشته باشید و از اهل بیت پیغمبر خدا محافظت



کنید این افضل عبادات است و خدا را به افضل عبادت پرستش کرده‌ای. و بهترین ذکر خدا را گفته‌اید. شکر خدا را در برترین صورت شکر به جار آورده‌اید. و بهترین نوع صبر و شکر را انتخاب کرده‌اید؛ وَ اعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنكُمْ إِذَا اتَّقَيْتُمُ اللَّهَ وَ حَفِظْتُم نَبِيَّكُمْ فِي أَهْلِهِ فَقَدْ عِبَدْتُمُوهُ بِأَفْضَلِ عِبَادَتِهِ وَ دَكَّرْتُمُوهُ بِأَفْضَلِ مَا دَكَّرَ وَ شَكَّرْتُمُوهُ بِأَفْضَلِ مَا شَكَّرَ» (تحف العقول / ص ۱۷۸)

## هر کس نسبت به ولی خدا کینه‌ای داشت در کربلا فرصت پیدا کرد آن را رو کند

اما در کربلا چه خبر بود؟ در جبهه اولیاء که امام حسین (ع) آمده بود تا عشق‌بازی کند و قربانی بدهد. اما در جبهه اشقیاء چه کسانی هستند؟ خدا تصمیم گرفت در کربلا دو اتفاق بیافتد: ۱- عاشق‌ها، عشق خود را نشان دهند ۲- کسانی که کینه‌ای یا یک تکبری به ولی خدا داشتند که ته دلشان رسوب کرده بود، فرصت پیدا کنند رذالت و پلیدی خودشان را نشان بدهند. در کربلا می‌توان دید کسانی که تسلیم ولایت نیستند، چه رذالتی در دل‌هایشان خوابیده است. هر کس نسبت به ولی خدا کینه‌ای داشت در کربلا فرصت پیدا کرد آن را نشان بدهد...

# جلسه هجدهم |

## اطاعت از ولی خدا؛ مهمترین راه مبارزه با نفس

آخرین نقطه عرفان، ولایت است  
بی «من» شدن در مقابل خدا این است که ولایت ولی خدا را بپذیری

**ما خلق شده ایم تا با عبور از موانع، ارزش افزوده تولید کنیم /  
در عبور از تمایلات کم ارزش، «مبارزه با نفس» شکل می گیرد**

صحبت ما در مورد هوای نفس به اینجا رسید که ما خلق شده ایم تا ارزش افزوده تولید کنیم و در این مسیر، مانع وجود دارد؛ مانعی به نام تمایلات پست و بی ارزش سر راه ما وجود دارد که با عبور کردن از آن ها می توانیم به رشد برسیم. زندگی در ابتدا با خواسته های کم شروع می شود و به مرور با عبور کردن از این

تمایلات و خواسته‌های کم، عملیات مبارزه با هوای نفس شکل می‌گیرد. مبارزه با نفس، مسیر اصلی حرکت ما است که تا آخرین لحظه حیات در این دنیا ادامه خواهد داشت. این مبارزه با نفس برای اولیاء خدا هم وجود دارد.

## **لازمه مبارزه با نفس این است که خدا برنامه مبارزه با نفس را طراحی کند / مبارزه با نفس یعنی مقابله با «من» که در مقابل «معبود» قرار دارد**

در مسیر مبارزه با نفس، رنج وجود دارد و موضوع رنج را باید از همان ابتدای مسیر برای خودمان حل کنیم. لازمه مبارزه با نفس این است که خدا برنامه مبارزه با نفس را طراحی کند. خدا هم برنامه‌ها را به صورت تقدیری و تکلیفی برای رشد ما تنظیم کرده است. برای اینکه با «من» یا «انانیت» خود مبارزه کرده باشی، بایستی حتماً خداوند دستور یا برنامه داده باشد لذا این مبارزه با نفس، در واقع یعنی مقابله با «من»ی که در مقابل «معبود» قرار دارد. انسان برای اتصال و ملاقات با پروردگار عالم آفریده شده است و رشد بدون اتصال به معبود معنی ندارد. برای چنین ملاقاتی باید «نفس» و «من» را کنار گذاشته باشی.

اطاعت‌ها و عبادت‌های مختلف، برای ضعیف‌تر کردن «من» است. وقتی عبادت نباید به خاطر «من» باشد، اصل مذهبی بودن هم باید به خاطر خدا و کوچک کردن «نفس» و «من» باشد. اگر مذهبی بودن به خاطر خدا نباشد و برای جمع کردن اعتبار باشد، ریاکاری است.

## برای اینکه رشد کنیم، باید برخلاف دوست‌داشتنی‌های خود عمل کنیم /

برای اینکه رشد کنیم، باید برخلاف دوست‌داشتنی‌های خود عمل کنیم. معنای رشد هم آمادگی بیشتر و بهتر برای ملاقات خدا است. برای ملاقات خدا، نه تنها دوست‌داشتنی‌ها را باید کنار بگذاریم، بلکه «نفس» و «من» را هم باید کنار گذاشت. برنامه این راه، تقوا و انگیزه آن ایمان به لقاءالله است.

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: از صبر و نماز کمک بگیرید؛ وَ اشْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ (بقره/۴۵) صبر نمونه برجسته رفتار ما در مقابل مشکلات تقدیری است. صلاه، نمونه برجسته پذیرش تکلیف و اطاعت از دستور است. در ادامه می‌فرماید: کمک گرفتن از نماز سخت است، مگر برای کسانی که خاشع هستند؛ وَ اِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ اِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (همان). اما خاشعان چه کسانی هستند؟ خودِ پرودگار در آیه بعد پاسخ می‌دهد: کسانی که فکر می‌کنند خدا را ملاقات خواهند کرد و به سوی او باز می‌گردند؛ الَّذِينَ يَظُنُّونَ اَنَّهُمْ مُّلاقُوا رَبِّهِمْ وَاَنَّهُمْ اِلَيْهِ راجِعُونَ (بقره/۴۶)

## خداوند دستورات خودش را از طریق خلیفه‌الله ابلاغ می‌کند / کسی که هنوز «من» دارد، از ولی خدا تنفر پیدا می‌کند

ایمان و تقوا، به تنهایی کافی نیستند چون هنوز «من» باقی مانده است. خداوند انسان را بسیار پیچیده آفریده است و با صبر و نماز معلوم نمی‌شود که آیا واقعاً در مقابل نفس خودت

ایستاده‌ای یا خیر؟ برای اینکه معلوم شود تا الان چقدر واقعاً از «نفس» گذشته‌ای یا نه، خداوند دستورات خودش را از طریق خلیفه‌الله ابلاغ می‌کند. اما کسی که هنوز «من» و نفس دارد، از ولی خدا تنفر پیدا می‌کند.

نمونه‌ای برای کسانی که از ولی خدا تنفر پیدا می‌کنند، اتفاقی بود که در روز عید غدیر خم پیش آمد که آن فرد بعد از اعلان ولایت علی (ع) از سوی رسول خدا (ص) صدا زد یا رسول‌الله (ص)! اگر دستور خدا این است که من از علی (ع) تبعیت کنم، بگو خدا همین الان بلایی بفرستد که مرا نابود کند! و بلایی بر سرش نازل شد و به هلاکت رسید (لَمَّا كَانَ يَوْمَ غَدِيرِ حُجْمٍ قَامَ رَسُولُ اللَّهِ ص خَطِيبًا فَأَوْجَزَ فِي خُطْبَتِهِ ثُمَّ دَعَا عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ ع فَأَخَذَ بَضْبِعِهِ ثُمَّ رَفَعَ بِيَدِهِ حَتَّى رُئِيَ بَيَاضُ إِبْطَيْهِمَا ... فَبَلَغَ ذَلِكَ الْحَارِثَ بْنَ النُّعْمَانَ الْفَهْرِيَّ فَرَحَلَ رَا حِلَّتَهُ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَيْهَا وَرَسُولُ اللَّهِ ص إِذْ ذَاكَ بِمَكَّةَ حَتَّى انْتَهَى إِلَى الْأَبْطَحِ فَأَنَاخَ نَاقَتَهُ ثُمَّ عَقَلَهَا ثُمَّ جَاءَ إِلَى النَّبِيِّ [ص] ... وَإِنَّهُ لَمُعْضَبٌ وَإِنَّهُ لَيَقُولُ اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ مَا قَالَ مُحَمَّدٌ حَقًّا فَأَمْطِرْ عَلَيْنَا حِجَارَةً مِنَ السَّمَاءِ تَكُونُ نَقْمَةً فِي أَوْلِنَا وَ آيَةً فِي آخِرِنَا ... فَلَمَّا خَرَجَ مِنَ الْأَبْطَحِ رَمَاهُ اللَّهُ بِحَجْرٍ مِنَ السَّمَاءِ فَسَقَطَ عَلَى رَأْسِهِ وَ خَرَجَ مِنْ دُبُرِهِ وَ سَقَطَ مَيْتًا فَأَنْزَلَ اللَّهُ فِيهِ سَأَلَ سَائِلٌ بَعْدَاقٍ وَاقِعٍ؛ تفسیر فرات / ص ۵۰۴) حضرت زهرا (س) بعد از این ماجرا به علی (ع) فرمودند: یا ابالحسن! فکر نکن دشمن تو فقط همین کسی بود که آمد و ابراز تنفر کرد، بلکه دشمنان دیگری هم هستند که این کینه و نفرت را نسبت به تو در دل شان دارند اما چیزی نمی‌گویند.

بنابراین همین که انسان نمازخوان بشود، کار تمام نمی‌شود، بلکه نباید هیچ تکبر و حسادتی به حضرت علی (ع) داشته باشد. کسانی که مسلمان شده بودند ولی محبت حضرت علی (ع) را نداشتند، در واقع انانیت خود را کنار نگذاشته بودند.

## آخرین نقطه عرفان، ولایت است / حج، یعنی ملاقات امام (ع)

بحث ولایت فوق العاده عرفانی است. آخرین نقطه عرفان، ولایت است. معنای فناء فی الله همین عبارت است که در زیارت نامه اهل بیت (ع) می‌خوانیم: «بِأَبِي أَنْتَ وَأُمِّي وَنَفْسِي وَمَالِي وَوُلْدِي؛ پدر و مادر و خودم و مال و فرزندانم فدای تو» (تهذیب الاحکام / ج ۶ / ص ۶۱)

امام محمد باقر (ع) می‌فرماید: حج، یعنی ملاقات امام (ع). طواف کردن، چرخیدن به دور خانه کعبه، سعی صفا و مروه و... همه برای این است که به محضر امام خودت برسی و با او بیعت کنی. همه آنها مقدمه این نقطه است. (تَمَامُ الْحَجِّ لِقَاءَ الْإِمَامِ؛ کافی / ج ۴ / ص ۵۴۹) و (إِنَّمَا أَمْرَ النَّاسِ أَنْ يَأْتُوا هَذِهِ الْأَحْجَارَ، فَيَطُوفُوا بِهَا، ثُمَّ يَأْتُونَا، فَيُخْبِرُونَا بِوَلَايَتِهِمْ، وَيَعْرِضُوا عَلَيْنَا نَصْرَهُمْ وَهُوَ قَوْلُ اللَّهِ وَإِنِّي لَعَفَا لِمَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى ثُمَّ أَوْمَأَ بِيَدِهِ إِلَى صَدْرِهِ إِلَى وَلَايَتِنَا؛ کافی / ج ۴ / ص ۵۴۹) (عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ ع فِي قَوْلِ اللَّهِ يَحْكِي قَوْلَ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلِ اللَّهِ «رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِّيَّتِي بُوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفئِدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوَى إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ

يَشْكُرُونَ» فَقَالَ ع مَا قَالَ إِلَيْهِ يَعْنِي الْبَيْتَ مَا قَالَ إِلَّا إِلَيْهِمْ أَفْتَرُونَ  
 أَنَّ اللَّهَ فَرَضَ عَلَيْكُمْ إِثْبَانَ هَذِهِ الْأَخْجَارِ وَ التَّمَسُّحِ بِهَا وَلَمْ يَفْرَضِ  
 عَلَيْكُمْ إِثْبَانَنَا وَ سُؤَالَنا وَ حُبْنَا أَهْلَ الْبَيْتِ وَ اللَّهُ مَا فَرَضَ عَلَيْكُمْ  
 غَيْرَهُ؛ تفسیر فرات/ ۲۲۴)

## ولایت، شرط قبولی اعمال است

نماز که شرط قبولی تمام اعمال است، اگر بدون ولایت باشد، همین نماز هم قبول نمی‌شود. (قَالَ الصَّادِقُ ع إِنَّ أَوَّلَ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ الْعَبْدُ إِذَا وَقَفَ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ جَلَّ جَلَالُهُ الصَّلَوَاتُ الْمَفْرُوضَاتُ وَعَنِ الزَّكَاةِ الْمَفْرُوضَةِ وَعَنِ الصِّيَامِ الْمَفْرُوضِ وَعَنِ الْحَجِّ الْمَفْرُوضِ وَعَنْ وَلايَتِنَا أَهْلَ الْبَيْتِ فَإِنْ أَقْرَبَ بَوْلَايَتِنَا ثُمَّ مَاتَ عَلَيْهَا قُبِلَتْ مِنْهُ صَلَاتُهُ وَ صَوْمُهُ وَ زَكَاتُهُ وَ حُجُّهُ وَ إِنْ لَمْ يُقَرِّ بَوْلَايَتِنَا بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ جَلَّ جَلَالُهُ لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ مِنْهُ شَيْئًا مِنْ أَعْمَالِهِ؛ امالی شیخ صدوق/ ۲۵۶)

در روایت دیگری امام محمد باقر(ع) می‌فرماید: «اسلام بر ۵ چیز استوار است: نماز، زکات، روزه، حج، ولایت و هیچکدام اهمیت ولایت را ندارند؛ بِنَبِيِّ الْإِسْلَامِ عَلَى خَمْسٍ عَلَى الصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ وَالصَّوْمِ وَالْحَجِّ وَالْوَلَايَةِ وَلَمْ يُنَادِ بِشَيْءٍ كَمَا نُودِيَ بِالْوَلَايَةِ» (کافی/ ج ۲/ ص ۱۸)

اینکه نماز بخوانی و عبادت کنی ولی انانیت خودت را حفظ کنی چه فایده‌ای دارد؟ ابلیس ۶۰۰۰ سال عبادت مقبول داشت، و به جایی رسیده بود که با خدا حرف می‌زد و خدا هم با او حرف می‌زد، اما وقتی که به ولی خدا سجده نکرد، خدا به او گفت تو

اصلاً ایمان نداری! خدایا چرا ایمانش را انکار می کنی؟ خب بگو شیطان این راه را تا آخر نرفته است! اما خدا می گوید اصلاً از اول نیامده است.

## کسانی که ولایت ولی خدا را نمی پذیرند، اصلاً ایمان ندارند / اگر نفس خود را بزرگ نگه داشته باشیم، با ولایت به مشکل برمی خوریم

در سوره نساء هم به این مفهوم تصریح شده است که آنهایی که ولایت ولی خدا را نمی پذیرند، اصلاً ایمان ندارند. خداوند می فرماید: کسانی که از قضاوت کردن پیامبر(ص) ناراحت می شدند، ایمان نداشتند. «فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَ يُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا» (نساء/ ۶۵) مبارزه با هوای نفس برای این است که نفس خودت را از بین ببری و اگر نفس خود را بزرگ نگه داشته باشی، با ولایت به مشکل برمی خوری.

امام رضا(ع) در روایت معروف سلسله الذهب فرمود: «خداوند می فرماید: کلمه لا اله الا الله قلعه من است و هر کس داخل این قلعه شود از عذاب من در امان است.» بعد امام رضا(ع) فرمود: به شروطی و من از شروط آن هستم؛ حَدَّثَنِي أَبِي مُوسَى بْنُ جَعْفَرٍ... قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ ع قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ حِصْنِي فَمَنْ دَخَلَ حِصْنِي أَمِنَ مِنْ عَذَابِي قَالَ فَلَمَّا مَرَّتِ الرَّاحِلَةُ نَادَانَا بِشُرُوطِهَا وَ أَنَا مِنْ شُرُوطِهَا» (عیون اخبار الرضا/ ج ۲/ ص ۱۳۵)



## گذشتن از دوست‌داشتنی‌ها، مرحله اول آمادگی برای ملاقات خدا است / بی «من» شدن در مقابل خدا این است که ولایت ولی خدا را بپذیری

بعد از طی مقدماتی به این نتیجه رسیدیم که انسان برای اینکه خدا را ملاقات کند باید هوای نفس خود را کنار بگذارد و از «من» عبور کند. گذشتن از دوست‌داشتنی‌ها، مرحله اول آمادگی برای ملاقات خدا است ولی مهمترین مرحله، بی «من» شدن در مقابل خداست و منظور از بی من شدن این نیست که حتی اطاعت از خدا داشته باشی و در مقابل او امر او بگویی: «چشم»؛ بلکه منظور این است که به جانشین خدا و ولی خدا بگویی «چشم».

البته پذیرش ولایت؛ در موارد دیگر هم شباهت‌ها یا مصادیق دیگری نیز پیدا می‌کند. مثلاً اگر مشغول تعقیبات نماز هستی و پدر و مادر از تو کاری می‌خواهند، مبارزه با هوای نفس این است که تعقیبات را ترک کنی و آن کار را انجام دهی؛ یعنی ولایت پدر را هم در همان حدی که هست، باید پذیرفت و بر عبادت مستحب فرزند اولویت پیدا می‌کند. داستان اویس قرنی هم همین بوده است. اویس قرنی به خاطر گوش کردن به حرف مادر مشرک خود، دیدار پیامبر اکرم (ص) را از دست داد و زودتر برگشت.

## وقتی کسی مذهبی شد، خدا امتحانات خود را برای سنجش تکبر او در مقابل ولی خدا شروع می‌کند / داستان ابن ملجم

وقتی کسی مذهبی شد، خدا آزمایش‌ها و امتحانات را برای سنجش تکبر او در مقابل ولی خدا شروع می‌کند. مذهبی‌ها

وقتی زمین می خورند، ضدولایتی های ویژه ای می شوند. مثلاً ببینید چه کسی حضرت علی (ع) را به شهادت رسانید؟ هم عرض اهمیت میلاد امیرالمؤمنین (ع) در خانه خدا، لحظه شهادت امیرالمؤمنین (ع) است و اینکه به دست چه کسی به شهادت رسید. «ابن ملجم» یک آدم لامذهب و بی دین نبود، او یک فرد مذهبی و متدین بود. ابن ملجم کسی بود که یک گوشه از نفس خودش را در مورد ولایت پذیری نگه داشته بود و پنهان کرده بود ولی آن را حل نکرده بود.

ابن ملجم کسی بود که مؤمنین یمن از میان خودشان او را به عنوان بهترین ها انتخاب کردند و به نزد علی (ع) فرستادند. وقتی امیرالمؤمنین (ع) به والی یمن نامه نوشت که ده نفر از بهترین های خود را انتخاب کنید و به نزد ما بفرستید، اهل یمن ابتدا صد نفر از خوبان خود را انتخاب کردند و آنها از بین خود هفتاد نفر و بعد سی نفر انتخاب کردند و آنها در نهایت ده نفر را انتخاب کردند و به نزد علی (ع) فرستادند. وقتی این ده نفر به نزد علی (ع) رسیدند ابن ملجم جلورفت و در مقابل علی (ع) ایستاد و پس از اقرار به ولایت امیرالمؤمنین (ع) با سخنان زیبایی خودش، خدمت علی (ع) عرض ارادت کرد. بعد از اینکه سخنانش تمام شد امیرالمؤمنین (ع) نام او را پرسید. او گفت من ابن ملجم مرادی هستم. اینجا بود که علی (ع) یک دستش را بر روی دست دیگر زد و فرمود: انا لله و انا اليه راجعون... (فَاخْتَارَ مِنْهُمْ مِائَةً ثُمَّ مِنَ الْمِائَةِ سَبْعِينَ ثُمَّ مِنَ السَّبْعِينَ ثَلَاثِينَ ثُمَّ مِنَ الثَّلَاثِينَ عَشْرَةً فِيهِمْ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مُلْجِمٍ الْمُرَادِيُّ لَعَنَهُ اللَّهُ وَ خَرَجُوا مِنْ سَاعَتِهِمْ

فَلَمَّا أَتَوْهُ عَ سَلَّمُوا عَلَيْهِ وَ هَنَّتْهُوَ بِالْخِلَافَةِ فَرَدَّ عَلَيْهِمُ السَّلَامَ وَ رَحَّبَ بِهِمْ فَتَقَدَّمَ ابْنُ مُلْجِمٍ وَ قَامَ بَيْنَ يَدَيْهِ وَ قَالَ السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا الْإِمَامُ الْعَادِلُ وَ ... بحار الانوار / ج ۴۲ / ص ۲۶۰

## راه چاره برای زمین زدن نفس، روضه اباعبدالله (ع) و اعلام برائت از دشمنان اهل بیت (ع) است

راه چاره برای زمین زدن نفس، روضه اباعبدالله (ع) و اعلام برائت از دشمنان اهل بیت (ع) است. مصائب اهل بیت (ع) و روضه‌های امام حسین (ع) نفس آدم را می‌گشود و اثر مستقیم بر تضعیف انانیت انسان دارد. اگر کسی با روضه‌ها و در کنار قتلگاه درست نشد، جای دیگری نرود. اگر کسی مقابل مصائب اهل بیت (ع) زانو نزد، مقابل اوامر، فضائل و عدالت اهل بیت (ع) هم زانو نمی‌زند.

# جلسه نوزدهم |

## عالی ترین نوع توبه، چگونه حاصل می شود؟

---

خداوند لطف کرده به ما دستور داده  
عالی ترین نوع توبه این است که در مقابل اطاعت از خدا، اطاعت  
از نفس را ببین  
ولّی خدا، واسطه ما و خدا است، تا بتوانیم هوای نفس را از بین  
ببریم و به شیرینی ملاقات خدا برسیم  
کسانی که فقط با خدا مناجات می کنند و کاری با ولّی خدا ندارند،  
راه توبه را درست نفهمیده اند

---

**خداوند لطف کرده که به ما دستور داده است / اگر خدا به ما  
دستور نمی داد، سرگردان بودیم**

نقطه مقابل خداپرستی، هواپرستی است. اما کسی که دستور

خدا را نمی‌پذیرد، زشتی کار او را به نوع دیگری (غیر از هواپرستی) هم می‌توان ترسیم کرد. به تعبیری می‌توان گفت خداوند لطف کرده که به ما دستور داده است. اگر خدا به ما دستور نمی‌داد، سرگردان بودیم. خدا می‌دانسته که امکان ندارد ما با برنامه خودمان بتوانیم ارزش پیدا کنیم ولی با اجرای دستوری که از بالا آمده، می‌توانیم ارزش پیدا کنیم، لذا خدا لطف کرده و برای ارزش پیدا کردن ما، دستور داده است.

## عصیان، بی‌احترامی به خدایی است که لطف کرده از مقام بلندش کوتاه آمده و به ما دستور داده

شاید اگر خداوند می‌خواست مقام بلند خودش را حفظ کند، اصلاً نباید به ما دستور می‌داد چون خدا می‌دانست که بسیاری از بندگانش ممکن است به او امر او بی‌اعتنایی کنند، ولی با این حال از سر دلسوزی و لطفی که به بندگانش داشت این دستورات را به ما داده است.

برای این تعبیر، قرائنی هم در قرآن کریم وجود دارد. مثلاً خداوند متعال گاهی به شأن و مرتبت و بزرگواری خودش که نگاه می‌کند، گویی پیامبر گرامی اسلام (ص) را هم از انذار دادن نهی می‌کند و می‌فرماید: «کسانی که کافر شدند برایشان یکسان است چه ایشان را انذار بکنی و چه انذار نکنی ایمان نخواهند آورد؛ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أَأَنْذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ» (بقره/۶) و در جای دیگر می‌فرماید: «رهایشان کن تا بخورند و سرگرم بهره‌گیری از لذت‌ها باشند و آرزوهایشان آنها را

مشغول کند که بزودی خواهند فهمید؛ ذَرَّهُمْ يَا كُلُّوا وَ يَتَمَتَّعُوا وَ يُلْهِهِمُ الْأَمَلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ» (حجر/۳)

چرا عصیان و عدم اطاعت از خدا این قدر بد است؟ چون بی احترامی به خدایی است که از جایگاه و مقام بلند خودش خیلی کوتاه آمده و به تو دستور داده است. علی رغم اینکه خدا به ما لطف کرده و از مقامش کوتاه آمده و به ما دستور داده، یک بنده ضعیف، که در مقایسه با ذات پروردگار عالم موجود بی ارزشی محسوب می شود، قیافه می گیرد و حرف خدا را گوش نمی کند!! و این واقعاً بی احترامی به پروردگار است و خیلی زشت است.

## توبه حقیقی برای کسی است که دستورات الهی را، محبت خدا به خودش بداند

وقتی عمیقاً می توان توبه کرد که دستورات خدا را، لطف و محبت خدا به خویش بدانیم. آن وقت هر یک دستور را که اجراء نکرده باشی، در واقع یک محبت خدا را پس زده ای و رد کرده ای. توبه حقیقی برای این گروه است. یک درجه پائین تر توبه، برای کسانی است که عذاب جهنم را می بینند. مرحله پائین از این هم مربوط به کسانی است که قبر را می بینند، یعنی کسی که لحظه جان دادن و داخل قبر شدن را ببیند و بگوید: به کارهای بدی که کرده ام، نمی ارزید. پائین تر از این مرحله هم این است که آدم شب قدر را در نظر بگیرد و بگوید اگر قرار باشد خدا بر اساس کارهای سال قبل من، مقدرات سال بعد مرا رقم بزند؛ وضعیت خیلی بدی خواهم داشت.

عالی‌ترین نوع توبه این است که در مقابل اطاعت از خدا، اطاعت از نفس خودت را ببینی و آن را بسیار زشت بدانی. اطاعت از نفس برایت خیلی دلگیر باشد.

## حس توبه به این است که ببینی چه کسی را نافرمانی کرده‌ای و در مقابل او از چه چیزی فرمان برده‌ای

حس توبه به این است که ببینی چه کسی را نافرمانی کرده‌ای و در مقابل از چه چیزی فرمان برده‌ای. تو خدا را رها کرده‌ای و از نفس خودت اطاعت کرده‌ای. «آیا دیدی کسی که خدای خود را هوای نفسش قرار داده؛ أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ» (جاثیه/۲۳) بعضی‌ها هوای نفس خود را خدای خودشان قرار می‌دهند و مدام به او سجده می‌کنند. کسی می‌تواند توبه کند که از این ناراحت باشد که «خدایا چرا من تو را پرستش نکردم و به جای تو، خودم را پرستش کرده‌ام؟» خودپرستی خیلی زشت است. قباحت خودپرستی در مقابل زیبایی خداپرستی باید فهمیده شود.

ای کاش آن قدر گناه نکنیم تا بتوانیم این را بفهمیم و این احساس زیبا را درک کنیم. زیبایی ایمان و اطاعت از خدا و زشتی عصیان در مقابل امر خدا را می‌توان درک کرد. خداوند می‌فرماید: «خدا ایمان را محبوب شما قرار داد و آن را در دل‌هایتان زینت داد، و کفر و فسوق و عصیان را برای شما ناخوشایند قرار داد؛ وَ لَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَ زَيَّنَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَ كَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَ الْفُسُوقَ وَ الْعِصْيَانَ» (حجرات/۷) ما که کفر و فسوق نداریم باید تلاش کنیم از عصیان هم کراهت داشته باشیم.

## ولی خدا، واسطه بین تو و پروردگار عالم است، تا بتوانی هوای نفس را از بین ببری و به شیرینی ملاقات خدا برسی

یکی از راههایی که به درک این مفهوم کمک می‌کند این است که پای اهل بیت (ع) را هم وسط بکشیم. همان طور که در بحث هوای نفس بیان شد؛ برای اینکه هوای نفس خودت را با دستور خدا از بین ببری، می‌بایست دستور از طریق ولی خدا، ابلاغ شود. ولی خدا، واسطه بین تو و پروردگار عالم است، تا بتوانی هوای نفس را از بین ببری و به شیرینی ملاقات خدا نائل شوی.

اگر ترک کردن حرف خدا زشت است، به همان اندازه زشت است که حرف امیرالمؤمنین (ع) را کنار بگذاری و حرف خودت را گوش کنی. قرار بود که من با امر مولا رشد کنم، حالا این وسط، مولا چه تقصیری کرده است که من به او بی‌احترامی می‌کنم؟ لذا وقتی استغفار می‌کنی، اگر امام زمان (عج) از تو راضی نشده باشد، خدا هم راضی نمی‌شود. در مورد بقیه کسانی که ولایت دارند هم به همین ترتیب است. اگر والدین را اذیت کرده باشی و دل آن‌ها رنجیده باشد، چگونه می‌توانی خدا را راضی کنی؟ و از پدر و مادر مهمتر امام زمان (عج) است.

## کسانی که فقط با خدا مناجات می‌کنند و کاری با ولی خدا ندارند، راه توبه را درست نفهمیده‌اند / گناه کردن نافرمانی امام هم هست

در زیارت جامعه کبیره می‌خوانیم: «ای ولی خدا، میان من و خدا گناहانی هست که جز رضای شما آن را محو نمی‌کند؛ يَا وَلِيَّ اللَّهِ



إِنَّ بَيْنِي وَبَيْنَ اللَّهِ ذُنُوبًا لَا يَأْتِي عَلَيْهَا إِلَّا رِضَاكُمْ» (من لا يحضره الفقيه/ ج ۲/ ص ۶۱۶) این حس، همان حس توبه است که باید در دل یک شیعه به وجود بیاید. در جریان خداپرستی، کسانی که فقط با خدا مناجات می‌کنند و کاری با ولی خدا ندارند، راه توبه را درست نفهمیده‌اند. نگاهشان درست نیست. نمی‌خواهند از امام زمان (عج) کمک بگیرند تا خدا آن‌ها را ببخشد؛ در حالیکه ما با گناه کردن، امام زمان (عج) را معصیت و نافرمانی کرده‌ایم.

### درود بر اهل بیت (ع) باعث آموزش گناهان

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: از رسول خدا (ص) شنیدم که فرمودند: آیا می‌خواهید شما را از زیرک‌ترین آدم‌ها و احمق‌ترین آنها باخبر کنم؟ گفتند بله یا رسول الله (ص). حضرت فرمودند: زیرک‌ترین آدم‌ها کسی است که از خودش حساب بکشد و برای بعد از مرگ خود کار کند، و احمق‌ترین آدم‌ها کسی است که از هوای نفس تبعیت کند و فقط از خدا آرزوهای خودش را بخواهد. از حضرت پرسیدند آن انسان زیرک چگونه نفس خود را محاسبه می‌کند؟ حضرت فرمود: هر روز به نفس خود می‌گوید: ای نفس این روزی که گذشت دیگر بر نمی‌گردد. امروز چه کار کرده‌ای؟ آیا حاجت کسی را برآورده کردی؟ بعد از محاسبه اگر خواستی گناهان تو پاک شود بر پیامبر و اهل بیت (ع) صلوات و درود بفرست. معنای درود بر پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) این است که من نوکر شما هستم. صلوات حکم استغفار را پیدا می‌کند. یعنی انسان به خودش می‌گوید دوباره با علی بن ابیطالب (ع)

بیعت کن و این بیعت را برای خودت مجدداً قبول و تأیید کن. و شروع کن به لعنت کردن دشمنان اهل بیت (ع). وقتی این کار را انجام دهی، خدا می‌گوید من دیگر به خاطر گناهانت گریبان تو را نمی‌گیرم، چون تو به دوستان من ابراز ارادت کردی و با دشمنان من دشمنی کردی (أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَكْبَسِ الْكَيْسِيِّنَ وَأَحْمَقِ الْحَمَقِيِّ قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: أَكْبَسُ الْكَيْسِيِّنَ مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ، وَ عَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَإِنَّ أَحْمَقَ الْحَمَقِيِّ مَنْ اتَّبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا، وَ تَمَنَّى عَلَى اللَّهِ تَعَالَى الْأَمَانِيِّ... بِتَجْدِيدِ الصَّلَاةِ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ الطَّيِّبِينَ، وَ عَرَضَ بَيْعَةَ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيِّ ع عَلَى نَفْسِهِ، وَ قَبُولَهُ لَهَا، وَ إِعَادَةَ لَعْنِ أَعْدَائِهِ وَ شَانِئِيهِ وَ دَافِعِيهِ عَن حَقِّهِ فَإِذَا فَعَلَ ذَلِكَ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ: لَسْتُ أَنَا قِشْكَ فِي شَيْءٍ مِّنَ الذُّنُوبِ - مَعَ مُوَالَاتِكَ أَوْلِيَائِي، وَ مُعَادَاتِكَ أَعْدَائِي؛ تفسیر منسوب به امام حسن عسکری ع / ص ۳۸)

خدا در این شب‌های قدر دربارهٔ امیرالمؤمنین علی (ع) چه می‌خواهد بگوید؟ اینکه مولای خودتان، علی (ع) را دوست داشته باشید و با او تجدید بیعت کنید...

# جلسه بیستم |

## ولایت؛ تسهیل کننده عبودیت و مبارزه با نفس

---

ولایت، مبارزه با نفس را آسان می‌کند  
مطیع امر مولا بودن را باید در امتداد مخالفت با هوای نفس دید  
امام، تسهیل کننده عبودیت و مبارزه با هوای نفس است

---

## باور به جاودانه بودن برخی از آدم‌ها در عذاب، سخت است / رذالت دشمن را بپذیریم

یکی از باورهای بسیار مهم، باور به جهنم و دوزخ است. باور  
شکنجه‌های سخت خداوند برای برخی آدم‌ها سخت است. باور  
به جاودانه و مخلّد بودن در عذاب، باور اینکه کسی برای همیشه  
در عذاب و در آتش بماند، سخت است. چنین فردی چقدر باید  
آدم رذلی بوده باشد که لازم است تا همیشه در عذاب بماند. باید

باور کنیم بعضی‌ها خیلی رذل هستند که عذاب الهی به صورت همیشگی شامل حال آنها می‌شود. خداوند درباره گروهی از این آدم‌های رذل می‌فرماید: «اینها دشمن واقعی هستند، از آنان بپرهیز، خدا آنان را بکشد چقدر از حق روگردان هستند؛ هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ قَاتَلَهُمُ اللَّهُ أَنَّى يُؤْفَكُونَ» (منافقون / ۴)

متدینین و آدمه‌های خوب باید باور کنند که بعضی‌ها ممکن است تا این حد رذل و بد باشند. برخی از متدینین که اهل لعن فرستادن به دشمنان اهل بیت (ع) نیستند (به همین صورت کلی که در زیارت عاشورا آمده و محل وحدت نیست)، علتش این است که رذالت این آدم‌ها و اینکه چنین عذابی برای آنها وجود دارد را باور نکرده‌اند. به دلیل همین ساده‌اندیشی است که عده‌ای عمق پدیده شوم و پلید اسرائیل را باور نمی‌کنند؛ ولی دشمن را باید باور کرد.

باور کردن وجود دشمن برای افراد ساده و اعتقاد به رذل بودن برخی از انسان‌ها سخت است، در حالی که برای رسیدن به جامعه سالم در زمان امام زمان (عج)، باید چنین باوری داشته باشیم. اگر رذالت برخی از آدم‌ها را باور نکنی، آن قدر این آدم‌های رذل در مقابل چشمت جنایت خواهند کرد تا باور کنی. جنایت‌هایی که این اواخر در کشورهای منطقه اتفاق می‌افتد، نمونه‌ای از وجود آدم‌های رذل است. بهتر است با معرفت و قلب خودت به این باور بررسی که عده‌ای از انسان‌ها بسیار رذل هستند و مستحق‌اند که تا همیشه در آتش بمانند.

کلمات حضرت امام خمینی(ره) برای فهمیدن پستی دشمن بسیار عالی است. امام(ره) محکم‌ترین و تندترین تعابیر را علیه مذهبی‌هایی به کار می‌برند که جاده صاف کن دشمن هستند و اعتقادی به پستی و رذل بودن دشمنان ندارند.

### **چگونه جاودانگی بعضی در جهنم را باور کنی؟ / کسی که راه آسان ولایت را نرفته، خیلی آدم پستی بوده است / پذیرش ولایت فقط برای کسانی سخت است که بیمار دل و متکبرند**

راه باور جاودانه بودن عذاب جهنم، باور میزان رذالت برخی آدم‌ها است؛ و راه باور رذالت و پستی برخی آدم‌ها هم این است که ببینی پذیرش راه اولیاء خدا، چقدر آسان بوده است ولی این عده آن را نپذیرفته‌اند. اجرای صادقانه فرمان خدا در گرو پذیرش فرمان ولایت است. اتفاقاً پذیرش فرمان از ولایت، کارما را آسان کرده است. اگر آسان بودن پذیرش ولایت و فرمان او را قبول کنی، رذل بودن آدم‌هایی را که با آن مخالفت کرده‌اند را باور خواهی کرد.

کسی که راه آسان ولایت را نرفته است، بسیار آدم رذلی بوده است. اصل پذیرش حرف اولیاء خدا یک مخالفت با هوای نفس است ولی پذیرش آن آسان است و چون آسان است باید گفت مرگ بر کسانی که این کار آسان را نپذیرفته‌اند و عذاب جاودانه بر کسانی باد که از آن سر باز زده‌اند. پذیرش ولایت فقط برای کسانی سخت است که در دل مرض دارند و متکبرند.

برای باور کردن این موضوع که آنهایی که ولایت را نپذیرفته‌اند، مستحق عذاب جاودان هستند و هیچ سهمی از ایمان ندارند، به این روایت توجه کنید. امام صادق (ع) می‌فرماید: در روز قیامت خدا به بعضی‌ها نگاه نمی‌کند و با آن‌ها حرف نمی‌زند، اینها سه گروه هستند: ۱. کسانی که جایگاه امامت را غصب کرده‌اند ۲. کسانی که در مقابل اولیاء خدا ایستاده‌اند و یا جنگیده‌اند ۳. کسانی که برای دو گروه اول یک ذره سهم از اسلام قائل شده‌اند. (ثَلَاثَةٌ لَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا يُزَكِّيهِمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ مِّنْ ادَّعَىٰ إِمَامَةً مِّنَ اللَّهِ لَيْسَتْ لَهُ وَ مَنْ جَحَدَ إِمَامًا مِّنَ اللَّهِ وَ مَنْ زَعَمَ أَنَّ لَهُمَا فِي الْإِسْلَامِ نَصِيبًا؛ کافی / ج ۱ / ص ۳۷۳)

## وقتی مبارزه با نفس به موضوع ولایت می‌رسد، رنج‌ها کاهش می‌یابد / ولایت، مبارزه با نفس را آسان می‌کند

همه رنج‌هایی که در جلسات قبل مورد اشاره قرار گرفت، در مخالفت با هوای نفس بود، ولی وقتی مبارزه با نفس به موضوع ولایت می‌رسد، رنج‌ها کاهش پیدا می‌کند. اینجا کار آسان است و رنج مبارزه از بین می‌رود. رنج اطاعت از خدا و انجام تکالیف و رضایت به تقدیر، در پذیرش ولایت از بین می‌رود. خدا، مولا را برای آدم‌های سالم گذاشته است تا راه طولانی و سخت را آسان کند و خدا کسانی را که وقتی راه آسان می‌شود؛ باز هم پشت می‌کنند و آن راه را نمی‌روند را لعنت می‌کند. خدا امیرالمؤمنین علی (ع) را گذاشته تا دینداری آسان شود. آدم ضعیفی که مریض نباشد، وقتی به ولی خدا می‌رسد می‌گوید: آقا! شما چقدر خوبید!

شما که آمدید، قصه عوض شد و کارها آسان شد! من چون شما را ندیده بودم، بی دین بودم. لذا از این به بعد دیندار خواهم بود.

ولایت، مبارزه با نفس را آسان می‌کند. البته کسی که جاهل است، از این قاعده خارج است؛ ولی کسی که با جلوه علی بن ابیطالب (ع) مواجه می‌شود و ولایت او را رد می‌کند، خیلی آدم رذلی است.

## هرکس رذالت کسانی که ولایت علی (ع) را باور نکرد، کربلا را ببیند

اگر کسی رذالت کسانی که ولایت علی (ع) را نپذیرفته بودن را باور نکرد، کربلا را ببیند. همه کسانی که خون به جگر حضرت علی (ع) کرده بودند، در کربلا رذالت خودشان را نشان دادند. در کدام یک از جنگ‌ها، این جنایت‌هایی که در کربلا مرتکب شدند را انجام داده بودند؟! کربلا، جای ساده‌ای نیست، کربلا محل بالاترین معارف است.

اگر این ملجم را نفهمیده‌ای، تفسیر او را در کربلا ببین. این کینه‌ها را در کجا پنهان کرده بودند؟ نعل تازه زدن به اسب‌ها و تاختن بر بدن شهدا چه نفعی برای دشمن داشته است؟ زدن با چوب نیزه به سر بچه‌های امام حسین (ع) برای چه هدفی بوده است؟ اینکه کسی علی (ع) را دوست نداشته باشد، ساده نیست. اینکه کسی از بغض علی (ع)، امام حسین (ع) را بکشد؛ ساده نیست.

## امام، تسهیل کننده عبودیت و مبارزه با هوای نفس است / مطیع امر مولا بودن را باید در امتداد مخالفت با هوای نفس دید

اگر مراحل قبلی مبارزه با نفس سخت است، در عوض وقتی ولایت امیرالمؤمنین (ع) مطرح می‌شود، کارها آسان است. امام، تسهیل کننده عبودیت و مبارزه با هوای نفس است. از این نقطه به بعد دشمنی با اولیاء خدا جدی تر می‌شود. در مسیر مبارزه با نفس، تمام بحثها درباره رنج در مراحل مقدماتی بود؛ وقتی به موضوع ولایت می‌رسیم، رنج‌ها کاهش پیدا می‌کند.

در روایت معروفی از امام حسن عسکری (ع) آمده است: «پس هر فقیه‌ی که مراقب نفس و حافظ دین خود است و با نفس خود مخالفت می‌کند و مطیع امر مولا می‌باشد، بر عوام است که از چنین فقیه‌ی تقلید کنند؛ فَأَمَّا مَنْ كَانَ مِنَ الْفُقَهَاءِ صَائِبًا لِنَفْسِهِ، حَافِظًا لِدِينِهِ، مُخَالِفًا لِهَوَاهُ، مُطِيعًا لِأَمْرِ مَوْلَاهُ فَلِلْعَوَامِّ أَنْ يُقَلِّدُوهُ» (وسائل الشیعه/ ۲۷/ ۱۳۱) در این روایت مطیع امر مولا بودن را باید در امتداد مخالفت با هوای نفس دید. این دو در یک راستا هستند.

## اگر برای کسی مخالفت با هوای نفس سخت است، پس او باید بیشتر به روضه امام حسین (ع) برود

اگر برای کسی مخالفت با هوای نفس سخت است، پس او باید بیشتر به روضه امام حسین (ع) برود. این نعمت ولایت را که رایگان به ما داده‌اند، اگر با استفاده از این نعمت که جذاب و



تسهیل‌کننده بندگی و مخالفت با نفس است، مبارزه با نفس را برای خودمان آسان نکنیم، در این صورت خودمان را مستحق عذاب جهنم خواهیم یافت.

امام صادق (ع) در تفسیر آیه «الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ» (مائده/۳) فرمودند: «الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ بِإِقَامَةِ حَافِظِهِ وَ أَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي بِوَلَايَتِنَا وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا أَيْ تَسْلِيمَ النَّفْسِ لِأَمْرِنَا» (مناقب آل ابیطالب/ج ۳/ص ۲۳) در اینجا «رَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا» تسلیم بودن نفس به امرائمه هدی (ع) است.

چرا امام تسهیل‌کننده حرکت در این مسیر است؟ چون امام جذابیت و شیرینی خاصی دارد. «فَمَا أَخْلَى أَسْمَاءُكُمْ» (زیارت جامعه - عیون اخبار رضا/ع/ج ۲/ص ۲۷۶) امام جذاب و زیبا است، ناز است. اگر کسی آدم حسابی دیده باشد می‌تواند تأثیر امام را بر تسهیل دینداری بفهمد. کسی که به نماز اول وقت علاقه ندارد، وقتی به امام زمان (عج) علاقمند شود و بفهمد امام زمان (عج) نماز اول وقت را دوست دارد، اهل نماز اول وقت می‌شود. امام دل را جذب می‌کند و با محبت امام است که می‌توان اهل دینداری شد و دین را فهمید. در زیارت جامعه می‌خوانیم: «بِمُؤَالَاتِكُمْ عَلَّمَنَا اللَّهُ مَعَالِمَ دِينِنَا» (عیون اخبار رضا/ع/ج ۲/ص ۲۷۷) ایجاد اتحاد بین مردم و در جامعه هم کار آسانی نیست و فقط ولایت می‌تواند این کار را انجام دهد. لذا در ادامه چنین آمده است: «وَبِمُؤَالَاتِكُمْ تَمَّتِ الْكَلِمَةُ وَ عَظُمَتِ النِّعْمَةُ وَ انْتَلَفَتِ الْفُرْقَةُ» (همان)

## فقط با ورع می توان به ولایت رسید / با ورع به سمت ولایت برویم و با ولایت، ورع را بالا ببریم

فقط با ورع می توان به ولایت رسید، ورع نیز مرحله آخر تقوا است. ورع، ترک آسان هوای نفس است، یعنی در این مرحله دیگر مبارزه با هوای نفس آسان شده است. امیرالمؤمنین (ع) به سلیم فرمود: ملاک این امر (ولایت)، ورع است چرا که به ولایت ما جز با ورع نمی توان رسید؛ **يَا سَلِيمُ إِنَّ مَلَكَ هَذَا الْأَمْرِ الْوَرَعُ لِأَنَّهُ لَا يُنَالُ وَلَا يُتَنَّا إِلَّا بِالْوَرَعِ** (کتاب سلیم بن قیس / ج ۲ / ص ۸۲۷)

باید با ورع به سمت ولایت برویم و با ولایت، ورع را بالا ببریم. اینطوری ورع هم آسان می شود. عشق به امیرالمؤمنین (ع)، ورع را افزایش می دهد و ورع عشق به امیرالمؤمنین (ع) را بالا می برد. عشق به علی (ع) عشق به همه خوبی ها است. در زیارت جامعه می خوانیم: **«إِنَّ ذِكْرَ الْخَيْرِ كُنْتُمْ أَوْلَاهُ وَأَصْلُهُ وَفَرَعُهُ وَمَعْدِنُهُ وَمَأْوَاهُ وَمُنْتَهَاهُ»**

اما علت اینکه ولی خدا، مبارزه با نفس را آسان می کند این است که ولی خدا، مظلوم است. وقتی مظلومیت علی (ع) را هنگام شهادت حضرت زهرا (س) ببینی، مبارزه با نفس برایت آسان می شود...

# اجلسه بیست و یکم |

## اهمیت پذیرش «برتری ولی خدا»

---

پاسخ خدا به ۷ شبانه روز طلب مغفرت: «باید از همان راهی که گفته‌ام بیاید»

راه: پذیرش برتری ولی الله

معلوم نیست با ۶۰۰ سال عبادت، نفس ذلیل خدا شده باشد  
پذیرش برتری ولی خدا لازم است

---

پاسخ خدا به عابد بنی اسرائیل: «باید از همان راهی که گفته‌ام بیاید»

ماه رمضان ماه مغفرت است و به فرموده رسول خدا (ص) بدبخت کسی است که در این ماه از مغفرت خداوند محروم شود. همه مشتاق‌اند که حداکثر استفاده از این ماه و شبهای آن را داشته

باشند. اگر کسی در این ماه از اجابت پروردگار عالم محروم شود، به این سادگی ها راه نجات پیدا نخواهد کرد. برای استفاده بیشتر از این ماه با عظمت و برای اینکه به اهمیت راه و مسیری که باید در پیش بگیریم، بیشتر پی ببریم، به این روایت توجه بفرمایید.

امام صادق (ع) می فرماید: یکی از علمای بزرگ بنی اسرائیل، به حدی خدا را عبادت کرد که مانند خلال، ضعیف و باریک شده بود. خداوند از طریق وحی به پیغمبر آن زمان فرمان داد که به او بگو: به عزت و جلال و جبروتم سوگند که: اگر آن قدر مرا عبادت کنی که بدنت آب شود- مانند پیه که در اثر حرارت در دیگ ذوب می شود- این اطاعت و عبادت را از تو قبول نمی کنم مگر آنکه از همان راه و بابی که من دستور داده ام به سوی من بیایی؛ إِنَّ حَبْرًا مِنْ أَحْبَارِ بَنِي إِسْرَائِيلَ عَبَدَ اللَّهَ حَتَّى صَارَ مِثْلَ الْخِلَالِ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَى نَبِيِّ مِنْ أَنْبِيَائِهِ فِي زَمَانِهِ قُلْ لَهُ وَعِزَّتِي وَجَلَالِي وَجَبْرُوتِي لَوْ أَنَّكَ عَبَدْتَنِي حَتَّى تَذُوبَ كَمَا تَذُوبُ الْأَلْيَةُ فِي الْقَدْرِ مَا قَبِلْتُ مِنْكَ حَتَّى تَأْتِيَنِي مِنَ الْبَابِ الَّذِي أَمَرْتُكَ (ثواب الاعمال و عقاب الاعمال / ۲۰۳).

## پاسخ خدا به ۷ شبانه روز طلب مغفرت: «باید از همان راهی که گفته ام بیاید» / راه: پذیرش برتری ولی الله

امام صادق (ع) در روایت دیگری می فرمایند: حضرت موسی (ع) از کنار مردی عبور کردند، دیدند دستش را در خانه خدا به عبادت بالا برده است. از او عبور کردند. بعد از یک هفته دوباره دیدند دست او در خانه خدا بالا است. حضرت موسی (ع) صدا زدند: خدایا این بنده تو است که دستش را به سمت تو بالا گرفته است

و از تو حاجتی دارد. هفت روز است که از تو مغفرت می خواهد. اما هنوز جوابش را نداده‌ای. خداوند وحی فرستاد که ای موسی! اگر آن قدر دعا کند که دستهایش قطع شود، یا زبانش قطع شود، من جوابش را نمی دهم مگر از آن دری که به او گفته‌ام بیاید؛ مَرَّ مُوسَى بِنِ عِمْرَانَ عِ بَرَجُلٍ وَ هُوَ رَافِعُ يَدِهِ إِلَى السَّمَاءِ يَدْعُو اللَّهَ فَأَنْطَلَقَ مُوسَى فِي حَاجَتِهِ فَبَاتَ سَبْعَةَ أَيَّامٍ ثُمَّ رَجَعَ إِلَيْهِ وَ هُوَ رَافِعُ يَدِهِ إِلَى السَّمَاءِ فَقَالَ يَا رَبِّ هَذَا عَبْدُكَ رَافِعُ يَدَيْهِ إِلَيْكَ يَسْأَلُكَ حَاجَتَهُ وَ يَسْأَلُكَ الْمَغْفِرَةَ مُنْذُ سَبْعَةِ أَيَّامٍ لَا تَسْتَجِيبُ لَهُ قَالَ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ يَا مُوسَى لَوْ دَعَانِي حَتَّى يَسْقُطَ يَدَاهُ أَوْ يَنْقَطِعَ لِسَانُهُ مَا اسْتَجَبْتُ لَهُ حَتَّى يَأْتِيَنِي مِنَ الْبَابِ الَّذِي أَمَرْتَهُ (المحاسن ۱/۲۲۴)

آن راه و بابی که باید از آن راه خدا را عبادت کنیم و الا هر چه که عبادت کنیم، نتیجه نمی‌گیرد کدام باب است؟ آن درب چیست و کجاست؟ که اگر از آن وارد نشوی، هر کاری هم انجام دهی، شما را تحویل نمی‌گیرند ولی اگر از راه آن وارد بشوی به اشاره‌ای تو را می‌بخشند. هر دو مطلب را باید قبول کرد. دقت و صفای باطن نیاز دارد.

### امام صادق(ع): نفست را با پذیرش فرمان مافوق ذلیل کن

امام صادق(ع) می‌فرمایند: نفس خودت را ذلیل کن با تحمل فرمان کسی که به عنوان مافوق تو، با تو مخالفت می‌کند و کسی که نسبت به تو برتری دارد و تو اقرار کرده‌ای به فضل او برای اینکه با او مخالفت نکنی؛ ذَلَّلْ نَفْسَكَ بِاِحْتِمَالِ مَنْ خَالَفَكَ مِمَّنْ هُوَ فَوْقَكَ وَ مَنْ لَهُ الْفَضْلُ عَلَيْكَ فَإِنَّمَا أَقْرَرْتَ بِفَضْلِهِ لِيَلَّا

تُخَالِفُهُ (کافی/۱۵/۵۵۴).

این مافوق می تواند پدر و مادر در محیط خانه، فرمانده در محیط پادگان، رییس شما در اداره و .... باشد. این حدیث می تواند در فلسفه اخلاق جای داشته باشد؛ نه اینکه صرفاً یک گزاره اخلاقی باشد. چون بیان می کند برای اینکه به خدا برسی، نفس تو باید ذلیل شود.

البته روشن است که پذیرش فرمان ما فوق، تا جایی است که مخالف دستور خدا نباشد؛ همانطور که در قرآن کریم، این مطلب در مورد پدر و مادر بیان شده است. (عنکبوت/ ۸ و لقمان/ ۱۵)

### **باید با هوای نفس مبارزه کنیم تا ذلیل خدا شویم، و به خدا برسیم / معلوم نیست باه ۶۰۰ سال عبادت، نفس ذلیل خدا شده باشد**

برای اینکه به جایی برسی، نفس تو باید ذلیل شود. برای ذلیل شدن نفس باید با آن مبارزه و مخالفت کرد. برای مبارزه و مخالفت با نفس باید فرمان مافوق وجود داشته باشد. تنها مسیر این است و انسان مجبور به مبارزه با هوای نفس است. انسان باید مبارزه با هوای نفس بکند تا ذلیل خدا شود و بتواند به خدا برسد. امکان ندارد یک آدم متکبر- تاوقتی که متکبر است- به خدا برسد. راه رسیدن به خدا تذلل است. یعنی «من» نباید داشته باشی تا بتوانی به خدا برسی.

اما غالباً اگر نفس انسان با خدا تنها باشد، انگار کم کم پُررو

می‌شود و برای خودش مقام و جایگاهی در نظر می‌گیرد و «من» او در مقابل خدا از بین نمی‌رود. لذا معلوم نیست در اثر ارتباط مستقیم با خدا، تذلل در مقابل خدا حاصل شود. اینکه عبادت شش هزار ساله ابلیس نابود می‌شود، پیامش این است که اگر شش هزار سال هم مستقیم خدا را عبادت کنی، معلوم نیست نفس در اثر این عبادت، ذلیل خدا شده باشد.

## اهمیت ذلیل خدا شدن / «ذلیل خدا بودن» علت انتخاب شدن موسی (ع) برای صحبت با خدا

در مورد اهمیت ذلیل شدن نفس در مقابل خدا می‌توان به این روایت اشاره کرد که امام باقر(ع) فرمود: خداوند تبارک و تعالی به موسی (ع) وحی فرستاد: آیا می‌دانی چرا از میان همه مردم تو را برای سخن گفتن با خودم برگزیدم؟ موسی (ع) عرض کرد: پروردگارا، نه نمی‌دانم، خداوند فرمود: من بندگانم را زیر و رو کردم (آزمایش نمودم) و در میان آنها ذلیل‌تر و خاکسارتر و فروتن‌تر از تو نسبت به خود ندیدم، ای موسی برای اینکه چون تو از نماز فارغ می‌شوی، روی خود را بر خاک می‌نهی. یعنی اظهار کوچکی و ناچیزی می‌نمایی؛ أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى مُوسَى ع أَنَّ يَا مُوسَى أَتَدْرِي لِمَ اصْطَفَيْتُكَ بِكَلَامِي دُونَ خَلْقِي قَالَ يَا رَبِّ وَ لِمَ ذَلِكَ قَالَ فَأَوْحَى اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى إِلَيْهِ أَنْ يَا مُوسَى إِنِّي قَلَّبْتُ عِبَادِي ظَهْرًا لِبَطْنٍ فَلَمْ أَجِدْ فِيهِمْ أَحَدًا أَذَلَّ لِي نَفْسًا مِنْكَ يَا مُوسَى إِنَّكَ إِذَا صَلَّيْتَ وَصَعْتَ حَدَّكَ عَلَى التُّرَابِ (کافی) ۲/۱۲۳.

## «پذیرش برتری ولیّ الله»، راه ذلیلِ خدا شدن / باید قبول کنی ولیّ خدا از تو برتر است

راه چیست؟ اگر من بخواهم به خدای متکبر راه پیدا کنم، باید متذلل شوم. فلسفه مبارزه با نفس این است که نفس را خوب زمین بزنی و وقتی می خواهی این کار را بکنی، خداوند ولیّ خودش را معرفی می کند و تو باید قبول کنی که او از تو برتر است. به غیر از پذیرش برتری او بر خودت، باید دستورات خدا را نیز از او دریافت کنی و دستوراتی که خوش می گوید را هم مانند دستورات خدا بپذیری.

اینکه خداوند می فرماید اگر کسی آن قدر دستش را در خانه من دراز کند که دست هایش بشکند یا زبانش قطع شود؛ یا اگر آن قدر عبادت کند که مانند پیه داخل دیگ، آب شود اگر از راهی که من گفته ام نرفته باشند؛ قبول نمی کنم، این راه همان راه ولایت است که باید از آن طریق دستور خدا را دریافت کرد.

## علت هلاکت ابلیس، تکبر به ولیّ الله / علت بخشش آدم (ع)، تواضع به ولیّ الله

امام حسن عسکری (ع) از قول پیامبر اکرم (ص) فرمودند که: «ابلیس، خدا را معصیت کرد و هلاک شد چون معصیت او همراه با تکبر نسبت به حضرت آدم بود و حضرت آدم، خدا را معصیت کرد ولی سالم ماند و هلاک نشد چون معصیت خودش را با تکبر بر پیامبر اسلام (ص) و اهل بیت (ع) همراه نکرد. و این



سخن خدا است که ای آدم! ابلیس در تو، مرا عصیان کرد و نسبت به تو تکبر نشان داد و هلاک شد. اگر نسبت به تو با دستور من تواضع می‌کرد، رستگار می‌شد چه رستگارشدنی! و تو مرا با خوردن از شجره، معصیت کردی و با تواضع در مقابل محمد و آل محمد (ص) به تمام رستگاری می‌رسی؛ عَصَى اللّٰهِ اِیْلِیْسُ، فَهَلَكَ لِمَا كَانَ مَعْصِیْتُهُ بِالْکِبْرِ عَلٰی اَدَمَ وَ عَصٰی اللّٰهِ اَدَمُ بِاَکْلِ الشَّجَرَةِ، فَسَلِمَ وَ لَمْ یَهْلِكْ لِمَا لَمْ یُقَارِنْ بِمَعْصِیْتِهِ التَّکْبُرَ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ اِلٰهِ الطَّیِّبِیْنَ، وَ ذَلِکَ اَنَّ اللّٰهَ تَعَالٰی قَالَ لَهُ: «یا اَدَمُ عَصَانِی فِیْکَ اِیْلِیْسُ، وَ تَکْبَرَ عَلَیْکَ فَهَلِکَ، وَ لَوْ تَوَاضَعَ لَکَ بِاَمْرِی، وَ عَظَمَ عِزَّ جَلَالِی لَأَفْلَحَ کُلُّ الْفَلَاحِ کَمَا أَفْلَحْتَ، وَ اَنْتَ عَصَيْتَنِی بِاَکْلِ الشَّجَرَةِ، وَ بِالتَّوَاضُعِ لِمُحَمَّدٍ وَ اٰلِ مُحَمَّدٍ تُفْلِحُ کُلُّ الْفَلَاحِ» (احتجاج طبرسی ۱/۵۳)

## شب قدر، شب عذرخواهی از امام زمان (عج) است / پذیرفته شدن توبه ما منوط به جلب رضایت امام زمان (عج) است

شب قدر، شب عذرخواهی از امام زمان (عج) است. پذیرفته شدن توبه ما هم منوط به جلب رضایت امام زمان (عج) است. در شب قدر پرونده ما را به دست امام زمان (عج) می‌دهند همان‌طور که در روز قیامت پرونده اعمال را به دست حضرت امیرالمؤمنین (ع) می‌دهند.

پیامبر اکرم (ص) خطاب به اصحابشان می‌فرمایند: «به شب قدر ایمان بیاورید که آن مخصوص علی بن ابی طالب و یازده فرزند او (بعد از من) می‌باشد؛ آمِنُوا بِلَیْلَةِ الْقَدْرِ اِنَّهَا تَكُوْنُ - لِعَلِیِّ بْنِ اَبِی طَالِبٍ وَ لِوَلَدِهِ الْاَحَدَ عَشَرَ مِنْ بَعْدِی» (کافی ۱/۵۳۳).

## اگر شهوترانی زشت است، چون انسان هرکاری دلش خواسته انجام داده، نماز بی‌ولایت نیز به همین دلیل زشت است

اگر شهوترانی و فساد و گناه - به این دلیل که انسان هرکاری دلش  
خواسته انجام داده است - کار زشتی محسوب می‌شود، نماز  
بی‌ولایت هم زشت است چون انسان هرکاری که دلش خواسته  
انجام داده است. اتفاقاً نمازخوان‌های بی‌ولایت جنایت‌هایی  
را انجام داده‌اند که کفار هم آن کارها را نکرده‌اند. کفار وقتی با  
پیامبر می‌جنگیدند حرمت اسرای سپاه اسلام را نگاه می‌داشتند  
ولی نمازخوان‌های بی‌ولایت در کربلا حرمت بچه‌های خردسال  
امام حسین (ع) را هم نگه نداشتند...

# اجلسه بیست و دوم |

## ولیّ خدا؛ مدیر برنامهٔ مبارزه با نفس

---

اگر مدیریت مخالفت با هوای نفس را به ولیّ خدا ندهیم، به دست دشمن خدا می‌افتد که رحم ندارد

کسانی که در راه حق سختی نکشند، همان سختی را در راه باطل خواهند کشید

اگر امروز ذره‌ای در مقابل دشمن کوتاه بیاییم، فردا باید از تروریست‌هایی که در سوریه هستند در کشور خودمان پذیرایی کنیم!

---

**پذیرش فرمان «ولیّ خدا»، علامت صحت ایمان و صداقت در مخالفت با هوای نفس**

بعد از اینکه انسان قبول کرد با هوای نفس خود مبارزه کند و این

مبارزه را هم با برنامه‌ای که خداوند داده و مقدراتی که برای او طراحی کرده انجام دهد تا «من» او تضعیف شود، حالا خداوند به او می‌گوید: «برای اینکه منیّت تو از بین برود، فقط اینکه در مقابل خدای خود تواضع کنی کافی نیست و دلالت بر پاکی تو نمی‌کند، زیرا انسان موجود پیچیده‌ای است و چه بسا در نهان خانه دل خود هنوز از تکبر چیزی باقی گذاشته باشد. لذا من ولیّ خودم را می‌فرستم تا به تو دستور بدهد. تو باید در مقابل ولیّ من تواضع کنی و به دستور او گوش کنی. اکنون اگر به فرمان ولیّ من گوش کنی، معلوم می‌شود در این ادّعا که حاضری به خاطر خدا و با دستورات او با هوای نفس خود مخالفت کنی، صداقت داری.»

سنجش صحتِ ایمان ما، و سنجش صدق ادعای ما در مخالفت با هوای نفس، به واسطه سلسله مراتبی است که خداوند متعال در نظام عالم طراحی کرده است. یعنی بحث لزوم اطاعت کردن، یک پله از خداوند پایین می‌آید و به رسول خدا(ص)، امیرالمؤمنین(ع)، ائمه هدی(ع) و امام زمان(ع) می‌رسد. البته این سلسله مراتب در پله‌های پایین‌تر به صورت‌های دیگری مانند اطاعت از پدر و مادر نیز وجود دارد.

## **مهار کردن نفس، فقط با اطاعت از دستورات مستقیم خدا امکان‌پذیر نیست**

ما باید نفس خود را مهار کنیم، و منیّت و تکبر نفس خود را بگیریم و نفس خود را در مقابل پروردگار عالم ذلیل و فروتن کنیم،

و این مسأله به واسطهٔ دستور مستقیم پروردگار عالم امکان پذیر نیست، چون نه امکان دریافت دستور از خدا به صورت مستقیم برای همه وجود دارد و نه نفس انسان نهایت پاکی خود را با صرف اطاعت مستقیم از خدا به اثبات می‌رساند؛ لذا خداوند در این میان، ولی خود و بعد از او یک سلسله مراتبی - مثل پدر و مادر را قرار داده که باید حرف آنها را گوش کنیم. یعنی پدر و مادر هم جزئی از همین سلسله مراتب هستند که با اطاعت از آنها، در جایی که لازم است، تکبر و منیت ما تضعیف می‌شود و نفس مان در مقابل خدا ذلیل می‌شود.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «نفس را ذلیل کن، با تحمّل کسی که مافوق تو است و دارد با تو مخالفت می‌کند؛ ذَلَّلْ نَفْسَكَ بِاِخْتِمَالِ مَنْ خَالَفَكَ مِمَّنْ هُوَ فَوْقَكَ» (کافی / ج ۸ / ص ۲۴۳) یعنی مدیریت مخالفت با هوای نفس خود را به مافوق خودت بده. مثلاً مافوق خانم‌ها در یک زمینه‌هایی شوهران آنها هستند؛ یعنی در همان محدوده‌ای که شوهر ولایت دارد. این سلسله مراتب مافوق در انواع بخش‌های اجتماعی و حیات بشرو وجود دارد.

## مدیریت هوای نفس هرکس باید با مافوقی باشد که خدا برای او تعیین کرده

همه ما برای خودمان مافوق داریم. مثلاً پدر و مادرهای ما، مافوق ما هستند، لذا باید بخشی از مدیریت مخالفت با هوای نفس خود را به پدر و مادر خود بدهیم. خداوند در قرآن کریم چندین مرتبه به لزوم تبعیت از این مافوق تأکید فرموده و بعد از اینکه دستور

می دهد به خدا شرک نورزید، می فرماید: به پدر و مادر نیکی کنید «وَاَعْبُدُوا اللَّهَ وَ لَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا» (نساء / ۳۶) و می فرماید حتی «أَفِ» هم نباید به آنها بگویید: «فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفِ» (اسراء / ۲۳) و نباید طوری با آنها برخورد کنیم که دلشان بشکند و از ما ناراحت شوند. اقتضاء این احسان و احترام به پدر و مادر، مخالفت با هوای نفس با سلیقه آنهاست.

مدیریت هوای نفس من باید با مافوقی باشد که خدا او را تعیین کرده است. هر کسی باید ببیند که در سلسله مراتبی که خداوند تعیین فرموده، مافوق او چه کسی است تا از او تبعیت کند، مافوق ها نیز در درجات مختلف توسط خداوند متعال تعیین شده اند. مثلاً برای یک خانم، شوهر او مافوقش است، برای آقایان، پدر و مادر مافوق هستند، و مافوق مطلق هم «وَلِيِّ اللَّهِ الْأَعْظَمِ» است و بعد از او و در نیابت از او «وَلِيِّ فُقَيْهِ» قرار دارد.

اساساً پذیرش مافوق خودش یک مرتبه از مراتب سلامت نفس است و تواضع می آورد منتها باید ببینی مقابل چه مافوقی خاضع می شوی آنکه خدا تعیین فرموده است یا آنکه طاغوت وار خودش را بر تو تحمیل کرده است و خدا دستور اطاعت او را نداده است.

## امام صادق (ع): نفست را با تحمّل کسی که فضلی بر تو دارد ذلیل کن

در ادامه روایت می فرماید: نفست را با تحمّل کسی که فضلی بر تو دارد ذلیل کن؛ یعنی اگر خداوند به کسی برتری هایی نسبت به تو

داده است، مدیریت مخالفت با هوای نفس خود را به او بده. در اینصورت تو به فضل او اقرار کردی تا با او مخالفت نکرده باشی؛ ذَلَّلْ نَفْسَكَ بِاحْتِمَالٍ مَنْ خَالَفَكَ مِمَّنْ هُوَ فَوْقَكَ وَ مَنْ لَهُ الْفَضْلُ عَلَيْكَ؛ فَإِنَّمَا أَقْرَرْتَ بِفَضْلِهِ لِيَلَّا تُخَالَفَهُ» (کافی / ج ۸ / ص ۲۴۳) به عنوان مثال طبیب نسبت به بیمار، برتری دارد و بیمار باید به سخن طبیب خود گوش کند. لذا آن طور که از پزشکان حضرت امام (ره) نقل شده، ایشان در مقام یک بیمار، فوق العاده تسلیم دستور طبیب خود بود. اینها همه مراتبی از روحیه ولایت پذیری است. با اینکه طبیب، ولی انسان نیست ولی از نظر اخلاقی کسی که نمی تواند تشخیص یک متخصص تر از خودش را بپذیرد متکبر است.

## کسی که برای احدی، برتری و فضلی قائل نباشد؛ آدم خودپسندی است

امام صادق (ع) در ادامه می فرماید: «و کسی که برای احدی، برتری و فضلی قائل نباشد؛ آدم خودپسندی است؛ وَ مَنْ لَا يَعْرِفُ لِأَحَدٍ الْفَضْلَ، فَهُوَ الْمُعْجَبُ بِرَأْيِهِ» (کافی / ج ۸ / ص ۲۴۳) راز تکوینی این سخن این است که سرراه همه ما بالاخره انسان بافضیلت تری قرار خواهد گرفت که باید به برتری او اعتراف کنیم و البته اعتراف کردن به فضل و برتری دیگران، کار هر کسی نیست. بعضی ها هم برای آنکه خود را خلاص کنند اصلا برای کسی فضل قائل نمی شوند که آنها تکلیفشان معلوم است و دچار عجب شده اند که بدترین روحیه است.

در شرح اصول کافی در خصوص روایت فوق، آورده اند مصداق

اتمّ و اکمل برای «مافوق» اهل بیت (ع) و ائمّه هدی (ع) یا همان «ولایت» است. ولی من بحث را توسعه می‌دهم تا حسن تربیتی و اخلاقی اطاعت از مافوق بهتر فهمیده شود.

## اگر مدیریت مخالفت با هوای نفس را به ولیّ خدا ندهیم، به دست دشمن خدا می‌افتد که رحم ندارد

اگر در این مسیر، مدیریت مخالفت با هوای نفس با ولیّ خدا نباشد چه اتفاقی می‌افتد؟ در این صورت مدیریت مخالفت با هوای نفس ما به دست دشمن ما خواهد افتاد و او دیگر رحم ندارد. یعنی خدا رذل‌ترین آدم‌های روزگار را بر ما مسلط خواهد کرد و این یک قاعده و سنت الهی است.

اگر مدیریت مخالفت با هوای نفس خود را به دست ولیّ خدا ندهی، مجبور خواهی شد با مدیریت اراذل و اوباش عالم مخالفت با هوای نفس بکنی و راه دیگری هم وجود ندارد.

## آیا در مصر که سی و پنج سال به آمریکا «چشم» گفت، مردم راحت زندگی می‌کنند؟

اگر انسان کمی با دستور ولیّ خدا با هوای نفس مخالفت کرد و در راه حق مقاومت کرد، یک عُمر آسایش خواهد داشت، اما اگر با مدیریت ولیّ خدا، با هوای نفس مخالفت نکرد، استکبار و اراذل و اوباش عالم بر او سلطه پیدا می‌کنند و وقتی سلطه پیدا کردند زندگی راحتی نخواهد داشت.



نمونه‌اش کشور مصر است که سی و پنج سال به آمریکا «چشم» گفت. آیا الان زندگی راحتی دارند؟! مصر می‌توانست پیشرفته‌ترین وضع اقتصادی و فرهنگی در منطقه را داشته باشد. مصر دروازه ورود معرفت به اروپا بوده است. مردم مصر و سرزمین مصر هیچ کمبودی ندارند، ولی به خاطر اینکه به آمریکا «بله» گفتند، به این وضع گرفتار شدند که امروز فقر و فلاکت در آنجایی داد می‌کند.

متأسفانه رسانه‌های ما در انعکاس خبرهای مربوط به اوضاع منطقه و کشور مصر، یک زبان دیپلماسی خُشک و رسمی که مربوط به جلسات سران دُول است را اتخاذ کرده‌اند؛ در صورتی که با چند تا مستند می‌توانند اوضاع واقعی مردم منطقه را به خوبی نشان دهند.

ببینید امروز مملکت عراق چقدر زیر سلطه آمریکا قرار دارد. با اینکه آمریکا سربازهای خود را از عراق بیرون برده، ولی سلطه خود را قطع نکرده است. بزرگترین سفارتخانه آمریکا (با چند هزار نفر کارمند) شاید در عراق باشد. آمریکا خودش نفت عراق را می‌فروشد و مبلغی هم بابت فروش نفت عراق به خود عراقی‌ها می‌دهد، گویا خزانه دار عراق است! لااقل یک مقدار هم در جهت آباد کردن عراق قدم بر نمی‌دارد تا بلکه وجاهتی پیدا کند! ناامنی را در عراق ببینید. روزی چند نفر باید در عراق کشته شوند تا آمریکایی‌ها راضی بشوند؟

## آیا باید تکه تکه شویم تا بعضی‌ها رذالت دشمن را باور کنند!

متاسفانه بعضی‌ها آن قدر نادان هستند که این واقعیت‌های دنیا را نمی‌بینند و وجود دشمن را باور نمی‌کنند. اینگونه افراد تا خود و جامعه خود را به دست دشمن نابود نکنند، نمی‌فهمند که چیزی به نام دشمن، و چیزی به نام استکبار وجود دارد. آیا حتماً باید تا آنجا به دشمن فرصت بدهیم تا امنیتمان از بین برود و تکه تکه بشویم تا بعضی‌ها رذالت دشمن را باور کنند؟! حرف انقلابی زدن در جامعه ما هنوز غربت دارد!

## هنگامی باید با غربی‌ها مذاکره کنیم که ... / با استکبار نمی‌شود مذاکره کرد، مگر اینکه به شدت در مقابل ما ذلیل بشود / فقط از موضع قدرت می‌شود با آنها گفتگو کرد

باید در مقابل مدیریت استکبار جهانی بایستیم. با او مذاکره هم نمی‌شود کرد، مگر اینکه به شدت در مقابل ما ذلیل بشود. زیرا تا ببیند ما اهل کوتاه آمدن هستیم، بلافاصله پُرویی می‌کند.

ما هنگامی باید با غربی‌ها مذاکره کنیم که وقتی روی میز مذاکره محکم مشت خودمان را کوبیدیم و گفتیم که تروریست‌ها را از سوریه بیرون بکشید تا با شما حرف بزنیم، ذلیلانه بگویند «چشم». چون فقط از موضع قدرت می‌شود با آنها گفتگو کرد و الا اگر در موضع ضعف بخواهیم با آنها گفتگو کنیم، آنها روی میز می‌کوبند و می‌گویند که حزب الله و مقاومت سوریه را در اختیار ما قرار دهید تا همه را گردن بزنیم! آنها سال‌هاست که حرف اولشان همین است که از حزب الله و از مقاومت، حمایت نکنید.

## اگر امروز ذره‌ای در مقابل دشمن کوتاه بیاییم، فردا باید از تروریست‌هایی که در سوریه هستند در کشور خودمان پذیرایی کنیم!

ما حتی باید بررسی کنیم که اروپا چگونه جرات کرده است شاخه نظامی حزب الله لبنان را جزء تروریست‌ها قرار دهد؟ چه عواملی موجب شده به خود اجازه چنین ظلمی را داده است؟ اگر امروز ذره‌ای در مقابل دشمن کوتاه بیاییم، فردا باید از تروریست‌هایی که در سوریه هستند در کشور خودمان پذیرایی کنیم!

اگر مدیریت مخالفت با هوای نفس خودت را به ولی‌خدا ندهی، مدیریت مخالفت با هوای نفس تو، به دست دشمن خدای افتد و او دیگر رحم ندارد. در واقع ما در روز قدس فریاد می‌زنیم که مدیریت مخالفت با هوای نفس ما به دست عدو خدا نیست، بلکه به دست ولی‌خدا است. باید از خدا بخواهیم مدیریت مخالفت با هوای نفس ما را به دست ولی‌خدا حفظ کند.

**کسانی که در راه حق سختی نکشند، همان سختی را در راه باطل خواهند کشید/ کوفیانی که سختی مقابله با معاویه در رکاب علی (ع) را تحمل نکردند، همان سختی را در رکاب یزید و در جنگ با حسین (ع) تحمل کردند و هزاران کشته دادند**

بنا بر سنت الهی کسانی که در راه حق، سختی نکشند، همان سختی را در راه باطل خواهند کشید. (امام صادق (ع) اَعْلَمَ أَنَّهُ مَنْ لَمْ يُنْفِقْ فِي طَاعَةِ اللَّهِ ابْتُلِيَ بِأَنْ يُنْفِقَ فِي مَعْصِيَةِ اللَّهِ عَزَّ وَ

جَلَّ وَ مَنْ لَمْ يَمْشِ فِي حَاجَةِ وَلِيِّ اللَّهِ ابْتُلِيَ بِأَنْ يَمْشِيَ فِي حَاجَةِ  
 عَدُوِّ اللَّهِ؛ من لا يحضره الفقيه / ۴ / ۴۱۲) مردمی که در کوفه برای  
 علی (ع) بهانه آوردند که هوا گرم است، سرد است، سخت است  
 و... و با این بهانه‌ها از علی (ع) تبعیت نکردند که بجنگند، کارشان  
 به جایی رسید که به اشاره یزید بن معاویه، سیدالشهداء (ع) را  
 کشتند و خودشان هم هزاران نفر کشته دادند.

کسانی که قرار بود پای رکاب امیرالمؤمنین (ع) در نبرد با معاویه  
 شهید بشوند، کارشان به جایی رسید که پای رکاب یزید، در نبرد  
 با امام حسین (ع) کشته شدند و به درک واصل شدند. یعنی  
 کسانی که از حق دفاع نکردند، کارشان به جایی رسید که از باطل  
 دفاع کردند.

**انگلیسی‌ها برای اهداف خود سربازان هندی را به کشتن  
 می‌دادند / کسی که در مقابل استکبار «چشم» بگوید، کارش  
 به جایی می‌رسد که باید برای اهداف استکبار کشته شود**

یک زمانی غریبه‌ها برای سرکوب قیام‌های منطقه از جوانان و  
 سربازان ایران استفاده می‌کرد. ببینید ما چه وضعی داشتیم و  
 امام (ره) با انقلاب ما را به کجا رساند که نه تنها برای دشمن نبرد  
 نکنیم بلکه علیه او مقاومت کنیم. یعنی ما جوانان و سربازهای  
 خود را به کشتن می‌دادیم برای اینکه آمریکا در منطقه به  
 خواسته‌های خودش برسد! این وضع ما بود!

یک زمانی انگلیسی‌ها از سربازان هندی استفاده می‌کردند

تا اهداف استعماری خود را در کشورهای دیگر دنبال کنند و این سربازان بدبخت را برای بسط سلطه استعماری خود در کشورهای دیگر به کشتن می‌دادند. یعنی کسی که در مقابل استکبار «چشم» بگوید، باید تا آخر برود و کارش به اینجا می‌رسد که باید برای اهداف استکبار کشته شود.

یعنی اگر به دشمن خدا چشم بگویی، او به تو زندگی راحتی نمی‌دهد و حتی فقط از تو نمی‌خواهد که سختی‌های ناشی از ظلم او را تحمل کنی، بلکه می‌گوید باید برای من کشته بشوی! چون حیف است برای سلطه من سرباز خودم کشته شود!

اغلب اوقات نیازی نیست با دشمن بجنگیم، فقط کافی است روحیه جهادی داشته باشیم. سگ هار را لازم نیست بزنی، فقط کافی است از مقابل او فرار نکنی. اگر سنگ را برداری بلافاصله سر جایش می‌نشیند و حتی مانند سگی که سنگ خورده باشد زوزه هم می‌کشد! باید با دشمن با روحیه انقلابی برخورد کرد والا همه ملت متضرر می‌شود.

## سیاستمداران ما باید در مقابل این گرگ‌های پست فطرت بایستند

سیاستمداران ما باید یکی از دیگری بهتر در مقابل این گرگ‌های پست فطرت بایستند. در مجلس شورای اسلامی علیه اروپائیان بی‌شرم که حزب‌الله لبنان را تروریست اعلام کرده بودند، موضع‌گیری مختصری انجام شد؛ ولی لازم است همه

سیاستمداران عکس‌العمل محکمی نشان بدهند. هر کس در مقابل این بی‌شرم‌ها ذره‌ای کوتاه بیاید، و عزتمندانه دفاع نکند و شجاعانه حمله نکند، دچار ذلت خواهد شد و خداوند اسباب این ذلت را فراهم می‌کند.

البته این مقاومت عزتمندانه و تهاجم شجاعانه به دشمن باید با حکمت و تدبیر و توأم با واقع بینی باشد، ولی این هم از اهم واقعیت‌های عالم است که خداوند متعال به یاری کنندگان و مقاومت کنندگان در برابر دشمن وعده نصرت داده است.

# اجلسه بیست و سوم |

## چرا باید دین را از «امام» و ولیّ خدا بگیریم؟

مراحل سه‌گانه مبارزه با هوای نفس؛ ۱. عقل، ۲. ایمان، ۳. ولایت  
صداقت انسان در تواضع به خدا، تنها هنگام تواضع به ولی خدا  
ثابت می‌شود

حقوق بشر یا هوای بشر؟

مراحل مبارزه با نفس؛ ۱. «عقل» در مقابل هوای نفس ۲.  
«ایمان» در مقابل هوای نفس ۳. «ولایت» در مقابل هوای نفس

مسیر مبارزه با نفس، در نهایت به مدیریت مبارزه با هوای نفس  
توسط ولایت منجر می‌شود. اگر در اوایل مبارزه با نفس، عقل در  
مقابل هوای نفس بود؛ در مراحل بعد ایمان است که در مقابل  
هوای نفس قرار می‌گیرد و بعد، نهایتاً این ولایت است که در  
مقابل هوای نفس قرار می‌گیرد.

۱. عقل در مقابل هوای نفس: عقل توصیه می‌کند که دورترین منافع را ببین ولی هوای نفس تو را دعوت به سطحی‌ترین منافع می‌کند.

۲. ایمان در مقابل هوای نفس: ایمان، هدف و انگیزه را ایجاد می‌کند ولی هوای نفس تلاش می‌کند ایمان شکل نگیرد. اگر کسی از هوای نفس تبعیت کند، ایمان را از دست می‌دهد.

۳. ولایت در مقابل هوای نفس: برای مبارزه با نفس، برنامه‌ریزی لازم است. و «تقوی» برنامه مبارزه با نفس است که روش تضعیف «من» را بیان می‌کند. برای تضعیف «من» باید دستورات را از خدا بگیری و این دستورات را ولی خدا باید به تو ابلاغ کند. دستور گرفتن از خدا، مستقیم نیست و باید در مقابل ولی او تواضع کنی. پذیرفتن برتری او و فضیلت او در این تواضع هست. در این مرحله، هم باید دستوراتی را که ولی خدا از جانب خدا بیان می‌کند را بپذیری و هم دستوراتی که خودش می‌دهد را بپذیری تا انانیت تو از بین برود. پس در این مرحله، هوای نفس در مقابل «ولایت» قرار می‌گیرد و برای مقابله با هوای نفس باید دستورات ولی خدا را بپذیری.

## کسی که دین خود را از امام (ع) نگرفته باشد، از هوای نفس خود تبعیت کرده

در مورد رابطه هوای نفس با ولایت روایت‌های زیادی وجود دارد. از امام رضا (ع) در مورد معنای این آیه سؤال شد: «وَمَنْ أَضَلُّ



مَمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بَغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ؛ چه کسی گمراه‌تر است از آنکه از هوای نفس خود بدون هدایت خدا پیروی کند؛» (قصص / ۵۰)

حضرت فرمود: «منظور کسی است که دین خویش را به رأی و نظر خود گرفته باشد نه از امامی از میان ائمه هدی؛ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ ع فِي قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ - وَ مَنْ أَضَلَّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بَغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ - قَالَ يَعْنِي مَنْ اتَّخَذَ دِينَهُ رَأْيَهُ بَغَيْرِ إِمَامٍ مِنْ أئِمَّةِ الْهُدَى» (کافی / ۱ / ۳۷۴).

آنچه در این روایات بیان می‌شود، با آنچه در مورد دستور گرفتن از ولی خدا برای مخالفت با هوای نفس مطرح شد، تطبیق دارد و همان عملیات فکری را تأیید می‌کند. با این نوع روایات نباید صرفاً یک برخورد تعبدی داشت، بلکه باید آنها را مبنا و روش مخالفت با هوای نفس برای همگان دانست.

## صداقت انسان در تواضع به خدا، تنها هنگام تواضع به ولی خدا ثابت می‌شود

تواضع واقعی انسان‌ها به خداوند، در نوع برخوردشان با ولایت مشخص می‌گردد. اگر ولایت فردی مثل خودت که بر تو فضل و برتری دارد را بپذیری، در واقع تواضع کرده‌ای و در اینجا است که ولایت اصل می‌شود. با موضوع ولایت باید تحلیلی و عقلی برخورد کرد و آثار آن را در تمام اجزاء دین بررسی کرد. آنچه از مجموعه بسیاری از آیات قرآن، روایات، و نیز بررسی‌های عقلی روشن می‌شود، این است که صداقت انسان در تواضع به خدا، تنها هنگام تواضع به ولی خدا ثابت می‌شود.

زراره می‌گوید از امام باقر(ع) و امام صادق(ع) شنیدم که می‌فرمودند: «خداوند امر خلقش را به پیامبرش واگذار کرده است تا ببیند اطاعتشان چگونه است؟ سپس این آیه را تلاوت می‌کردند که هر آنچه پیامبر به شما (دستور) می‌دهد بپذیرید و از هر چه نهی می‌کند، دوری کنید؛ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ فَوْضَ إِلَيَّ نَبِيِّهِ صَ أَمْرَ خَلْقِهِ لِيَنْظُرَ كَيْفَ طَاعَتُهُمْ ثُمَّ تَلَا هَذِهِ الْآيَةَ - مَا آتَاكُمْ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا» (کافی/۱/۲۶۶)

امام صادق(ع) روایت می‌کند که رسول خدا(ص) فرمود: «قسم به آن کسی که مرا به پیامبری برانگیخته است، خدا را دیدار کند اگر کسی با اعمال هفتاد پیامبر، خدا را دیدار کند، اما ولایت اولو الامر ما خاندان را به همراه نداشته باشد، خداوند از او نه توبه و بازگشتی می‌پذیرد و نه فدیة ای؛ وَ الَّذِي بَعَثَنِي بِالْحَقِّ نَبِيًّا، لَوْ أَنَّ رَجُلًا لَقِيَ اللَّهَ بِعَمَلِ سَبْعِينَ نَبِيًّا ثُمَّ لَمْ يَلْقَهُ بِوَلَايَةِ أَوْلِي الْأَمْرِ مَتَى أَهْلَ الْبَيْتِ مَا قَبِلَ اللَّهُ مِنْهُ صَرْفًا وَلَا عَدْلًا» (امالی مفید/۱۱۵)

در روایات مشابه دیگری، رسول خدا(ص) می‌فرماید: «قسم به کسی که جان محمد به دست اوست، اگر در روز قیامت کسی با عمل هفتاد پیامبر وارد شود، خداوند از او قبول نمی‌کند مگر اینکه با ولایت من و اهل بیت من آمده باشد؛ وَ الَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ، لَوْ أَنَّ عَبْدًا جَاءَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِعَمَلِ سَبْعِينَ نَبِيًّا مَا قَبِلَ اللَّهُ ذَلِكَ مِنْهُ حَتَّى يَلْقَاهُ بِوَلَايَتِي وَ وِلَايَةِ أَهْلِ بَيْتِي» (امالی طوسی/۱۴۰)

## کسی که اعتقاد به ولایت اهل بیت (ع) نداشته باشد، اهل دوزخ است حتی اگر تمام عمرش عبادت کند

میسر می‌گوید: بر امام صادق (ع) وارد شدم و به آن حضرت عرض کردم: فدایت شوم، همسایه‌ای دارم که شب‌ها برای نماز شب از صدای او بیدار می‌شوم که یا مشغول خواندن قرآن است و آیات را مکرر می‌خواند و گریه و زاری می‌کند و یا دعا می‌کند. درباره او تحقیق کردم، به من گفتند: او از همه محرمات الهی دوری می‌کند. امام (ع) فرمود: ای میسر، آیا به آنچه تو اعتقاد داری (ولایت ما اهل بیت) معتقد است؟ گفتم: خدا می‌داند.

این گذشت تا آنکه سال بعد به حج رفتم و از حال آن مرد پرسیدم، متوجه شدم که هیچ معرفتی به ولایت اهل بیت (ع) ندارد. وقتی خدمت امام صادق (ع) رسیدم و از حال آن مرد به حضرت خبر دادم، همان سخن سال گذشته را تکرار فرمود و پرسید: آیا به آنچه تو اعتقاد داری معتقد است؟ گفتم: نه. فرمود: ای میسر، کدام نقطه روی زمین از همه جا حرمتش بیشتر است؟ گفتم: خدا و رسول او و فرزند پیامبرش بهتر می‌دانند. حضرت فرمود: ای میسر، میان رکن و مقام باغی از باغهای بهشت است، و میان قبر رسول خدا (ص) و منبرش نیز بوستانی از بوستان‌های بهشت قرار دارد. به خدا قسم اگر خداوند به بنده‌ای عمر طولانی بدهد تا اینکه او میان رکن و مقام، و میان قبر و منبر پیامبر، هزار سال خدا را عبادت کند، و سپس او را مظلومانه در بسترش مانند گوسفند سر ببرند، و خدا را در حالی ملاقات کند که به ولایت ما معتقد نباشد، بر خدا سزاوار است که او را بر روی صورت در آتش دوزخ بیاندازد.

(دَخَلْتُ عَلَيَّ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع فَقُلْتُ لَهُ جُعِلْتُ فِدَاكَ إِنَّ لِي جَارًا لَسْتُ أَنْتَبَهُ إِلَّا بِصَوْتِهِ إِمَّا تَالِيَا كِتَابَهُ يُكْرَهُ وَيَبْكِي وَيَتَضَرَّعُ وَإِمَّا دَاعِيًا فَسَأَلْتُ عَنْهُ فِي السِّرِّ وَالْعَلَانِيَةِ فِقِيلٌ لِي إِنَّهُ مُجْتَنِبٌ لِجَمِيعِ الْمَحَارِمِ قَالَ فَقَالَ يَا مُيَسِّرُ يَعْرِفُ شَيْئًا مِمَّا أَنْتَ عَلَيْهِ قَالَ قُلْتُ اللَّهُ أَعْلَمُ قَالَ فَحَجَجْتُ مِنْ قَابِلٍ فَسَأَلْتُ عَنِ الرَّجُلِ فَوَجَدْتُهُ لَا يَعْرِفُ شَيْئًا مِنْ هَذَا الْأَمْرِ فَدَخَلْتُ عَلَيَّ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع فَأَخْبَرْتُهُ بِخَبَرِ الرَّجُلِ فَقَالَ لِي مِثْلَ مَا قَالَ فِي الْعَامِ الْمَاضِي يَعْرِفُ شَيْئًا مِمَّا أَنْتَ عَلَيْهِ قُلْتُ لَا قَالَ يَا مُيَسِّرُ أَيُّ الْبِقَاعِ أَعْظَمُ حُرْمَةً قَالَ قُلْتُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَابْنُ رَسُولِهِ أَعْلَمُ قَالَ يَا مُيَسِّرُ مَا بَيْنَ الرَّكْنِ وَالْمَقَامِ رَوْضَةٌ مِنْ رِيَاضِ الْجَنَّةِ وَمَا بَيْنَ الْقَبْرِ وَالْمَنْبَرِ رَوْضَةٌ مِنْ رِيَاضِ الْجَنَّةِ وَلَوْ أَنَّ عَبْدًا عَمَّرَهُ اللَّهُ فِيمَا بَيْنَ الرَّكْنِ وَالْمَقَامِ وَفِيمَا بَيْنَ الْقَبْرِ وَالْمَنْبَرِ يَعْبُدُهُ أَلْفَ عَامٍ ثُمَّ ذُبِحَ عَلَى فِرَاشِهِ مَظْلُومًا كَمَا يُذْبَحُ الْكَبْشُ الْأَمْلَحُ ثُمَّ لَقِيَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ بِغَيْرِ وَلَايَتِنَا لَكَانَ حَقِيقًا عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يُكَبِّهُ عَلَى مَنْخَرِيهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ؛ ثَوَابِ الْأَعْمَالِ صَدُوق / ۲۱۰)

## خداوند عمل بنده‌ای که در مورد ما اهل بیت (ع) شک داشته باشد را قبول نمی‌کند

تعبیر چنین روایاتی تأیید می‌کند که ما برای خوب بودن و انجام دادن چند کار خوب آفریده نشده‌ایم. ما به این دنیا آمده‌ایم تا با هوای نفسمان مبارزه کنیم و این مبارزه نهایتاً به پذیرش و تبعیت از ولایت ختم می‌شود.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «اگر بنده‌ای هزار سال در بین رکن و

مقام خدا را عبادت کند و بعد هم مظلومانه مثل گوسفند ذبح شود، او با همان کسانی محشور می‌شود که به آنها تاسی و اقتدا می‌کرده و با هدایت آنها هدایت می‌شده است؛ اگر آنها اهل بهشت باشند، او هم بهشتی می‌شود و اگر آنها جهنمی باشند، او هم جهنمی می‌شود؛ لَوْ أَنَّ عَبْدًا عَبَدَ اللَّهَ أَلْفَ عَامٍ مَا بَيْنَ الرُّكْنِ وَالْمَقَامِ ثُمَّ ذُبِحَ كَمَا يُذْبَحُ الْكَبْشُ مَظْلُومًا لَبَعَثَهُ اللَّهُ مَعَ النَّفَرِ الَّذِينَ يَفْتَدِي بِهِمْ وَيَهْتَدِي بِهِدَاهُمْ وَيَسِيرُ بِسِيرَتِهِمْ إِنْ جَنَّتْ فَجَنَّتْ وَإِنْ نَارًا فَنَارًا» (بحار الانوار/ ۲۷/ ۱۸۰).

در روایت دیگری از امالی مفید از امام باقر(ع) و امام صادق(ع) نقل شده است: «خداوند عمل بنده‌ای که در مورد ما اهل بیت شک داشته باشد را قبول نمی‌کند؛ نَحْنُ أَهْلُ الْبَيْتِ لَا يَقْبَلُ اللَّهُ عَمَلَ عَبْدٍ وَهُوَ يَشُكُّ فِيْنَا» (امالی مفید/ ۳).

## اهمیت «هوی» در قرآن / هوای نفس علت مخالفت با انبیاء

قرآن به عنوان یکی از ویژگی‌های پیامبر اکرم(ص)، می‌فرماید: «پیامبر از روی هوای نفس حرف نمی‌زند؛ وَ مَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ» (نجم/ ۳). معلوم می‌شود تبعیت از «هوی» مسأله مهمی است و پیامبر(ص) اهل آن نیست. این نوعی نگاه مثبت را برای دوری از «هوی» نشان می‌دهد.

تعبیر دیگری هم در قرآن وجود دارد که کسانی که اهل تبعیت از هوای نفس هستند را به سگ تشبیه می‌کند. مانند این آیه که درباره یکی از علماء بنی اسرائیل (بلعم باعورا) است: «و

اگر می‌خواستیم درجات و مقاماتش را به وسیله آن آیات بالا می‌بردیم، ولی او به امور ناچیز مادی و لذت‌های زودگذر دنیایی تمایل پیدا کرد و از هوای نفسش پیروی نمود، پس مثل او مانند سگ است که اگر به او هجوم ببری، زبانش را بیرون می‌آورد، و اگر به حال خودش رها کنی، باز هم زبانش را بیرون می‌آورد و له می‌زند. (از شدت هواپرستی، یک حالت عطش نامحدود پیدا کرده که هیچگاه از دنیا سیر نمی‌شود). این داستان گروهی است که آیات ما را تکذیب کردند؛ وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمِلَ عَلَيْهِ يَلْهَثُ أَوْ تَتْرَكُهُ يَلْهَثُ ذَلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا» (اعراف/۱۷۶).

خداوند در آیه دیگری می‌فرماید: «ما از بنی اسرائیل بر اطاعت از خدا و پیروی از موسی پیمان گرفتیم و پیامبرانی به سوی ایشان فرستادیم، هرگاه پیامبری احکام و قوانینی برای آنان می‌آورد که مطابق هوای نفسشان نبود (دلخواهشان نبود)، برخی از پیامبران را تکذیب می‌کردند و برخی را می‌کشتند؛ لَقَدْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَارْسَلْنَا إِلَيْهِمْ رَسُولًا كُلَّمَا جَاءَهُمْ رَسُولٌ بِمَا لَا تَهْوَى أَنْفُسُهُمْ فَرِيقًا كَذَّبُوا وَفَرِيقًا يَقْتُلُونَ» (مائده/۷۰)

### قرآن: حق نمی‌تواند از «هوای مردم» تبعیت کند

حق نمی‌تواند از هوای مردم تبعیت کند، چون در میان مردم نظراتی هست که منطبق با هوای نفس آنهاست. خداوند می‌فرماید: «اگر حق، از هوای نفس مردم تبعیت کند، آسمان‌ها و زمین و آنچه که در آنهاست به فساد و تباهی کشیده می‌شود؛

وَلَوْ اتَّبَعَ الْحَقُّ أَهْوَاءَهُمْ لَفَسَدَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ «(مؤمنون / ۷۱)

خداوند در آیه دیگری می‌فرماید: «آیا دیدی آن کسی را که هوای نفس خود را خدای خود گرفت و خدا او را با داشتن علم گمراه کرد و بر گوش و قلبش مهرزد و بر چشمش پرده انداخت، دیگر بعد از خدا چه کسی او را هدایت می‌کند آیا باز هم متذکر نمی‌شوید؟! أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَغَلَّبَ عَلَيْهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ» (جاثیه / ۲۳)

## در غرب هواپرستی تئوریزه شده است / غربی‌ها «حقوق بشر» را معادل «هوای بشر» قرار داده‌اند

این آیات نشان می‌دهد که تبعیت از هوای نفس چه آثار و نتایج سوئی به دنبال دارد و باید به شدت از پیروی نفس پرهیز کرد. ولی متأسفانه در غرب، هواپرستی تئوریزه شده است و هر چه هوای نفس بخواهد، حق را به او می‌دهند. به بیان دیگر غربی‌ها «حق بشر» را معادل «هوای بشر» قرار داده‌اند. این تبعیت از «هوای بشر» ساختارهای مختلف غرب نفوذ کرده است و قوانین حاکم بر غرب و مرتبط با تفکر غربی، دومینوی فساد را راه می‌اندازد. ممکن است سقوط اولین مهره‌های این دومینو خیلی مهم نباشد، ولی وقتی این دومینو شروع می‌شود، هر مهره خوب و باارزشی که سر راه باشد را هم خواهد انداخت و از بین خواهد برد.

به عنوان مثال این دومینوی فساد را در مهره‌های اولیه با پیشنهادهایی مانند ایجاد خط تماس مستقیم برای بچه‌هایی که از پدر و مادر خود شکایت دارند، شروع می‌کنند که در ظاهر چیز بدی نیست اما وقتی این دومینو شروع شود، اقتدار مثبت والدین برای تربیت فرزندان، احترام بزرگ‌ترها و ارکان خانواده را تهدید خواهد کرد؛ چنان که برخی از نتایج آن را در غرب مشاهده می‌کنیم. دومینوهایی مانند از بین بردن اقتدار مثبت مرد در خانواده، برابری ارث زن و مرد برخلاف احکام الهی، گرایش به ساختارها و نوع قوانین غربی و.... برخی از این دومینوها هستند.

دومینوهای فاسدی هم بودند که در اصل از زمان رسول خدا(ص) شروع شدند اما فساد و تباهی خود را در کربلا نشان دادند...



# اجلسه بیست و چهارم |

## مبارزه با علایق بد، به وسیله علایق خوب

آیا مبارزه با علایق، باعث عقده‌ای شدن نمی‌شود؟

مبارزه با نفس یعنی مبارزه «نفس» با «نفس»

تنها وسیله مبارزه ما علاقه‌های بد، علاقه‌های خوب است

محبت اهل بیت (ع) «قدرت مبارزه با نفس» را افزایش می‌دهد

**یکی از موضوعات بسیار مهم در راه مبارزه با نفس، محبت است**

یکی از موضوعات بسیار مهم که در راه مبارزه با نفس قابل توجه

می‌شود، محبت است. محبت می‌تواند به دنیا یا به خدا و اهل

بیت (ع) تعلق بگیرد. ابتدا رابطه بین مبارزه با هوای نفس و اصل

محبت را بیان می‌کنیم و بعد به موضوع محبت اهل بیت (ع) که

جدا از پذیرش ولایت و مدیریت آنها است، خواهیم پرداخت.

## مبارزه با نفس یعنی مبارزه نفس با نفس / تنها ابزار مبارزه با علاقه‌های بی‌ارزش، علاقه‌های دیگر انسان است

مبارزه با هوای نفس، یعنی مبارزه با بخشی از تمایلات سطحی که در وجود انسان قرار دارد. این مبارزه باید توسط بخش دیگری از تمایلات صورت بگیرد که آن‌ها هم در وجود انسان هستند. پس مبارزه با نفس یعنی مبارزه نفس با نفس. یعنی مبارزه با برخی از علاقه‌ها توسط برخی از دیگر علاقه‌ها. این مبارزه در درون نفس آدم است و مدیریتی که بیرون از نفس ما وجود دارد، فقط برنامه می‌دهد.

تنها ابزار مبارزه با نفس و مبارزه با برخی از علاقه‌ها، علاقه‌های دیگر هستند. اگر فقط علاقه‌های سطحی داشته باشیم، مبارزه‌ای نمی‌توان کرد. در واقع به هنگام مبارزه با نفس دو علاقه در مقابل همدیگر قرار می‌گیرند و ما، یکی را ترجیح می‌دهیم. این لحظه، لحظه انتخاب است و با انتخاب خوب می‌توان ارزش تولید کرد و ارزش خود را به اثبات رسانید. مبارزه با علاقه‌های بی‌ارزش باید توسط علاقه‌ای با ارزش صورت بگیرد.

## آیا مبارزه با علاقه‌ها، باعث عقده‌ای شدن نمی‌شود؟ / روانشناسان غربی: هر چه دلت خواست انجام بده تا راحت شوی

هنگام مبارزه با نفس و کنار گذاشتن یک علاقه، ممکن است این سؤال به ذهن برسد که آیا مبارزه با علاقه‌ها باعث ایجاد مشکلاتی مانند عقده‌ای شدن نمی‌شود؟ به‌ویژه آنکه توصیه

«کنار گذاشتن برخی از دوست‌داشتنی‌ها» در شرایطی مطرح می‌شود که در برخی از نظریات روان‌شناسی توصیه می‌شود که شما هر چیزی را که دوست دارید، در رفتار خود تجلی بدهید تا راحت بشوید.

توصیه برخی از روان‌شناسان غرب‌گرا این است که: «اگر چیزی شما را خوشحال کرده بود؛ مثلاً با فوت پدر، ارث زیادی نصیب شما شده بود و خوشحال بودید، دلیلی ندارد در مجلس عزا شرکت کنید و قیافه ماتم‌زده‌ها را به خود بگیرید! برعکس، بهتر است شادی خود را بروز بدهید!» این کار در فرهنگ غرب، صداقت نامیده می‌شود و یک کار با ارزش محسوب می‌شود. لذا کارشان به آنجا می‌رسد که به نفع تخلیه نفس و دل‌بخواهی‌ها، آن قدر این صداقت عمده می‌شود که بی‌حیایی رواج پیدا می‌کند. ولی به خاطر صداقت نمی‌توان ارزش‌های دیگر را ذبح کرد.

یا مثلاً فردی که در غرب زندگی می‌کند می‌گوید: «من بعد از مدتی زندگی مشترک احساس میل به هم‌جنس خودم پیدا کردم و آن را صادقانه با همسرم در میان گذاشتم، از او طلاق گرفتم و اکنون زندگی خوبی با هم‌جنس خودم دارم!» این فرد در فرهنگ غرب نوعی احساس راحتی کاذب از پاسخگویی به هوای نفس خودش دارد، که غیر از سطحی بودن، محدودکننده بسیاری از استعدادهای دیگر او است. باید بدانیم که برخی از احساس نیازها «کاذب» هستند.

## دو شیوه مواجهه با نیازهای کاذب / ۱. به آن پاسخ بده تا راحت شوی ۲. خواسته دیگری را در مقابلش تقویت کن تا از آن خلاص شوی

ولی اگر چنین احساسی در جامعه ما برای کسی پیش بیاید، آن فرد با خودش می‌گوید: «نه! زشت است. این چه خواسته‌ای است؟ اصلاً چرا من باید چنین احساسی داشته باشم؟ مدیریت کلانی که در جامعه اسلامی وجود دارد، به من گفته است که این کار ممنوع است. امیرالمؤمنین (ع) گفته‌اند: «خدا از چیزی نهی نکرده، مگر اینکه انسان را از آن بی‌نیاز کرده است؛ مَا نَهَى اللَّهُ سُبْحَانَهُ عَنْ شَيْءٍ إِلَّا وَاعْتَنَى عَنْهُ» (غررالحکم / ۳۷۸۶) وقتی این مدیریت عالی گفته است که ممنوع است، بعد پس من بی‌خود می‌کنم که چنین نیازی دارم.»

این هوس، مانند جامعه غربی پشت سر صداقت پنهان نمی‌شود بلکه با کمک حیا، با این هوای نفس مبارزه می‌شود. در غرب گفته می‌شود که نفس خودت را راحت کن و اسم آن را صداقت می‌گذارند. یکی از عوامل رونق پیدا کردن صداقت در غرب، چنین وضعیت‌هایی است، که روان‌شناسان هم به آن توصیه می‌کنند.

اما روان‌شناسی که بخواهد انسان‌شناسی اسلامی را رعایت کند به چنین فردی می‌گوید: این خواسته تو، کاذب است؛ با آن مقابله کن و رابطه خودت را با خدا تقویت کن تا این احساس تضعیف شود. این دو تفکر و تمدن متفاوت است که اولی توصیه می‌کند به خواسته‌ات پاسخ بده تا راحت شوی، ولی نگاه دوم می‌گوید

یک خواسته دیگر را تقویت کن تا از این خواسته بد خلاص شوی.

## مبارزه با نفس، آدم را عقده‌ای نمی‌کند؛ چون با پرداختن به یک علاقه خوب، با یک علاقه بد مبارزه می‌کنی

آیا پاسخ ندادن به یک خواسته، باعث بروز مشکلاتی مثل عقده‌ای شدن می‌شود و به آدم لطمه می‌زند؟ در غرب می‌گویند چون اذیت می‌شوی با هوای نفس خود مبارزه نکن و راحت باش؛ این مبارزه به تو صدمه می‌زند. ولی ما می‌گوئیم مبارزه با نفس به آدم صدمه نمی‌زند. چون وقتی با یک علاقه بد مبارزه می‌کنی، در واقع به وسیله یک علاقه خوب داری با آن مبارزه می‌کنی و اگر این علاقه خوب تقویت شود، مبارزه با هوای نفس مساوی با ارضاء نفس (یکی از خواسته‌های نفس) خواهد بود.

مثلاً از خدا خوشتر آمده و از پاسخ مثبت دادن به خدا لذت می‌بری، یا از اطمینان پیدا کردن به معاد و اینکه آنجا تو را تحویل بگیرند، خوشتر آمده است و به نفع اطمینان کردن به خدا و معاد، وقتی یک خواسته سطحی و نفسانی را کنار می‌گذاری، در واقع یک دلبخواهی و یک خوشایندی مهمتر را تأمین کرده‌ای، لذا در اثر ارضای این خواسته مهمتر و اصیل‌تر، روح جلا و صفا پیدا می‌کند و احساس آرامش عمیق‌تری به تو دست می‌دهد.

علاقه تقرب به خدا در شما ریشه‌دارتر و عمیق‌تر است و اگر به خاطر تأمین این علاقه، از یک علاقه سطحی‌تر بگذری،

عقدده‌ای نمی‌شوی. چون به یک گرایش و علاقه عمیق‌تری رسیده‌ای، و دیگر ناراحت نمی‌شوی که آن ناراحتی بخواهد برایت عقده شود.

در روایت می‌فرماید کسی که از یک حرام چشم‌پوشد، خداوند ایمانی به او می‌دهد که شیرینی و حلاوت آن را در قلبش احساس می‌کند (النَّظْرَةُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ، فَمَنْ تَرَكَهَا خَوْفًا مِنَ اللَّهِ أَعْطَاهُ إِيْمَانًا يَجِدُ حَلَاوَتَهُ فِي قَلْبِهِ؛ مستدرک الوسائل/۱۴/۲۶۸). کسی که از حرام چشم می‌پوشد، به یک محبت دیگری جواب داده است. بالاخره آن محبتی که کمک کرد از نگاه بد، چشم‌پوشی کنی وجود دارد یا نه؟! اگر چنین محبتی هست، الان پاسخ داده شده و باید کیف کرده باشی. شما اگر محبت خودت به خدا و اهل بیت (ع) را تقویت کرده باشی، در اثر همین محبت مبارزه با نفس می‌کنی و دچار عقده هم نمی‌شوی چون به یک محبت پاسخ مثبت داده‌ای.

## به اندازه ظرفیت‌مان، باید پاسخ به محبت‌های کم ارزش را محدود کنیم

مبارزه با هوای نفس یعنی مبارزه با محبت‌های بد و محبت‌های کم و بی‌ارزش. البته نوع برخورد با محبت‌های کم، این‌طور نیست که همه آن‌ها را کنار بگذاریم. شما بخشی از کارهایی که دوست دارید، هر چند کم ارزش هستند را باید انجام دهید ولی محبت‌های کم ارزش را باید محدود کرد.

اولیاء خدا محبت های کم ارزش را خیلی محدود می کردند، ولی ما به اندازه ظرفیتی که داریم باید پاسخ دادن به محبت های کم ارزش خود را محدود کنیم. وسیله محدود کردن محبت های کم و کنار گذاشتن محبت های بد، محبت های عمیق تر است. باید محبت های عمیق تر را تقویت کرد و این کار تا حدی امکان دارد.

## افزایش حبّ الله سخت است / محبت های عمیق تری که تقویت آن ها دشوار نیست

افزایش حبّ الله کار آسانی نیست چون تا وقتی ذره ای حب دنیا در دل وجود داشته باشد، یک ذره هم حب الله به دل نمی آید (كَمَا أَنَّ الشَّمْسَ وَاللَّيْلَ لَا يَجْتَمِعَانِ كَذَلِكَ حُبُّ اللَّهِ وَ حُبُّ الدُّنْيَا لَا يَجْتَمِعَانِ؛ غررالحکم / ۲۵۱۳) بنابراین باید از محبت های دیگر استفاده کرد: ۱- حبّ بهشت و رضوان الهی آسان تر از حب الله است. ۲- می توان از ترس از جهنم استفاده کرد تا حب دنیا در دل انسان کم شود. علاقه به نسوختن اگر چه خوف است ولی در آن یک علاقه است، خوف از جهنم که علاقه به نسوختن است، اگر تقویت شود، خودش عاملی برای مبارزه با نفس است. ۳- راه دیگر برای تضعیف علاقه های بد این است که علاقه به عذاب نشدن در دنیا را وسط بکشیم. برای خودمان یادآوری کنیم که اگر این گناه را انجام دهی در همین دنیا مشکلات جدی و عذاب دنیوی برایت حاصل می شود؛ چون بسیاری از گرفتاری های ما در دنیا مربوط به گناهان ما است.

## سطوح مختلف علاقه‌های خوب/تنها وسیله مبارزه ما علاقه‌های بد، علاقه‌های خوب است / باید برای تقویت علاقه‌های خوب وقت گذاشت و تمرین کرد

تنها وسیله مبارزه ما علاقه‌های بد، علاقه‌های خوب است. اوج علاقه‌های خوب، «حب الله» است. وسط علاقه‌های خوب حب به بهشت است و پائین‌تر از آن، ترس از جهنم است که البته از شوق به بهشت راحت‌تر حاصل می‌شود. و پائین‌تر از ترس از جهنم، ترس از عذاب‌های دنیوی است. همه این علاقه‌ها در انسان هست. فشار قبر و سختی جان دادن، و حالات مرگ هم بین عذاب‌های دنیوی تا عذاب‌های اخروی قرار دارند که باید روی این علاقه‌ها وقت گذاشت و روایات مربوطه را بررسی کرد. باید حساسی برای افزایش این محبت‌ها وقت گذاشت، تمرین کرد، در مورد آنها فکر کرد و مطالعه کرد و این علاقه‌ها را تقویت کرد. خدا در ماه رمضان تقویت علاقه‌های خوب را تسهیل می‌کند.

ماه رمضان یک فرصت خیلی عالی برای تقویت علاقه‌های خوب است. هر گناهی که ترک شود، هر خشمی که فرو خورده شود، هر رعایت امر الهی که انجام شود، علاقه‌های خوب را تقویت می‌کند ولی مستقیم هم می‌توانی وقت بگذاری، و علاقه‌های خوب را تقویت کنی. کسی که به محبت‌های خوب می‌پردازد، نفس او جلا و نشاط پیدا می‌کند. نفس مطمئنه و راضیه او جلا پیدا می‌کند.



## در بین علاقه‌های خوب، علاقه‌ای که سریع‌تر انسان را جلو می‌برد، علاقه به اهل بیت (ع) است / محبت اهل بیت (ع) «قدرت مبارزه با نفس» را افزایش می‌دهد

محبت اهل بیت (ع)، محبت‌های کم را از بین می‌برد. اگر به هوای نفس گوش کنید، نامتعادل می‌شوید، حکمت از شما گرفته می‌شود، قدرت تولید فهم و معرفت انسان از بین می‌رود. ولی اگر کسی محبت‌های خوب خودش را تقویت کند، تعادل پیدا می‌کند.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «یاد ما اهل بیت (ع) موجب شفای از پلیدی و بیماری‌ها و وسوسه گناه است، و محبت ما رضای پروردگار است؛ ذِکْرُنَا أَهْلَ الْبَيْتِ شِفَاءٌ مِنَ الْوَعْلِ وَالْأَسْقَامِ وَ وَسْوَاسِ الرَّيْبِ وَ حُبُّنَا رِضَا الرَّبِّ» (تحف العقول / ۱۱۴)

رسول خدا (ص) فرمود: هر کس را که خداوند دوستی پیشوایان از خاندان مرانصیبش فرمود در حقیقت به خیر دنیا و آخرت رسیده است، پس تردیدی نداشته باشد که او در بهشت است؛ زیرا در دوستی خاندان من بیست خصلت وجود دارد که ده مورد از آنها در دنیا و ده مورد از آنها در آخرت است. اما خصلت‌هایی که در دنیا است، زهد و حرص به عمل و پاکدامنی در دین و میل به پرستش خدا و توبه پیش از مرگ و شادمانی در شب‌زنده‌داری و ناامیدی از آنچه در دست مردم است و نگهداری احترام امر و نهی خداوند، نهم کینه دنیا، دهم سخاوت. و اما آنچه در آخرت است: دفتر حسابی برای او باز نشود و میزانی برای او برپا نگردد

و نامه او به دست راستش داده شود و فرمان بیزاری از آتش برای او نوشته شود و رویش سفید گردد و از جامه‌های بهشتی براو پوشانیده شود و در باره صد نفر از خانواده خویش شفاعتش پذیرفته گردد و خدای عز و جل با نظر رحمت به او نظر فرماید و از تاج‌های بهشتی بر سرش گذاشته شود و دهم آنکه بدون حساب در بهشت درآید. پس خوشا به حال دوستان خاندان من؛ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص مَنْ رَزَقَهُ اللَّهُ حُبَّ الْأَيِّمَةِ مِنْ أَهْلِ بَيْتِي فَقَدْ أَصَابَ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَلَا يَشْكَنَّ أَحَدًا أَنَّهُ فِي الْجَنَّةِ فَإِنَّ فِي حُبِّ أَهْلِ بَيْتِي عَشْرُونَ خَصْلَةً عَشْرٌ مِنْهَا فِي الدُّنْيَا وَعَشْرٌ مِنْهَا فِي الْآخِرَةِ أَمَّا الَّتِي فِي الدُّنْيَا فَالزُّهْدُ وَالْحِرْصُ عَلَى الْعَمَلِ وَالْوَرَعُ فِي الدِّينِ وَالرَّغْبَةُ فِي الْعِبَادَةِ وَالتَّوْبَةُ قَبْلَ الْمَوْتِ ... وَالْعَاشِرَةُ يَدْخُلُ الْجَنَّةَ بِغَيْرِ حِسَابٍ فَطُوبَى لِمُحِبِّي أَهْلِ بَيْتِي» (الخصال ۲/ ۵۱۵).

هر قدر مبارزه با هوای نفس بهتر انجام شود، محبت اهل بیت (ع) هم بیشتر می‌شود و هر قدر محبت اهل بیت (ع) را افزایش دهی، قدرت مبارزه با هوای نفس افزایش پیدا می‌کند. فقط کاری نکنیم که روز قیامت شرمنده ابا عبد الله الحسین (ع) بشویم که خدا بفرماید آیا حسین (ع) من آن قدر نمی‌ارزید که بیش از این او را دوست داشته باشی؟ چرا اجازه ندادی دلت را کامل ببرد؟! ...

# اجلسه بیست و پنجم | راه ذلیل شدن نفس در مقابل خدا

فلسفه همه رنج‌ها در مسیر مبارزه با نفس، تذلل نفس در برابر خداست

«فناء فی الله» یعنی نهایت ذلت در مقابل خدا  
راه میان‌بُر «مبارزه با نفس»، کمک گرفتن از محبت اهل بیت (ع) است  
محبت به اولیاء خدا نفس را در مقابل خدا ذلیل می‌کند  
اگر محبت عمیق شود، عاشق ذلیل معشوق می‌شود

هدف مهم مبارزه با هوای نفس، ذلیل کردن نفس در مقابل پروردگار عالم است / «فناء فی الله» یعنی نهایت ذلت در مقابل خدا / فلسفه همه رنج‌ها در مسیر مبارزه با نفس، تذلل نفس در برابر خداست

در جلسه گذشته به بحث رابطه محبت با مبارزه با هوای نفس

رسیدیم. یکی از اهداف مهم ما در مبارزه با هوای نفس، ذلیل کردن نفس در مقابل پروردگار عالم است. ذلیل شدن در مقابل خدا، به این معنا است که در مقابل کس دیگری کرنش نخواهد کرد. ذلیل شدن در مقابل خدا، تنها راه عزیز بودن در مقابل غیرخدا است.

ما در هر رکعت نماز، دو مرتبه سجده می‌کنیم و با تمام وجود خم می‌شویم و صورت را روی زمین می‌گذاریم. چنین عبادتی را امروزه در سایر ادیان نمی‌بینیم. ما رسماً سجده می‌کنیم و به آن افتخار می‌کنیم، در حالیکه سجده هیأت بدن آدم را در وضعیت خوبی قرار نمی‌دهد ولی چون این اظهار ذلت در مقابل خدا است ما با افتخار آن را انجام می‌دهیم. ذلت مقابل خدا، مهم است و باید بدان پرداخت.

«الله اکبر» که در ابتدای نماز است و مهمترین جایی است که باید حضور قلب در آن داشته باشی، باز هم صحبت از کبریایی خدا است و اشاره به ذلتی دارد که ما در مقابل خدا داریم. این مطلب را خیلی باید با خود تمرین کنیم که من باید پیش خدا ذلیل شوم. عرفاً از این مطلب با عبارت «فناء فی الله» یاد می‌کنند. فناء فی الله یعنی نهایت ذلت و فروتنی در مقابل پروردگار عالم.

زشتی کلمه تکبر در مورد خدا وجود ندارد و خداوند رسماً خودش را متکبر معرفی می‌کند. خداوند با ما رابطه کبریایی دارد و ما رابطه ذلیلانه با خدا داریم. اولین بیماری‌ای که ما باید در خودمان از بین ببریم، تکبر است و فلسفه همه رنج‌ها و اذیت‌هایی که در

مسیر مبارزه با نفس تحمل می‌کنیم، تذلل نهایی نفس است.

## اغلب کسانی که متکبر هستند، باور نمی‌کنند که متکبر هستند / تکبر، روزانه رشد می‌کند و به راحتی نمی‌توان آن را از بین برد

مبارزه با تکبر بسیار مهم است، چون ابلیس هم فقط یک بار به خدا گفت: نه! خدا در موردش فرمود: او تکبر کرده و جزء کافران است «وَ إِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَى وَ اسْتَكْبَرَ وَ كَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ» (بقره/۳۴). همچنین قرآن در مورد کسی که دعا نمی‌کند، می‌فرماید تکبر کرده است: «وَ قَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ» (غافر/۶۰) (امام سجاده (ع) در شرح این آیه می‌فرماید: فَسَمَّيْتُ دُعَاءَكَ عِبَادَةً، وَ تَرَكْتُ اسْتِكْبَارًا؛ دعای ۴۵ صحیفه سجادیه) علی‌رغم این تکبری که مورد تصریح قرآن است، اغلب کسانی که متکبر هستند، باور نمی‌کنند که متکبر هستند. به علاوه تکبر، روزانه رشد می‌کند و به راحتی نمی‌توان آن را از بین برد.

## نماز، مهمترین برنامه تربیتی برای از بین بردن تکبر در مقابل خدا است / با گفتن «خدایا دوستت دارم» نمی‌توان تکبر را از بین برد

مهمترین برنامه تربیتی برای اینکه انسان تکبری در مقابل خدا نداشته باشد نماز است و مهمترین ذکر نماز، الله اکبر است. با

یادآوری کبریایی خدا باید با تکبر خودت مبارزه کنی و الا با قربان صدقه رفتن برای خدا و گفتن اینکه «خدایا من دوستت دارم و ...» نمی‌توان تکبر را از بین برد. یک متکبر باید تکبر ما را از بین ببرد و با تکبر خدا است که تکبر ما از بین می‌رود.

### **مهمترین آرزوی فطری انسان بزرگ شدن است / راه درست بزرگ شدن، اتصال به بزرگ است نه تکبر / اگر انسان خودش را در نهایت کوچکی ببیند، به بزرگ متصل می‌شود**

مهمترین آرزوی فطری انسان بزرگ شدن است و خدا این علاقه به بزرگ شدن را در وجود انسان‌ها قرار داده است. به حدی که تکبر در مواردی مانند حب مقام ظهور پیدا می‌کند و عده‌ای دنیا و آخرت خود را برای آن می‌گذارند. حب مقام یک جلوه تکبر است ولی آخرین صفتی است که از قلوب صدیقین خارج می‌شود. درست است که تکبر بد است ولی یک ریشه فطری دارد که منحرف شده است. فطرت الهی ما می‌گوید: «ما می‌خواهیم بزرگ شویم»، ولی اگر عجله کنیم و مسیر غلطی را برای بزرگ شدن انتخاب کنیم، اسم ما متکبر خواهد بود.

راه درست برای بزرگ شدن، متصل شدن به بزرگ است؛ به خدای بزرگ. علاقه به کبریایی که در وجود انسان هست، اگر بد و غلط ارضاء شود، تکبر حاصل می‌شود و اگر درست ارضاء شود، «متصل شدن به بزرگ» حاصل می‌شود. اگر انسان خودش را در نهایت کوچکی ببیند، به بزرگ متصل می‌شود. ولی به این راحتی‌ها نیست، خیلی سجده می‌خواهد، خیلی

تذلل می خواهد.

## پنج قدم برای توجه و تذلل در نماز

به این ظاهر و هیأت خودت در نماز توجه کن، جسم تو در نماز در چه شرایطی قرار می‌گیرد؟ این خاکساری را ببین! سجده، نوعی ادب است پس آن را درست اجرا کن. در نماز برای اینکه توجه پیدا کنی، قدم اول: توجه به رفتار است، قدم دوم: توجه به گفتار است، قدم سوم: تفکر در گفتار و قدم چهارم: عواطف و محبتی است که به طور کلی در اذکار نماز هست، قدم پنجم: عواطف و محبتی است که بطور جزئی در هر ذکری از اذکار نماز هست. این توجه در نماز ما را به این جلب می‌کند که در مقابل خدا ذلیل شویم. انسان‌ها که آرزوی بزرگ شدن دارند، راهشان همین است.

خدا، کبریایی دارد و این کبریایی در قرآن ترسیم شده است. خدا از خودش بسیار تعریف می‌کند و کسی که تکبر داشته باشد، از این کار خدا بدش می‌آید. عده‌ای هستند که از صحبت در مورد تکبر خدا خوششان نمی‌آید، ولی تکبر خدا را نباید در مقابل رحمت خدا دانست، بلکه غضب خدا است که در مقابل رحمت قرار دارد. در مقابل صفت تکبر، صفت دیگری در خداوند متعال وجود ندارد. نمی‌توان گفت خدا هم متکبر است و هم متواضع. خدا اصلاً متواضع نیست و از کبریایی خودش کوتاه نمی‌آید.

## لحظه‌ای نیست که ما از تکبر جدا باشیم / تکبر ما همه‌روزه است و با نماز روزانه باید آن را به تذلل تبدیل کرد / تکبر، مادر همهٔ رذائل

ما می‌خواهیم به ملاقات خدا برویم ولی به ملاقات خدایی بزرگ و متکبر. نماز، هم تمرین و هم تمنای لقاء الله است. ارزشمندترین فعل نماز و اوج نماز، سجده است. مهترین جای توجه در نماز، «الله اکبر» اول نماز است. رابطه ما و خدا تذلل و تکبر در مقابل همدیگر است. تکبر در وجود ما، همه‌روزه است و باید با نماز روزانه آن را تبدیل به تذلل کنیم. بسیاری از بیماری‌های روحی ما مانند حسادت، بخل، طمع و .... گاهی هست و گاهی نیست؛ ولی تکبر مشکل همیشگی ما است.

محوری‌ترین درخواست همه ما آدم‌ها، بزرگ شدن است ولی آن را نمی‌بینیم، مانند ماهی‌ای که می‌پرسید آب کجاست؟ لحظه‌ای نیست که ما از تکبر جدا باشیم. و آن را نخواهیم و در حسرت آن نباشیم. تکبر، مادر همهٔ رذائل است. درجه ذلت ما نزد خدا یکسان نیست ولی خوش به حال کسی که در جمع ما ذلیل‌ترین فرد در خانه خدا باشد.

**باید ذلت پیدا کنیم تا با پروردگار عالم تناسب پیدا کنیم / چگونه می‌شود از «محبت» به «ذلت» رسید؟ / اگر محبت عمیق شود، عاشق ذلیل معشوق می‌شود**

چطور در مسیر مبارزه با هوای نفس، از محبت به ذلت



رسیدیم؟ هدف مبارزه با هوای نفس، لقاءالله است. جلوۀ کبریایی «الله» (جل جلاله) به همه جلوات مقدم است و ما باید ذلت پیدا کنیم تا با پروردگار عالم تناسب پیدا کنیم؛ باید بی «من» بشویم که همان فناء فی الله است. مهمترین درخواست انسان هم بزرگ شدن است که البته بدون سر و صدا و خاموش است، و تکبر، مرگ بی صدا است. ما آرزو داریم بزرگ شویم و البته نباید بی جا بزرگ شویم و توهم بزرگ داشتن داشته باشیم، یا از راه نامشروع به بزرگ شدن برسیم. این علاقه به بزرگ شدن در وجود ما هست برای اینکه فقط خدا را دوست داشته باشیم.

یکی از چیزهایی که ذلت عمیق می آورد، محبت است. اگر محبت عمیق شود، عاشق ذلیل معشوق می شود. آن محبتی که تو را ذلیل معشوق نمی کند، محبت عمیقی نیست، تقلبی است. محبت، عاشق را ذلیل می کند تا منت بکشد. محبت، عاشق را آن قدر خوار و خفیف می کند که اگرچه لیلی، ظرف او را شکسته و در مقابل جمع او را سرافکنده و ذلیل کرده است می گوید: «اگر با دیگرانش بود میلی / چرا ظرف مرا بشکست لیلی؟!»

وقتی حرم امیرالمؤمنین (ع) رفتی، روح و قلب خودت را در مقابل ایشان تذلل بده. این است که باعث می شد حضرت امام (ره) هرروز کنار ضریح امیرالمؤمنین (ع) زیارت جامعه بخواند. ببینید چقدر امام (ره) تذلل خودشان را در مقابل اهل بیت (ع) ابراز می کردند.

## راه میان بُر مبارزه با نفس، کمک گرفتن از محبت اهل بیت (ع) است / محبت به اولیاء خدا نفس را در مقابل خدا ذلیل می‌کند

عشق؛ آدم را ذلیل می‌کند. اگر کسی هرچه تلاش می‌کند، نمی‌تواند به خوبی با هوای نفس مبارزه کند، باید بداند که راه میان بُر هم وجود دارد. از محبت اهل بیت (ع) باید کمک گرفت. اثر محبت به اولیاء خدا که راحت‌تر از سایر محبت‌ها است، این است که نفس را در مقابل خدا ذلیل می‌کند. چون ما علی بن ابیطالب (ع) را به خاطر خدا دوست داریم و وقتی کسی را به خاطر خدا دوست داریم، مانند این است که خود خدا را دوست داریم (مَنْ أَحَبَّنَا فَقَدْ أَحَبَّ اللَّهَ؛ امالی صدوق/ ۴۷۶) چون ولی خدا است، او را دوست داریم. وقتی محبت به اهل بیت (ع) تو را ذلیل خدا کند، مبارزه با هوای نفس مثل آب خوردن، راحت می‌شود.

## تفسیر اهدنا الصراط المستقیم از زبان امام صادق (ع) / راه مستقیم، راه محبت و راه اهل بیت (ع) است که ما را از تبعیت هوای نفس بازمی‌دارد / تواضع به اولیاء خدا در سوره حمد

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «بنده‌ای مؤمن نیست جز آنکه مرا بیش از خود دوست دارد و خاندان مرا بیش از خاندان خودش دوست دارد و ذات مرا بیش از ذاتش دوست دارد؛ لَا يُؤْمِنُ عَبْدٌ حَتَّىٰ أَكُونَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ نَفْسِهِ وَ أَهْلِي أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ أَهْلِهِ وَ عِزَّتِي أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ عِزَّتِهِ وَ ذَاتِي أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ ذَاتِهِ» (امالی صدوق/ ۳۳۵).

امام جعفر صادق (ع) در تفسیر اهدنا الصراط المستقیم، فرمود:

«خدایا! ما را به راه راست هدایت فرما، و راهنمائیمان کن که راهی را برگزینیم که ما را به محبت تو برساند، و ما را از پیروی هوای نفس خود باز دارد، تا پوچ و تباه نگردیم، راهی که مانع گردد تا بر طبق خواسته خود عمل کنیم و در گرداب نیستی دچار گردیم؛  
 أَرْشِدُنَا إِلَى الصِّرَاطِ الْمُسْتَقِيمِ أَرْشِدُنَا لِلزُّومِ الطَّرِيقِ الْمُوَدَّى إِلَيَّ  
 مَحَبَّتِكَ وَالْمُبْلَغِ إِلَى دِينِكَ وَالْمَانِعِ مِنْ أَنْ نَتَّبِعَ أَهْوَاءَنَا فَنَعْطَبَ أَوْ  
 نَأْخُذَ بِأَرَائِنَا فَتَهْلِكَ» (معانی الاخبار شیخ صدوق / ۳۳).

در جای دیگر امام صادق (ع) فرمودند: «راه مستقیم، امیرالمؤمنین علی (ع) است؛ الصِّرَاطُ الْمُسْتَقِيمُ هُوَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع)» (تفسیر صافی / ۴ / ۳۸۴ و تأویل الآیات الظاهرة فی فضائل العترة الطاهرة / ۳۱).

در سوره حمد بعد از تقاضای «ما را به صراط مستقیم راهنمایی کن»، خداوند به اولیاء خودش اشاره می‌کند تا ببیند حال تو چگونه است؟ وقتی این آیه را می‌خوانی: «صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ» (حمد / ۶) و می‌گویی «خدایا ما را به راه کسانی که به آنها نعمت داده‌ای هدایت کن» باید نسبت به کسانی که خدا به آنها نعمت داده، کسانی که هیچگاه گمراه نمی‌شوند و هیچگاه خدا بر آنان غضب نمی‌کند، یعنی اهل بیت (ع)، تواضع داشته باشی.

عده‌ای هستند که از اینکه خدا به کسان دیگری نعمت داده است، ناراحت می‌شوند و می‌پرسند: پس ما چی؟! خُب چرا به ما نعمت ندادی؟! ولی در این آیه قرآن تقاضا می‌کنیم که خدایا ما را هم به راه کسانی که به آنها نعمت داده‌ای ببر، نه اینکه نعمت

آن‌ها را به ما هم بده. کسانی که اینطوری دعا می‌کنند، یعنی تواضع به ولی خدا دارند. وقتی سوره حمد را می‌خوانید به اولیاء خدا تواضع می‌کنید. خداوند به راه اولیاء خودش اشاره می‌کند و به هیچکدام از دیگر صراط‌ها (صراط تقوی، صراط فضایل اخلاقی، صراط همه خوبی‌ها، صراطی که بهشت می‌دهند و ...) اشاره نمی‌کند، بلکه می‌گوید ابتدا از کنار ولی من عبور کن بینم وضع و حال تو نسبت به برتری ولی من چگونه است؟

# جلسه بیست و ششم |

## جایگاه محبت و اخلاص در مبارزه با نفس

رابطه محبت، مبارزه با نفس و اخلاص محبت خودخواهانه به دنبال تصاحب و فداکردن محبوب برای محبت است، و عکس آن محبت غیر خودخواهانه است در نگاه غرب «عشق تصاحب کننده» ترویج می شود فیلم های عشقی غربی، خودخواهی را افزایش می دهند نه محبت را

### رابطه محبت و مبارزه با نفس از دریچه «اخلاص» / عمل بدون اخلاص، ذاتاً نمی تواند کسی را مقرب کند

بحث رابطه محبت و مبارزه با هوای نفس هنوز کامل نشده و نیاز به تأمل بیشتری دارد. در جلسه قبل از باب ذلت نفس در مقابل کبر یابی خدا وارد بحث محبت شدیم، و در این جلسه از باب مفهوم دیگری به نام «اخلاص»، وارد بحث محبت می شویم، تا مسیر اصلی بحث را بهتر ببینیم.

اخلاص یکی از مفاهیم برجسته دینی است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «اخلاص غایت دین است؛ الإِخْلَاصُ غَايَةُ الدِّينِ» (عیون الحکم / ص ۲۰)، یعنی در نهایت می‌خواهیم به این نقطه برسیم. اخلاص نه تنها غایت دین است بلکه از همان ابتدای حرکت مورد نیاز است چون خداوند هیچ عمل غیرمخلصانه‌ای را نمی‌پذیرد.

اینکه خداوند عمل بدون اخلاص را نمی‌پذیرد، چه معنایی دارد؟ آیا معنایش این است که عمل شما واقعاً عمل است ولی خداوند آن را نمی‌پذیرد و خوشش نمی‌آید؟ یا معنای آن این است که عمل بدون اخلاص، اصلاً عمل نیست که بخواهد شما را به سمت خدا حرکت دهد. نپذیرفتن عمل، بر اساس تعارف و سلیقه که نیست. عمل بدون اخلاص ذاتاً نمی‌تواند کسی را مقرب کند. این عمل مخلصانه است که اثر وضعی در عالم دارد و می‌تواند مکان شما را در عالم تغییر دهد و شما را بالاتر ببرد. در مسیر مبارزه بانفس قرار بود نفس را ذلیل و کوچک کنیم نه اینکه به نفع نفس کارهای خوبی انجام دهیم. اینکه عمل غیرمخلصانه پذیرفته نمی‌شود، دلیلش این است که ذاتاً قابل پذیرش نیست و بدون اخلاص در واقع هیچ اتفاقی نیافتاده است.

ماهیت حرکت تعالی بخش انسان از ابتدا تا انتها این است که خلاف نفس خود عمل کند، نفسی که همه چیز را مال خود می‌کند. نفس حتی کارهای خوب مانند نماز اول وقت را هم مال خود کرده و به نفع خود مصادره می‌کند. اینجا است که

خدا گاهی اوقات شما را با کار مهمتری از نماز، امتحان می‌کند که ببیند آیا باز هم به دنبال نماز اول وقت می‌روی یا به دنبال کاری که ضروری تر است و بر نماز اول وقت اولویت دارد، می‌روی؟

### **عملی مخلصانه تر است که علیه خودت باشد، نه به نفع خودت**

چه عملی مخلصانه تر است؟ عملی که علیه خودت باشد، نه به نفع خودت. یعنی عمل باید طوری باشد که تذلل در مقابل خدا را تشدید کند. شرط عمل مخلصانه این است که برای کسب و جاهت و محبوبیت نزد مردم نباشد، چون چنین عملی به عمل برای خود و به نفع خود منجر می‌شود. وقتی که گفته می‌شود اخلاص این است که عمل تو برای دیده شدن توسط مردم نباشد، یعنی برای خودت نباشد. عدم اخلاص، کشاندن به طرف خود است و اخلاص برای خدا کار کردن است.

### **دو مدل زندگی: ۱. علاقه به تصاحب کردن برای خود ۲. علاقه به تصاحب شدن توسط «او»**

ما دو نوع زندگی داریم. به بیان دیگر دو نوع نگاه و درک از حیات وجود دارد که کاملاً مجزا از یکدیگرند و در همه زندگی جاری است. در نگاه اول انسان همه چیز را به سمت خودش می‌کشد. اگر علاقه‌ای هست، محور همه آنها خودش است. معیار اینکه از چه کسی خوشترش می‌آید، این است که چه کسی به نفع او بوده است. در این نگاه به زندگی، خودت محور هستی و تلاش می‌کنی همه چیز را برای خودت تصاحب کنی. این نگاه، نگاهی برخلاف اخلاص است.

اما در نگاه دوم، علت همه محبت‌ها و تلاش‌ها، تصاحب کردن نیست، بلکه تصاحب شدن است. دوست داری به سمت «او» کشیده شوی، نه اینکه همه چیز را به سمت خودت بکشی. این دو مدل نگاه در مقابل یکدیگر قرار دارند. بعضی‌ها هیچگاه به بلوغ کافی برای درک زندگی نوع دوم نمی‌رسند.

در مدل اول زندگی، شما فقط به این فکر می‌کنی که چه چیزی را دوست داری؟ چه چیزی را می‌خواهی؟ ولی در مدل دوم زندگی مدام می‌پرسی «او» چه چیزی را دوست دارد؟ او از چه چیزی خوشش می‌آید؟ این‌ها دو نگاه و دو نوع حس و دو نوع محبت هستند که یکی تلاش می‌کند همه چیز را به سمت «من» بکشد و دیگری فقط به دنبال «او» است.

**محبت خودخواهانه به دنبال تصاحب و فدا کردن محبوب برای محب است، اما محبت غیر خودخواهانه در پی فدا کردن محب برای محبوب است / در نگاه غرب، عشق تصاحب‌کننده ترویج می‌شود/ فیلم‌های عشقی غربی، خودخواهی را افزایش می‌دهند نه محبت را**

ارتباط محبت با اخلاص هم اینجا مشخص می‌شود که محبت شدیدی که آدم را ذلیل معشوق می‌کند؛ محبتی است که در آن دوست داری تصاحب بشوی، نه اینکه تصاحب بکنی. آن «اشد حبا» که در قرآن فرمود «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ» (بقره/۱۶۰)، هم از همین جنس است.



اگر مردم زشتی محبت در مدل اول را به درستی درک می‌کردند دیگر کسی علاقه‌ای به دیدن فیلم‌های عشقی امروزی نداشت و این نگاه که تلاش می‌کند دیگری را به تصاحب خود درآورد را مضمئزکننده می‌دید. در نگاه غرب، عشقی ترویج می‌شود که عاشق تلاش می‌کند همه چیز را به نفع خودش صادره کند و این نگاه، خودخواهی‌های عمیقی را به میان خانواده‌ها آورده است، نه محبت را. ولی توصیه دین این است که کسی که خانواده تشکیل می‌دهد، به میل خانواده رفتار کند و فقط به دنبال نفع و ضرر خودش نباشد. (مثلاً: مؤمن به اشتباهی خانواده خود غذا می‌خورد و منافق خانواده اش به اشتباهی او غذا می‌خورند؛ الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ بِشَهْوَةِ عِيَالِهِ، وَالْمُنَافِقُ يَأْكُلُ أَهْلَهُ بِشَهْوَتِهِ؛ وسائل الشیعه/ ۲۱/ ۵۴۲) غرب از راه‌های مختلف تلاش می‌کند زن و مرد به موجودات خودخواهی تبدیل شوند که در اثر محبت به خویشتن، همه چیز را به سمت خویش بکشد.

تلاش برای اینکه فقط به دنبال خودت و تصاحب کردن منافع نباشی، تمرین اخلاص است. محبت منهای تصاحب کردن است که ارزش دارد ولی امروزه خیلی کم فهمیده می‌شود.

**راز حسادت به ولی خدا/کسی که به دنبال تصاحب کردن است، وقتی توجه ویژه خدا به بنده‌ای دیگر را می‌بیند، به او حسادت می‌کند**

محبت کردن براساس تصاحب شدن چه فرقی با محبت براساس تصاحب کردن دارد؟ شرح حال کسی که براساس تصاحب شدن

محبت می‌کند این است که می‌گوید: «گراز درت برانی، ورنزد خود بخوانی، رو کن به هرکه خواهی، گل پشت و رو ندارد».

اما در عشق‌های زمینی این حرف معنی ندارد که معشوق برای دیگران باشد. چون عاشق فقط به دنبال تصاحب کردن است. ولی در عشق به خدا و اهل بیت (ع) این طور نیست و اتفاقاً راز حسادت به ولی خدا در اینجا معلوم می‌شود. کسی که با ادعای محبت به خدا به دنبال تصاحب کردن بوده است و اخلاص نداشته؛ هنگامی که می‌بیند خدا کس دیگری را مورد محبت و لطف قرار داده، ناراحت می‌شود و می‌گوید من آمده‌ام و تو را عبادت کرده‌ام، آن وقت تو به کس دیگری محبت می‌کنی؟! پس من هم به او حسادت می‌کنم.

این برخوردهای از روی حسادت با حضرت علی (ع) بسیار زیاد بوده است. چون کسانی که اندک خدمتی به اسلام و پیامبر اکرم (ص) کرده بودند، توقع داشتند رسول خدا (ص) را در باند و جریان خودشان تصاحب کنند. ولی وقتی محبت‌های ویژه پیامبر (ص) به حضرت علی (ع) را می‌دیدند، کُفرشان درمی‌آمد و به علی (ع) حسادت می‌کردند. در حالی که اگر محبت این دسته برای تصاحب شدن بود، نه برای تصاحب کردن، باید به پیامبر (ص) می‌گفتند: «رو کن به هرکه خواهی، گل پشت و رو ندارد».

## روزه چه تأثیری روی اخلاص دارد؟ / در روزه از تلاش برای تصاحب کردن دست برمی داری

حضرت زهرا(س) می فرماید: «خداوند روزه را برای تثبیت اخلاص قرار داد؛ فَجَعَلَ اللَّهُ...الصَّيَّامَ تَثْبِيثًا لِلْإِخْلَاصِ» (احتجاج/۱/۹۹) طبق فرمایش حضرت ثمره روزه کسب اخلاص است. اما باید دید که روزه چه ارتباطی با اخلاص دارد و چه تأثیری روی اخلاص دارد؟

وقتی روزه می گیری و از خوردن و آشامیدن پرهیز می کنی، امکان اخلاص پیدا می کنی. روزه ترک طبیعی ترین چیزهایی است که نفس دوست دارد. در روزه از تلاش برای تصاحب کردن دست برمی داری. کسب اخلاص هم چیزی از جنس تصاحب شدن است، نه تصاحب کردن. البته کسب اخلاص کار سختی است.

### دورایت در باب محبت

امام محمد باقر(ع) می فرمایند: «اگر خواستی ببینی که در تو خیری هست، به قلبت نگاه کن. اگر اهل طاعت خدا را دوست داشتی و از اهل معصیت خدا بدت می آمد، پس در تو خیری هست. و اگر از اهل طاعت خدا بدت می آمد، و اهل معصیت را دوست داشتی در تو خیری نیست و خدا هم از تو خوشش نمی آید و انسان با همان چیزی است که دوستش دارد؛ إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَعْلَمَ أَنَّ فِيكَ خَيْرًا فَانظُرْ إِلَى قَلْبِكَ فَإِنْ كَانَ يُحِبُّ أَهْلَ طَاعَةِ اللَّهِ وَيُبْغِضُ أَهْلَ مَعْصِيَتِهِ فَفِيكَ خَيْرٌ وَاللَّهُ يُحِبُّكَ وَإِنْ كَانَ يُبْغِضُ أَهْلَ طَاعَةِ اللَّهِ وَيُحِبُّ أَهْلَ مَعْصِيَتِهِ فَلَيْسَ فِيكَ خَيْرٌ وَاللَّهُ يُبْغِضُكَ وَالْمَرْءُ مَعَ مَنْ أَحَبَّ» (کافی/۲/۱۲۷).

امام صادق (ع) می‌فرمایند: «هر کس که به خاطر خدا دوست داشته باشد و به خاطر خدا دشمنی کند و به خاطر خدا عطا کند از کسانی است که ایمانش کامل شده است؛ مَنْ أَحَبَّ لِلَّهِ وَأَبْغَضَ لِلَّهِ وَأَعْطَى لِلَّهِ، فَهُوَ مِمَّنْ كَمَلَ إِيمَانُهُ» (کافی/۲/۱۲۴)

## لحظه‌ای که به سهولت می‌توان اخلاص را تجربه کرد در محبت اهل بیت (ع) است

اهل بیت (ع) در این شرایط یک فرصت استثنایی هستند که حتی آدم‌های خودخواه هم می‌توانند اهل بیت (ع) را دوست داشته باشند. دلیلش هم این است که محبت به ائمه (ع) آدم را می‌سوزاند و در اوج محبت است که دیگر خودت نیستی و فقط او هست. آن لحظه‌ای که به سهولت می‌توان اخلاص را تجربه کرد در محبت اهل بیت (ع) است. این مطلب را در روضه‌ها و مظلومیت‌های اهل بیت (ع) می‌توانی تجربه کنی که دیگر برای خودت نیستی و برای دیگری می‌سوزی. اگر در این حال به تو بگویند که این عزاداری، پاداش و اجر هم دارد، می‌گویی: من به دنبال پاداش نیستم. من نیامده‌ام چیزی را تصاحب کنم. من می‌خواهم برای او باشم، برای حسین (ع) و بچه‌های حسین (ع)...

# اجلسه بیست و هفتم |

## بررسی عجب و غرور در تنها مسیر

اثر سی روز عبادت ماه رمضان باید ذلت نفس و افتاده حالی باشد هدف کلی «طاعات، عبادت و مبارزه با هوای نفس» ذلت نفس در برابر خداست

چرا باید نفس خود را در مقابل خدا ذلیل کنیم؟

**داروهای روحی برخلاف داروهای جسمی، برای اثرگذاری به «معرفت» و «نیّت مخلصانه» نیاز دارند / باید بدانیم که قرار است نماز در ما «تذلل» ایجاد کند و تکبرمان را تضعیف کند**

برای اینکه دارو بر جسم انسان اثرگذار باشد، نیازی به «معرفت» و «نیّت» ندارد؛ یعنی اولاً نیازی نیست بدانیم یک قرص در سیستم بدن ما چه کاری انجام می‌دهد و ثانیاً لازم نیست قرص را به نیّت خوب شدن گلودرد مصرف کنیم. زیرا در هر صورت قرص یا دارو اثر خودش را بر جسم انسان خواهد داشت؛ چه معرفت و نیّت

داشته باشیم و چه نداشته باشیم.

اما داروهایی که برای روح انسان هستند، برخلاف داروهای جسمی، برای اثرگذاری، هم به «معرفت» و هم به «نیّت مخلصانه» فوق العاده نیازمند هستند.

به عنوان مثال نماز برای درمان بسیاری از بیماری‌های ما بلکه برای همه فحشاء و منکرها درمان و پیشگیری محسوب می‌شود (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ؛ عنکبوت/۴۵) اما نماز با این عظمت، اگر بخواهد بر روح ما اثر بگذارد، هم نیاز به معرفت ما دارد و هم نیاز به نیّت مخلصانه ما دارد.

اگر ما به طور دقیق بدانیم و معرفت داشته باشیم که نماز چه اثری بر روح ما دارد، و نیّت ما هم در جهت همین اثرگذاری باشد، در این صورت است که نماز ما واقعاً مؤثرتر خواهد بود. یعنی به طور مشخص باید بدانیم که نماز دارد در ما «تذلل» و فروتنی ایجاد می‌کند و انانیت و تکبر ما را تضعیف می‌کند، و بعد هم موقع نماز خواندن نیّت کنیم که «خدایا! من می‌خواهم با این نماز، فروتنی و تواضعم افزایش پیدا کند و تکبرم ضعیف شود». اگر این معرفت و نیّت را در نمازهای خود داشته باشیم، تقرّب به خدا تحقق پیدا می‌کند.

انسان وقتی می‌تواند در این مسیر حرکت کند که اولاً بفهمد دارد چه کار می‌کند و ثانیاً آن چیزی را که فهمید واقعاً اراده کند. اصلاً این طور نیست که بگوییم: «تو نیکی می‌کن و چشم بسته

در دجله انداز / که ایزد در صحرای محشرت دهد باز! اگر دین ما این قدر به تدبر، تعقل، معرفت نفس و تفقه و فهم دقیق دین دعوت می‌کند به خاطر این است که واقعاً این فهم و این معرفت، فایده و اثروضعی دارد.

نباید از کنار مفاهیم کلیدی دین که در دین به آنها اهمیت داده شده است، راحت رد شویم بلکه باید فکر کنیم که چرا دین ما این قدر به این موضوع اهمیت داده است؟ خیلی بد است که انسان قدرت فهم خود را برای درک دقایق دینی مصرف نکند و آن را در سرگرمی‌ها دیگر نماید.

**همان‌طور که از سرطان می‌ترسیم، باید از نفهمیدن عمیق مفاهیم کلیدی دین بترسیم/رسول خدا(ص): اُف بر مسلمانی که یک روز از هفته را به فهم دین اختصاص ندهد**

باید همان‌طور که از سرطان می‌ترسیم، از نفهمیدن عمیق مفاهیم کلیدی دین بترسیم و وحشت کنیم، چون در این صورت انسان به اشتباهات و حشتناکِ ناخواسته دچار می‌شود.

متأسفانه بعضی از مذهبی‌ها یا حزب‌اللهی‌ها هستند که عمق معرفتی ندارند و در یک فهم سطحی از معارف دینی متوقف شده‌اند و تصور می‌کنند که همه مفاهیم دینی را می‌دانند. مثلاً بعضی‌ها یک فهم سطحی نسبت به مفهوم کلیدی و عمیق تقوا دارند و فکر می‌کنند که این مفهوم با عظمت در «پرهیز از گناه» محدود می‌شود و به دنبال فهم عمیق‌تری از آن نیستند.

متاسفانه خیلی‌ها هستند که زحمت فهم عمیق دین را به خودشان نمی‌دهند و این خیلی بد است. رسول گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «أَفْ بَرَّ هَرْمَسْلَمَانِي كَهْ دَرْ هَفْتَهْ يَكْ رُوزَرَا قَرَارْ نَدَهْدْ كَهْ دَرْ آن رُوزْ، اَمْرَ دِينِ خُودْ رَا بَفَهْمِدْ وَ بِيَا مُوزِدْ، وَ دَرْبَارَهْ مَعَارِفِ دِينِ خُوِيْشِ سَوْأَلْ كُنْدْ؛ أَفْ لِكُلِّ مُسْلِمٍ لَا يَجْعَلُ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ يَوْمًا يَتَفَقَّهُ فِيهِ أَمْرَ دِينِهِ وَ يَسْأَلُ عَنِّ دِينِهِ» (محاسن/۱/۲۲۵)

متاسفانه بعضی‌ها وقت چندانی برای فهم دین خود نمی‌گذارند و به همان فهم سطحی و عوامانه‌ای که از دین دارند اکتفا می‌کنند. و این سطحی‌نگری یا موجب دین‌گریزی خود فرد می‌شود و یا موجب رفتاری می‌شود که دیگران را از دین‌گريزان می‌کند. در حالی که خداوند از آنها خواهد پرسید که «این هوش و فهمی که به تو داده‌ام در چه راهی صرف کردی؟!» بعضی‌ها این هوش و استعداد را فقط صرف کنکور می‌کنند، بعضی‌ها صرف سرگرمی و امور دیگر کنند ولی صرف دین خودشان نمی‌کنند.

## دین بیشتر یک مقوله روشن‌فکری و برای آدم‌های باهوش و فهمیم است / بی‌دینی یعنی حماقت، نفهمی و عوامی‌گری

دین بیشتر یک مقوله روشن‌فکری و برای آدم‌های باهوش و فهمیم است. به عنوان مثال بررسی جالبی در یکی از کشورها انجام شده بود که نشان می‌داد، کسانی که در سال‌های اخیر به تشیع مشرف شده‌اند اکثراً افراد تحصیل‌کرده و لیسانس به بالا هستند. بی‌دینی یعنی حماقت، نفهمی و عوامی‌گری. هر کسی با دین مخالفت می‌کند یک نوع حماقت در وجود او دیده می‌شود.



خداوند در مورد این‌ها می‌فرماید: «برای اینکه آنها مردمی بی‌خرد و نادان هستند؛ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ» (مائده/ ۵۸)

**آنقدر که مذهبی‌های جاهل بلای جان دین هستند، افراد بی‌دین نیستند / مذهبی‌های جاهل به اندازه منافقین، خطرناکند / هر چه رنج می‌کشیم به خاطر نفهمی و جهالت برخی افراد مذهبی است**

درواقع نزاع اصلی نزاع دین‌دار و بی‌دین نیست، بلکه نزاع نادان‌ها و باشعورهاست. نزاع میان انقلابی و غیرانقلابی نیست بلکه نزاع میان شعور و عدم شعور است. نزاع اصلی همانطور که قرآن هم اشاره می‌کند، بر سر فهم و شعور است؛ و دین چه دردی را تحمل می‌کند از جانب برخی از مذهبی‌هایی که اهل فهم و شعور نیستند. این افراد گاهی در کنار گرایش‌های خوبی که دارند با نادانی خود به دین ضربه هم می‌زند.

برخی مذهبی‌ها هستند که مفاهیم دینی به گوش‌شان خورده و کمانه کرده و الان این احساس و ادعا را دارند که همه دین را بلد هستند! گاهی اشتباهات این افراد مذهبی جاهل آن قدر بلای جان دین می‌شود که افراد بی‌دین تا این حد نمی‌توانند به دین لطمه بزنند.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: دو گروه کمر مرا شکستند: ۱- منافق سرزبان‌دار و آدم فاسقی که بلد است چگونه از زبانش استفاده کند و حرف‌هایی می‌زند که مردم خوششان بیاید ولی خلاف

دین عمل می‌کند، ۲- آدم مذهبی نفهم و جاهل. (قَطَعَ ظَهْرِي رَجُلَانِ مِنَ الدُّنْيَا رَجُلٌ عَلِيمٌ اللِّسَانِ فَاسِقٌ وَ رَجُلٌ جَاهِلٌ الْقَلْبِ نَاسِكٌ هَذَا يَصُدُّ بِلِسَانِهِ عَنِ فِسْقِهِ وَ هَذَا بِنُسُكِهِ عَنِ جَهْلِهِ فَاتَّقُوا الْفَاسِقَ مِنَ الْعُلَمَاءِ وَ الْجَاهِلَ مِنَ الْمُتَعَبِّدِينَ أَوْلَيْكَ فِتْنَةٌ كُلُّ مَفْتُونٍ فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ص يَقُولُ يَا عَلِيُّ هَلَاكَ أُمَّتِي عَلَى يَدَيْ كُلِّ مُنَافِقٍ عَلِيمِ اللِّسَانِ؛ الخصال/ج ۱/ص ۶۹ و نیز: قَطَعَ ظَهْرِي اثْنَانِ عَالِمٌ فَاسِقٌ يَصُدُّ عَنِ عِلْمِهِ بِفِسْقِهِ وَ جَاهِلٌ نَاسِكٌ يَدْعُو النَّاسَ إِلَى جَهْلِهِ بِنُسُكِهِ؛ غررالحکم/ ۲۴۵ و مجموعه ورام / ج ۱/ص ۸۲)

متأسفانه به خطر گروه دوم یعنی افراد مذهبی جاهل کمتر توجه می‌شود، در حالی که در کلام اهل بیت (ع) این گروه به اندازه منافقین به جامعه ضربه می‌زنند. ما همواره از این دو گروه رنج‌های زیادی متحمل شده‌ایم. الان شما فکر می‌کنید رنج‌های جامعه ما در اثر چیست؟ الان هر چه رنج می‌کشیم به خاطر نفهمی و جهالت برخی افراد مذهبی است. همین نفهمی و جهالت آدم‌های مذهبی کم‌کم جمع می‌شود و به انحراف و تشتت تبدیل می‌شود.

دین پدیده بسیار پیچیده‌ای است و چنین نیست که صرفاً چند مفهوم ساده باشد که یک بار آن را بشنویم و یاد بگیریم و تمام شود و دیگر نیازی به تعمق و تفکر نداشته باشد. دین موضوعی است که نیاز به دقت و تعمق دارد. دین نه تنها نیاز به متخصصینی دارد که باید به آنها مراجعه نماییم بلکه تک تک ما

هم برای درک عمیق دین باید کار کنیم.

## علی(ع): نفس خود را با طاعت پروردگار ذلیل کن / نفست را محاسبه کن و بین که آیا بعد از انجام یک طاعت، ذلیل شده است یا نه؟

در ادامه بحث مبارزه با هوای نفس به یک روایت از امیرالمؤمنین(ع) می‌پردازیم که فرمودند: نفس خود را با طاعت پروردگار ذلیل کن؛ ذَلَّلْ نَفْسَكَ بِالطَّاعَةِ (عیون الحکم / ص ۲۵۵) اگر طاعت کردی و بعد دیدی که نفست ذلیل نشده است، در واقع طاعت خدا را نکرده‌ای بلکه طاعت نفس خود را کرده‌ای یا اینکه نفست هم در آن طاعت شریک بوده است. مثلاً دیده‌ای «هم فال است و هم تماشا» یعنی دیدی در انجام این طاعت، هم نفس خودت را حال می‌دهی و هم دستور پروردگار را اجرا می‌کنی، و به همین خاطر آن طاعت را انجام داده‌ای.

مشکل ما این است که نفس ما اجازه نمی‌دهد که فقط از خدا اطاعت کنیم، بلکه هم از نفس خود اطاعت می‌کنیم و هم از خدا اطاعت می‌کنیم و خداوند هم به ما می‌فرماید: «من شریک نمی‌گیرم! اگر همیشه و در همه اعمال نمی‌توانی نیت مخلصانه داشته باشی لاقلاً در برخی از اعمال و طاعات خودت نیت مخلصانه داشته باش و فقط برای من باشد، یعنی جاهایی که نفست تمایل ندارد، آن طاعت را انجام بده و این طور نباشد که فقط طاعت‌هایی را که نفست می‌پسندد انجام بدهی.» (سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ع يَقُولُ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَنَا خَيْرُ شَرِيكٍ مَنْ أَشْرَكَ مَعِيَ غَيْرِي فِي عَمَلٍ عَمِلَهُ لَمْ

أَقْبَلُهُ إِلَّا مَا كَانَ لِي خَالِصاً؛ کافی/ ۲/ ۲۹۵ وَأَنَا خَيْرُ شَرِيكٍ فَمَنْ عَمِلَ لِي وَلِغَيْرِي فَهُوَ لِمَنْ عَمِلَهُ غَيْرِي؛ وسائل الشعية/ ۱/ ۷۲)

## چرا باید نفس خود را در مقابل خدا ذلیل کنیم؟ / نتیجه طاعت باید ذلت بیشتر نفس در برابر خدا باشد

اگر می‌خواهی ببینی که واقعاً طاعتی که انجام داده‌ای، طاعت خدا بوده و نفست در انجام آن شریک نبوده است، نفست را محاسبه کن و ببین که آیا بعد از انجام آن طاعت، نفست در برابر خدا ذلیل‌تر شده است یا نه. نفس وقتی ذلیل می‌شود چگونه می‌شود؟ همان‌طور که بعضی‌ها در این دنیا ذلیل می‌شوند، (مثلاً به خاطر پول، خودشان را در مقابل دیگران خوار و ذلیل می‌کنند یا تکدی‌گری می‌کنند) باید نفس ما در مقابل خدا ذلیل بشود. باید ببینیم که آیا حاضر هستیم واقعاً نفس خود را در مقابل خدا ذلیل کنیم یا اینکه ما در مقابل خواهش‌های پست نفس خودمان ذلیل هستیم؟

چرا باید نفس خود را در مقابل خدا ذلیل کنیم؟ چون می‌خواهیم خدا را ملاقات کنیم و کسی که در مقابل خدا ذلیل نشده باشد امکان راه یابی به ساحت مقدس قرب الهی را ندارد.

**اثر سی روز طاعت و عبادت ماه رمضان باید ذلت نفس و افتاده‌حالی باشد / هدف کلی «طاعات»، «عبادت» و «مبارزه با هوای نفس» ذلت نفس در برابر خداست**

الان که آخر ماه رمضان است اگر می‌خواهیم ببینیم که

طاعت‌های ما در این ماه درست بوده است یا نه باید ببینیم که آیا افتاده حال تر شده‌ایم یا نه؟ آیا الان از خدا بیشتر می‌ترسیم و حساب می‌بریم یا نه؟ مثلاً وقتی می‌خواهیم نماز خودمان را به تأخیر بیاندازیم یک مقدار بیشتر بترسیم.

در آخر ماه رمضان بعد از سی روز طاعت و عبادت، اثر این طاعت‌ها باید ذلت نفس و افتاده‌حالی باشد.

هدف کلی طاعت، عبادت و مبارزه با هوای نفس، ذلت نفس است. نفس انسان باید در مقابل خدا ذلیل و فروتن بشود و این ذلیل شدن هر جای دیگر و در مقابل هر کس دیگری اگر زشت است، در مقابل خدا خوب است.

یک نمونه عالی برای فهمیدن اهمیت ذلت نفس این است که برای قبولی طاعات خود بیش از خود طاعت اهتمام داشته باشیم. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «برای اینکه خدا عمل‌تان را قبول کند بیشتر از عملی که انجام داده‌اید، برای قبولی آن تلاش کنید و زحمت بکشید؛ كُونُوا بِقَبُولِ الْعَمَلِ أَشَدَّ اِهْتِمَامًا بِالْعَمَلِ» (مجموعه ورام/ج ۱/ص ۶۴)

حالا که در طول ماه مبارک رمضان روزه گرفته‌ایم و عبادت انجام داده‌ایم باید بیش از طاعت‌هایی که انجام داده‌ایم نسبت به قبول شدن یا نشدن آن طاعت‌ها نگران باشیم و در خانه خدا التماس کنیم تا این اعمال ما را قبول کند، در این صورت است که نفس ما ذلیل خواهد شد. چون نشان می‌دهد که ما به این

اعمال خود مغرور نشده ایم.

## انسان هرکاری انجام بدهد تا نفسش را ذلیل کند، نفسش همان کار را سرمایه عجب خود قرار می دهد

چرا حالا که سی روز زحمت کشیده ایم و روزه گرفته ایم، باید بیشتر از آن زحمت بکشیم تا این روزه ها و طاعت های ما قبول شود؟ چون نفس انسان یک بیماری دارد به نام «خودپسندی» و «خودخواهی» که هر کاری انسان انجام می دهد تا او را ذلیل کند، اتفاقاً همان کار را سرمایه عجب خودش قرار می دهد. یعنی با همان کاری که انجام داده ای تا گردن نفس را بشکنی، می خواهی گردن کشی کنی! این بیماری نفس انسان است به نام «عجب» که جلوگیری از آن واقعاً سخت است.

مثلاً وقتی به نفس خودت می گویی که در مقابل خدا سجده کن، ابتدا مخالفت می کند و نمی پذیرد، اما اگر بتوانی او را به سجده کردن وادار کنی، بلافاصله وقتی سرت را از سجده برداری مهم می زند و می گوید: «ولی عجب سجده قشنگی کردم!» یعنی خودپسندی می کند.

## عذرخواهی از گناهان مهم تر از گناه نکردن است / چون عذرخواهی، انسان را ذلیل خدا می کند

چرا عذرخواهی کردن ما از بابت گناهان ما مهم تر از گناه نکردن است؟ چون عذرخواهی کردن در مقابل خدا انسان را خوار و ذلیل می کند و همین ذلیل شدن در مقابل خدا برای خدا مهم

است نه اینکه «گناه نکنیم و از گناه نکردن دچار عجب شویم.»  
 اصلاً به همین خاطر است که گاهی خداوند بنده‌اش را رها  
 می‌کند که گناه کند تا دچار عجب نشود چون خدا می‌داند که  
 گناه برای بنده مؤمن از عجب بهتر است (إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ أَنَّ الذَّنْبَ  
 خَيْرٌ لِلْمُؤْمِنِ مِنَ الْعُجْبِ وَ لَوْ لَا ذَلِكَ مَا ابْتُلِيَ مُؤْمِنٌ بِذَنْبٍ أَبَدًا؛  
 کافی/ج ۲/ص ۳۱۳)

## اگر خواهش و تمنا برای قبولی عمل نباشد، همه طاعت‌های سی روز ماه رمضان از بین خواهد

همین الان می‌توانید اثر اهتمام برای قبولی عمل را بر روح و  
 جان خود امتحان کنید. به درگاه خدا منت‌کشی کنید و بگویید:  
 «خدایا! خواهش می‌کنم، این ماه رمضان را از من قبول کن!  
 درست است که طاعت‌های من اصلاً به درد نمی‌خورد ولی  
 التماس می‌کنم که قبول کنی» ببینید با همین مناجات کوتاه چه  
 اتفاقی در روح ما می‌افتد؟ «تذلل» و نورانیت. همین که شروع  
 می‌کنی به التماس برای قبولی عمل، باصفا می‌شوی.

اگر این خواهش و تمنا برای قبولی عمل نباشد، و این تذلل  
 نباشد همه طاعت‌های و مناجات‌های سی روز ماه رمضان از بین  
 خواهد رفت و دست خالی خواهیم ماند.

## تذلل نفسی هدف طاعت است و اگر بعد از طاعت به تذلل نرسیم، معلوم است طاعت ما درست نبوده

تذلل نفس هدف طاعت است و اگر طاعت کرده باشیم ولی به

تذلل نرسیم، معلوم می‌شود که یک جایی از طاعت ما اشتباه بوده است. این تذلل در پیشگاه خداست که آدم را حفظ می‌کند. ضجه زدن و تمنای قبولی نماز کردن بعد از نماز است که آدم را حفظ می‌کند و الا اگر این تمنا نباشد چه بسا خود نماز آدم را فاسد کند. چون اگر این تمنا نباشد، عجب خواهد آمد.

حالا که آخر ماه رمضان است دو تا کار باید انجام دهیم: ۱- تمنا کنیم که خدا طاعت‌های ما را قبول کند ۲- از طاعت‌ها و عبادت‌هایی که انجام داده‌ایم استغفار کنیم و بگوییم «خدایا! ببخش که این عبادت‌ها و طاعت‌های ما ناقص بود و اصلاً متناسب شأن تو نبود. اصلاً این عبادت‌های ما را ندیده بگیر.» این حالت است که می‌تواند برای ما تذلل و فروتنی بیاورد.



# اجلسه بیست و هشتم | جایگاه عقل در مبارزه با هوای نفس

هوای نفس، هم دشمن عقل است، هم دشمن عشق  
اگر بذر هوسرانی در جامعه پراکنده شود، عشق می‌میرد  
خانم‌ها اولین متضرر بدحجابی  
«مبارزه با هوای نفس» انسان را به «عقل»، و در صورت ادامه، به  
«عشق» و «اخلاص» می‌رساند  
لذت پیاده‌روی اربعین بالاتر از لذت هرگونه عیاشی

**معنای دقیق «به کمک عقل احساسات خود را کنترل کنیم»  
چیست؟**

معمولاً گفته می‌شود که ما باید به کمک عقل علیه احساسات  
خود قیام کنیم یا احساسات خودمان را کنترل کنیم و بر آنها

غلبه کنیم. (و گاهی به جای کلمه عقل از فکر یا علم یا ایمان هم استفاده می شود) اصل این سخن درست است اما خیلی ها برداشت دقیقی از آن ندارند. معنای دقیق و صحیح اینگونه سخنان، چیزی نیست که معمولاً برداشت می شود.

اگر گفته می شود که باید به وسیله عقل، ایمان، علم یا تفکر با هوای نفس خودتان مخالفت کنید، همه اینها معنای دقیقش این است که به کمک عقل و علم و ایمان، تمایلات خوب خودتان را بیدار و تقویت کنید و بعد توسط این تمایلات خوب علیه تمایلات بد خود اقدام کنید. عقل، ایمان، علم و اندیشه همگی بیدارکننده و تقویت کننده علاقه های خوب هستند.

### **عقل بیدارکننده و تقویت کننده علاقه های برتر انسان است / عقل قدرتی است که تمایلات انسان را مدیریت می کند**

ما می خواهیم یک سری از علاقه های بد خودمان را کنترل یا محدود و ممنوع کنیم. برای کنترل این علاقه های بد، تنها وسیله ای که داریم علاقه های خوبی هستند که یا فطرتاً در دل ما هستند و باید شکوفا شوند و یا بالفعل هستند و فقط باید مدیریت شوند. عقل در واقع بیدارکننده و تقویت کننده علاقه های خوب و برتر انسان است و بعد شما با کمک این علاقه های خوب، علاقه های بد خود را از بین می برید.

عقل قدرتی است که تمایلات انسان را مدیریت می کند. پیامبران الهی نیز می آیند تا پیامبر درونی ما که عقل است را مورد خطاب

قرار دهند. عقل یعنی قدرت مدیریت تمایلات مختلفی که در درون ما وجود دارد. قدرت عقل همیشه ما را به سمت میل برتر هدایت می‌کند و به ما می‌گوید که ارزشمندترین تمایل را انتخاب کن و پاسخ بده.

### عقل چراغ می‌اندازد و میل برتر را به ما نشان می‌دهد

مثلاً وقتی بیمار می‌شویم و پزشک برای ما داروی تلخ و بدمزه‌ای تجویز می‌کند، باید علی‌رغم میل مان آن را بخوریم. در اینجا ما به وسیله عقل با هوای نفس خود مبارزه می‌کنیم و «تمایل به نخوردن داروی تلخ» را کنار می‌زنیم چون عقل می‌گوید: «زنده ماندن و سلامتی خود را به دست آوردن، میل برتر است». در واقع اینجا دو تا علاقه داریم که با هم در تعارض قرار می‌گیرند: ۱- علاقه به نخوردن داروی تلخ ۲- علاقه به سلامتی یا زنده ماندن. عقل می‌آید و در این میان چراغ می‌اندازد و میل برتر را به ما نشان می‌دهد و ما تمایل برتر را تشخیص می‌دهیم و آن را انتخاب می‌کنیم.

عقل ما را به سمت تمایل ارزشمندتر و انتخاب برتر هدایت می‌کند. لذا مثلاً کسی که برای خرید یک پیراهن به فروشگاه می‌رود، اگر یک پیراهن قدیمی‌تر، زشت‌تر و نامناسب‌تر، آنهم با قیمت گران‌تر بخرد، می‌گویند او عقل ندارد.

علم در چنین موقعیتی فقط اطلاعات را در اختیار انسان می‌گذارد و این عقل است که به عنوان «تمایل به برترین‌ها» بر دیگر

تمایلات تاثیرگزاری می‌کند، و موجب بهترین انتخاب می‌شود.

## امروز اکثر دفاعیات از ارزش‌ها مبتنی بر عقل است؛ حتی عقل تجربی

الان در دوره‌ای هستیم که دفاع از ارزش‌ها بیشتر عقلانی شده است تا اعتقادی. و نیاز اول ما برخورداری از عقل است؛ عقل معاش، عقل سیاسی و عقل برای تأمین منافع ملی. یعنی یک زمانی، اگر بیشتر بر اساس اعتقادات از انقلاب خودمان دفاع می‌کردیم ولی الان اکثر دفاعیات ما از ارزش‌های انقلاب‌مان مبتنی بر عقل است؛ حتی عقل تجربی. مثلاً یک زمانی عقل تجربی انسان نمی‌رسید که دموکراسی غربی غلط است و باید با استناد به آیات و روایات می‌گفتیم که اگر دنبال دموکراسی غربی هستید، لااقل مراقب باشید امر خدا و ارزش‌ها را زیر پا نگذارید. ولی الان عقل بشر رشد کرده است و بر اساس عقل و تجربه بشری می‌توان ثابت کرد که دموکراسی غربی چیز خوبی نیست. و فجایع دموکراسی غربی را با چشمان غیر مسلح نیز می‌توان دید.

## امروز تمام ارزش‌ها با عقلانیت و واقع‌بینی قابل درک است / الان آن قدر فضا شفاف شده که اگر فقط به دنبال تأمین منافع خودمان باشیم، ارزش‌ها را هم حفظ کرده‌ایم

امروز نزاع بر سر عقلانیت و عدم عقلانیت است و باید به شیوه عقلانی از ارزش‌های نظام و انقلاب دفاع کنیم. چون تجربه شکست خورده نظام سلطه که شالوده آن کفر و الحاد است در

مقابل ماست. اگر نفاقی هم در جامعه وجود داشته باشد، این نفاق و دورویی بر سر عقل نمایی است.

بعضی‌ها در فضای سیاسی جامعه با فریب و نیرنگ، از عقلانیت و واقع بینی سوء استفاده می‌کنند؛ همان واقع بینی‌ای که بعضی‌ها شعارش را می‌دهند، و مؤمنین به درستی بر آن تأکید می‌کنند، امروز تکیه گاه دفاع از ارزش‌ها است، و ما کافی است بر همین واقع بینی و عقلانیت تکیه و استدلال کنیم. امروز با رشد عقلها و تجربه‌ها، تمام ارزش‌ها با عقلانیت و واقع بینی قابل درک و فهم است.

سی سال پیش می‌گفتیم: هم باید به منافع خودمان نگاه کنیم و هم ارزش‌های اسلامی را حفظ کنیم ولی الان آن قدر فضای سیاسی جهان واضح و شفاف شده است که حتی اگر فقط به دنبال تأمین منافع خودمان باشیم، ارزش‌ها را هم حفظ کرده‌ایم. جریان‌های سیاسی هم باید خودشان را بر این اساس بازتعریف کنند که دقیقاً در کجای عقلانیت سیاسی امروز قرار دارند.

بعضی‌ها می‌خواهند تنها با تکیه به بهبود روابط سیاسی و بین‌المللی و دیدن دم این و آن امنیت و رفاه را در کشور نگه دارند. سوریه یک چنین کشوری بود که با معادلات منطقه‌ای امنیت خود را حفظ می‌کرد یعنی بدون اینکه کنترل شدیدی از مرزهای خود داشته باشد صرفاً با روابط خوب با همسایگانش و کشورهای منطقه سعی می‌کرد امنیت خود را حفظ کند. ولی این امنیت بسیار شکننده و آسیب‌پذیر است چون اگر این همسایگان یا کشورهای منطقه به هر دلیلی تصمیم بگیرند که

چند لشکر از تروریست‌ها را وارد کشور کنند دیگر چگونه می‌شود  
 آنها را کنترل کرد؟!

چه کسی امروز نمی‌داند که کوتاه آمده در برابر دشمن خلاف  
 منافع ملی ماست و چه کسی نمی‌داند که دشمن هر لحظه به  
 دنبال نفوذ و سلطه است و هیچ خیر خواهی از او دیده نمی‌شود.  
 فهم این واقعیت‌ها نیاز به اعتقادات محکم انقلابی هم ندارد.

## عقل علاقه‌های خوب را بر سر علاقه‌های بد می‌کوبد/ دشمن عقل، هواپرستی است

مبارزه با هوای نفس و علاقه‌های بد با کمک علاقه‌های خوب  
 است و اگر می‌گویند این عقل است که با هوای نفس مبارزه  
 می‌کند یعنی اینکه عقل علاقه‌های خوب را برمی‌دارد و بر سر  
 علاقه‌های بد می‌کوبد.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «عاقل‌ترین مردم کسی است که  
 خیلی بیشتر به عاقبت نگاه می‌کند؛ أَعْقَلُ النَّاسِ أَنْظَرُهُمْ فِي  
 الْعَوَاقِبِ» (غررالحکم / ص ۲۱۷ / روایت ۵۴۲) هر کس بیشتر به این  
 فکر کند که «بعداً چه می‌شود» عاقل‌تر است و طبیعتاً عاقل‌ترین  
 انسان، قیامت را هم محاسبه می‌کند و عاقل‌تر از او حتی مراتب  
 بهشت را هم محاسبه می‌کند و سعی می‌کند در مراتب بالای  
 بهشت جای بگیرد.

دشمن عقل هواپرستی است، چون هوای نفس می‌گوید به  
 همین دوست‌داشتنی‌های دم‌دستی رسیدگی کن و به فکر فردا

نباش! ولی عقل به فکر فردا و فرداهای دورتر است.

## هوای نفس، هم دشمن عقل است، هم دشمن عشق/ اگر بذر هوسرانی در جامعه پراکنده شود، عشق می‌میرد/ خانم‌ها اولین متضرر بدحجابی

نه تنها عقل با هوای نفس مبارزه می‌کند و اگر هوای نفس غلبه کند، عقل نابود می‌شود، بلکه هوای نفس دشمن عشق نیز هست و با عشق هم مبارزه می‌کند. عشق به معنایی که در ادبیات عرفانی ما آمده است همان محبت شدید است که بیشتر در امور معنوی قابل تحقق است.

اگر همین مفهوم را در جامعه جا بیاندازیم خودِ خانم‌ها محافظان مستحکم حیا و حجاب خواهند شد. چون آن خانم خودش می‌داند که اگر حجاب خود را رعایت نکند با این کارش زمینه هوسرانی را در جامعه افزایش می‌دهد و در این صورت دودش اول به چشم خود خانم‌ها می‌رود. چون اگر بذر هوسرانی در جامعه پراکنده شود، عشق یعنی محبت عمیق و دراز مدت نابود می‌شود و مردها نمی‌توانند با همسر خود عاشقانه برخورد کنند. در این صورت عمر مفید خانم‌ها مثل عمر دوران بازی فوتبال‌یست‌ها کوتاه می‌شود همان‌طور که در جهان غرب عمر مفید زنان کوتاه است و بعد از یک سنی آنها را دور می‌اندازند و این زنان چون غالباً خانواده‌ای ندارند، بقیه عمر را باید با سگ و گربه خود زندگی کنند و گویی زنِ غربی هم این مسأله را پذیرفته است؛ اینگونه است که در غرب با زنان مثل کالا برخورد می‌شود.

## هوسرانی موجب شده عشق و محبت در جهان غرب بمیرد/ دروغی که در بسیاری از فیلم‌ها به جوانان گفته می‌شود

هوسرانی موجب شده عشق و محبت در جهان غرب بمیرد. متاسفانه کمتر فیلم یا سریال یا مستندی که این واقعیت را به زنان و مردان جامعه ما نشان دهد ساخته شده است. فیلم‌های زیادی با سوژه‌های روابط زن و مرد می‌توان ساخت که هم جذاب باشد و هم به جای اینکه هرزگی را تقویت کنند، هرزگی را نابود کنند.

متاسفانه در بسیاری از فیلم‌ها به جوانان ما دروغ گفته می‌شود که دختران و پسران می‌توانند علی‌رغم هوسرانی و هرزگی در نهایت به عشق خودشان هم برسند و خوشبخت هم بشوند. این دروغ است چون هوای نفس، عشق و عاطفه را از بین می‌برد همانطور که عقل و اندیشه را از نابود می‌کند.

## کسی که عقل داشته باشد می‌تواند بالاترین لذت‌ها را تجربه کند/ لذت پیاده‌روی اربعین بالاتر از لذت هرگونه عیاشی

الان دیگر عقل مردم آن قدر رشد کرده است که نیازی نیست با آیه و روایت بخواهیم به مردم اثبات کنیم که «هوای نفس»، هم عقل را و هم عشق را نابود می‌کند. به تجربه می‌شود فهمید «مبارزه با هوای نفس» عاطفه را بیشتر می‌کند و انسان را اهل علاقه‌های عمیق و درازمدت می‌کند. اینها واقعیاتی هستند که امروزه در اطراف ما و جهان ما قابل مشاهده هستند.



کسی که عقل داشته باشد و به آینده دورتری مانند بهشت هم نگاه کند، می‌تواند با همین بهشت و یا بالاتر از آن یعنی «ملاقات با خدا» چنان عشق‌بازی کند و چنان لذتی ببرد که هرزه‌ترین آدم‌ها در هرزه‌ترین جاها نمی‌توانند چنین لذتی را تجربه کنند. به عنوان یک مثال قابل لمس می‌توان به لذت غیرقابل وصفی که در پیاده‌روی اربعین به سمت کربلا وجود دارد، اشاره کرد. کسانی که در این مراسم باشکوه شرکت می‌کنند از آن فضای وصف‌ناشدنی چنان لذتی می‌برند که در هیچ جای عالم کسانی که دنبال هرزگی و عیاشی هستند چنین لذتی را نمی‌توانند ببرند.

## کسانی که هوس‌رانانه زندگی می‌کنند واقعاً مظلوم و قابل ترحم هستند / باید برایشان دعا کرد

کسانی که هوس‌رانانه زندگی می‌کنند واقعاً مظلوم و قابل ترحم هستند. باید برای این بیچاره‌ها دعا کرد. اینها مجروح و معلول روحی و ذهنی هستند. اینها روح و نفس خود را مجروح کرده‌اند و مثل کسی که تصادف کرده و بدنش مجروح شده، روح خودشان را نابود کرده‌اند. این بیچاره‌ها برای لذت بردن به دنبال هوس‌رانی رفته‌اند، غافل از اینکه لذت واقعی در مبارزه با هوا و هوس است نه در هوس‌رانی. در واقع به اینها دروغ گفته شده و فریب خورده‌اند.

## اگر با عقل خودت دینداری و مبارزه با نفس کنی، عاشق هم می‌شوی

ممکن است این سؤال مطرح شود که: اگر من بخواهم با عقل خودم دینداری کنم، از دینداری کردن لذت نمی‌برم چون لذت در عشق است. پاسخ این است: اگر با عقل خودت دینداری کنی و مبارزه با نفس کنی، عاشق هم می‌شوی. چون عشق خلاف عقل نیست. هرچند ممکن است که عشق خلاف عقل دنیانگر باشد ولی اساساً خلاف عقل نیست.

عقل به تو می‌گوید که به نفع خودت است که به سوی خدا حرکت کنی، به نفع خودت است که گناه نکنی، به نفع خودت است کارهای خوب انجام بدهی. عقل به تو می‌گوید: «اگر خوبی و احسان کردید به خود کرده و اگر بدی و ستم کردید باز به خود کرده‌اید؛ إِنَّ أَحْسَنَتْكُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنَّ أَسْأَتْكُمْ فَلَهَا» (اسراء/۷) عقل به تو می‌گوید: «لَا يُمَكِّنُ الْفِرَارُ مِنْ حُكُومَتِكَ» (مصباح‌المتهجد/ج ۲/ص ۸۴۵)

اما عشق کجا پیدا می‌شود؟ وقتی دست از هوس‌رانی برداری، عاشق آنی می‌شوی که اتفاقاً به حسب عقل مجبورش هستی، یعنی اولاً استعداد عاشق شدن پیدا می‌کنی چون هرزگی نکرده‌ای و ثانیاً می‌بینی کسی جز او لایق عاشقی نیست. در این میان یک ترکیب بسیار نادر به وجود می‌آید چون تو به خدایی که معشوق توست مجبور هستی و این یک رابطه عاشقانه بسیار عجیب و حیرت‌انگیز را شکل می‌دهد که تو را در خود فنا می‌کند.

امیرالمؤمنین علی(ع) دربارهٔ شدت عشق به خدا می‌فرماید: «محبت خدا آتشی است که به چیزی عبور نمی‌کند مگر اینکه آن را می‌سوزاند؛ حُبِّ اللَّهِ نَارٌ لَا تَمُرُّ عَلَى شَيْءٍ إِلَّا احْتَرَقَ» (مصباح الشریعه / ص ۱۹۲) این محبت به کسی است که عاقلانه به او مجبوری و عاشقانه به او وابسته هستی. اگر با این نگاه و روحیه به سراغ مناجات بروی زبان مناجات را خیلی بهتر متوجه خواهی شد.

## ابتدا انسان با عقلش می‌فهمد که به خدا مجبور است، و بعد می‌بیند چقدر به این خدا مشتاق است

عقل آدم را مجبور می‌کند که به سمت خدا حرکت کند؛ چون با عقل خودت می‌فهمی که جز محبت خدا و اهل بیت(ع) چیز دیگری در این عالم مزه ندارد، و راه سعادت دیگری غیر از این وجود ندارد. و کسی که واقعاً بیمار نباشد اینها را دوست خواهد داشت و راهی جز این ندارد که به سمت اینها حرکت کند.

ابتدا انسان با عقل خودش می‌فهمد که به خدا مجبور است و بعد می‌بیند که چقدر به این خدا مشتاق است و او را دوست دارد.

خیلی‌ها تصور می‌کنند که اگر کسی به چیزی مجبور باشد دیگر به آن علاقمند نمی‌شود چه رسد به اینکه بخواهد عاشق آن شود! ولی در مورد خداوند این طور نیست. یعنی ما با اینکه مجبور به خدا هستیم ولی می‌توانیم عاشق هم باشیم.

## عشق از آنجایی طلوع می‌کند که با عقلت بفهمی در حرکت به سوی خدا منافعت تأمین می‌شود، ولی این منافع را نبینی!

عشق از آنجایی طلوع می‌کند که دیگر از یک مرحله‌ای به بعد هر قدمی که به سوی خدا برمی‌داری با عقل خودت می‌فهمی که منافعت دارد تأمین می‌شود، ولی این منافع را نمی‌بینی و فقط این عشق به خداست که دارد تو را جلو می‌برد.

اگر گفته می‌شود نزاعی بین عقل و عشق است معنایش این نیست که عقل بگوید به ضرر توست و عشق بگوید نه به نفع توست، بعد تو لازم باشد به حرف یکی از عقل یا عشق گوش کنی! این برداشت نسبت به نزاع عقل و عشق اشتباه است. برداشت درست در این باره این است که: «عقل بگوید: نگاه کن که این کار به نفع تو است! ولی عشق به تو بگوید چشمت را به اینکه به نفع توست ببند و فقط به خاطر محبت او حرکت کن و جلو برو. اگر چشمت را به روی منافی که عقلت می‌بیند ببندی و با عشق خودت جلو بروی باز در مسیر عقلانیت حرکت کرده‌ای. در حالی که اگر چشمت را باز می‌کردی و به نفع خودت نگاه می‌کردی، باز هم همین راه را انتخاب می‌کردی.»

## اوج اخلاص تعبیر دیگری از عشق است

اوج اخلاص هم تعبیر دیگری از عشق به معنای فوق است (عشق به معنای «أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ» (بقره/۱۶۵)) اخلاص به این می‌گویند که بفهمی و بدانی این کاری که داری انجام می‌دهی چه منافع

مادی و معنوی ای برای تو دارد ولی به آن نگاه نکنی و فقط برای خدا انجام دهی. عشق هم همین هست.

خیلی‌ها فکر می‌کنند معنای اخلاص این است که: «خدایا! اگر چه این کار به ضرر من است ولی فقط به خاطر تو انجام می‌دهم!» خیلی‌ها فکر می‌کنند که عشق و اخلاص، این قدر ناشیانه و غیرمعقول است! انگار می‌خواهند سر خدا منت بگذارند! در حالی که هریک قطرهٔ خونی که انسان در راه خدا بدهد، خدا در مقابلش کرور کرور پاداش خواهد داد، ضمن اینکه آن کسی که در راه خدا کشته می‌شود، طبق تقدیر الهی، مقدر بوده عمرش به پایان برسد ولی خدا به او لطف کرده و منت گذاشته و به او این فرصت را داده که خودش در راه خدا ریخته شود. (بر اساس آیات و روایات، جهاد در راه خدا، مرگ کسی را نزدیک نمی‌کند و کسی که زمان مرگش فرارسیده باشد، اگر از جهاد هم فرار کند، در خانه خودش از دنیا خواهد رفت؛ يَقُولُونَ لَوْ كَان لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَا قَتَلْنَا هَاهُنَا قُل لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَىٰ مَضَاجِعِهِمْ؛ آل عمران / ۱۵۴)

**معنای عشق این است که عقلت می‌گوید «به نفع توست»**  
**ولی عشقت می‌گوید «نگاه نکن که به نفع توست»**

عقل می‌گوید «وقتی قرار است در تاریخ مشخصی از دنیا بروی، پس دعا کن شهید بشوی، چون شهید شدن مرگ (أَجَلَ) را نزدیک نمی‌کند.» عقل می‌گوید که شهادت به نفع تو است. اما بعد از اینکه فهمیدی که به نفع تو است، عاشقانه شهید شدن

یعنی حتی این منفعت را هم نگاه نکنی.

اگر انسان عاشق باشد، همه منافع اخروی و دنیوی ای که در راه خدا نصیبش می شود را نمی بیند و فقط خدا را می بیند. معنای عشق این نیست که عقلت بگوید این کار به ضرر تو است ولی عشقت بگوید که علی رغم اینکه به ضرر توست ولی برو! معنای عشق این است که عقلت می گوید «به نفع توست» ولی عشقت می گوید «درست است که این کار به نفع توست ولی به این منافع نگاه نکن و فقط برای محبت خدا انجام بده.»

## با هوای نفس مبارزه کن تا به عقل برسی، بعد ادامه بده تا به عشق و اخلاص برسی

پس هوای نفس مبارزه کن تا به عقل برسی، بعد این مبارزه با نفس را ادامه بده تا به عشق و اخلاص برسی. امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «کسی که هوای نفس بر او غلبه کرده است چگونه می تواند اخلاص داشته باشد؟! كَيْفَ يَسْتَطِيعُ الْإِخْلَاصَ مَنْ يَغْلِبُهُ الْهَوَى» (غررالحکم / ص ۵۱۶)

خداوند برخی از منافع طاعات و عبادات تو را در همین دنیا به تو نشان می دهد تا ببیند که آیا عاشق خدا هستی یا نه! آیا به این منافع نگاه می کنی یا نه. اینکه خداوند متعال به عرفا کرامات و قدرت های خارق العاده ای هدیه می کند برای همین است و اگر آنها به این نتایج سرگرم و دلمشغول شوند از همه مراتب معنوی خود سقوط می کنند.

# اجلسه بیست و نهم |

## چند راه عملی برای مبارزه با هوای نفس

---

راه‌های عملی مبارزه با هوای نفس؛ «ترک شهوات» و «صبر در ناملايمات»

با دو بال «ترک هوس» و «صبر در بلا» می‌توان پرواز کرد  
مبارزه با نفس، دائمی است و تا آخر عمر ادامه دارد

---

**مروری بر مباحث گذشته/ حیات و خلقت انسان طوری  
طراحی شده که هم دنیا به ما زجر می‌دهد و هم در وجود ما  
زجرهایی تعبیه شده است**

در این جلسه که جلسه پایانی بحث محسوب می‌شود، در ابتدا خلاصه‌ای از مطالب عنوان شده در جلسات قبل ذکر می‌کنیم و در انتها چند راه عملی یا چند قاعده عملیاتی برای مدیریت

مبارزه با هوای نفس بیان می‌کنیم.

گفتیم فلسفه خلقت انسان این است که ۱- انسان برای رشد یافتن به وسیله رنج و سختی آفریده شده است ۲- صرفنظر از فلسفه و هدف خلقت انسان، ساختار وجودی انسان به گونه‌ای است که باید زجر بکشد. چون انسان چندین نوع تمایل دارد که اینها با هم در تعارض هستند و لذا انسان نمی‌تواند به همه خواسته‌هایش برسد ۳- انسان در دنیا، در بستر زندگی و حیاتی قرار دارد که این زندگی با انسان سرنا سازگاری دارد، لذا محال است شما در مسیر زندگی خود با افرادی مواجه نشوید که در اثر سوء تفاهم یا به دلایل دیگری به شما بدی کنند.

خداوند حیات و خلقت انسان را طوری طراحی کرده است که هم دنیا به ما زجر می‌دهد و هم در وجود خودمان یک زجرهایی تعبیه شده است؛ چه به سمت خدا حرکت کنیم و چه نخواهیم به سمت خدا حرکت کنیم این زجرها وجود خواهد داشت. (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ؛ بلد/ ۴)

**وقتی تحمل زجر در دنیا حتمی است، پس باید این زجرها را مدیریت کنیم / در مقام مدیریت زجر باید برای مبارزه با هوای نفس خود برنامه داشته باشیم**

وقتی فهمیدیم که تحمل زجر و سختی در دنیا برای ما حتمی است، به این نتیجه می‌رسیم که باید این زجرها و رنج‌ها را مدیریت کنیم، تا ۱. در حد امکان مقدار رنج‌ها را کاهش دهیم



و ۲. بهترین بهره‌برداری را از تحمل رنج‌ها ببریم و ۳. هدفی که برای این زجرها وجود دارد را محقق کنیم و «خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ» نشویم. یعنی این طور نباشد که زجرها را تحمل کنیم ولی بهره‌ای ببریم و در آخرت چیزی نصیب‌مان نشود. لذا خود ما در مقام مدیریت زجر باید برای مبارزه با هوای نفس خودمان برنامه داشته باشیم.

برنامه مبارزه با هوای نفس و مدیریت کردن رنج‌ها و سختی‌ها، تنها مسیر زندگی انسان است. و مربوط به «تمام» مسیر زندگی، یعنی از ابتدا تا انتهای عمر انسان است. سایر مفاهیم، توصیه‌ها و برنامه‌ها، یا مقدمه است، یا اجزایش است یا نتیجه این مبارزه است.

ایمان به ما انگیزه مبارزه با هوای نفس می‌دهد. هدف مبارزه با هوای نفس نیز، خوب بودن، رشد استعدادها، تعادل روحی و بسیاری فواید دنیوی و اخروی و مادی و معنوی است اما هدف عالی‌تر مبارزه با هوای نفس «کسب استعداد و آمادگی برای لقاء الله» است.

**اگر به میل و تشخیص خودمان مبارزه با هوای نفس را مدیریت کنیم، در واقع باز هم از هوای نفس تبعیت کرده‌ایم / مبارزه با نفس بدون دستور نمی‌شود**

وقتی فهمیدیم که ما باید این زجر و رنج را مدیریت کنیم، و «مبارزه با هوای نفس» ماهیت عملیات ما برای مدیریت زجر در

دنیاست، حالا اگر بخواهیم به میل و تشخیص خودمان مبارزه با هوای نفس را مدیریت کنیم، دوباره تبعیت از هوای نفس اتفاق خواهد افتاد. چون به دستور نفس خودمان داریم با نفس خود مبارزه می‌کنیم و این نقض غرض است و انانیت و کبریایی نفس گرفته نمی‌شود.

هر نوع سختی کشیدن و هر مبارزه با نفسی آدم را از تکبر پاک نمی‌کند و به اوج پاکی نمی‌رساند. در واقع اگر به میل خودمان با هوای نفس خود مبارزه کنیم، نفس مان فربه‌تر و بزرگتر می‌شود. یعنی اگر می‌خواهیم با هوای نفس خودمان مبارزه کنیم باید یک کس دیگری به ما دستور بدهد و الا مبارزه بی‌فایده خواهد بود. لذا خدا لطف کرده است و از طریق پیامبرانش به ما دستور داده است. چرا می‌گوییم خدا لطف کرده است که به ما دستور داده؟ چون خیلی از کارهای خوبی که ما انجام می‌دهیم، اگر دستور خدا نبود خودمان هم می‌توانستیم تشخیص دهیم کار خوبی است و باید انجام دهیم (مثل صدقه دادن به فقیر)؛ اما خدا لطف کرده و به ما دستور داده است تا «من» مان بزرگ نشود و انانیت مان تقویت نشود؛ چون اگر در مسیر تربیت خودمان، همیشه بر اساس تشخیص خود عمل کنیم این «من» بزرگ می‌شود.

## **ما دوست داریم بزرگ باشیم ولی این تمایل جز «اتصال به بزرگ»، پاسخی ندارد/ فروتنی و عبودیت راه اتصال به خدا**

در اینجا به مفهوم فوق‌العاده مهم عبودیت می‌رسیم. و مفهوم عبودیت و بندگی در بحث مدیریت مبارزه با هوای نفس وارد

می‌شود. ما در مقابل کبریایی خدا باید از خودمان تواضع و فروتنی نشان دهیم تا بتوانیم با خدای بزرگ ارتباط و اتصال پیدا کنیم. ما دوست داریم بزرگ باشیم ولی این تمایل جز اتصال به بزرگ، پاسخی ندارد. مثل حضرت امام (ره) که با کوچکی در خانه خدا به عزت و بزرگی رسید و الا اگر از طریق دیگری بخواهیم به این تمایل خود پاسخ دهیم و بزرگ شویم، کارمان به تکبر خواهد کشید و «متکبر» خواهیم شد که بوی بهشت هم به مشام ما نخواهد رسید. (مَنْ مَاتَ وَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ لَمْ يَجِدْ رَائِحَةَ الْجَنَّةِ؛ امالی شیخ طوسی / ص ۵۳۷)

## «انانیت» ما در تبعیت از ولی خدا نابود می‌شود / «ولایت» دومین مفهوم در جریان مبارزه با هوای نفس / تقوا، برنامه مبارزه با نفس

وقتی قبول کردیم که در مدیریت مبارزه با هوای نفس، باید خدا به ما دستور بدهد، مفهوم کلیدی و فرخنده به نام «ولایت» مطرح می‌شود. یعنی خدا همه دستورها را خودش صادر نمی‌کند بلکه برای اینکه نفس ما واقعاً ذلیل شود، بخشی از دستورها را ولی خدا صادر می‌کند. در اینجا «انانیت» ما در تبعیت از ولی خدا نابود خواهد شد، چون آدم زورش می‌آید که از دستور یک آدمی مثل خودش اطاعت کند. البته خداوند اطاعت کردن از ولی خودش را برای ما آسان کرده است و گل سرسبد عالم را مأمور کرده است تا به ما دستور دهد.

پس اولین مفهومی که در جریان مدیریت هوای نفس با آن

برخورد می‌کنیم، «عبودیت» است و دومین مفهوم «ولایت» است. بعد نوبت به برنامه مبارزه با هوای نفس می‌رسد که همان اوامر و نواهی خداوند است که به آن «تقوا» گفته می‌شود.

## راه‌های عملی مبارزه با هوای نفس / دو بخش مبارزه با هوای نفس: ۱. ترک شهوات ۲. صبر در ناملايمات

در ادامه بحث، مختصراً به راه‌های عملی مبارزه با هوای نفس می‌پردازیم و چند قاعده عملیاتی برای مدیریت کردن هوای نفس معرفی می‌کنیم. مبارزه با هوای نفس دو بخش دارد که این دو بخش را باید در کنار هم انجام دهیم: ۱- ترک شهوات ۲- صبر در ناملايمات

امام صادق (ع) به یکی از اصحاب خود فرمود: «من به حق به شما می‌گویم که شما به آنچه می‌خواهید (نهایتاً لقاءالله) نمی‌رسید مگر به ترک آنچه میل و شهوت دارید و به چیزهایی که آرزو دارید نمی‌رسید مگر با صبر کردن در برابر ناملايمات؛ بِحَقِّ أَقْوَلٍ لَكُمْ إِنَّكُمْ لَا تُصِيبُونَ مَا تُرِيدُونَ إِلَّا بِتَرْكِ مَا تَشْتَهُونَ وَلَا تَتَأَلَوْنَ مَا تَأْمُلُونَ إِلَّا بِالصَّبْرِ عَلَى مَا تَكْرَهُونَ» (تحف العقول / ص ۳۰۵ و امالی مفید / ۲۰۸)

## بعضی‌ها حاضرند شهوت و گناه را ترک کنند ولی حاضر نیستند در بلا و مصیبت صبر کنند / با دو بال «ترک هوس» و «صبر در بلا» می‌توان پرواز کرد

بعضی از آدم‌های مذهبی حاضرند شهوت و گناه را ترک کنند ولی حاضر نیستند در بلا و مصیبت صبر کنند. بعضی‌ها نیز حاضر

هستند در بلا صبر کنند ولی حاضر نیستند گناه را ترک کنند. در صورتی که این دو باید با هم باشد تا نتیجه بدهد. چون انسان با دو بال می‌تواند پرواز کند، یکی اینکه وقتی هوسی به سراغش آمد، آن را ترک کند و گناه را کنار بگذارد و دیگر اینکه وقتی بلایی بر سرش آمد صبر کند.

از حاج آقای دولابی (ره) می‌پرسیدند که به ما دستور العمل بدهید، ایشان می‌فرمود که دستور العمل نمی‌خواهد فقط «بروید و راضی باشید!» چون مردم معمولاً رضایت را کم دارند. همان کارهای خوبی که انجام می‌دهیم و مراقبتی که در ترک معصیت انجام می‌دهیم اگر با چاشنی «رضایت» همراه باشد، به ما کمک خواهد کرد با این دو بال بالاخره از زمین جدا شویم و پرواز را آغاز کنیم.

صبر کردن در ناملايمات هم خودش مبارزه با هوای نفس است. گاهی اوقات همین‌که آدم در مقابل سختی‌ها و ناملايمات در دل خودش نِق نمی‌زند مبارزه با هوای نفس محسوب می‌شود. گاهی اوقات انسان مشکل دارد ولی باز هم پیش خودش و خدای خودش لبخند می‌زند و این هم مبارزه با هوای نفس محسوب می‌شود و رضایت خدا را به دنبال دارد. چون خدا می‌داند که بنده‌اش چقدر دارد رنج و سختی می‌کشد ولی علی‌رغم این رنج‌ها باز هم به رضای خدا راضی است و شکر می‌کند.

امام حسین (ع) در سخت‌ترین بلاهای روز عاشورا و آن موقعی که علی اصغر (ع) بر روی دست‌های حضرت جان می‌داد، خون علی

اصغرش را به آسمان پرتاب می‌کرد و می‌فرمود: خدایا من این بلا را تحمل می‌کنم و راضی هستم (هُونَ عَلَیَّ مَا نَزَلَ بِي أَنَّهُ بَعِیْنِ اللهُ؛ لهوف / ص ۱۱۷) «راضیةً مَرْضِیَّةً» به این می‌گویند.

## هر روز و در هر حالتی باید داب انسان مبارزه با هوای نفس باشد

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «کسی که می‌خواهد حالش اصلاح شود و نفسش سلامت شود باید مرام خود را این قرار دهد (یعنی عادت، بنا و برنامه‌اش این باشد) که در هر حالی مبارزه با هوای نفس کند؛ وَ مَنْ أَرَادَ إِصْلَاحَ حَالِهِ وَ سَلَامَةَ نَفْسِهِ فَلْيَجْعَلْ دَابَّهُ مُجَاهِدَةً النَّفْسِ عِنْدَ كُلِّ حَالٍ» (ارشاد القلوب / ج ۱ / ص ۹۸) هر روز و در هر حالتی باید داب انسان این باشد که با هوای نفس خودش مبارزه کند و یک لحظه نباید از این امر غافل شود.

## مبارزه با نفس دائمی است و تا آخر عمر ادامه دارد

از امام صادق (ع) پرسیدند: «راه رسیدن به راحتی چیست؟ حضرت فرمود: در مخالفت با هوای نفس است. پرسیدند: چه موقع عبد به راحتی می‌رسد؟ حضرت فرمود: اولین روزی که وارد بهشت می‌شود؛ قِيلَ لَهُ: أَيْنَ طَرِيقُ الرَّاحَةِ؟ فَقَالَ ع: فِي خِلَافِ الْهُوَى. قِيلَ: فَمَتَى يَجِدُ عَبْدُ الرَّاحَةِ؟ فَقَالَ ع عِنْدَ أَوَّلِ يَوْمٍ يَصِيرُ فِي الْجَنَّةِ» (تحف العقول / ص ۳۷۰) یعنی مبارزه با نفس دائمی است و تا آخر عمر ادامه دارد. یعنی تا وقتی انسان در این دنیا زندگی می‌کند باید مدام با هوای نفس خودش مخالفت کند، چه

در مراحل ابتدایی باشد و چه در مدارج و مراتب بالا باشد. یعنی عرفا و بزرگان ما هم تا آخر عمر مبارزه با نفس می‌کردند، البته در سطح خودشان.

## خدا: اگر بنده من بیشتر مشغول من باشد، شهوت او را در مناجات قرار می‌دهم / ذکر خدا آن قدر لذت و شیرینی دارد که جای شهوت را می‌گیرد

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرموده است: خداوند متعال می‌فرماید اگر بدانم آن چیزی که بر عبد من غالب است اشتغال به من است (یعنی اگر ببینم که بنده من بیشتر مشغول من است) شهوت او را در دعا و مناجات قرار می‌دهم. وقتی بنده‌ام این چنین شد، اگر بخواهد خطایی مرتکب شود، مانعش می‌شوم. این بندگان، دوستان حقیقی من هستند، اینها کسانی هستند که هرگاه بخواهم اهل زمین را هلاک کنم، به خاطر آنها، هلاکت و عقوبت را برمی‌دارم؛ إِذَا عَلِمْتُ أَنَّ الْغَالِبَ عَلَى عَبْدِي الْإِشْتِغَالَ بِي نَقَلْتُ شَهْوَتَهُ فِي مَسْأَلَتِي وَ مُنَاجَاتِي فَإِذَا كَانَ عَبْدِي كَذَلِكَ فَأَرَادَ أَنْ يَسْهُوَ حُلْتُ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ أَنْ يَسْهُوَ أَوْلِيكَ أَوْلِيَائِي حَقًّا أَوْلِيكَ الْأَبْطَالُ حَقًّا أَوْلِيكَ الَّذِينَ إِذَا أَرَدْتُ أَنْ أَهْلِكَ الْأَرْضَ عُقُوبَةً - زَوَيْتُهَا عَنْهُمْ مِنْ أَجْلِ أَوْلِيكَ الْأَبْطَالُ» (عدة الداعي / ص ۲۵۰)

اگر کمی تلاش و فعالیت کنید و درگیری خود را غالباً مبارزه با هوای نفس قرار دهید خواهید دید که پروردگار با شما چقدر قشنگ برخورد خواهد کرد. از خدا بخواهیم ما را جزء کسانی قرار دهد که از شهوات غافل شده‌اند و به ذکر او مشغولند. ذکر خدا

آن قدر لذت و شیرینی دارد که جای شهوت را می‌گیرد.

## رسول خدا(ص): رضایت خدا در ناراحتی نفس است / راه موافقت حق، مخالفت نفس است/ هر وقت دیدیم با حق موافق نیستیم، یک جایی مطابق میل نفس عمل کرده‌ایم

کسی از رسول خدا(ص) پرسید: چگونه می‌توانم به معرفت حق برسم؟ حضرت فرمود: با معرفت نفس. پرسید: چگونه با حق موافق باشم؟ فرمود: با مخالفت نفس می‌توانی موافق حق بشوی. (لذا هر وقت دیدیم که با حق موافق نیستیم باید بدانیم که یک جاهایی به نفس خودمان حال داده‌ایم و به هوای نفس خود بله گفته‌ایم.) پرسید: چگونه به رضایت حق برسم؟ فرمود: نفس خودت را ناراحت کن تا خدا از تو راضی شود. پرسید: چگونه به وصال حق برسم؟ فرمود: از خودت هجرت کن تا به خدا برسی. پرسید: چگونه می‌توانم به طاعت حق برسم؟ گفت: از نفس خودت نافرمانی کن و وقتی به تو دستور داد، حرف او را گوش نکن و با آن مخالفت کن. پرسید: چگونه به ذکر حق بپردازم؟ فرمود: نفس خود را فراموش کن (خواست‌های نفس خود را فراموش کن) و به آن فکر نکن تا خدا را به یاد بیاوری. پرسید: چگونه می‌توانم به حق نزدیک و مقرب شوم؟ فرمود: با دور شدن از نفس و انانیّت. پرسید: چگونه می‌توانم با حق انس بگیرم؟ فرمود: با وحشت از نفس، یعنی هر وقت از هوای نفس و انانیّت خودت وحشت کردی و برایت اصلاً دلچسب نبود آن وقت است که با خدا انس پیدا خواهی کرد. پرسید: همه



این‌ها چگونه به دست می‌آید؟ فرمود: از خدا علیه نفس خودت کمک بگیر؛ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى مَعْرِفَةِ الْحَقِّ فَقَالَ ع مَعْرِفَةُ النَّفْسِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى مُوَافَقَةِ الْحَقِّ قَالَ مُخَالَفَةُ النَّفْسِ قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى رِضَاءِ الْحَقِّ قَالَ سَخَطُ النَّفْسِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى وَضَلِ الْحَقِّ قَالَ هَجْرُ النَّفْسِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى طَاعَةِ الْحَقِّ قَالَ عِضْيَانُ النَّفْسِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى ذِكْرِ الْحَقِّ قَالَ نِسْيَانُ النَّفْسِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى قُرْبِ الْحَقِّ قَالَ التَّبَاعُدُ عَنِ النَّفْسِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى أَنْسِ الْحَقِّ قَالَ الْوَحْشَةُ مِنَ النَّفْسِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى ذَلِكَ قَالَ الْإِسْتِعَانَةُ بِالْحَقِّ عَلَى النَّفْسِ «(عوالی الثالی / ج ۱ / ص ۲۴۶)»

دعا و خواسته ما در پایان ماه رمضان از خداوند متعال این است که «خدایا! ما را در مخالفت با هوای نفس خودمان کمک کن.»

# اجلسه سی‌ام |

اولین قدم در مبارزه با نفس؛ «دشمن دانستنِ نفس»

---

باید یک برنامه آموزشی برای «راه‌های مبارزه با هوای نفس» داشته باشیم

لقمان «علم مبارزه با نفس» فرامی‌گرفت

اولین قدم: داشتن نگرش «بدترین دشمن» به نفس خود  
«گرچه را دم حمله باید کشت» درباره نفس باید انجام شود

---

چرا خدا به لقمان حکمت داد؟ / امام صادق (ع): لقمان  
«علم مبارزه با نفس» فرامی‌گرفت

در جلسات قبل دریافتیم «جهاد با نفس» تنها مسیر برای تعالی

و بهبود زندگی و بندگی است و در نهایت تنها راه برای رسیدن به قرب پروردگار متعال است. طبیعتاً باید پس از پذیرفتن این اصل به سراغ راه‌کارها و اقدامات عملی برویم.

در این مسیر، به عنوان مقدمه باید به دنبال «علم مبارزه با نفس» باشیم و آگاهی‌های مورد نیاز در این زمینه را فرا بگیریم. یادگرفتن چنین علمی خیلی ارزشمند است. این علم مجموعه‌ای از آگاهی‌هاست که ضمن بیان مبانی، راه‌های جهاد با نفس و پیچیدگی‌های آن را برای ما مشخص می‌کند.

از امام صادق (ع) پرسیدند چرا خدا به لقمان حکمت داد و چرا این قدر آدم ارزشمندی شد؟ امام صادق (ع) در پاسخ، ابتدا به شیوه زندگی و برخی رفتارهای خوب لقمان اشاره می‌کنند و بعد می‌فرماید: لقمان کسی بود که فکر می‌کرد و عبرت می‌گرفت و علم مبارزه با هوای نفس را آموزش می‌دید تا بوسیله آن بر هوای نفس خود غلبه کند و با نفس خود مجاهده نماید و خودش را از شر شیطان محافظت کند... به همین دلیل بود که خداوند به لقمان حکمت و عصمت داد؛ سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَ عَنْ لُقْمَانَ وَ حِكْمَتِهِ الَّتِي ذَكَرَهَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ، فَقَالَ: أَمَا وَاللَّهِ مَا أُوتِيَ لُقْمَانُ الْحِكْمَةَ بِحَسَبٍ وَ لَا مَالٍ وَ لَا أَهْلٍ وَ لَا بَسْطٍ فِي جِسْمٍ وَ لَا جَمَالٍ وَ لَكِنَّهُ كَانَ رَجُلًا قَوِيًّا فِي أَمْرِ اللَّهِ مُتَوَرِّعًا فِي اللَّهِ... وَ يَتَعَبَّرُ وَ يَتَعَلَّمُ مَا يَغْلِبُ بِهِ نَفْسَهُ وَ يُجَاهِدُ بِهِ هَوَاهُ وَ يَحْتَرِزُ بِهِ مِنَ الشَّيْطَانِ فَكَانَ يُدَاوِي قَلْبَهُ بِالْفِكْرِ وَ يُدَاوِي نَفْسَهُ بِالْعَبْرِ- وَ كَانَ لَا يَظْعَنُ إِلَّا فِيمَا يَنْفَعُهُ- فَبِذَلِكَ أُوتِيَ الْحِكْمَةَ وَ مُنِحَ الْعِصْمَةَ؛ تفسیر قمی / ج ۲ / ص ۱۶۲

## باید یک برنامه آموزشی برای «راه‌های مبارزه با هوای نفس» داشته باشیم

ما برای درک مبانی و راه‌های مبارزه با هوای نفس باید آموزش ببینیم و یک برنامه آموزشی داشته باشیم. باید به دنبال آموختن علم جهاد با نفس باشیم. البته ممکن است این علم را «علم اخلاق» یا «علم تربیت» و یا به تعبیر بهتر «علم تهذیب نفس» بنامند، ولی در واقع این دانش به تعبیر امیرالمومنین (ع) آگاهی از «نظام دین» است. (نِظَامُ الدِّينِ مُخَالَفَةُ الْهَوَى؛ غررالحکم/۶۴۲۷)

امام صادق (ع) در ادامه روایت می‌فرماید: «لقمان قلب خود را با فکر کردن زیاد و نفس خود را با عبرت‌ها مداوا می‌کرد؛ فَكَانَ يُدَاوِي قَلْبَهُ بِالْفِكْرِ وَ يُدَاوِي نَفْسَهُ بِالْعِبَرِ» یعنی بسیاری از مسائل این علم را با فکر کردن و عبرت گرفتن از تجربه‌ها نیز می‌توان دریافت، و دین تنها یک راهنماست. لازمه این سخن آن است که علوم تجربی هم می‌توانند هم جهت با دین، انسان را در مسیر مبارزه با هوای نفس کمک کنند. تعبیر «عبرت گرفتن» که در روایات زیاد به چشم می‌خورد فرقی با تجربه ندارد. عبرت یعنی از تجربیات خوب استفاده کردن و علوم تجربی منظم شده تمام تجربیات انسان‌هاست که طی قرون و اعصار در موضوعات مختلف انباشته شده و نظم گرفته است. دین می‌تواند علوم تجربی را راهنمایی کند و علوم تجربی هم در مسیر رشد خود حتماً به همان حرف‌های دین می‌رسند.

## مبارزه با نفس به انسان حکمت می‌دهد/لقمان علاوه بر حکمت، عصمت هم یافته بود

امام صادق (ع) در ادامه روایت، می‌فرماید: لقمان نزدیک نمی‌شد مگر به چیزی که نفعش در آن باشد. (تبعیت کردن از هوای نفس به ضرر انسان است و نفع انسان در مخالفت با هواس نفس است) به همین دلیل (یعنی به دلیل فراگیری دانش مبارزه با نفس و ممارست در جهاد با نفس و ...) به لقمان حکمت و عصمت داده شد؛ وَكَانَ لَا يَظْعَنُ إِلَّا فِيْمَا يَنْفَعُهُ - فَبِذَلِكَ أُوتِيَ الْحِكْمَةَ وَ مَنِحَ الْعِصْمَةَ. (منبع پیشین)

به این فکر کنید که چرا مبارزه با نفس به انسان حکمت می‌دهد و او را تولیدکننده علم قرار می‌دهد و راه طولانی فهمیدن پیچیده‌ترین قواعد عالم را برای او کوتاه و سهل می‌کند؟ و چرا انسان را به حد عصمت اکتسابی می‌رساند؟

## خدا به لقمان عصمت عنایت کرد، چون واقعاً دنبال «مبارزه با نفس» بود

بر اساس فرمایش امام صادق (ع)، خداوند علاوه بر حکمت، به لقمان عصمت هم عطا کرد. برخی وقتی سخن از «عصمت» برای غیر از ائمه معصومین می‌شود، حساسیت منفی پیدا می‌کنند. در حالیکه سخن گفتن از عصمت اکتسابی در اثر تقوا و مبارزه با هوای نفس و اخلاص بارها در روایت‌ها آمده است. مثلاً امام باقر (ع) می‌فرماید: «اگر خداوند متعال، حسن نیت را در کسی

ببیند او را در پناه عصمت قرار می‌دهد؛ إِذَا عَلِمَ اللَّهُ تَعَالَى حُسْنَ نِيَّةٍ مِنْ أَحَدٍ اِكْتَفَى بِالْعِصْمَةِ» (اعلام الدین / ص ۳۰۱) این می‌شود عصمت اکتسابی. خداوند به لقمان هم، عصمت عنایت کرده است، چون او واقعاً دنبال مبارزه با نفس بوده است.

آیت الله بهجت (ره) در بیانی می‌فرمایند: شرط نبوت و وصایت، عصمت است؛ اما بر این که «عصمت، اصلاً تحققش منحصر به نبی و وصی است»، دلیل نداریم. زیرا در زید بن علی بن الحسین (علیهم السلام) احتمال عصمت می‌دهیم؛ من احتمال حسابی، حتی بالاتر از احتمال می‌دهم، که ایشان معصوم از خطیئه بوده نه معصوم از خطا. در جایی - گویا در تفسیرش - می‌گوید: «معصوم همان پنج تن بودند» که پیداست در این مساءله با معصوم (علیه السلام) گفتگو نکرده؛ اما هم خودش و هم پسرش (یحیی) با آن جوانی‌اش، معصوم از خطیئه بودند. و امام صادق (علیه السلام) فرموده است: «خدا عمویم زید را رحمت کند؛ اگر پیروز می‌شد، حق ما را به ما وا می‌گذاشت.» همین طور در حضرت ابوالفضل و علی بن حسین (که در کربلا شهید شد) و این همه اصحاب سیدالشهداء؛ صحبت احتمال نیست واقع عصمت در اینها محرز است. و همچنین برای مقداد و سلمان؛ آیا می‌شود بگوییم عصمت ندارند؟ بلکه نزدیک عصر ما هم دیده شده کسانی که مدعی بودند: «معصیت بجا نیاوردیم عالما و عامدا؛ از روی علم و عمدا، معصیت بجا نیاوردیم.» (گوهرهای حکیمانانه / ۵۸)

## بعد از کسب آگاهی، اولین اقدامی که باید در مسیر «جهاد با نفس» انجام دهیم چیست؟ / به سادگی نمی‌توان اولین اقدام را تعریف کرد چون وجود انسان ذوابعاد است

بعد از کسب آگاهی و وقتی پذیرفتیم که تنها مسیر ما مبارزه با نفس است و به اهمیت و ضرورت آن پی بردیم، این سؤال مطرح می‌شود که اولین اقدامی که باید در این مسیر انجام دهیم چیست؟ به این سادگی نمی‌توان اولین اقدام را در وجود انسان تعریف کرد چون وجود انسان دارای ابعاد مختلف است و هر وقت از اولین اقدام سخن می‌گوییم، این سؤال پیش می‌آید که اولین اقدام در کدام ساحت از ساحت‌های وجودی انسان؟

به عنوان مثال، از جهت انواع روابط انسان، شاید بتوان گفت، از جهت رابطه انسان با خدا، اولین اقدام درست کردن نماز است، و از جهت رابطه با اطرافیان، اولین اقدام ظلم نکردن است. در رابطه با کنترل رفتار نیز به سادگی نمی‌شود گفت که من اول باید چشم خود را کنترل کنم یا اول گوش یا زبان خود را کنترل کنم.

همچنین انسان غیر از اعمال و روابط مختلف، مراتب وجودی مختلفی هم دارد. یعنی علاوه بر مرتبه «عمل و رفتار»، در مرتبه «فکر و اندیشه» یا در مرتبه «احساسات و علایق» هم می‌تواند فعالیت‌هایی انجام دهد. در اینجا نیز پرسش‌هایی پدید می‌آید: آیا اولین اقدام، اقدام در مرحله اندیشه است یا اقدام در مرحله عمل و رفتار است یا اقدام در مرحله گرایش‌ها و احساسات؟ در اینجا هم به سادگی نمی‌توان تعیین کرد که اولین اقدام در کدام

مرتبه یا مرحله باید باشد.

البته از یک جهت گفته می‌شود اولین قدم، اقدام در مرحله گرایش‌ها است. زیرا این یک واقعیت روشن است که تا وقتی انسان گرایش به فهمیدن یک مسئله یا انجام یک عمل نداشته باشد، به سراغ آن نمی‌رود. اما آنچه مسئله را پیچیده می‌کند، این است که خداوند انسان را بدون گرایش نیافریده، و از همان ابتدا فطرتاً در تمام انسان‌ها، گرایش‌هایی را قرار داده است. به همین دلیل است که در بسیاری از مواقع، اولین اقدام، اقدام در مرحله گرایش نیست. چون یک سلسله گرایش‌ها خوب در انسان موجود هستند و نیاز به کسب آنها نیست.

### **اولین قدم «مبارزه با نفس» پس از آگاهی: داشتن نگرش «بدترین دشمن» به نفس خود/ باید یک برداشت بسیار بد و دشمنانه از نفس داشته باشیم**

با همه پیچیدگی‌های روح انسان که موجب شده معرفی اولین قدم بسیار سخت باشد، یک اقدام را به عنوان اولین قدم می‌توان معرفی کرد و آن هم اینکه انسان در مسیر مبارزه با هوای نفس، در اولین قدم به دنبال این باشد که نگرشی که به نفس باید پیدا کند، همان نگرشی باشد که به بدترین دشمن خود دارد. یعنی نگرش انسان به «نفس خود» و به «انانیت خود» باید به گونه‌ای باشد که او را موجود بسیار بدی بداند و از او یک برداشت دشمنانه داشته باشد.



آگاهی کفایت نمی‌کند؛ باید نگاه ما به نفس بسیار با ثبات و عمیق باشد و این نیاز به دقت و صرف وقت دارد؛ که ضمن مبارزه با هوای نفس باید انجام بگیرد.

## **خیلی‌ها قبول ندارند که نفس آنها موجود بد و خطرناکی است و حتی با نفس خودشان رفیق هستند!**

خیلی‌ها قبول ندارند که نفس آنها موجود بدی است و از آن احساس خطر نمی‌کنند و حتی با نفس خودشان رفیق هستند! در حالی که واقعاً باید این اتفاق برای ما بیفتد که نفس خودمان را دشمن خودمان بدانیم و این احساس و نگرش را داشته باشیم که گرایش‌های پست و نفسانی ما (که همان هوای نفس است) بسیار بد و خبیث هستند و اگر آن را دشمن خود ندانیم و با آن مبارزه نکنیم، به یک موجود لوس، نُتر، بی‌منطق و خطرناک تبدیل خواهد شد.

## **پیامبر(ص): بدترین دشمن تو نفس توست / برای مبارزه با نفس، باید ابتدا نفس را دشمن خود بدانیم**

پیامبر گرامی اسلام(ص) می‌فرماید: «بدترین دشمن تو نفس توست که در درون توست؛ اَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ» (مجموعه ورام/ج ۱/ص ۵۹) باید باور کنیم که نفس ما دشمنی است که می‌خواهد ما را ذلیل و نابود کند. نه تنها باید این نفس خطرناک را ارباب خودمان قرار ندهیم، بلکه حتی با او رفاقت و دوستی هم نباید داشته باشیم و حتی نسبت به

او بی تفاوت هم نباید باشیم. چون بی‌اعتنایی و غفلت از این دشمن بی‌رحم و خطرناک، ما را بیچاره می‌کند. برای مبارزه با نفس، باید ابتدا نفس را طرف مقابل خود ببینیم و او را دشمن بدانیم، تا او را زمین بزنیم و الا او ما را به زمین خواهد زد.

باید احساس خودمان را نسبت به نفس خود تغییر دهیم و او را واقعاً دشمن خود بدانیم؛ دشمنی که هر لحظه می‌خواهد به ما صدمه بزند و ما را ذلیل کند. نباید در خوش خیالی به سر ببریم و احساس امنیت کاذب ما را در دام دشمنی‌های پنهان او بیفکند.

### **امام کاظم(ع): مجاهده با نفس، مانند «جهاد با دشمن» بر تو واجب است/ ای کاش صدا و سیما جنایات دشمن در منطقه را نشان می‌داد تا مردم بدانند دشمن یعنی چه؟**

امام کاظم(ع) به یکی از یاران خود می‌فرماید: با نفس خودت مجاهده کن تا او را از هوی باز بداری که این کار مانند جهاد با دشمن بر تو واجب است؛ جَاهِدْ نَفْسَكَ لِتَرْدَّهَا عَنْ هَوَاهَا فَإِنَّهُ وَاجِبٌ عَلَيْكَ كَجِهَادِ عَدُوِّكَ» (تحف العقول / ص ۳۹۹)

ای کاش صدا و سیما و سیمای ما این راهبرد را می‌پذیرفت که جنگ منطقه و جنایات دشمن را یک مقدار بیشتر به مردم نشان می‌داد تا مردم بدانند دشمن یعنی چه؟ مثلاً یک مقدار به آن چندصد نفری که سر بریده شدند یا یکی یکی با گلوله کشته شدند، می‌پرداخت تا مردم ببینند و مفهوم «دشمن» را درک کنند.

## دشمن شناسی و دشمن باوری خوبی نداریم / ابلیس سعی می‌کند ما را از دشمن غافل کند / هیچ آدم عاقلی به دشمن خونی و تا دندان مسلح خود بی‌اعتنایی نمی‌کند / فیلمی که باید یک بار نگاه کنیم و بارها به آن فکر کنیم

ما دشمن شناسی و دشمن باوری خوبی نداریم و این‌گونه مفاهیم، کمی در ادبیات ما غریب هستند. ابلیس هم خیلی سعی می‌کند ما را خام کند و از دشمن غافل کند. الان که دشمن هست چرا نباید متوجه باشیم و چرا باید حضور او را نادیده بگیریم؟ هیچ آدم عاقلی به دشمن خونی و تا دندان مسلح خود بی‌اعتنایی نمی‌کند. هیچ آدم با شعوری در کنار دشمن بی‌رحم خود احساس امنیت نمی‌کند.

آن فیلمی که نشان می‌دهد، تروریست‌های منطقه سر یک کشیش مسیحی را می‌بُزند، باید یک بار نگاه کنیم و بارها به آن فکر کنیم. باید قیافه آن کسی که خیلی راحت دارد سر آن کشیش را جدا می‌کند ببینیم که چگونه این کار را انجام می‌دهد تا رذالت و خباثت دشمن را باور کنیم. اگر چنین دشمنی به دست شما بیفتد او را نمی‌زنید؟ امام صادق (ع) می‌فرماید: «نفس ما بدتر از آن دشمن است». باید این برای ما جا بیافتد که نفس ما دشمن ماست و باید همان‌طور که دشمن خود را می‌زنیم، نفس خودمان را هم بزنیم و آن را دلیل کنیم.

## اگر بفهمیم دشمن‌ترین دشمن، نفس ماست تحمل دشمنی‌های مؤمنین به ما، برای ما آسان خواهد شد

امیرالمؤمنین (ع) در وصیت خود می‌فرماید: «الله الله در جهاد با

نفس که دشمن‌ترین دشمنان با شماست؛ وَ اللَّهُ اللَّهُ فِي الْجِهَادِ لِلْأَنْفُسِ؛ فَهِيَ أَعْدَى الْعَدُوِّ لَكُمْ» (دعائم الاسلام/ ۲/ ۳۵۲) اگر ما بفهمیم که دشمن‌ترین دشمن‌مان نفس ماست، تحمل دشمنی‌های مختصر مؤمنین در اطراف ما برایمان آسان خواهد شد. البته حساب کفار و منافقان معاند که با اسلام و مسلمین دشمنی دارند جداست؛ با آنها هم باید دشمنی کرد.

## امیرالمؤمنین (ع): آغاز گناهان، تصدیق نفس و اعتماد به آن است

امیرالمؤمنین (ع) در ادامه وصیت خود می‌فرماید: «ابتدا و آغاز گناهان تصدیق کردن نفس (یعنی نفس خود را تکذیب نکنیم و فکر کنیم نفس ما خوب است و خطری ندارد) و تمایل پیدا کردن و اعتماد به هوای نفس است؛ وَإِنَّ أَوَّلَ الْمَعَاصِي تَصْدِيقُ النَّفْسِ، وَالرُّكُونُ إِلَى الْهَوَى» (دعائم الاسلام/ ۲/ ۳۵۲) لازمه ترک این اولین گناه این است که ما ابتدا نفس را تکذیب کنیم یعنی با آن بد بشویم.

## غیر از دشمن گرفتن نفس، باید به زشت بودن نفس هم توجه کنیم / نفس انسان یک موجود خبیث، کثیف، بی‌حیا و طغیانگر است

بنابراین اولین قدم ما تکذیب کردن نفس و دشمن گرفتن آن است. اما غیر از دشمن گرفتن نفس، باید به زشت بودن نفس هم توجه کنیم. نفس انسان یک موجود خبیث، کثیف، بی‌حیا و

طغیانگر است. وقتی می‌گوییم نفس بد، منظورمان همان بخش پست نفس است که تمایل به دنیا دارد، و الا روح انسان مراتب بسیار زیبایی هم دارد که خداگونه است.

خداوند متعال در حدیث معراج خطاب به حبیب خود رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «ای احمد! با خوش پوشی و خوش لباسی و غذاهای لذیذ و خوش نشینی مانوس نباش و خود را زینت نده و به سراغ این کارها نرو، نفس محل همه بدی‌هاست و نفس رفیق هر بدی‌ای است. تو او را به طاعت می‌کشانی و او تو را به معصیت می‌کشاند و تو را وادار می‌کند کارهای بد انجام دهی، وقتی سیر می‌شود طغیان می‌کند و وقتی گرسنه می‌شود شکایت می‌کند و وقتی فقیر می‌شود غضب می‌کند و عصبانی می‌شود و وقتی غنی می‌شود تکبر می‌کند (غنی شدن هم فقط با مال نیست، با هر چیزی ممکن است احساس غنی شدن پیدا کند؛ مثلاً گاهی کافی است که نفس انسان ببیند حق با اوست، بلافاصله تکبر می‌کند)؛ يَا أَحْمَدُ لَا تَتَزَيَّنْ بِلِبْنِ اللَّبَاسِ وَ طَيِّبِ الطَّعَامِ وَ لَيْنِ الْوِطَاءِ فَإِنَّ النَّفْسَ مَأْوَى كُلِّ شَرٍّ وَ هِيَ رَفِيقُ كُلِّ سُوءٍ، تَجْرُهَا إِلَى طَاعَةِ اللَّهِ وَ تَجْرُكَ إِلَى مَعْصِيَتِهِ وَ تُخَالِفُكَ فِي طَاعَتِهِ وَ تُطِيعُكَ فِيمَا تَكْرَهُ وَ تَطْغَى إِذَا شَبِعَتْ وَ تَشْكَو إِذَا جَاعَتْ وَ تَغْضَبُ إِذَا افْتَقَرَتْ وَ تَتَكَبَّرُ إِذَا اسْتَعْنَتْ» (الجواهر السنیه فی الأحادیث القدسیه / ص ۳۸۳)

**مثل نفس مثل شترمرغ است، خیلی می‌خورد ولی نه بار می‌کشد و نه پرواز می‌کند / مثل نفس، مثل خرزهره است**  
 در ادامه این حدیث قدسی می‌فرماید: «مثل نفس مثل شترمرغ

است، خیلی غذا می خورد ولی نه بارکشی می کند و نه پرواز می کند و هیچ خدمتی انجام نمی دهد و مثل نفس مثل خرزهره (نام درختچه ای سمی و همیشه سبز) است که ظاهرش زیبا ولی بسیار تلخ و بدمزه است؛ مَثَلُ النَّفْسِ كَمَثَلِ النَّعَامَةِ؛ تَأْكُلُ الْكَثِيرَ وَإِذَا حُمِلَ عَلَيْهَا لَا تَطِيرُ وَمَثَلُ الدَّفْلِيِّ لَوْنُهُ حَسَنٌ وَ طَعْمُهُ مُرٌّ

روزی ظرف فالوده ای خدمت امیرالمؤمنین (ع) آوردند و در برابر آن حضرت گذاشتند. امام (ع) به صافی و زیبایی آن نگریست و انگشت خود را به آن زد و آن را چشید، و فرمود: همانا حلال، پاک و نیکوست و این حرام نیست، اما من خوش ندارم نفس خود را به چیزی عادت دهم که تاکنون بدان عادت نداده ام. این ظرف را از جلو من بردارید. پس، آن را برداشتند. (أَتَى أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامِ بِخَوَانِ فَالودجِ ، فَوَضَعَ بَيْنَ يَدَيْهِ فَنظَرَ إِلَى صَفَائِهِ وَ حُسْنِهِ ، فَوَجَّئَ بِإِصْبَعِهِ فِيهِ حَتَّى بَلَغَ أَسْفَلَهُ ، ثُمَّ سَلَّهَا وَ لَمْ يَأْخُذْ مِنْهُ شَيْئاً ، وَ تَلَمَّظَ إِصْبَعَهُ وَ قَالَ: إِنَّ الْحَلَالَ طَيِّبٌ وَ مَا هُوَ بِحَرَامٍ ، وَ لَكِنِّي أَكْرَهُ أَنْ أُعَوِّدَ نَفْسِي مَا لَمْ أُعَوِّدْهَا ، إِرْفَعُوهُ عَنِّي ، فَرَفَعُوهُ؛ محاسن ۴۰۹/۲)

امام صادق (ع) به نقل از پدراناش فرمود: مقداری حَبِیص (حلوايي تهیه شده از آرد و خرما و کشمش و روغن) خدمت امیرالمؤمنین (ع) آوردند، حضرت از خوردن آن خودداری ورزید. عرض کردند: آیا آن را حرام می دانید؟ فرمود: نه، اما می ترسم نفسم به آن علاقه مند شود و به دنبال آن بروم. (عَنْ جَعْفَرِ الصَّادِقِ إِنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ عَ اتَى بِحَبِیصٍ فَأَبَى أَنْ يَأْكُلَهُ فَقَالُوا

لَهُ أَتُحَرِّمُهُ قَالَ لَا وَ لَكِنِّي أَخْشَى أَنْ تَتَوَقَّ إِلَيْهِ نَفْسِي فَأُطْلَبَهُ ثُمَّ تَلَا هَذِهِ الْآيَةَ- أَدْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمْ الدُّنْيَا وَ اسْتَمْتَعْتُمْ بِهَا(امالی مفید/ ۱۳۴ و الغارات/ ۱/ ۵۹) مشابه همین داستان را برای حضرت رسول (ص) نیز نقل کرده‌اند (محاسن/ ۲/ ۴۰۹)

درواقع حضرت امیر(ع) چون خیلی خوشمزه بود نخوردند، و توضیح دادند که اگر من اینجا به خواسته نفس خودم پاسخ مثبت بدهم این نفس پُررو می‌شود و جاهای دیگر شروع می‌کند به نق زدن و زیاده خواهی کردن، و بعد دیگر انسان از پس آن برنمی‌آید.

### **«گرچه را دم حجله باید کشت» درباره نفس باید انجام شود / از همان اول باید در مقابل خواسته‌های نفس ایستاد و الا لوس و پُررو می‌شود و دیگر از عهده آن برنمی‌آییم**

باید از همان ابتدا به نفس خودمان جواب منفی بدهیم و الا این نفس، لوس و نُئرو پُررو می‌شود و بعد جاهای دیگر شروع می‌کند به نق زدن و دیگر از عهده آن برنخواهیم آمد؛ خواسته‌هایش هم تمامی ندارد و تا انسان را بدبخت نکند دست بردار نیست. پس آدم عاقل کسی است که از همان اول در مقابل خواسته‌های نفس خود بایستد، و آخر کار او را ببیند.

اینکه می‌گویند: «گرچه را دم حجله باید کشت» درباره نفس باید انجام شود. روی نفس را از همان اول باید کم کنیم و الا وقتی قدرت پیدا کند دیگر از پس آن برنمی‌آییم. نفس پُررو، زود عصبانی می‌شود، دیر می‌بخشد، کینه‌ای می‌شود، زودرنج

خواهد شد، دیر لذت می‌برد، زود شاکمی می‌شود، و هزاران خصلت بد دیگر پیدا می‌کند که آدم را بیچاره خواهد کرد.

## چرا در درس و بحث‌های معنوی و اخلاقی همیشه به سراغ امور فرعی برویم؟!

در درس و بحث‌های معنوی و اخلاقی چرا همیشه به سراغ امور فرعی یا سرشاخه‌ها برویم و روی آنها کار کنیم؟ مثلاً چرا باید ابتدا به سراغ «شکر» برویم که با هم صحبت کنیم و همه هم خوششان بیاید ولی بعد هم هیچ‌کس شاکر نشود و آخرش هم بگوییم «شکر عجب چیز خوبی است! ای کاش ما هم بتوانیم شاکر بشویم!» مگر این نفسِ سرکش و خبیثی که داریم به ما اجازه می‌دهد شاکر بشویم؟!

چرا باید ابتدا در مورد موضوع «صبر» صحبت کنیم؟ مگر این نفس لوس و نُتُر ما قبول می‌کند که ما اهل صبر بشویم؟ ما وقتی می‌توانیم دربارهٔ مفاهیم زیبا و خوبی مثل «شکر»، «صبر»، «سخاوت» و ... صحبت کنیم که مسیر اصلی - یعنی مبارزه با هوای نفس - را طی کنیم؛ در این صورت سخن گفتن از هر فضیلتی برای ما مفید خواهد بود و تذکرات موثری خواهند بود؛ به خودمان خواهیم گفت: «من چون مبارزه با هوای نفس نکرده‌ام، بی صبر شدم، ناشاکر شدم، با سخاوت نشدم و ...»



# اجلسه سی و یکم |

## ضرورت مبارزه با نفس، خصوصاً برای مذهبی‌ها

---

همه خوبی‌ها بدون «زیرپا گذاشتن نفس» سرانجام از دست می‌روند! چه شد که در کربلا عده‌ای نمازخوان بدترین جنایت تاریخ بشر را انجام دادند؟!

اگر یک مذهبی مبارزه با نفس نکند، ممکن است جنایت‌هایی بکند که از کفار هم بر نمی‌آید

مبارزه با نفس برای این است که کسانی مثل تروریست‌های سوریه درست نشوند

---

اینکه نفس را دشمن تلقی کنیم، کار دشواری است و نیاز به تلقین دارد / متأسفانه ابلیس و هوای نفس ما اداره‌تلقین ما را به عهده گرفته‌اند

در جلسه قبل عرض شد که بعد از آگاهی از ضرورت مبارزه با

نفس، قدم اول این است که نفس خود را دشمن خودمان تلقی کنیم و از نفس خود نفرت داشته باشیم. یعنی نگرش ما به نفس باید نگرشی باشد که نسبت به «بدترین دشمن» خود داریم. اینکه نفس را دشمن تلقی کنیم، کار بسیار دشواری است و نیاز به تلقین، تفکر و تأمل دارد و با اکتفا کردن به آگاهی حل نمی‌شود. حضرت امام(ره) در خصوص اهمیت و نقش تلقین در رشد معنوی تاکیدهای ویژه‌ای داشتند. (... و بعضیها خیال می‌کنند که این تکرار چرا؟ و حال آنکه لازم است. یکی از چیزهایی که برای ساختن انسان مفید است تلقین است. انسان خودش هم اگر بخواهد ساخته بشود، باید آن مسائلی که مربوط به ساختن خودش است تلقین کند به خودش، تکرار کند. يك مطلبی که تأثیر در نفس انسان باید بکند، با تلقینات و تکرارها بیشتر در نفس انسان نقش پیدا می‌کند» صحیفه امام، ج ۱۳، ص: ۳۹۷

انسان باید خودش قدرت تلقین کردن به خود را داشته باشد و وقتی را برای تلقین به نفس قرار دهد. ولی متأسفانه زندگی روزمره ما این‌گونه شده است که تلقین‌ها را دیگران برای ما انجام می‌دهند و رسانه‌ها، فیلم‌ها و سخنان اطرافیان عواملی هستند که موجب تلقین از بیرون می‌شوند.

اگر هم خودمان چیزی را به خودمان تلقین می‌کنیم غالباً سخنان منفی و ناشکرانه و غیرخداپسندانه، حسادت‌ها، حسرت از گذشته و نگرانی بی‌جا از آینده است. همه‌اش تلقین منفی است، و خبر چندانی از تلقین مثبت نیست. این یعنی ابلیس

و هوای نفسی ما ادارهٔ تلقین ما را به عهده گرفته‌اند. باید یک مدتی تلقین کردن به خود را به عهده بگیریم و امور خوب را به خود تلقین کنیم و وقتی از عهدهٔ تلقین به خود برآمدیم، در رأس امور، این را به خودمان تلقین کنیم که «بدترین دشمن ما نفس ماست و باید با او مبارزه کنیم.»

## «دشمنی با نفس» همهٔ خوبی‌ها را می‌آورد / همهٔ خوب‌ها و زیبایی‌ها بدون «زیرپا گذاشتن نفس»، سرانجام از دست می‌روند!

یقیناً اولیاء خدا مثل حضرت امام(ره)، آیت الله بهجت(ره)، و امثال آیت الله حق شناس (ره) و آیت الله خوشوقت(ره) ابتدا همین‌گونه قدم‌ها را برداشته‌اند که به جایی رسیده‌اند.

فرزند آیت الله العظمی بهجت (ره) نقل می‌کند که از ایشان پرسیدیم حضرت امام (ره) در عرفان عملی هم کار کرده بود؟ پدرم می‌فرمود: بله. بعد گفتم شما از ایشان چیزی بگویید. پدرم فرمود: یک دفعه منزل ایشان مهمان بودیم و خورشت قورمه سبزی آورده بود و خودش نخورد. من پرسیدم برای چه نمی‌خوری؟ گفت: خیلی دوست دارم، می‌خواهم نخورم. چون خیلی این غذا را دوست دارم، می‌خواهم نخورم. (گفتگوی حجت الاسلام علی بهجت با خبرگزاری فارس؛ ۹۲/۰۳/۰۶)

وقتی آیت الله بهجت می‌خواهند از مراتب عرفان عملی امام(ره) یک مثال یا خاطره ذکر کنند، از غذایی که دوست دارد، اما

نمی خورد حرف می زند. آیت الله بهجت می توانستند از میزان معرفت امام (ره) به خدا، یا از محبتشان به اهل بیت، یا حتی از تقیدشان به نماز اول بگویند، اما چرا از مخالفت با یک دوست داشتنی مثال می زنند؟ برای اینکه کسی که نفسش را زیر پایش بگذارد، هم معرفت به خدا پیدا می کند، هم علاقه به اهل بیت و هم تقید به نماز اول پیدا می کند. ضمن اینکه شما هر وجه مثبت دیگری را درباره یک آدمی بگویید، اگر اهل این نباشد که نفسش را زیر پایش بگذارد، آن زیبایی ها و خوبی هایش سرانجام از دست می روند و چه بسا روزی تبدیل به زشتی شوند.

**بسیاری از متدینین نفس خود را دشمن خود نمی دانند و این یک خطر بزرگ است! / اگر مبارزه با هوای نفس نکنیم، ممکن است تمام مهربانی ها و خوبی های ما در خدمت هوای نفس ما قرار گیرد**

قدم اول بعد از فهمیدن اینکه برای رسیدن به قرب پروردگار «تنها مسیر، جهاد با نفس است» و نه بسیاری از کارهای خوب دیگر (که تمام اقدامات و قدم های دیگر همه از لوازم، مقدمات و یا شعبات جهاد با نفس است)، این است که از نفس خودت نفرت داشته باشی، ازش بترسی، مراقبش باشی، و او را زمین بزنی. یعنی نگرش شما نسبت به نفس منفی باشد و از آن به عنوان دشمن تنفر داشته باشی. (امیرالمؤمنین (ع): زمانی که به نفس خود بیشترین اعتماد را داری، از فریب او بیشتر برحذر باش؛ كُنْ أَوْثَقَ مَا تَكُونُ بِنَفْسِكَ، أَحْذَرِ مَا تَكُونُ مِنْ خِدَاعِهَا؛ غررالحکم / ۵۳۰)

با وجود تأکیدهای مکرر دین بر اینکه شدیدترین دشمن انسان نفس اوست (أَعْدَىٰ عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ؛ میزان الحکمة/ ۱۲۱۸۲)، اما شاید بشود گفت اغلب متدینین، با نفس‌شان دشمن نیستند و حتی نفس‌شان را دشمن خودشان هم نمی‌دانند؛ و این یک خطر بزرگ است! کسی که با نفس خود دشمن است، هر روز در حال مراقبه، مبارزه و جنگ و جهاد با نفس خود است. (امیرالمؤمنین (ع): يَنْبَغِي لِلْعَاقِلِ أَنْ لَا يَخْلُو فِي كُلِّ حَالَةٍ عَنِ طَاعَةِ رَبِّهِ وَ مُجَاهَدَةِ نَفْسِهِ؛ غررالحکم/ ۳۴۹۲)

باید ببینیم آیا در دل ما نسبت به دشمنی به نام «نفس»، کینه و نفرت وجود دارد یا نه؟ متأسفانه کینه و نفرتی که باید نسبت به نفس خود داشته باشیم، در اغلب ما نیست.

هر یک از ما باید هر روز در احوال خود نگاه کند و ببیند در طول روز چند بار نفس خود را زمین زده و چند بار از نفس خود شکست خورده. مثلاً امروز برای خواندن نماز اول وقت تنبلی می‌کردی ولی برخلاف هوای نفست، بلند شدی و نماز خواندی؛ این یعنی یک بار نفست را زمین زدی. اما بعد پای تلویزیون نشستنی و فیلمی را که لازم نبوده ببینی و می‌توانستی به جای آن کار مفیدتری انجام بدهی، دیدی. و وقتی تصمیم گرفتی بلند شوی، نتوانستی و تنبلی کردی، پس از نفست شکست خوردی.

هر روز بررسی کن بین چندبار نفس را زمین زدی؟ و چندبار نفست تو را زمین زد؟ مسئله اصلی این است. اینکه که من این چندتا خوبی را دارم، من آدم مهربانی هستم، اهل بخشش

هستم، ... اینها را بگذار کنار و خیلی به اینها غرّه نشو، اینها بدون مبارزه با نفس، دردی را از روح انسان دوا نمی‌کند و انسان را به سرانجام نمی‌رساند. زیرا اگر مبارزه با هوای نفس نکنیم، ممکن است تمام مهربانی‌ها و خوبی‌های ما در خدمت هوای نفس ما قرار گیرد؛ در واقع «نفس اماره بالسوء» سوار ماست و دارد از همه خوبی‌های ما به نفع خودش استفاده می‌کند. مثلاً نفس مان به ما می‌گوید: «تو آدم بخشنده‌ای هستی، اینجا یک بخشش از خودت نشان بده تا لذتی ببرم و اعتباری پیدا بکنم!» یعنی در جهت هوای نفس خودمان بخشش می‌کنیم نه در جهت مخالفت با نفس!

مسئله و دعوی اصلی بر سر نفس است. دشمن تو بدی‌های تو نیست! دشمن تو رفتارهای بد تو هم نیست، دشمن تو نفس تو است! همان نفسی که برخی اوقات از تو کارهای خوب می‌خواهد، و با همان کارهای خوب تو را به جهنم می‌برد! همانطور که ۶۰۰۰ سال عبادت ابلیس، او را از جهنم نجات نداد. لذا انسانی که وجوه مثبت و خوبی‌هایی دارد، اگر نفس خود را زیر پا نگذاشته باشد، خوبی‌ها و زیبایی‌هایش سرانجام تبدیل به بدی و زشتی خواهند شد.

## **باید دشمنی نفس با خودمان را لمس کنیم و بفهمیم که این دشمن خطرناک ما را رها نمی‌کند**

باید دشمنی نفس با خودمان را لمس کنیم و بفهمیم که این دشمن خطرناک ما را رها نمی‌کند و قطعاً به ما ضربه می‌زند. تا

وقتی که این دشمن را از بین نبری، از او در امان نخواهی بود. اگر بتوانیم این نگرش را پیدا کنیم که نفس مان بدترین دشمن ماست، آنوقت می‌توانیم با او مقاتله و جنگ کنیم. امیرالمؤمنین (ع) فرمود: «به کمک عقلت، با هوای نفست مقاتله کن و بجنگ تا رشد کنی؛ قَاتِلْ هَوَاكَ بِعَقْلِكَ تَمْلِكْ رُشْدَكَ» (غررالحکم / حدیث ۸۱۸) مجاهده به معنای کوشش بسیار و مبارزه است، اما مقاتله صریحاً به معنای جنگیدن است؛ جنگی که در آن قصد کشتن وجود دارد. لذا حضرت دربارهٔ کسانی که در مبارزه با هوای نفس پیروز شده‌اند، می‌فرماید: «شهووت و هوای نفس خود را کشته‌اند؛ مَيِّتَةٌ شَهْوَتُهُ» (نهج البلاغه / خطبهٔ ۱۹۳)

حضرت در روایت قبلی فرمودند: «از هوای نفست تبعیت نکن»، فرمودند: «قاتل نفسک»، یعنی بجنگ به قصد کشت؛ چرا؟ چون این نفس با تبعیت نکردن کنار نمی‌نشیند، اگر یک دفعه تبعیت نکنی، مرتبهٔ دیگر می‌آید، تا ... بالاخره ضربهٔ خودش را بزند. لذا باید آنقدر با نفست بجنگی تا مرگش اعلام شود: «مَيِّتَةٌ شَهْوَتُهُ»

رسول خدا (ص) هم خطر نفس را به گونه‌ای دیگر اعلام می‌فرماید: «اسْتَعِيدُوا بِاللَّهِ مِنَ الرَّغَبِ» (کنز العمال / حدیث ۶۱۶۰) یعنی به خدا پناه ببر از اینکه میل شدیدی به یک چیزی پیدا کنی. زیرا همین میل شدید، تو را نابود می‌کند. مردم چه چیزی را خیلی بد می‌دانند و از آن به خدا پناه می‌برند؟! شاید بگویند: از سرطان یا از تصادف به خدا پناه می‌بریم. اما رسول خدا (ص) می‌فرماید: از رغبت پیدا کردن، و از شدیداً متمایل شدن به چیزی، به خدا

پناه ببر! بگو: «خدایا! دل ما را حفظ کن یک وقت یک چیزی را زیاد دوست نداشته باشی.» ما باید چنین نگاهی به تمایلات نفسانی پیدا کنیم.

## اهمیت مجاهده با نفس در حالات پنجگانه / نگرش ما به نفس با نگرش آیات و روایات به نفس خیلی فاصله دارد

امام صادق (ع) می فرماید: مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ إِذَا رَغَبَ وَ إِذَا رَهَبَ وَ إِذَا اِشْتَهَى وَ إِذَا غَضِبَ وَ إِذَا رَضِيَ حَرَّمَ اللَّهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ (من لا يحضره الفقيه ۴/۴۰۰) امام صادق (ع) می فرماید کسی که در چهار لحظه بتواند مالک نفس خودش باشد، خداوند آتش جهنم را بر او حرام می کند. «إِذَا رَغَبَ وَ إِذَا رَهَبَ»: وقتی که می بیند این نفسش مایل به چیزی شده یا از چیزی ترسیده، در این دو تا لحظه بتواند مالک نفس خودش باشد. اگر نفست مایل به چیزی شد، باید بهش بگویی «چه خبر است؟ با چه منطق و ملاکی ناگهان عاشق شدی؟ بی خود می کنی اینقدر اصرار می کنی.» مالکش بشو! اگر از چیزی ترسیدی یا نفرت پیدا کردی، به حرف نفست گوش نکن؛ به نفست بگو: «چه خبر است اینقدر شلوغش کردی؟»

بعد می فرماید: «وَ إِذَا اِشْتَهَى وَ إِذَا غَضِبَ وَ إِذَا رَضِيَ»: وقتی که نفس شهوتی پیدا می کند یا غضبناک می شود، و وقتی که راضی می شود و آرامش بی جا پیدا می کند، در این مواقع، باید بتوانی مالک نفس خودت باشی. انسان اصلاً نباید به خودش حق بدهد عصبانی بشود؛ به نفست بگو: «چه خبر است عصبانی



شدی؟ چه چیزی را خیلی دوست داشتی و اصرار داشتی که به تو برسد که نرسیده؟ اصلاً بی خود دوست داری و اصرار داری، که حالا چون بهش نرسیدی، اعصابت به هم ریخته. تو حق نداری عصبانی بشوی.» با نفست بجنگ، بهش بگو: «چرا ناراحت شدی؟ چرا دلت رفت؟ چرا زیادی خوشحال شدی؟ چه خبر است؟ پس فردا می‌خواهی چه بلایی سر من دربیآوری؟» بگیر یقه نفس خودت را.

امام صادق (ع) می‌فرماید اگر در همه این حالت‌های پنج‌گانه «اذا رغب، اذا رهب، اذا اشتهی، اذا غضب، اذا رضی» و در همه این لحظه‌ها مالک نفس خودت شدی و نگذاشتی این نفس راحت اسب‌دوانی کند، خدا بدنت را بر جهنم حرام خواهد کرد. آیا این نتیجه کمی است؟! ببینید مجاهده با نفس چه ارتباط مستقیمی پیدا می‌کند با رفع عذاب الهی! از آنطرف بهای بهشت هم جهاد با نفس است (امیرالمؤمنین (ع): جهاد الهوی ثمن الجنة؛ غررالحکم/ ۴۷۵۶)

این پنج حالت، شامل اغلب حالات انسان را شامل می‌شود؛ انسن یا راضی است، یا ناراحت و عصبانی، یا تمایل دارد به چیزی یا می‌ترسد از چیزی. آنوقت اگر کسی بخواهد در این حالات مالک نفسش باشد، آیا فرصتی برای آرامش و بی‌خیالی برایش می‌ماند؟ ببینید چقدر این نفس وحشتناک است، چه کارهایی می‌کند و چه نقشی در عالم هستی دارد که جهنم و بهشت ما بسته به جنگ با این نفس است.

دوستان من! نگرش ما به نفس با نگرشی که آیات و روایات به نفس دارند، خیلی فاصله دارد. ما نیاز داریم که این نگرش خودمان را اصلاح کنیم. یکی از راه‌های مهم که حضرت امام (ره) هم بعد از ۶۰ سال سلوک معنوی، تاکید می‌فرمودند، تکرار و تلقین است. یکی از کارهایی که می‌تواند با مرور و تأمل در روایات در جلسات معنوی صورت گیرد همین توصیه‌ی امام (ره) است. مرور و تأمل در روایات مربوط به دشمنی و جهاد با نفس، بخش مهمی از عملیات تلقین است؛ تلقین برای اینکه نفرت از نفس پیدا کنیم، برای اینکه دشمنی نفس بر ایمان جایفتد، برای اینکه این نگرش که خدا و اولیاء خدا می‌خواهند در ما ایجاد شود.

یکی از پاسخ‌هایی که حضرت آیت الله بهجت (ره) در پاسخ کسانی که از ایشان توصیه برای سلوک معنوی می‌خواستند، این بود که می‌فرمودند: «هر روز، یک روایت از کتاب (جهادُ النَّفس) و سائل الشیعه را مطالعه کنید. در واضحاتش بیشتر فکر کنید. بعد این را در خودتان می‌بینید که سر یک سال، عوض شده‌اید!» (نکته‌های ناب/ ۱۴۳)

## جایگاه مبارزه با هوای نفس در دعای تعلیمی رسول خدا (ص) به امیرالمؤمنین (ع) / «خدایا من را رها نکن که میل من مخالف میل تو باشد»

رسول خدا (ص) از قول خداوند متعال به علی بن ابیطالب (ع) دعایی را یاد دادند که باز هم در این دعا جایگاه محوری هوای نفس را می‌شود دید. رسول خدا (ص) بنا بر این نقل فرمودند:

«علی جانم! خداوند متعال به من فرموده است که: هرکس بین دو امری که نمی‌داند کدامش بهتر است مردّد شد، و می‌خواست نظر من (خدا) را بداند و مطابق آنچه من دوست دارم عمل کند و خلاصه اینکه دوست داشت من برایش انتخاب کنم، بگوید: «...خدایا! من به علم تو که همه کائنات را در بر گرفته قسمت می‌دهم- که تو به هوای نفس و ظاهر و باطن من عالم هستی- که من را به همان سمتی که می‌پسندی بکشانی» تا اینکه می‌فرماید: «و من را رها نکن که میل من مخالف میل تو باشد، یا خواسته من غیر از خواسته تو باشد و با قدرت خودت، من را به سمت چیزی که دوست داری ببر و با قدرت خودت آنچه دوست داری را بر آنچه من دوست دارم غلبه بده، تا اینکه با هوای تو هوای من تنظیم بشود! (...اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِالْقُدْرَةِ الَّتِي زَوَيْتَ بِهَا عِلْمَ الْأَشْيَاءِ كُلِّهَا عَنْ جَمِيعِ خَلْقِكَ، فَإِنَّكَ عَالِمٌ بِهَوَايَ وَ سِرِّي وَ عَلَانِيَتِي؛ فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ اسْفَعْ بِنَاصِيَتِي إِلَى مَا تَرَاهُ لَكَ رِضًا فِيمَا اسْتَخَرْتُكَ فِيهِ حَتَّى يُلْزِمَنِي ذَلِكَ أَمْرًا أَرْضَى فِيهِ بِحُكْمِكَ وَ أَتَّكِلُ فِيهِ عَلَى قَضَائِكَ وَ أَكْتَفِي فِيهِ بِقُدْرَتِكَ وَ لَا تَقْلِبْنِي وَ هَوَايَ لِهَوَاكَ مُخَالِفًا، وَ لَا بِمَا أُرِيدُ لِمَا تُرِيدُ مُجَانِبًا، اغْلِبْ بِقُدْرَتِكَ الَّتِي تَقْضِي بِهَا، «مَا أَحْبَبْتُ» عَلَيَّ «مَنْ أَحْبَبْتُ»، بِهَوَاكَ هَوَايَ؛ مستدرک الوسائل ۶/ ۲۴۴)

**اهمیت عمل نکردن به میل نفس / نفس انسان چگونه بزرگ و پُررو می‌شود؟ / راهکار ابلیس و راهبرد امیرالمؤمنین (ع)!**

مگر چقدر اهمیت دارد که انسان مراقبت کند که به میل نفسش

عمل کند؟ اهمیتش به این است که اگر در قدم اول به میل نفست - که گناه نباشد - عمل کنی، ممکن است برای یکی دوبار عیبی نداشته باشد؛ اما این نفس - وقتی که به میلش عمل کردی - قوی تر می شود و بعد از چند قدم قطعاً تو را به گناه وادار می کند، و قطعاً نمی توانی مقاومت کنی. یعنی وقتی به میل نفست عمل کردی، نفست بزرگ و پُررو می شود، و وقتی که بزرگ شد، ایستادن در مقابل او و به حرفش گوش نکردن، خیلی سخت می شود. اگر یک هنرمند انیمیشنش را درست کند، می تواند این مفهوم مهم و مغفول را به سادگی برای مردم جابیندازد. وقتی دو جا در زمینه های معمولی، که گناه هم نیست، به حرف نفس گوش کردی، نفست بزرگ می شود. دیروز اگر می گفت گناه بکن، می گفتی «برو! خجالت بکش. من را می خواهد به گناه وادار کند.» اما دو جا که گناه نبود و به حرفش گوش کردی و گنده شد، ایندفعه با صدای کلفت می گوید: «من دلم می خواهد باید این گناه انجام شود!» «می گویی: چشم چشم، زورم به تو نمی رسد»

ابلیس می گوید: من با «گناه» بندگان خدا را هلاک می کنم و به جهنم می برم، اما آنها توبه می کنند و حال من را می گیرند و من را هلاک می کنند. بعد من آنها را به هوای نفس - یعنی به چیزهایی که دوست دارند ولی گناه نیست - وادار می کنم، و اینها می گویند: ما که گناه نکردیم، و خیال می کنند که راهشان درست است، بعد انتهای این مسیرشان می روند به جهنم، اما چون نمی فهمند که دارند به سوی جهنم می روند، دیگر توبه هم نمی کنند. (قال

رسول الله (ص): إِنَّ إبليسَ قال: أهلكْتُهُم بِالذُّنوبِ فأهلكونى بالاستِغْفارِ، فلَمَّا رأيتُ ذلكَ أهلكْتُهُم بالأهواءِ، فهُم يَحسَبونَ أَنَّهُم مُهْتَدونَ فلا يَسْتَغْفِرُونَ؛ ميزان الحکمه/ ۲۱۳۸۹

امیرالمؤمنین (ع) دقیقاً به همین راهبرد (عمل نکردن به میل نفس) در برخورد با نفس اشاره می‌فرماید: «به نفس‌هایتان رخصت ندهید که این رخصت دادن‌ها شما را به راه‌های ستمکاران می‌برد و با نفس‌هایتان مماشات نکنید که مماشات کردن با آن شما را به گناه و معصیت می‌کشاند؛ لا تُرَخِّصُوا لأنفُسِكُمْ فَتَذْهَبَ بِكُمْ الرُّخْصُ مَذَاهِبَ الظُّلْمَةِ، و لا تُدَاهِنُوا فِيهِجْمَ بَكُمُ الإِدْهَانُ عَلَى المَعْصِيَةِ (نهج البلاغه / خطبه ۸۶) و در جای دیگر می‌فرماید: «به نفس خود در پیروی از هوس و برگزیدن لذت‌های دنیا رخصت مده که دین تو خراب می‌شود و درست نمی‌شود؛ لا تُرَخِّصْ لِنَفْسِكَ فى مُطَاوَعَةِ الهوى و إيثارِ لذاتِ الدنيا؛ فَيَفْسُدَ دِينُكَ و لا يَصْلِحَ» (غرر الحکم / حدیث ۱۰۴۰۰)

امیرالمؤمنین (ع) به فرآیند بزرگ و پُررو شدن نفس هم اینگونه اشاره می‌فرماید: «هر که در آنچه دوست دارد بر نفس خود آسان گیرد، در آنچه دوست ندارد نفسش او را به رنج و زحمت اندازد، مَنْ سامَحَ نَفْسَهُ فِيمَا يُحِبُّ أَنْعَبَتْهُ فِيمَا يَكْرَهُ» (غرر الحکم / حدیث ۸۷۸۲) و یا می‌فرماید: «این نفس‌ها را سرکوب کنید؛ زیرا که نفس‌ها گرایش شدید به شهوت‌های خود دارند، اگر از آنها اطاعت کنید، شما را به سوی بدترین فرجام منحرف می‌کنند؛ إقمعوا هذه النفوس؛ فإنها طلعتة إن

تُطِيعُوهَا تَزِغُ بِكُمْ إِلَى شَرِّ غَايَةٍ» (غررالحکم/ حدیث ۲۵۵۹) و  
 «هر کس با نفس خود سازشکاری کند، نفسش او را به ارتکاب  
 گناهان می‌کشاند؛ مَنْ دَاهَنَ نَفْسَهُ هَجَمَتْ بِهِ عَلَى الْمَعَاصِي  
 الْمُحَرَّمَاتِ» (غررالحکم/ ۹۰۲۲)

## امام صادق (ع): از نفس‌های خودتان بترسید، همچنان که از دشمنان‌تان می‌ترسید

امام صادق (ع) می‌فرماید: «اِحْذَرُوا أَهْوَاءَكُمْ كَمَا تَحْذَرُونَ  
 أَغْدَاءَكُمْ» (کافی/ ۳۳۵/۲) بترسید از هوای نفس‌تان، همان جوری  
 که از دشمنان‌تان می‌ترسید.

البته الان این حدیث را جوانانی می‌شنوند که دشمن را از نزدیک  
 نچشیده‌اند. حتی جوان‌های دوران دفاع مقدس هم همیشه  
 دشمن را از نزدیک تجربه نمی‌کردند، فقط برخی اوقات شرایطی  
 پیش می‌آمد که دشمن را از نزدیک لمس می‌کردند. اما جوانی که  
 اصلاً دفاع مقدس را ندیده، چگونه می‌خواهد دشمن را تصور کند  
 و دشمنی او را لمس کند، تا بتواند به این فرمایش امام صادق (ع)  
 عمل کند؟ کار راحتی نیست.

در ادامه روایت، حضرت می‌فرماید: «برای انسان، هیچ دشمنی،  
 شدیدتر از «پیروی از هوای نفس» نیست؛ فَلَيْسَ شَيْءٌ أَغْدَى  
 لِلرِّجَالِ مِنْ اتِّبَاعِ أَهْوَائِهِمْ» (کافی/ ۳۳۵/۲)

## **زشتی و پستی هوای نفس باید برای ما جا بیفتد/ امیرالمؤمنین(ع): تابع هوای نفس ذلیل‌تر از برده زرخرد**

جمع‌بندی مباحث گذشته این شد که نسبت به هوای نفس خود باید دو احساس داشته باشیم. ۱. هوای نفس را دشمن خود بدانیم ۲- هوای نفس را زشت، کریه و پست بدانیم. نگاه ما به نفس باید همان نگاهی باشد که به یک چیز متعفن داریم. ما باید به کمک مرور و تکرار و تفکر در آیات و روایات آنقدر این دو مطلب را به خودمان تلقین کنیم، که این دو احساس را نسبت به نفس خودمان پیدا کنیم. ائمه هدی(ع) سنگ تمام گذاشتند و همه حرف‌ها را در این زمینه به ما زدند؛ تمام تلاش‌شان را انجام دادند تا ما این مسائل برای ما جا بیفتد. ما هم باید تمام محبت‌تمان به اهل بیت(ع) را به کار بگیریم برای اینکه کلمات نورانی‌شان در این زمینه برایمان جا بیفتد.

یکی از روایاتی که برای تلقین زشتی و پستی تبعیت از هوای نفس می‌تواند به ما کمک کند، این فرمایش امیرالمؤمنین(ع) است که می‌فرماید: «کسی که شهوات و دوست‌داشتنی‌هایش بر او غلبه پیدا می‌کند ذلیل‌تر از عبد و برده‌ای است که خرید و فروش می‌شود؛ مَغْلُوبُ الشَّهْوَةِ أَدْلُ مِنْ مَمْلُوكِ الرَّقِّ» (غررالحکم/ص ۷۰۹) حالا ببینید می‌توانید نسبت به ذلت و بیچارگی یک برده‌ای که خرید و فروش می‌شود احساس دقیقی داشته باشید یا نه.

## امام کاظم(ع): کسی که به نقایص نفس خود رسیدگی نکند، هوای نفس بر او غلبه می‌کند

امام موسی بن جعفر(ع) می‌فرماید: «کسی که به نقایص نفس خود رسیدگی نکند، هوای نفس بر او غلبه می‌کند و کسی که (به واسطهٔ چیرگی مداوم هوای نفس) مدام در حال ناقص شدن و کم شدن است (و در نتیجه هر روز وضعیتش بدتر از دیروز است) مرگ برای او بهتر است؛ مَنْ لَمْ يَتَعَاهِدِ النَّقْصَ مِنْ نَفْسِهِ غَلَبَ عَلَيْهِ الْهَوَىٰ وَ مَنْ كَانَ فِي نَقْصٍ فَالْمَوْتُ خَيْرٌ لَهُ» (من لا يحضره الفقيه / ج ۴ / ص ۳۸۲) همان طور که می‌بینید در اینجا کاری به این ندارد که چقدر آدم خوبی هستی و چندتا خوبی یا بدی داری، بلکه می‌فرماید باید مدام به نفس خود رسیدگی کنی. یعنی در بیرون دنبال فهرست بدی‌ها و خوبی‌های خودت نباش، بلکه در درون خودت به دنبال این باش که چند بار بر نفس خود غلبه کرده‌ای و چند بار از آن شکست خورده‌ای.

## یک راز مهم در موضوع مبارزه با نفس / چه می‌شود بعضی‌ها - مثل تروریست‌های سوریه- به جنایت‌های وحشیانه دست می‌زنند؟

در موضوع مبارزه با نفس یک راز مهم وجود دارد که اگر به این راز پی ببریم، ریشهٔ بسیاری از حوادث تاریخی و حتی حوادث کنونی منطقه را می‌فهمیم. مثلاً این روزها شما برخی از تصاویر مربوط به وحشیگری و جنایت تروریست‌ها در سوریه را دیده‌اید



که چگونه آدم‌های بی‌گناه را زنده زنده به آتش می‌کشند یا بچه‌ها را سر می‌بُرند و تیرباران می‌کنند، اما چه می‌شود بعضی‌ها به این حدّ از رذالت می‌رسند؟ آیا اینها صرفاً اشتباه کرده‌اند یا دچار سوء تفاهم شده‌اند؟! قصه به این سادگی‌ها نیست و باید رذالت اینها را ریشه‌یابی کرد.

## چرا قابیل که اهل عبادت بود یک‌باره دست به جنایت زد؟! / چرا اولین جنگ بشریت بین دو خداپرست بود؟ / چه شد که در کربلا عده‌ای نمازخوان بدترین جنایت تاریخ بشر را انجام دادند؟!

چرا خداوند اولین جنگ تاریخ حیات بشر را بین دو آدم خداپرست (هابیل و قابیل) قرار داده است؟ چون می‌دانید که قابیل آدم کافری نبود، حتی اهل عبادت بود و برای خدا قربانی داده بود و فقط قربانی او قبول نشد؛ مثل خیلی از کارهای خوبی که ما انجام می‌دهیم و قبول نمی‌شود. ولی چه شد که یک‌باره دست به جنایت زد؟ چرا اولین جنگ تاریخ بشر، بین یک حرام‌خور و یک حلال‌خور نبود؟ چرا بین یک بی‌نماز و یک نمازخوان نبود؟

بالاترین جنایتی که در عالم رخ داده است، جنایت کربلا و قتل اباعبدالله الحسین (ع) است. (لَا يَوْمَ كَيْومِكَ يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ؛ امالی صدوق / ۱۱۶) در کربلا هم دوباره می‌بینیم یک عده آدم نمازخوان دست به جنایت می‌زنند! چه شد یک عده به ظاهر مسلمان یا نمازخوان بدترین جنایت تاریخ بشر را انجام دادند؟!

**شاید مارکسیست‌ها به اندازه سازمان منافقین خلق که نماز می‌خواندند، جنایت‌کارانه آدم نکشتند / دلیل جنایات وحشیانه تروریست‌های سوریه که اهل نماز و دیانت هستند چیست؟**

در تاریخ انقلاب خودمان هم گروه‌های تروریستی مختلفی داشتیم؛ هم جنایت منافقین و هم مارکسیست‌ها را دیده‌ایم ولی شاید مارکسیست‌ها به اندازه منافقین سازمان مجاهدین خلق که نماز هم می‌خواندند، جنایت‌کارانه آدم نکشتند!

امروز هم در سوریه، تروریست‌هایی که به ظاهر مسلمان هستند، آن قدر وحشیانه آدم می‌کشند که بی‌سابقه است؛ از کافران و ملحدان کمتر چنین قساوت‌ها و جنایت‌هایی می‌بینیم. دلیل این وحشی‌گری از سوی کسانی که اهل نماز و دیانت هستند چیست؟ برخی از این تروریست‌های سوریه آن قدر متشرع هستند که اگر مفتی آنها به جهاد نکاح فتوا نداده بود، هرگز حاضر نمی‌شدند عمل منافی عفت انجام دهند. ولی با وجود این تشرع، ببینید چقدر راحت آدم‌های بیگناه را می‌کشند!

**آیا کسی که یک مقدار اهل مذهب و دیانت شد ولی مبارزه با هوای نفس نکرد، خیلی وحشی می‌شود؟ / اگر یک آدم مذهبی مبارزه با نفس نکند، ممکن است جنایت‌هایی بکند که از کفار هم برنمی‌آید / خوارج مذهبی‌ترین گروهی که با امیرالمؤمنین (ع) جنگیدند و شکم زن حامله را دریدند**

آیا اینها نشان نمی‌دهد کسی که یک مقدار مذهبی شد و اهل

دین و دیانت شد ولی مبارزه با هوای نفس نکرد، خیلی وحشی می‌شود؟ شواهد تاریخی نشان می‌دهد اولین جنایت تاریخ، یعنی قتل هابیل توسط قابیل از همین نوع بوده و بزرگترین جنایت تاریخ در کربلا هم از این نوع بوده است. وحشی‌گری‌های امروز در سوریه و جاهای دیگر نیز از همین نوع است.

خوارج مذهبی‌ترین گروهی بودند که با امیرالمؤمنین (ع) جنگیدند. خوارج آن قدر متشرّع بودند که وقتی اشتباهاً در مزرعه‌ای به یک چهارپا، تیر زدند و آن را کشتند، بلافاصله رفتند تا از صاحب آن حلالیت بطلبند! آن وقت همین خوارج مردی به نام عبدالله بن خباب را به جرم محبت امیرالمؤمنین (ع) یا کافر ندانستن علی (ع) در مقابل همسر باردارش سر بریدند و بچه او را هم مهدورالدم دانسته و شکم همسر باردارش را شکافته و بچه را هم کشتند (موسوعة التاریخ الاسلامی / ۵ / ۲۳۷)

چطور یک انسان به چنین وحشی‌گری و جنایتی دست می‌زند؟ آیا این عادی است؟! هیچ کدام از اینها تصادفی نیست بلکه نشان دهنده یک واقعیت مهم است و از برخی قواعد عالم هستی حکایت می‌کند. همه اینها به ما می‌گویند که اگر یک آدم به ظاهر مذهبی و متشرّع، مبارزه با نفس نکند و مطیع هوای نفسش باشد، می‌تواند از آدم کافر و ملحدی که همیشه مطیع هوای نفسش است، وحشی‌تر بشود؛ از این آدم مذهبی ممکن است جنایت‌هایی سر بزنند که از کافران و ملحدان هم سر نمی‌زند!

گاهی اوقات از آدمی که ادعای دین و ایمان ندارد، انصافی دیده

می‌شود که از آدمی که ادعای دین و ایمان دارد ولی مطیع هوای نفس خودش است، این انصاف را نمی‌بینیم. این آدم مدعی دینت، جنایت‌ها و خیانت‌هایی مرتکب می‌شود که حدّ و حساب ندارد.

این‌طور نیست که حتماً جنایت‌کار بودن این مذهبی‌ها را در آدم‌کشی ببینیم، بلکه هر کسی در هر عرصه‌ای که هست به نوعی رذالت خود را نشان می‌دهد. مثلاً گاهی یک عنصری در عرصه رسانه می‌بینید که بچه مذهبی بوده ولی چون مطیع هوای نفسش است دروغ‌هایی حاضر است ببندد و تخریب‌هایی حاضر است بکند که یک آدم ملحد حاضر نیست چنین کارهایی انجام دهد. یعنی یک آدم ملحد حاضر نبود کسی را این‌طور تخریب کند. یک آدم مذهبی و نمازخوان که مطیع هوای نفس باشد، گاهی در رذالت غوغا می‌کند و کارهای زشتی انجام می‌دهد که از یک کافر ملحد هم بر نمی‌آید.

## **بچه مذهبی‌ها مواظب باشند برای فرار از مبارزه با نفس، پشت دینداری خود پنهان نشوند**

بچه مذهبی‌ای که مطیع هوای نفسش باشد، تبعیت خودش از هوای نفس را توجیه می‌کند. مثلاً اگر با شوهرش دعوا کند، شوهرش را تکفیر می‌کند و او را به لجن می‌کشد. یا آقای مذهبی اگر با خانمش دعوا کند، او را تکفیر می‌کند و به لجن می‌کشد و همه هواپرستی‌های خود را پشت سر توجیهاتش مخفی می‌کند. ابلیس هم روز اول همین کار را کرد. ابلیس در توجیه سجده

نکردنش گفت: «من از آدم بهترم، مرا از آتش آفریده‌ای و او را از خاک آفریده‌ای؛ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَ خَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ» (اعراف/۱۲)

بچه مذهبی‌ها مواظب باشند برای فرار کردن از مبارزه با نفس، پشت دینداری خود پنهان نشوند. مبارزه با هوای نفس اصلش برای ما مؤمنین و نمازخوان‌ها است نه برای کافران. جهاد با نفس برای کسانی نیست که در اروپا و کشورهای دیگر هستند و از دین و ایمان چیزی نشنیده‌اند. اگرچه آنها هم اگر مبارزه با نفس کنند سود می‌برند.

### **مبارزه با نفس برای این است که کسانی مثل تروریست‌های سوریه درست نشوند / مسأله صرف یک برداشت اشتباه نیست**

مبارزه با نفس برای اصلاح کافران نیست، برای این است که کسانی مثل تروریست‌های سوریه درست نشوند. برای اینهایی که تعصب‌های دینی قوی دارند ولی امروز دارند بچه سر می‌برند، آدم‌ها را زنده می‌سوزانند و جنایت‌های وحشتناک انجام می‌دهند. وقتی هم دستگیرشان می‌کنند می‌گویند: «زود باشید مرا بکشید تا به ملاقات پیامبر(ص) بروم!»

تصور نکنید این افراد تنها دچار سوء تفاهم شده‌اند یا اشتباه به عرض آنها رسانده‌اند! مگر یک آدم چقدر می‌تواند اشتباه کند؟ بالاخره هر آدمی عقل و شعور دارد و تا این حد نمی‌تواند دچار اشتباه بشود و از روی نفهمی جنایت کند. بالاخره انسان وجدان

و فطرت دارد. پس مسأله صرف یک برداشت اشتباه نیست.

## اگر نفس انسان پشت سر عبادتش بزرگ شود، یک جایی که فرصت پیدا کند جنایتی می‌کند که آدم‌های معمولی انجام نمی‌دهند

وقتی یک آدم مومن و مذهبی، به هوای نفس خود رسیدگی نکرد و نفس خود را رصد نکرد (به نقایص نفس خود رسیدگی نکرد؛ لَمْ يَتَعَاهَدِ النَّقْصَ مِنْ نَفْسِهِ) نفس اماره‌اش بزرگ می‌شود و چون پشت سر عبادت قرار می‌گیرد، دیده نمی‌شود. یعنی نفسش پشت سر عبادت بزرگ می‌شود. لذا یک جایی که فرصت پیدا کند، جنایتی می‌کند که آدم‌های معمولی انجام نمی‌دهند.

اغلب آدم‌های متدین که خطاها و اشتباهات بزرگ می‌کنند، به خاطر نفسانیت آنهاست که آنها را به اشتباه می‌اندازد. اغلب آدم‌هایی که جاهل و نادان هستند، تبعیت از هوای نفس، آنها را به اینجا رسانده و اگر تبعیت از هوای نفس نکرده بودند به این جهالت نمی‌رسیدند.

## گویا مؤمنِ هوای نفس پرست، تا قبل از ظهور نباید باقی بماند

همه ما در موضوع تبعیت از هوای نفس امتحان خواهیم شد. گویا مؤمنِ هوای نفس پرست تا قبل از ظهور نباید باقی بماند و باید غربال شود و به حسابش رسیده شود. از خدا می‌خواهیم هوای نفس را از دل ایمانی ما خارج کند و هوای نفس ما را پشت سر ایمان ما متورم و پنهان و جنایتکار نگه ندارد.

تنها جایی که می شود بر این نفس ذلیل کننده و ذلیل شده غلبه  
کرد، در خانه اباعبدالله (ع) و کنار گودی قتلگاه است ...

# اجلسه سی و دوم |

## دومین قدم؛ «عزم و بنای مبارزه با نفس»

---

پناهیان: قدم دوم، داشتن «بنای مبارزه با نفس» است  
آغاز معنویت داشتن بنای مبارزه با نفس است، و آغاز دوری از معنویت  
بنا نداشتن برای مبارزه بانفس  
بعضی‌ها دنبال دستورالعمل خصوصی می‌روند ولی بنای مبارزه با  
نفس ندارند!  
عاقبت کسانی که با وجود رعایت برخی دستورات دینی، بنای مبارزه  
بانفس ندارند چیست؟

---

**قدم اول در مبارزه با نفس، تنفر از نفس و دشمن دانستن  
اوست / نفس، هم زشت است و هم خطرناک**

همچنانکه قبلاً گفته شد، قدم اول در مبارزه با نفس این است  
که ما نگرشی منفی نسبت به نفس پیدا کنیم. پیامبر گرامی



اسلام (ص) می‌فرماید: «بدترین دشمن تو نفس توست که بین دو پهلوئی تو قرار دارد؛ اَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ» (مجموعهٔ وزام/ج ۱/ص ۵۹) اهل بیت (ع) خواسته‌اند که ما نسبت به نفس خود چنین موضعی داشته باشیم. البته باور این مسأله دشوار است. برای باور کردن دشمن بودن نفس می‌توان از تلقین، تفکر و تذکر استفاده کرد. در روح انسان تمایلاتی وجود دارد که معمولاً با تعبیر «نفس» و یا «هوای نفس» از آن یاد می‌کنند و می‌تواند عامل جهنم ما بشود.

در روح انسان هم مانند جسم انسان، سموم و آلودگی‌هایی هستند که باید آنها را دفع و دفن کرد. قدم اول، تنفر از نفس است. به علاوه اینکه نفس، دشمن هم هست. یعنی نفس هم «زشت» است و هم «خطرناک». هم هلاک‌کننده است و هم قبیح و کثیف است. در قدم اول باید نگرش درستی به نفس پیدا کرد؛ البته اینکه با این دشمن، دشمن شویم کار سختی است. این دشمن، دشمن پستی است و آنقدر که این دشمن درونی، انسان را به لجن می‌کشد، دشمن بیرونی نمی‌تواند انسان را به لجن بکشد.

**آیت‌الله بهجت: آن چه معاویه و یزید بالفعل داشتند ما بالقوه داریم / اولیاء خدا هم مراقب بوده‌اند که مبدا اسیر نفس شوند/ باید همیشه با سوءظن با نفس خود برخورد می‌کنیم**

اگر نفس خود را دشمن خودت بدانی، از اسیر شدن در دست

این دشمن خطرناک می‌ترسی. اسیر نفس شدن، خیلی قبیح است. اولیاء خدا هم مراقب بودند که مبادا اسیر نفس شوند. اگر باور کنیم نفس ما دشمن ماست، با تمام اتفاقاتی که در نفس می‌افتد با سوءظن برخورد می‌کنیم. (امیرالمؤمنین (ع): «يَعْمَلُ الْأَعْمَالُ الصَّالِحَةَ وَهُوَ عَلَى وَجَلٍ»؛ نهج البلاغه / خطبه متقین؛ امیرالمؤمنین (ع): «كُنْ أَوْثَقَ مَا تَكُونُ بِنَفْسِكَ، أَحْذَرِ مَا تَكُونُ مِنْ خِدَائِهَا»؛ غررالحکم / ۵۳۰)

آیت‌الله بهجت می‌فرمودند: «آن چه معاویه و یزید بالفعل داشتند ما بالقوه داریم. و خیلی به خود مغرور نشویم این طور نیست که آنها از جهنم آمده باشند و ما از بهشت. به خدا پناه می‌بریم!» (در محضر بهجت / شماره ۲۷۱) یعنی نفس آنقدر با ما دشمن است که می‌تواند با ما این کار را بکند و ما را به جایی برساند که مانند شمر و یزید و معاویه باشیم. اگر واقعاً نفس را دشمن خود بدانیم، همیشه با شک و سوءظن با آن برخورد می‌کنیم.

آقای بهجت همین مطلب را که در روایات ما هم مکرر آمده، به عبارت‌های مختلف تذکر می‌دادند: «هر معصیت و ظلمی که در دیگران بالفعل موجود است، در ما نیز بالقوه وجود دارد. خدا کند شرایط آنها برای ما تحقق پیدا نکند و به آزمایش آنها مبتلا نشویم! خدا به ما توفیق و تنبّه دهد که اگر در ابتلا و آزمایش قرار گرفتیم، بد را خوب، و خوب را بد نبینیم! حضرت عیسی علیه السلام از احمق یعنی کسی که نمی‌فهمد و نمی‌فهمد که نمی‌فهمد، فرار می‌کرد. ما خرابیم، خدا کند بفهمیم که خرابیم، تا به

فکر اصلاح و درمان برآییم.» (در محضر بهجت ۱/ شماره ۱۷۵) یا می فرمودند: «آن چه در همه این رؤسای ضلالت و فساد، بالفعل است، در هر کدام از ما که خدا معصومش نکند و خدا او را حفظ نکند، بالقوه است.» (گوهرهای حکیمانہ / ۲۵)

### دومین قدم عزم است؛ یعنی «بنای مبارزه با نفس» داشته باشیم / خود «بنای مخالفت با نفس» نجات دهنده است

قدم دوم عزم است؛ یعنی به صورت جدی بنای مبارزه با نفس داشته باشیم. یعنی بنا داشته باشیم که حرف نفس خود را گوش نکنیم و او را ذلیل کنیم. وقتی انسان بنا داشته باشد که نفسش را تحویل نگیرد، ممکن است یک جایی از دستش در برود و اشتباهی بکند، اما خدا دست او را خواهد گرفت. لذا در روایت آمده است که وقتی مؤمن بنا دارد با نفس خود مبارزه کند، اگر زمین بخورد خدا او را بلند می کند و باز هم مبارزه را ادامه می دهد. (امام باقر (ع): إِنَّ الْمُؤْمِنَ مَعْنِي بِمُجَاهِدَةِ نَفْسِهِ لِيُغْلِبَهَا عَلَى هَوَاهَا فَمَرَّةً يُقِيمُ أَوْدَهَا وَيُخَالِفُ هَوَاهَا فِي مَحَبَّةِ اللَّهِ وَمَرَّةً تَصْرَعُهُ نَفْسُهُ فَيَتَّبِعُ هَوَاهَا فَيَنْعَشُهُ اللَّهُ فَيَنْتَعِشُ وَيُقِيلُ اللَّهُ عَثْرَتَهُ فَيَتَذَكَّرُ وَيَفْزَعُ إِلَى التَّوْبَةِ وَالْمَخَافَةِ فَيَزِدَادُ بَصِيرَةً وَمَعْرِفَةً لِمَا زِيدَ فِيهِ مِنَ الْخَوْفِ وَ ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ يَقُولُ - إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ؛ تحف العقول / ۲۸۵) باید بنای مبارزه با نفس را داشته باشیم، حالا ممکن است خطایی انجام شود، ولی نفس «بنای مخالفت با نفس» داشتن نجات دهنده است.

در مسیر مبارزه با نفس، زمین خوردن تا حدی یک امر طبیعی است. اگر خدا ببیند کسی بنای مبارزه نفس دارد، اما زمین خورده و گرفتار گناهی شده، زیاد سخت نمی‌گیرد؛ کمکش می‌کند که بلند شود و جبران کند، چون بنای مبارزه با نفس داشته ولی در راه دچار اشتباه شده است. ببینید بنا داشتن بر مبارزه با نفس چه فایده‌ی با عظمتی دارد؟ چون بنا داشتنی که مبارزه با نفس بکنی، وقتی زمین خوردی کمکت می‌کنند. البته وقتی کمکت کردند باید کمک را بپذیری و برخیزی. اما کسی که اساساً بنا نداشته باشد مبارزه با نفس بکند، احتمالاً بویی از معنویت هم به مشامش نخواهد رسید و عنایتی هم به او نخواهد شد.

## بنا داشتن بر مبارزه با نفس، ریشه‌ی استغفار است / منظور از متقین در آیات ابتدایی سوره بقره

بنا داشتن بر مبارزه با نفس، یکی از ریشه‌های استغفار است. کسی که مواظب بوده گناه نکند و یا گناه را شکست خوردن از نفس بداند، وقتی گناه کند استغفار خواهد کرد. و الا فرد می‌پرسد: «من برای چه باید استغفار کنم؟!»، چون عیبی در خود نمی‌بیند. ولی وقتی بنا داشته باشی، تازه عیوب و معاصی خود را می‌بینی.

در ابتدای سوره بقره می‌فرماید: «ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ» (بقره/۲)؛ معنای متقین در اول قرآن، به احتمال زیاد این است که کسانی که «بنا»ی تقوا داشته باشند یعنی بنای

مراقبت و مبارزه با هوای نفس دارند. تقوا، یعنی مبارزه با هوای نفس، مطابق برنامه‌ها و دستورات الهی، به انگیزهٔ تقرّب الی الله؛ و این غیر از این است که صرفاً آرزو داشته باشیم که آدم‌های خوبی باشیم.

### روش تربیتی نادرست برخی والدین

برخی از پدر و مادرها بنا ندارند که فرزندان با تقوا تربیت کنند، بلکه تنها به دنبال تربیت فرزندان استاندارد هستند، و استاندارد هم از نظر آنها این است که فرزندشان، دانشگاه قبول شود، ازدواج کند، شغل و ماشین باکلاس داشته باشد، اهل روابط اجتماعی و لبخند به دیگران باشد، بتواند از حق خودش دفاع کند، و آبرویی برای پدر و مادرش دست پا کند. ولی اینکه زندگی فرزند آنها ربطی به خدا هم داشته باشد را مهم نمی‌دانند. روش تربیتی برخی از پدر و مادرها این است که به فرزند خود می‌گویند «آدم نباید بی‌ادب باشد. آدم باید خوش اخلاق باشد» نه اینکه بگویند «آدم باید با خواسته‌های نفس مبارزه کند». هیچگاه به فرزندشان نمی‌گویند: «تو خلق شده‌ای که با خواسته‌های دلت مبارزه کنی. یعنی اگر الان دوست داری کاری را انجام دهی، ولی آن علاقهٔ تو ارزش ندارد، جلوی نفس بایست، مهم این است که جلوی نفس بایستی و با آن مبارزه کنی. مهم این نیست که رفتار خوبی از خودت نشان بدهی ولو مطابق نفسانیات هم باشد.»

## آغاز معنویت بنای مبارزه با نفس است، و آغاز دوری از معنویت بنا نداشتن برای مبارزه بانفس / بعضی‌ها دنبال دستورالعمل خصوصی می‌روند ولی بنای مبارزه با نفس ندارند!

بنا را بر این بگذاریم که با دوست داشتنی‌هایمان طبق دستور خدا، برخورد کنیم؛ و الا ممکن است شامل این آیه باشیم که فرمود: «أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ» (اعراف/۱۷۹). بعضی‌ها چنین بنایی برای مبارزه با نفس ندارند و آغاز دوری از معنویت، نداشتن این بنا است.

آغاز معنویت هم داشتن بنای مبارزه با نفس است. وقتی بنای مبارزه با نفس داشته باشی، حرکت شروع می‌شود و دستورالعمل‌های جزئی از زمین و آسمان سرازیر می‌شود. دستورالعمل هم همین دستورهای عمومی است. البته گاهی از اوقات برخی از اولیاء خدا، لازم باشد دستورالعمل خصوصی هم می‌دهند، اما مهم این است که بنا بر مبارزه با نفس داشته باشیم، و به همان دستورات عمومی گوش فرا بدهیم.

بعضی‌ها هستند که دنبال دستورالعمل خصوصی هستند، ولی هنوز بنا بر مبارزه با نفس ندارند؛ اینها کارشان بی‌فایده است. اگر کسی در فضولات نفس زندگی کند، بوی خوش از او به مشام نخواهد رسید. وقتی هر روز صبح دعای روزهای هفته را می‌خوانی، یعنی خدایا! من بنا دارم امروز گناه نکنم و از هوای نفسم تبعیت نکنم، و از تو تبعیت کنم.

## بعضی‌ها با وجود رعایت برخی دستورات دینی، بنای مبارزه با نفس ندارند!

بعضی‌ها علی‌رغم رعایت برخی دستورات دینی، بنا ندارند مبارزه با هوای نفس کنند، بلکه بنا دارند دین را هم در خدمت نفس خود قرار دهند. اینها مورد عنایت خاص خدا قرار نمی‌گیرند، و چه بسا مورد نفرت پروردگار هم واقع شوند.

یکی از لوازم بنا داشتن برای مبارزه با نفس صبر و رضایت است. مبارزه با نفس یعنی بنا داشته باشی اگر خدا برخی از دوست‌داشتنی‌هایت را از تو گرفت، صبر کنی. اگر خدا خواست برخی از نعمت‌ها را از تو بگیرد، با صبر و رضایت برخورد کنی. آیا ما بنا داریم از سلامتی، خانه، آسایش و آبروی خودمان در راه اوامر تقدیری و تشریحی خدا بگذریم؟ اگر خدا نگذاشت به دوست‌داشتنی‌هایمان برسیم آیا بنا داریم که صبر کنیم؟ آیا بنا بر این داریم که اگر خدا دستور داد: «از فلان دوست‌داشتنی‌هایت دست بردار»، بگوییم چشم؟! هرکس چنین بنایی داشته باشد، سجده‌هایش، نمازش و زندگیش نورانی‌تری شود.

## یکی از راه‌های کسب و تقویت عزم و بنای مبارزه با نفس، دعا است / تجربه لحظات جدایی از نفس در روضه امام حسین (ع)

یکی از راه‌های کسب و تقویت عزم، دعا است. عزم و بنای مبارزه با نفس را باید از خدا بخواهیم. دعا و خواستن از خدا برای عزم و بنا داشتن لازم است. اگر با خدا مناجات کنیم و از او بخواهیم،

خدا حتماً کمک می‌کند. بسیاری از شهدا وقتی واقعاً از خدا شهادت می‌خواستند و اعلام آمادگی می‌کردند، خدا هم عزمشان را تقویت می‌کرد و شهادت را برایشان رقم می‌زد.

یکی از مهمترین آثار تربیتی ذکر کربلا و روضه امام حسین (ع) این است که مهمترین جایی است که لحظات جدایی از حب نفس را می‌توان تجربه کرد. می‌گویی: «خدایا! من دیگر برای خودم گریه نمی‌کنم. برای نیازمندی‌های خودم نیست، برای کسی گریه می‌کنم که در کربلا به روی زمین افتاده است...» دیگر «خودت» مطرح نیستی.



# اجلسه سی و سوم |

## خواستن و توانستن در مبارزه با هوای نفس

کسانی که نتوانسته‌اند مبارزه با نفس کنند، در واقع نخواستند  
مبارزه کنند

با برچیده شدن نظام سلطه، معلوم می‌شود مبارزه با نفس، چقدر  
آسان بوده است

کسانی که نتوانسته‌اند مبارزه با نفس کنند، در واقع  
نخواستند مبارزه کنند / ناتوانی فراگیر در مبارزه با هوای  
نفس ناشی از سلطه طاغوت است / با برچیده شدن نظام  
سلطه، معلوم می‌شود مبارزه با نفس چقدر آسان بوده

راه مبارزه با نفس، یک راه بسیار نورانی و زیبا است که در جلسات  
قبل تلاش کردیم این راه را بهتر بشناسیم. اولین قدم بعد از این

شناخت، پیدا کردن نگرشی بود که در آن نفس را دشمن خود بدانیم تا واقعاً مبارزه با نفس را شروع کنیم. قدم دوم، عزم است که رفتن این راه را فوق العاده آسان می‌کند. «عزم» داشته باشی، توانایی بر مبارزه با نفس پیدا می‌کنی. کسانی که نتوانسته‌اند مبارزه با نفس کنند، در واقع نخواسته‌اند که مبارزه کنند.

این ناتوانی فراگیر در مبارزه با هوای نفس ناشی از سلطه طاغوت است و الا انسان‌ها توانایی طی این مسیر را دارند. انشاء الله وقتی این «نظام سلطه» که بشریت را در جهان به بردگی کشیده است و بد بودن را در مرحله اول، او به انسان‌ها تحمیل و تلقین کرده، نابود شود؛ همه خواهند دید که مبارزه با نفس چقدر آسان بوده است. افراد رذلی که برای نظام سلطه کار می‌کنند، به راحتی انسان‌ها را از رسیدن به بالاترین سعادت‌ها باز می‌دارند و حق چنین افرادی این است که خداوند آن‌ها را در عذاب مخلّد کند.

اینکه می‌گوییم مبارزه با هوای نفس آسان است، چون به آثار با برکت «عزم» نگاه می‌کنم. وقتی عزم بر مبارزه با نفس می‌کنی راه برای بهره‌مند شدن از عنایت پروردگار عالم هموار می‌شود.

برای توجه بیشتر به فعل درونی «عزم»، می‌توان به این روایت توجه کرد. امام جواد(ع) می‌فرماید: «با دل قصد خداوند متعال را نمودن، انسان را بهتر به مقصود می‌رساند تا اذیت شدن جوارح بدن انسان به واسطه عمل؛ الْقَصْدُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى بِالْقُلُوبِ أْبْلَغُ مِنْ إِتْعَابِ الْجَوَارِحِ بِالْأَعْمَالِ» (کشف الغمه/ج ۲/ص ۳۶۸) در راه مبارزه با نفس نیاز به کار و عمل ویژه و سختی نیست، فقط

همین که قصد و عزم داشته باشی که در راه رسیدن به قرب خدا مبارزه با نفس کنی، سختی های راه آسان می شوند.

روایتی در مورد عزم داریم که هم آیت الله العظمی بهجت (ره) در پیام معنوی خود به آن اشاره می کنند و هم در دو مورد از ادعیه که از امام باقر (ع) و امام صادق (ع) نقل شده، به چشم می خورد: «خدایا! من فهمیدم با فضیلت ترین توشه راجل به سمت تو، عزم و اراده است؛ وَ قَدْ عَلِمْتُ أَنَّ أَفْضَلَ زَادِ الرَّاحِلِ إِلَيْكَ عَزْمٌ إِرَادَةٌ» (مصباح المتجهد/ ج ۲/ ص ۸۱۵) یعنی مهمترین توشه ای که در راه و مسیر به سمت خدا می توان داشت، عزم و اراده است.

آیت الله بهجت (ره) رضوان الله تعالی علیه در پیامی که به درخواست جماعتی از مؤمنین و مؤمنات برای نصیحت نوشته اند، در انتهای پیام می فرمایند: «از خدا می خواهیم که عیدی ما را در اعیاد شریفه اسلام و ایمان، موفقیت به «عزم راسخ ثابت دائم بر ترک معصیت» قرار بدهد که مفتاح سعادت دنیوی و اخروی است» (به سوی محبوب، ص ۳۵) و در پاسخ به سوالی درباره اینکه با چه کاری می توان بر تقوی و سیر به سوی خداوند متعال قوت پیدا نمود؟ نوشته اند: «بسمه تعالی. العزم الثابت الدائم علی ترک المعصية فی الاعتقاد والعمل» (به سوی محبوب، ص ۶۶)

**وقتی عزم و اراده مبارزه با نفس داشته باشی، حتی اگر گاهی زمین بخوری، واقعاً زیاد اهمیتی ندارد**

وقتی عزم و اراده مبارزه با نفس داشته باشی، حتی اگر گاهی زمین

بخوری، واقعاً زیاد اهمیتی ندارد. مهم این است که عزم کنیم و در این عزم ثابت قدم باشیم، بقیه‌اش را خدا دستگیری می‌کند. امام باقر(ع) می‌فرماید: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ مَعْنِي بِمُجَاهَدَةِ نَفْسِهِ لِيُغْلِبَهَا عَلَى هَوَاهَا فَمَرَّةً يُقِيمُ أَوْدَهَا وَيُخَالِفُ هَوَاهَا فِي مَحَبَّةِ اللَّهِ وَ مَرَّةً تَضْرَعُهُ نَفْسُهُ فَيَتَّبِعُ هَوَاهَا فَيَنْعَشُهُ اللَّهُ...» (تحف العقول / ص ۲۸۴) یعنی مؤمن سخت متوجه جهاد با نفس است و در رنج و تلاش است تا بر هوای نفس خود غلبه کند، حالا یک مرتبه با خواهش نفس خود مخالفت می‌کند، یک بار هم نفس او را زمین می‌زند و از نفس خود تبعیت می‌کند ولی خدا او را بلند می‌کند و مشکل او را اصلاح می‌کند و ضایعاتش را جبران می‌کند. او هم به سمت توبه و ترس از خدا می‌رود، بصیرت او زیاد می‌شود، این است که خداوند می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ» (اعراف/ ۲۰۱) یعنی کسانی که تقوی دارند وقتی وسوسه‌ای از سوی شیطان به آنان می‌رسد، متذکر می‌شوند و بصیرت پیدا می‌کنند.

## **متقی یعنی کسی لا اقل بنای رعایت او امر خدا را داشته باشد / عزم، یکی از معانی تقوا / قرار است ما اراده کنیم و خدا دست ما را بگیرد**

یکی از معانی تقوا، عزم است. یعنی متقی، کسی است که بنا دارد مراقبت کند. البته تقوی درجات مختلف دارد. تقوی در درجه‌های عالی در شرایطی است که تمام عزم‌ها را محقق کرده است ولی در درجات پایین‌تر این است که بنای مخالفت با هوای نفس خود را

در جریان اطاعت از خدا دارد.

شاید به همین علت باشد که خداوند در قرآن فرموده است: «إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ» (مائده/ ۲۷) اگر پذیرفته شدن اعمال فقط متعلق به درجات عالی تقوی باشد، کسانی که در مراتب پائین تقوی قرار دارند و تازه شروع کرده‌اند که نخواهند توانست قدم از قدم بردارند! پس علی القاعده پذیرفته شدن عمل باید به درجات ابتدایی تقوی هم تعلق بگیرد.

شاید این آیه کریمه که می‌فرماید: «ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ» (بقره/ ۲) به این معنی باشد که قرآن فقط افرادی را که لا اقل بنای رعایت اوامر خدا را داشته باشد هدایت خواهد کرد و منظور این نیست که قرآن فقط کسانی را هدایت می‌کند که در اوج تقوا باشند و هیچ معصیتی نکنند.

مهم این است که فرد عزم کرده و در مسیر قرار بگیرد، خدا در بقیه راه، او را می‌برد. بنا نیست که این راه را ما خودمان برویم، که اگر شکست خوردیم بخواهیم بگوئیم «خدایا من نتوانستم بیایم!» بنا است ما اراده کنیم و خدا دست ما را بگیرد. مثال ما در این راه مانند بچه‌ای است که همراه پدرش قایق پدالی سوار شده باشد. پدر پا می‌زند و قایق را جلو می‌برد و فرمان هم دست او است ولی پسر که آن طرف پا را بر روی پدال گذاشته و پا زدن او هیچ تاثیری ندارد و تلاش بی‌تاثیری دارد، فکر می‌کند او هم در حرکت قایق نقشی دارد. ما نقش اندکی در رسیدن به ساحل داریم چون با خدا حرکت می‌کنیم و مسلماً او موثرتر از ماست. انگار فقط اراده

می‌کنیم که سوار این قایق شویم.

اگر مسیر مبارزه با نفس را اینطور نبینیم در صورت موفقیت در مبارزه با هوای نفس دچار عجب می‌شویم. و بخاطر اینکه در اثر عجب خراب نشویم، خدا از اول بسیاری از توفیقات را از ما سلب می‌کند.

### **عزم؛ اولین مرحله اخلاص است / خدا کسی را پاک می‌کند که عزم اخلاص داشته باشد**

عزم، اولین مرحله اخلاص هم هست. اگر خدا بفهمد که بنده اش دوست دارد مخلص شود، خداوند زندگی او را اداره خواهد کرد. کسی که به این سادگی نمی‌تواند مخلص شود، مهم این است که عزم کرده باشد مخلص شود. رسول گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «خداوند متعال می‌فرماید: هرگاه دل بنده‌ام را نگاه کنم و ببینم که از روی اخلاص و برای خشنودی من طاعتم را به جا می‌آورد، اصلاح و تربیت او را خودم به عهده می‌گیرم و به او نزدیک می‌شوم؛ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مَا أَطَّلَعُ عَلَى قَلْبٍ عَبْدٍ فَأَعْلَمُ فِيهِ حُبَّ الْإِخْلَاصِ لِرِطَاعَتِي لَوْجَهِي وَإِتِّغَاءِ مَرْضَاتِي إِلَّا تَوَلَّيْتُ تَقْوِيمَهُ وَ سَيَّاسَتَهُ وَ تَقَرَّبْتُ مِنْهُ» (مصباح الشریعه / ص ۹۲)

کسی که واقعاً بخواهد مبارزه با نفس کند، خدا دست او را می‌گیرد. خدا کسانی را پاک نمی‌کند که حاضر نیستند از بدی‌هایشان دست بردارند. دلیل اینکه زیرگمراه شد این بود که نخواست یکی از بدی‌هایش که حسادت نسبت به علی بن ابیطالب (ع) بود را کنار بگذارد. لذا هیچکدام از بدی‌هایمان را نباید از خدا پنهان کنیم.

عزم، رفتن این راه را آسان می‌کند. عزم برای انجام عمل هم بسیار مؤثر است. مثلاً برای سحرخیزی، عزم سحرخیزی داشتن مشکل را حل می‌کند. کسی که عزم نماز شب خواندن دارد، شب کمتر غذا می‌خورد یا زودتر می‌خوابد و موفق به سحرخیزی می‌شود. ولی خود عزم هم بسیار مؤثر است.

## غفلت می‌تواند عزم انسان را از بین ببرد / ذکر و محاسبه نفس می‌تواند باعث تقویت عزم شود

چه چیزی عزم ما را از بین می‌برد؟ غفلت می‌تواند عزم انسان را از بین ببرد همچنانکه به فکر بودن و «ذکر» هم عاملی است که می‌تواند باعث تقویت عزم شود. ما وقتی حواسمان از عزمی که کرده‌ایم پرت شود و ساعت‌ها بگذرد و یادمان نیاید چه عزمی داشتیم کم‌کم عزممان ضعیف می‌شود.

محاسبه نفس نیز می‌تواند تقویت عزم را به دنبال داشته باشد. محاسبه مداوم نفس آن قدر مهم است که امام موسی بن جعفر (ع) می‌فرماید: «کسی که هر روز نفس خود را محاسبه نکند، از ما اهل بیت (ع) نیست؛ لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ» (کافی / ج ۲ / ص ۴۵۳) تداوم عزم، با محاسبه نفس است و محاسبه نفس، عزم را نگه می‌دارد و حفظ می‌کند و حتی موجب تقویت آن می‌شود.

# اجلسه سی و چهارم |

## مرحله بعد از عزم؛ شروع برنامه «ترک گناه»

---

دانش آموز در مراحل آموزش مدرسه، باید مبارزه با هوای نفس را یاد بگیرد

کلیدی ترین کار فرهنگی، نهادینه کردن مبارزه با هوای نفس در فرهنگ جامعه است

عزم مبارزه با هوای نفس، باید به یک عزم عمومی تبدیل شود  
بعد از عزم، نوبت «برنامه» است / ترک گناه بهترین برنامه برای مبارزه با هوای نفس

---

**اگر دین هم نداشته باشیم، برای زندگی بهتر در دنیا باید مبارزه با نفس کنیم**

مسیر مباحث مبارزه با نفس به عنوان «تنها مسیر» به گونه ای



است که بی‌ایمان‌ترین افراد را هم می‌توان به آن مسیر دعوت کرد. اگر کسی فقط به «دنیا» هم معتقد باشد و ببیند که ناچار است در دنیا زندگی کند، درک می‌کند که این دنیا قواعدی دارد که برای بهتر زندگی کردن در آن باید طبق آن قواعد حرکت کند. اگر دین هم نداشته باشیم، برای اینکه در دنیا بهتر زندگی کنیم، باید مبارزه با نفس کنیم.

اگر کسی اصل مبارزه با نفس را بپذیرد و کمی عقل داشته باشد کم کم متوجه می‌شود بشر از یک برنامه‌ریزی صحیح و دقیق برای مبارزه با نفس عاجز است و بهتر است به برنامه‌های خدا در این باره مراجعه نماید. آنگاه از سر عقل و به انگیزه بهتر زندگی کردن هم که شده بسیاری از دستورات دینی را رعایت خواهد کرد.

## **قدم‌های اول و دوم در مبارزه با نفس: «نگاه دشمنانه به نفس» و «عزم مبارزه با نفس»**

همان‌طور که بیان شد؛ قدم اول در راه مبارزه با نفس این است که نگاه خود به نفس را نگاهی دشمنانه قرار دهیم و اصل مبارزه با این دشمن را به لحاظ روحی، عمیقاً باور کنیم. دشمن دیدن نفس، آثار بسیار گرانبهایی دارد؛ یکی از آثارش این است که دشمن بیرونی در مقابل ما ناچیز جلوه خواهد کرد، و در مبارزه و جهاد با دشمنان شجاعانه‌تر عمل خواهیم کرد. به علاوه اینکه در روابط عادی اجتماعی بسیاری از افراد را در اطراف خود، دشمن به حساب نمی‌آوریم، و تا با هر کسی مشکلی پیدا کردیم بلافاصله

او را دشمن به حساب نخواهیم آورد.

قدم دوم، عزم و بنا داشتن برای مبارزه با نفس است. این عزم، در فرد نورانیت به دنبال می‌آورد. چنین عزمی اگر در یک خانواده باشد، آن خانواده را آباد خواهد کرد. این عزم اگر در یک مدرسه باشد، فضای آن را تغییر می‌دهد. اگر عزم در جامعه فرهنگ بشود آن جامعه را از فساد، سالم خواهد کرد.

### **عزم مبارزه با نفس، تمام شعارها و آرمان‌های خوب را عملیاتی می‌کند / راه اتحاد در ادارهٔ مدرسه / دانش‌آموز در مراحل آموزش مدرسه، باید مبارزه با هوای نفس را یاد بگیرد**

فرق عزم داشتن و عزم نداشتن برای مبارزه با نفس چیست؟ چیزی جای عزم بر مبارزه با هوای نفس را نمی‌تواند پر کند. اگر در یک جمعی مانند یک مدرسه، همه افراد صرفاً ایمان به خدا داشته باشند، و از برنامه و انگیزهٔ مشترکی برخوردار نباشند در مرحله عمل دچار مشکل می‌شوند. گاهی ایمان هست ولی اعتراض به خدا در مورد مشکلات و بلاها هم هست. گاهی ایمان هست، ولی تنبلی اجازه نمی‌دهد حرف خدا را گوش کنیم. در حالیکه عزم بر مبارزه با هوای نفس منطق و انگیزهٔ صبر در بلا و صبر بر معصیت و طاعت را تقویت می‌کند و تبدیل به یک اصل پذیرفته شدهٔ عمومی می‌شود.

اینکه در یک مدرسه همه تصمیم داشته باشند آدم‌های خوبی باشند، یا آدم‌های بدی نباشند، ولی بر سر راه خوب

شدن توافق نداشته باشند باز مشکلی حل نخواهد شد، چون طریق خوب شدن و شاخص خوب بودن تنها در مبارزه با نفس قابل تعریف است. وقتی طریق خوب بودن و بد نبودن معلوم نباشد، باز هم تشنگی، زمین خوردن و ناراحتی و نارضایتی باقی خواهد ماند. کسی که راه بد نبودن را نداند، از تلاش برای بد نبودن خسته می‌شود و آن را رها می‌کند. ولی اگر کسی بنا و عزم برای مبارزه با هوای نفس و دوست داشتنی‌هایش داشته باشد، ایمان، ثمرات خودش را نشان می‌دهد و آرزوها برای خوب بودن و بد نبودن، معنی پیدا می‌کند و محقق می‌شود؛ خسته هم نمی‌شود. کسی که بنا بر مبارزه با نفس دارد و این راه را دوست دارد، دلیلی برای خسته شدن ندارد. چون خسته شدن یعنی غلبه هوای نفس و او تصمیم دارد با همین مبارزه کند و دست از دوست داشتنی‌هایش بردارد. عزم داشتن بر مبارزه با نفس، تمام شعارها و آرمان‌های خوب را عملیاتی می‌کند.

سند تحول در آموزش و پرورش علی القاعده باید اساس و مبنایش مبارزه با هوای نفس باشد؛ هر چه از عبارتهایی مانند ایمان و اخلاق در آن استفاده شود جایگزین این محور عملیاتی در تعلیم و تربیت قرار نمی‌گیرد. مسأله مهم این است که دانش‌آموز در مراحل تعلیم و تربیت در مدرسه، مبارزه با هوای نفس را بپذیرد و یاد بگیرد، که اگر این طور باشد، دین را هم منجی خودش خواهد دانست نه آنکه دین را مزاحم خود بداند.

## در برخی فیلم‌ها ظاهراً خلاف شرع واضح دیده نمی‌شود ولی در آنها ضدّ «ایجاد عزم مبارزه با نفس در جامعه» عمل شده / داستانی که در آن انسان به همه آرزوهایش می‌رسد، دروغ است

گاهی از فیلم‌ها و آثار سینمایی انتقاداتی می‌شود که ممکن است در ظاهر بدی خاصی نداشته باشند ولی برای این فیلم‌ها همین قدر بدی کافی است که عزمی بر مبارزه با هوای نفس در متن داستان آن‌ها دیده نمی‌شود؛ بلکه آنچه دیده می‌شود بر خلاف عزم برای مبارزه با هوای نفس است. این موجب اشاعه فرهنگ هواپرستی می‌شود.

مثلاً در تمام طول فیلم، بازیگر نقش اول فیلم به دنبال این است که به دوست داشتنی‌اش برسد و بیننده هم معطل است که ببیند آیا او به دوست داشتنی‌اش می‌رسد یا نمی‌رسد؟ در این دست فیلم‌ها، ممکن است ظاهراً خلاف شرع واضحی وجود نداشته باشد ولی ضدّ ایجاد عزم برای مبارزه با هوای نفس در جامعه عمل کرده است.

ترتیب جلورفتن داستان در یک فیلم خوب و واقعی، باید اینگونه باشد که یک تقاضا و محبتی در دل بازیگر نقش اول ایجاد شده باشد، و بیننده منتظر باشد ببیند چگونه او به خواسته‌اش نمی‌رسد و راه دیگری برای رشد او باز می‌شود؟ باید در جریان روند داستان منتظر باشد ببیند، چه زمانی حال او گرفته می‌شود؟ اگر یک گره از کار او باز شد، باید دید گره بعدی چگونه

بسته می‌شود؟ اگر او یک عیب خودش را اصلاح کرد، باید دید عیب بعدی او چه خواهد بود؟ جریان مستمر حال‌گیری در دنیا از ناحیه خدا به صورت تقدیری باید در هر داستانی دیده شود و الا داستان دروغ است. انسان‌ها به همه آرزوهایشان نمی‌رسند و این واقعیت است. این داستان حال‌گیری، از طرف خود ما هم در جریان مبارزه با نفس وجود دارد و انسان در این راه به جایی می‌رسد که حال او در بلاء و رخاء یکسان است. (نُزِّلَتْ أَنْفُسُهُمْ مِنْهُمْ فِي الْبَلَاءِ كَالَّتِي نُزِّلَتْ فِي الرَّخَاءِ؛ نهج البلاغه / خطبه ۱۹۳)

## کلیدی‌ترین کار فرهنگی، نهادینه کردن مبارزه با هوای نفس در فرهنگ جامعه است / عزم مبارزه با هوای نفس، باید به یک عزم عمومی تبدیل شود

عزم برای مبارزه با هوای نفس تنها یک مسأله فردی نیست. فرهنگ یک جامعه تنها در صورتی متعالی خواهد شد، که در آن جامعه یک عزم عمومی برای مبارزه با هوای نفس وجود داشته باشد و خودخواهانه و هواپرستانه برخورد کردن از طرف دیندار و بی‌دین قبیح باشد. جامعه انسانی فقط در این صورت روی سعادت، آرامش، رشد، فلاح و رستگاری را خواهد دید. عزم برای مبارزه با هوای نفس را باید به یک عزم عمومی تبدیل کرد. اگر این عزم در جامعه جاری شود، جامعه را نورانی می‌کند.

کسانی که اهل کار فرهنگی هستند، به این مطلب کلیدی و مهم توجه داشته باشند که کلیدی‌ترین کار فرهنگی، نهادینه کردن مبارزه با هوای نفس در فرهنگ جامعه است. اگر عزم عمومی

نباشد، فرهنگی وجود نخواهد داشت و آن چیزی که ساخته می‌شود، فرهنگ غلط خواهد بود. اگر عزم عمومی در مبارزه با هوای نفس در جامعه وجود داشته باشد، جامعه آرام و روابط بین افراد عالی خواهد بود. چنین جامعه‌ای، شبیه جامعه بعد از ظهور امام زمان (عج) خواهد شد. اگر قبل از ظهور هم بخواهیم مورد مشابهی را در نظر بگیریم، شبیه فرهنگ نابی خواهد بود که بین رزمندگان مخلص و شهادت طلب در زمان دفاع مقدس ایجاد شده بود. مورد دیگر مشابه قبل از دفاع مقدس؛ جامعه کوچک اصحاب امام حسین (ع) است که اگرچه عمر کوتاهی داشت، ولی در هیچ کجای دیگر مانند آن پیدا نشده است.

## **بعد از عزم، نوبت «برنامه» است / ترک گناه نسبت به انجام کار خوب اولویت دارد**

بعد از عزم، نوبت برنامه است. یک برنامه چند وجهی که طی آن باید بطور همزمان به چند نوع فعالیت اقدام کرد، که البته از جهت اهمیت ممکن است یکسان نباشند ولی در کنار هم قابل اجرا هستند. چون انسان در طول بیست و چهار ساعت و یا در یک لحظه چند کار می‌تواند انجام دهد. با توجه به ذوابعاد بودن وجود آدمی دستورالعمل‌ها نیز همزمان ما را به اجرای فرامین مختلف دعوت می‌کنند.

قبلاً گفته شده کسی نباید با سلیقه خودش مبارزه با هوای نفس کند، بلکه باید طبق دستور مبارزه کرد. اگر مبارزه با نفس، طبق دستور نباشد مبارزه با نفس نیست؛ بلکه پرداختن به نفس

است. راز دستورات الهی هم اینجا معلوم می‌شود که اصلاً خدا چرا دستور داده است. دستور، لطف خداست و بیشتر ما را رشد می‌دهد. البته اساساً انسان با «امر» و «دستور»، بهتر مبارزه با هوای نفس می‌کند.

دستورات در تقسیم کلی دو نوع هستند؛ ۱- دستور به ترک بدی‌ها ۲- دستور به انجام کارهای خوب. اکثر دستورات دینی، دستور به ترک کارهای بد هستند؛ یعنی اکثراً سلبی هستند نه ایجابی، برخی از موارد هم مانند خمس و زکات که ایجابی به نظر می‌رسند از این جهت که شامل ترک و کنار گذاشتن بخشی از اموال هستند، می‌توانند سلبی محسوب شوند. ولی دستوراتی مانند نماز خواندن، وضو گرفتن و کسب درآمد، ایجابی هستند. همانطور که قبلاً گفتیم انسان می‌تواند همزمان چند دستور را اجرا کند، انسان «دستور به ترک» را همزمان با «دستور به فعل» می‌تواند اجرا نماید.

بین دو دستور (ترک گناهان و انجام کار خوب)، ترک گناه بر انجام کار خوب اولویت دارد؛ اولویت داشتن ترک گناه به این معنا است که مواظبت بر ترک گناه باید بیشتر از مواظبت برای انجام کار خوب باشد. البته اولویت گناه نکردن به معنای تعطیل شدن انجام کار خوب نیست.

گناه نکردن، اولویت دارد و در جریان مبارزه با هوای نفس، اول باید با دوست داشتنی‌ای مبارزه کرد که دعوت به گناه می‌کند. در مرحله دوم باید با دوست داشتنی‌ای مبارزه کرد که دعوت به

مقدمه گناه می‌کند. در مورد ترک گناه بزرگ و ترک گناه کوچک هم اولویت‌بندی‌هایی وجود دارد که می‌توان آن را در برنامه دخالت داد. راه مبارزه با نفس، اگر چه ممکن است در ظاهر سخت به نظر برسد ولی با برنامه‌هایی که برای آن وجود دارد، بسیار راحت خواهد بود. وقتی به مبارزه با نفس اقدام کنیم، کار آسان می‌شود.

در میان دستورات الهی در انجام کار خوب، توجه به نماز به عنوان مهمترین کار خوب ضروری است. نماز به ترک گناه کمک می‌کند. خداوند می‌فرماید: «نماز از فحشاء و منکرات جلوگیری می‌کند؛ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ» (عنکبوت/۴۵) این آیه هم نشان می‌دهد ترک گناه خیلی مهم است که باید از نماز برای دوری از گناه کمک گرفت. و هم اهمیت نماز را در تاثیرش برای ترک گناه نشان می‌دهد.

در مورد ترک گناه اشاره به این روایت مناسب است که پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «چشم‌هایتان را ببندید تا عجائب عالم را ببیند؛ غُضُّوا أَبْصَارَكُمْ عَمَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ تَرَوْنَ الْعَجَائِبَ» (مصباح الشریعه / ص ۹)

تعداد کارهای بدی که انسان باید ترک کند، زیاد است که البته بسیاری از آنها به نوبت سرراه انسان قرار می‌گیرند. و تنظیم آنها توسط امتحانات و مقدرات الهی خواهد بود.

برای ترک گناه، باید مسأله خط قرمز بودن گناه را جا انداخت. در



ترک گناه، معضل اصلی این است که انسان متقاعد نشده است که باید گناه را ترک کند. مشکل اصلی کسی که متقاعد نشده، این است که اصل مبارزه با هوای نفس که باید طبق دستور باشد، را نپذیرفته است.

## کنار گذاشتن گناه، «چرا؟» ندارد / این نگاه به اصطلاح روشنفکری که «من تا فلسفه کاری را ندانم آن را انجام نمی‌دهم» غلط است

وقتی اصل ضرورت مبارزه با نفس جا افتاده باشد و این اصل مهم را هم پذیرفته باشیم که برنامه این مبارزه با نفس باید از جانب خدا بیاید - چون ما اکثراً نمی‌توانیم متوجه بشویم چه هوای نفسی را باید ترک کنیم - دیگر نفس «امر خدا» باید بتواند ما را متقاعد کند که آن را ترک کنیم. آیا واقعاً ما با صرف امر و نهی خدا متقاعد می‌شویم؟ یا باز هم دنبال دلیل می‌گردیم؟

این نگاه به اصطلاح روشنفکری، نگاه اشتباهی است که من تا فلسفه کاری را ندانم آن را انجام نمی‌دهم. یک روشنفکر هم وقتی نزد پزشک می‌رود، حرف پزشک را مانند مردم عوام قبول می‌کند و نظر پزشک را کامل می‌پذیرد، بدون آنکه علت دستورات او را مفصلاً بداند.

حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «هیچ طاعتی نیست، مگر اینکه آدم خوشش نمی‌آید و هیچ معصیتی نیست مگر اینکه با یک شهوت و خوشی همراه است؛ مَا مِنْ طَاعَةِ اللَّهِ شَيْءٍ إِلَّا يَأْتِي فِي كُرْهِهِ وَمَا

مِنْ مَعْصِيَةِ اللَّهِ شَيْءٌ إِلَّا يَأْتِي فِي شَهْوَةٍ» (نهج البلاغه / خطبه ۱۷۶)  
 کنار گذاشتن گناه، «چرا؟» ندارد. برنامه مبارزه با نفس، برای  
 مبارزه با دوست داشتنی‌ها است. وقتی بعضی‌ها می‌پرسند: «چرا  
 من باید این گناه را ترک کنم؟!» خود این سؤال، علامت آن است  
 که به گناه علاقه دارد، در اینجا باید فرد متوجه چانه‌زنی خودش  
 بشود و بعد صریحاً به خودش بگوید: «اتفاقاً چون دوست داری و  
 خوشت می‌آید باید آن را ترک کنی».

### بعضی‌ها با یک ترک گناه به خیلی جاها رسیده‌اند / ترک گناه بهترین برنامه برای مبارزه با هوای نفس است

اگر گناه نکنی، کار به جایی می‌رسد که دوست داری مکروه را هم  
 ترک کنی. کسی که گناه نمی‌کند، آنچنان اشتیاقی برای ملاقات  
 با خدا پیدا می‌کند که می‌خواهد کل دنیا را به خاطر خدا ترک  
 کند و همه دارایی‌هایش را به خاطر او قربانی بدهد. گاهی افراد با  
 یک ترک گناه به خیلی جاها رسیده‌اند؛ یک گناه را ترک کرده‌اند.  
 البته نباید در این ترک گناه هیچ ملاحظه دیگری غیر از ملاحظه  
 خدا مطرح باشد. ترک گناه بهترین برنامه برای مبارزه با هوای  
 نفس است.

اگر کسی ترک گناه کند روحش به معصومین علیهم السلام  
 مقرب می‌شود؛ و محبت او به اهل بیت (ع) زیاد می‌شود. رابطه  
 محبت‌آمیز با اهل بیت (ع) وجود انسان را پرمی‌کند و تنهایی را بر  
 طرف می‌سازد. اگر اهل ترک گناه باشی، نام امام حسین (ع) را که  
 بشنوی از خود بی‌خود خواهی شد ...

# اجلسه سی و پنجم |

## ضرورت شناخت اهواء نفسانی خاص خودمان

---

هر کسی باید ببیند هوای نفسش بیشتر در چه زمینه‌ای است معمولاً هرکدام از بدی‌های انسان، یک زمانی دارد دوران جوانی بیشتر زمان «حَبِّ راحت» است تا «حَبِّ مقام» کلید شروع برنامه مبارزه با نفس: «از ترک گناهانی شروع کن که برایت راحت است»

---

### سه قدم مهم در مبارزه با نفس: ۱- دشمن دانستن نفس ۲- عزم و بنای مبارزه ۳- ترک گناه

همان‌طور که در جلسات قبل بیان شد در جریان مبارزه با هوای نفس، اول باید نگرش خود را نسبت به نفس، اصلاح کنیم یعنی نفس خودمان را دشمن خود بدانیم و از آن تنفر داشته باشیم.

دوم اینکه باید عزم و بنای مبارزه با دوست داشتنی‌های خودمان داشته باشیم. خود همین عزم و بنای بر مبارزه، خیلی نور ایجاد می‌کند و زندگی ما را تغییر می‌دهد. سوم اینکه برای مبارزه با هوای نفس، برنامه داشته باشیم و در مقام عمل شروع کنیم به «ترک گناه»؛ یعنی اگر نفس ما گفت این کار را انجام بده، با آن مخالفت کنیم و انجام ندهیم.

## هر کسی باید آن دسته از اهواء نفسانی خودش را که بیشتر با آن درگیر است بشناسد

می‌توان برای انواع اهواء نفسانی که ما را وادار به گناه می‌کنند یا ما را وادار به بدی‌هایی می‌کنند که گناه نیستند، تفکیک قایل شویم. چون بین هواهای نفسانی ما تفاوت وجود دارد و برای هر کسی، برخی از هواهای نفسانی او اهمیت بیشتری دارد، لذا باید بین اهواء نفسانی خود «الاهم فالاهم» کنیم. هر کسی باید آن دسته از اهواء نفسانی خودش را که نوعاً با آنها بیشتر درگیر است بشناسد و با آنها مبارزه کند.

هر کسی شهوتش در یک چیزی است، مثلاً ممکن است کسی آدم زاهدی باشد و از مال دنیا به راحتی چشم‌پوشی کند ولی شهوتش در ریاست طلبی و حُبِّ مقام باشد. امام زین العابدین (ع) می‌فرماید: «بعضی از مردم، دنیا را برای دنیا ترک می‌کنند و لذت ریاست را بر لذت اموال و نعمتهای مباح و حلال، ترجیح می‌دهند و حاضرند همه اینها را به خاطر ریاست، رها کنند. (فَإِنَّ فِي النَّاسِ مَنْ خَسِرَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةَ؛ يَتْرُكُ الدُّنْيَا لِلدُّنْيَا وَ يَرَى أَنَّ لَذَّةَ الرِّئَاسَةِ

الْبَاطِلَةَ أَفْضَلُ مِنْ لَذَّةِ الْأَمْوَالِ وَ النَّعِيمِ الْمُبَاحَةِ الْمُحَلَّلَةِ فَيُتْرَكُ  
 ذَلِكَ أَجْمَعَ طَلَبًا لِلرِّئَاسَةِ» (احتجاج/ ج ۲/ ص ۳۲۰)

اگر دیدید گذشتن از مال دنیا برایتان خیلی راحت است به نفس خودتان بدبین شوید و بگویید: «تو که در پول خرج کردن از خودگذشتگی نشان می دهی، اگر راست می گویی درباره مقام، از خودگذشتگی نشان بده!» . مراقب باشید، نفس انسان جاهایی که برایش راحت است (برایش مهم نیست) با انجام کارهای خوب، مخالفت نمی کند تا آن جایی که برایش مهم است، به او میدان بدهید. مثلاً ممکن است نفس انسان در موضوع حسادت مشکل داشته باشد، ولی در عوض در موضوع «عبادت» سنگ تمام بگذارد! اتفاقاً ابلیس هم همین طور بود؛ ابلیس هم به خدا گفت: «اگر مرا از سجده کردن به آدم معاف کنی، آن چنان عبادتی خواهم کرد که هیچ فرشته مقرب و هیچ پیامبری مانند آن عبادت نکرده باشد (قَالَ الصَّادِقُ ع: فَقَالَ إِبْلِيسُ: يَا رَبِّ اغْفِنِي مِنَ السُّجُودِ لِأَدَمَ وَ أَنَا أَعْبُدُكَ عِبَادَةً لَمْ يَعْبُدْهَا مَلَكٌ مُقَرَّبٌ وَ لَا نَبِيٌّ مُرْسَلٌ؛ تفسیر قمی ۱/ ۴۲)»

نفس هر کسی سر یک تمایلی گیر می دهد، مثلاً ممکن است یک کسی حب مقام و حب مال نداشته باشد ولی حب شهوت داشته باشد و دیگری ممکن است، حب مقام و حب شهوت نداشته باشد ولی حب مال داشته باشد. البته این مسأله مطلق نیست؛ یعنی این طور نیست که کسی حب مقام داشته باشد و اصلاً حب مال نداشته باشد، بلکه یکی از این تمایلها در او بیشتر و غالب است.

## بعضی‌ها که یک‌ذره خوب می‌شوند خیلی راحت بقیه را به جهنم می‌فرستند! / «بیش از حد جرم قائل شدن برای گناه دیگران» ناشی از هوای نفس است

بعضی‌ها این‌طور هستند که مثلاً حبّ شهوت و حبّ مال ندارند ولی حبّ مقام دارند ولی با همین حبّ مقام، روح خود را کاملاً سیاه و تباه می‌کنند. برخی از اینها وقتی می‌بینند کسی شهوترانی کرده، به شدت او را مفتضح می‌کنند و به فاسد بودن متهمش می‌کنند؛ درحالی که خودشان از آن فرد گنهکار فاسدتر هستند. این از مشکلات جامعه دینی است. چرا باید دیگران را این‌طور به فساد و تباهی متهم کنیم؟! امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «هرکس خودش را نشناسد، هیچ‌کس را نمی‌شناسد؛ مَنْ جَهْلَ نَفْسَهُ كَانَ بِغَيْرِ نَفْسِهِ أَجْهَلَ» (غررالحکم/ ۸۶۲۴) و «هرکس خودش را بشناسد، دیگران را هم بهتر می‌شناسد؛ مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَهُوَ لِغَيْرِهِ أَعْرَفُ» (غررالحکم/ ۸۷۵۸)

حضرت امام(ره) نسبت به گنهکاران خیلی بزرگوارانه برخورد می‌کرد. مثلاً بعد از انقلاب به ایشان گفتند: «دستور بدهید همه قاضی‌های دوره طاعت را کنار بگذارند. چون عدالت ندارند.» امام(ره) فرمود: «شما از کجا می‌دانید عدالت ندارند؟!» یکی از کسانی که در آن جلسه حضور داشت، گفت: «این قاضی‌ها ریش خودشان را تیغ می‌زنند و این حرام است» امام(ره) پاسخ داد: «شاید از یک مرجعی تقلید می‌کنند که این کار را حرام نمی‌داند» یعنی امام با این جواب، اجازه نداد آنها را به خاطر نداشتن عدالت، کنار بگذارند. این روحیه امام(ره) خیلی زیبا و

دوست داشتنی بود و اینها از ظرایف عالم معنویت است.

همچنین در اوایل انقلاب وقتی ۱۵۰ نفر از دانشگاہیان در مدرسه علوی خدمت امام رسیدند و درخواست داشتند که تمام فرماندهان و کادر ارتش از سرهنگ به بالا را- به دلیل عملکردشان در دوره شاه- کنار بگذارند، امام بار د این پیشنهاد فرمودند: «مسائل قضایی يك مسائل شرعی است. مسائل قضایی يك مسائلی است که با- مثلاً- عصبانیت، با دشمنی، با بدبینی، با اینها نمی شود. يك مسائل قضایی است که ان شاء الله يك دادگاه قضایی، همین امشب شاید یا فردا تأیید بشود برای محاکمه اینها. اینها باید روی موازین درست بشود. من فرض کنید با يك کسی بد هستم، قاضی نمی تواند به اینکه شما با او بد هستید ترتیب اثر بدهد. آن روی موازین شرعی است که هرکس ثابت شد آدم کشته می کشندش؛ هر که ثابت شد که دزدی کرده [مال] دزدی را از او می گیرند، تعزیرش می کنند حدش می زنند؛ هر که ثابت شد که فلان کار بد را کرده درستش می کنند» و در پاسخ به اعتراض مجدد نماینده دانشگاہیان فرمودند: «اینطور نیست که اشخاص نباشند، اشخاص مُسلم نباشند؛ اشخاص درجات پایین دیگر به آن فساد نیستند که آن بالاییها بودند. فساد هر چی بود مال آن طبقات اول بود. این طبقه پایین آن فساد را ندارد.» (صحیفه امام، ج ۶، ص ۱۵۵)

بعضی ها وقتی یک ذره خوب می شوند خیلی راحت بقیه را به جهنم می فرستند و این به خاطر هوای نفس آنهاست. مثلاً

وقتی کوچکترین گناهی از کسی می‌بینند اصرار دارند او را به جهنم بفرستند. هوای نفس گاهی ممکن است آدم را وادار کند برای گنهکاران حکیم زیادی بنویسد. پس «زیادی جرم قائل شدن برای گناه دیگران»، ناشی از تبعیت از هوای نفس است. امیرالمؤمنین(ع) دربارهٔ برخی از مؤمنین ضعیف و خطاکار می‌فرماید: «گناه غیر خود را بزرگ می‌شمارد ولی بیشتر از آن گناه را که خودش مرتکب شده، و آن را کوچک می‌شمارد؛ **يَسْتَعْظِمُ مِنْ مَعْصِيَةِ غَيْرِهِ مَا يَسْتَقِلُّ أَكْثَرُ مِنْهُ مِنْ نَفْسِهِ**» (نهج البلاغه / حکمت ۱۵۰)

### **هر کسی باید ببیند طبعش در کجا نقطه ضعف دارد و هوای نفسش بیشتر در چه زمینه‌ای است / آدم شدن به تعداد کارهای خوب نیست؛ به مقدار مبارزه با نفس انسان است**

کسی که می‌خواهد ترک گناه کند، خوب است ابتدا طبع نفسش را بشناسد و ببیند طبعش در کجا نقطه ضعف دارد. زیرا آدم شدن به تعداد کارهای خوبی که انجام می‌دهید و تعداد کارهای ناپسندی که ترک می‌کنید نیست، بلکه به مقدار «مبارزه با نفس» شما بستگی دارد. مثلاً یک کسی ممکن است آدم باحیا و کمرویی باشد، ولی ممکن است خدا از او امتحانی بگیرد که لازم باشد در مسیر بندگی خدا پُرویی کند! اینجا اگر بخواهد مطابق طبع همیشگی خودش، کمرویی کند در واقع از هوای نفس خود تبعیت کرده است.

هر کسی باید گیر خودش را بشناسد و ببیند هوای نفسش معمولاً



به چه چیزهایی گیر می‌دهد و پيله می‌کند. اگر انسان به عیوب خودش بپردازد آن قدر مشغول می‌شود که دیگر نوبت پرداختن به عیوب دیگران نمی‌رسد. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «خوشا به حال کسی که مشغول بودن او به عیوب خودش، فراغتی برای توجه به عیوب دیگران برای او باقی نمی‌گذارد؛ طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عُيُوبِ النَّاسِ» (نهج البلاغه / خطبه ۱۷۶) برای مبارزه با نفس، هر کس باید ببیند هوای نفس او بیشتر در چه زمینه‌ای است. آدم‌ها در این زمینه با هم متفاوت هستند. همیشه باید نگاه کنیم و ببینیم هوای نفس ما در کجا است، و بر اساس دستورات دین، با آن مبارزه و مقابله کنیم. بعد وقتی آن بدی را زدیم و در مبارزه با آن موفق شدیم، نوبت بدی بعدی می‌رسد و عیب بعدی ما رو می‌آید که باید با آن مبارزه کنیم. یعنی هر مرحله‌ای را که پشت سر می‌گذاریم وارد مرحله جدیدی می‌شویم و در یک مرتبه بالاتر باید به این مبارزه با نفس ادامه دهیم. رسول خدا (ص) فرمودند: انسان هیچ عیبی را از خود دور نکند جز آنکه عیبی دیگر در خویش بیابد (.. فَإِنَّهُ لَا يَنْفِي مِنْهَا عَيْبًا إِلَّا بَدَالَهُ عَيْبًا؛ الکافی، ج ۲، ص ۱۴۸).

چه بسا به مرحله‌ای برسیم که آنچه باید با آن مبارزه کنیم، فی‌نفسه عیب نباشد ولی نسبت به موقعیت ما عیب محسوب شود. مثل حضرت ابراهیم (ع) که فرزندش را دوست داشت و این دوست داشتن عیب نبود، ولی به مرحله‌ای رسیده بود که باید از این دوست داشتنی خود می‌گذشت و آن را قربانی می‌کرد.

## معمولاً هر یک از بدی‌های انسان، یک زمانی دارند / دوران جوانی بیشتر زمان «حبّ راحت» است تا «حبّ مقام»

نکته‌ای که در اینجا باید مورد توجه قرار گیرد این است که معمولاً هر یک از بدی‌های انسان، یک زمانی دارند. مثلاً جوان‌ها معمولاً حبّ مقام و اعتبار ندارند ولی مسنّ که بشوند، حبّ مقام و اعتبار در آنها رو می‌آید و این مسأله برایشان مهم می‌شود. مثلاً حبّ راحت در جوان‌ها بیشتر است ولی شاید این «حبّ راحت» در اغلب افراد در حدود سنین سی تا چهل سالگی از بین برود. بر این اساس هر کسی باید هوای نفس خاص خودش را در هر زمان بشناسد و بر آن غلبه کند.

هوای نفسی که معمولاً انسان در سن دانش‌آموزی با آن مواجه است و باید با آن مقابله کند، معمولاً در دو زمینه بروز پیدا می‌کند: ۱. حبّ راحت (که این حبّ راحت بعداً جوان را به حبّ شهوت و حبّ لذت سوق می‌دهد) ۲. مخالفت با اطاعت از پدر و مادر

جالب اینجاست که خداوند پدر و مادر همه بچه‌ها را طوری طراحی کرده که در خیلی از موارد با فرزندانشان اختلاف نظر و سلیقه دارند و خیلی از نظرهایشان حال بچه‌ها را می‌گیرد! اتفاقاً کمال بچه‌ها هم در تبعیت از همین پدر و مادر است. گاهی اوقات پدر و مادر، یک چیزهایی می‌گویند که ممکن است درست هم نباشد، ولی مخالف هوای نفس فرزند است و این فرزند - تا وقتی که نظرات پدر و مادرش در محدوده شرع است - باید تبعیت کنند.

## شدت هوای نفس در آدم‌ها متفاوت است؛ مانند «هواپرست، اسیر نفس، رفیق نفس و...» / چگونه شدت هوای نفس خود را تشخیص دهیم؟

نکته بعدی «شدت و ضعف هوای نفس» است. به بیان دیگر، شدت یا قدرت هوای نفس در آدم‌ها متفاوت است و بر اساس شدت و ضعف هوای نفس، حالات و روحیات آنها با همدیگر فرق می‌کند:

۱- بعضی‌ها هواپرست هستند، یعنی عبدِ هوای نفس خودشان هستند و کارشان به جایی رسیده که عبد و بنده دنیا شده‌اند. اینها می‌توانند بزرگترین جنایت‌ها را مرتکب شوند که نمونه‌اش در کربلا بود و امام حسین (ع) دربارهٔ آنها فرمود: «إِنَّ النَّاسَ عَبِيدُ الدُّنْيَا وَالدِّينُ لَعُقٌ عَلَى أَلْسِنَتِهِمْ» (تحف العقول / ص ۲۴۵)

۲- بعضی‌ها هواپرست نیستند اما اسیر هوای نفس خودشان هستند. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: چه بسیار عقل‌هایی که اسیر هوای نفس هستند؛ كَمْ مِنْ عَقْلٍ أُسِيرٍ تَحْتَ هَوَىِّ أَمِيرٍ (نهج البلاغه / حکمت ۲۱۱) اینها در مقابل هوای نفس خود عاجز هستند؛ آن قدر ذالت ندارند که هواپرستی کنند اما اسیر هوای نفس خود هستند. از اینها نیز جنایت‌های بزرگ برمی‌آید اما نه مثل گروه قبل.

۳- گروه دیگری هستند که با نفس خود رفیق هستند. اینها اسیر نفس نیستند بلکه با نفس خود مدارا می‌کنند؛ گاهی مقابل نفس خود می‌ایستند و گاهی نیز با آن رفاقت می‌کنند. این سه گروه

هنوز تصمیم نگرفته‌اند با هوای نفس خود دشمنی کنند. گناهان این سه گروه یک تفاوت‌هایی با هم دارد؛ مثلاً دروغ گفتن هر یک از این سه گروه، شدت عقابش با دیگری فرق می‌کند.

۴- بعضی‌ها با نفس خود رفیق نیستند، ولی سریع الشهوات هستند و گاهی در اثر کشش شهوت، مغلوب هوای نفس می‌شوند. یعنی از نفس بدشان می‌آید ولی گاهی هوای نفس، آنها را زمین می‌زند. البته چون بنای مبارزه با نفس دارند، خدا دستشان را می‌گیرد. (امام باقر(ع): *إِنَّ الْمُؤْمِنَ مَعْنِي بِمُجَاهَدَةِ نَفْسِهِ لِيَغْلِبَهَا عَلَىٰ هَوَاهَا فَمَرَّةٌ يُقِيمُ أَوْدَهَا وَيُخَالِفُ هَوَاهَا فِي مَحَبَّةِ اللَّهِ وَمَرَّةٌ تَضُرُّهُ نَفْسُهُ فَيَتَّبِعُ هَوَاهَا فَيَنْعَشُهُ اللَّهُ...؛ تحف العقول / ص ۲۸۴*) گناه این گروه چهارم با گروه سوم فرق می‌کند.

واقعاً ممکن است بعضی‌ها گناهانی مرتکب شوند، ولی آن قدرها دلبسته آن گناه نباشند. شاید فقط با یک ریسمان نازک و ضعیف به آن گناه بسته شده باشند. رابطه بعضی‌ها با گناه ضعیف است و رابطه بعضی‌ها با گناه خیلی قوی است. و البته تشخیص آن آسان نیست. مثلاً رابطه ابلیس با گناهی که مرتکب شد خیلی قوی بود ولی رابطه حضرت آدم(ع) با آن گناه، خیلی ضعیف بود. اولین علامت «ضعف رابطه با گناه» هم استغفار بعد از گناه است. اگر انسان بعد از گناه، استغفار کرد معلوم می‌شود رابطه او با گناه ضعیف بوده است. اما بعضی‌ها بعد از گناه کردن استغفار نمی‌کنند و اصلاً نمی‌خواهند عذرخواهی کنند بلکه مثل ابلیس می‌خواهند گناه خود را توجیه کنند و بر روی آن پافشاری کنند.

اینها هواپرست هستند.

## کلید شروع برنامه مبارزه با نفس / از ترک گناهانی شروع کنید که ترک آنها برایتان راحت است

یک توصیه کاربردی برای کسانی که می‌خواهند با گناه مبارزه کنند این است: گناهانی که ترک کردن آن برایتان راحت است، دیگر انجام ندهید تا به تدریج برای ترک کردن گناهان دیگر قدرت پیدا کنید. یعنی در مورد گناهانی که نفس شما اصراری بر انجام آن ندارد، از خدا عذرخواهی و استغفار کنید و تصمیم بگیرید دیگر انجام ندهید. خودتان را با گناهی که زیاد اسیرش نیستید، بیچاره نکنید. اگر هر کدام از این گناهانی که زیاد اسیرش نیستید، ترک کنید، نورانیتی در وجودتان فراهم می‌شود که باعث می‌شود خداوند بیماری‌های اصلی نفس‌تان را به شما نشان دهد. یعنی اگر گناهانی که به آنها وابستگی شدیدی ندارید، ترک کنید، چه بسا خداوند هوای نفس‌های عمیق شما را که با آنها یکی شده‌اید و اصلاً نمی‌توانید تشخیص دهید این هوای نفس شماست، به شما نشان بدهد. چون ترک کردن یا دیدن برخی از اهواء نفسانی که در درون انسان پنهان شده، خیلی سخت است ولی اگر گناهانی که ترک کردنش برای ما راحت است، ترک کنیم، خداوند در مبارزه با این گناهان و هواهای نفسانی پنهان، به ما کمک می‌کند.

مثلاً نگاه حرامی که اصلاً به آن نیازی نداریم، ترک کن، یک دفعه‌ای می‌بینی با همین ترک گناه ساده، چقدر خدا دستت را

گرفت و در موارد دیگر کمکت کرد.

از ترک گناهیانی شروع کنید که نفس شما بر انجام آنها اصراری ندارد و لذا ترک کردن آنها برایتان راحت است. اما ابلیس برای اینکه ما را در همین ابتدای کار مأیوس کند، در گوش ما می‌گوید: «با این کارهای پیش پا افتاده که مثل آقای بهجت نمی‌شوی!!» اتفاقاً همین کارهای به ظاهر کوچک، می‌تواند انسان را به خیلی جاها برساند. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «عملی را که از روی تقوا انجام می‌دهی ارزشش را کم ندان؛ لَا يَقِلُّ عَمَلٌ مَعَ التَّقْوَى» (مجموعه ورام/۱/۶۴)

جاهایی که هوای نفست ضعیف است و می‌توانی او را زمین بزنی، زمین بزن تا نوبت جاهایی که هوای نفست قوی تر است برسد. زیرا برخی از هواهای نفسانی آدم را زمین می‌زند و ترک کردن آنها سخت است، ولی مبارزه با برخی از هواهای نفسانی سخت نیست، و باید از همین جاها شروع کنیم. این قاعده، کلید شروع برنامه مبارزه با نفس را به دست ما می‌دهد. یعنی از گناهان و کارهای بدی که ترک کردن آن برای ما راحت است شروع کنیم تا به تدریج راه مبارزه با نفس برای ما باز شود و غلبه بر سایر هواهای نفسانی که قبلاً سخت به نظر می‌رسید آسان شود. از آسان‌ترها شروع کنیم، تا سخت‌ها برایمان آسان شود. اصلاً می‌دانید چرا ترک کردن برخی از شهوات و اهواء نفسانی برای ما سخت است؟ چون آن جاهایی که برایمان آسان بوده مبارزه نکرده‌ایم.

مثلاً اگر یک مدتی سعی کنیم، جلوی «خالی‌بندی» را بگیریم

و دروغ‌های الکی نگوییم، به تدریج قوی می‌شویم و دروغ‌های جدی‌تر را هم ترک می‌کنیم. مبارزه با نفس را از چیزهای ساده مثل «دروغ الکی» و «نگاه الکی» شروع کنیم. چه بسا با همین مبارزه کم، خدا در موارد بزرگتر هم ما را کمک کند.

# اجلسه سی و ششم |

## شروع مرحله حرکت با «افعال درونی و بیرونی»

---

اگر انسان نتواند مخالف دوست داشتنی هایش عمل کند،  
«اختیار» و «آگاهی» هم ارزش ندارند  
مخالفت با نفس اگر با دستور خدا و ولی او نباشد، موافقت با نفس  
است

بعد از «عزم» مبارزه با نفس، «حرکت» با چهار اقدام در دو جبهه  
آغاز می شود  
«ترک گناه» و «رضایت» ارزشمندترند، اما «نماز» و «شکر» مقدمند

---

در چه شرایطی انتخاب بین علایق معنا دارد؟ / ارزش افزوده؛  
نتیجه عبور از «علایق پیدا» به سمت «علایق پنهان» است  
انسان، موجودی جدا از حیوان و فرشته است. فرق انسان با



حیوان و فرشته این است که نه در حد حیوان باقی می‌ماند و نه مجبور است مثل فرشته باشد، بلکه به او اختیار داده شده که به بالا یا پائین برود. البته اینها توصیف است و تعریف دقیق هویت انسان شاید این باشد که انسان موجودی است که می‌تواند ارزش افزوده تولید کند. یعنی انسان می‌تواند خودش و محیطش را تغییر بدهد. لازمه این تغییر این است که علاقه‌هایی داشته باشد و علیه آن علاقه‌ها قیام کند؛ و الا اگر بنا باشد طبق علاقه‌اش عمل کند یا مثل حیوان خواهد بود یا فرشته؛ چون حیوان و فرشته طبق علاقه‌شان عمل می‌کنند. ولی انسان قرار است تغییر کند و لازمه این تغییر این است که خلاف علاقه‌اش حرکت کند. پس مخالفت با علاقه، در واقع بخشی از تعریف و ماهیت انسان است، نه یک توصیه مهم به انسان. البته میزان و چگونگی این مخالفت و اینکه آیا مخالفت با همه علاقه‌ها هست یا برخی از علاقه‌ها، توضیح و تفصیل زیادی دارد که در جلسات قبل به آن پرداخته شد.

اگر انسان یک نوع علاقه داشته باشد، طبیعتاً به دنبال آن می‌رود. اگر دو نوع علاقه مساوی در دل داشته باشد، همیشه حیران می‌ماند که به سمت کدام یک برود و اگر این دو نوع علاقه، نامساوی باشند همیشه دنبال علاقه قوی‌تر می‌رود. پس قرار گرفتن بر سر دو راهی را باید به شکلی تصور کرد که انتخاب، مبارزه با هوای نفس، و مبارزه با علایق ممکن باشد. امکان مبارزه با علاقه و تولید ارزش افزوده چه زمانی پدید می‌آید؟

امکان مبارزه با علاقه و تولید ارزش افزوده زمانی پدید می‌آید که یک علاقه ضعیف‌تر وجود دارد و یک علاقه قوی‌تر؛ ولی علاقه قوی‌تر، پنهان‌تر است و علاقه ضعیف‌تر، ظاهرتر است. در اینجا تعادلی ایجاد می‌شود که امکان مبارزه با علایق سطحی‌تر را فراهم می‌کند.

## ارزشمندی انسان به این دلیل است که می‌تواند مخالف دوست‌داشتنی‌اش عمل کند / اگر انسان نتواند مخالف دوست‌داشتنی‌های خود عمل کند، اختیار و آگاهی هم ارزش ندارند

حرکت انسان از علاقه پیدا به سمت علاقه پنهان باعث تولید ارزش افزوده می‌شود. ماهیت تولید ارزش افزوده ارتباطی به آگاهی ندارد، زیرا در اینجا آگاهی نقش یک ابزار را دارد. ماهیت تولید ارزش افزوده را به اراده و اختیار هم نباید مرتبط کرد، زیرا آنها فرع این ماجرا هستند. اراده و اختیار- اگر از آن استفاده‌ای نشود- فی‌نفسه برای انسان ارزش و برتری نسبت به حیوان و فرسته ایجاد نمی‌کنند، مهم این است که انسان با این اراده می‌خواهد چه کار کند؟ غذا بخورد؟ خب برای این کار، همان غریزه‌ای که در انسان و حیوانات مشترک است، کافی است، چه نیازی به اراده است؟ ارزشمندی انسان به این دلیل است که می‌تواند مخالف دوست‌داشتنی‌اش عمل کند. در اینجا اختیار و آگاهی به کمک می‌آیند. اگر انسان نتواند مخالف دوست‌داشتنی‌های خود عمل کند، اختیار و آگاهی هم ارزش ندارند.

## انسان موفق، کسی است که می‌تواند بیشتر با نفس خود مخالفت کند

در غرب انسان را فریب می‌دهند و مدام به او می‌گویند: «تو حق انتخاب داری!»! بله انسان حق انتخاب دارد ولی این انتخاب فرع بر چیز دیگری است. انسان برای این حق انتخاب دارد که بتواند ارزش افزوده تولید کند و وقتی می‌تواند ارزش افزوده تولید کند که بتواند خلاف میل خودش عمل کند.

اگر کسی طبق میل سطحی اولیه، غریزی و حیوانی خود عمل کند، از انتخاب خود استفاده نکرده است. اگر کسی بخواهد از این حق انتخاب استفاده کند، به نوعی باید علیه خودش (یعنی علیه علائق سطحی خودش) از این حق انتخاب استفاده کند. اصل ارزش و هویت انسان به این است که می‌تواند خلاق میل خودش عمل کند و این باعث تولید ارزش افزوده می‌شود. این مطلب به انسان بودن انسان برمی‌گردد با ادبیات فرادینی و غیر متدینانه هم می‌توان آن را برای همه مردم جهان جا انداخت. اخیراً در روان‌شناسی می‌گویند لزوماً انسان‌های با استعدادتر، موفق‌تر نیستند، بلکه انسان‌هایی که می‌توانند بیشتر با خواسته‌های خودشان مخالفت کنند، موفق‌تر هستند. پس موضوع مبارزه با علاقه، یک موضوع اصیل انسانی است؛ حتی قبل از اینکه دین به سراغ ما آمده باشد.

## مخالفت با نفس اگر با دستور خدا و ولی خدا نباشد، موافقت با نفس است / دستور خدا، لطف خداست

بحث بعدی این است که چگونه می‌توان با دوست داشتنی‌ها مخالفت کرد؟ برنامه‌ی این مخالفت چگونه است؟ در جواب به این سؤال، گفتیم که اگر کسی می‌خواهد با دوست داشتنی‌های خودش مبارزه کند، این مبارزه باید به دستور فرد دیگری غیر از خودش باشد. اگر به دستور فرد دیگری نباشد، در واقع به میل خودش مبارزه کرده است و این یعنی مبارزه‌ی واقعی با نفس انجام نشده است. اگر مبارزه با علایق، با دستور خود انسان باشد، مخالفت با خود نیست بلکه موافقت با خود است. در اینجا خدا به کمک انسان می‌آید و به انسان برنامه و دستور می‌دهد. در واقع خدا لطف کرده است که به ما دستور داده است؛ دستور خدا، در واقع محبت و لطف خدا به ما محسوب می‌شود.

از این جا به بعد که نیاز به دستور خدا ضروری می‌شود، پای دین به میان می‌آید. دین، به برنامه‌ای نجات‌بخش برای اجرای عملیات ارزش افزوده تبدیل می‌شود. وقتی می‌خواهی از خدا تبعیت کنی، خدا خیلی بزرگ است و ما خیلی از خدا کوچک‌تریم، لذا ما اگر دستورات خدا را گوش کنیم، خیلی هنری نکرده‌ایم. برای اینکه واقعاً هنر کرده باشیم و امر خدا را اطاعت کرده باشیم تا رشد کنیم، خدا دستور می‌دهد که از کسی مثل خودمان اطاعت کنیم که دوست خدا است. خدا، انبیاء و اولیاء را می‌فرستد و بحث ولایت پیش می‌آید. یعنی شما که می‌خواهی با هوای نفس خودت، مخالفت کنی؛ وقتی حرف خدا را گوش می‌کنی، آن قدر

منیّت تو از بین نمی‌رود که وقتی حرف ولی خدا را گوش می‌کنی. به طور خلاصه می‌توان گفت: در متن تعریف انسان، مخالفت با علاقه پیش می‌آید و در متن مخالفت با علاقه، دین و دستور خدا پیش می‌آید و در متن دستور خدا و دین، بحث ولایت پیش می‌آید.

## قدم‌های اول و دوم مبارزه با نفس در کلام حضرت امام (ره): ۱- تفکر (نگرش منفی به نفس) ۲- عزم (بنای مبارزه)

بعد از این مقدمات گفتیم که قدم اول برای حرکت، داشتن «نگرش به شدت منفی نسبت به نفس» است. یعنی باید نفس را دشمن خود بدانیم. دومین قدم، عزم است و اینکه بنای مبارزه با نفس داشته باشیم. حضرت امام (ره) جملات زیبایی در این مورد دارند. ایشان از قول مرحوم آیت‌الله شاه آبادی (ره) قدم اول را تفکر بیان کرده و می‌فرمایند: «بدان که اوّل شرط مجاهده با نفس و حرکت به جانب حق تعالی «تفکر» است» (شرح چهل حدیث / ص ۶) «نگرش» و «تفکر» در یک فضا هستند؛ نگرش با آگاهی حاصل نمی‌شود، بلکه باید وقت گذاشت و در مورد آن تفکر کرد. با تفکر می‌توان این تغییر نگرش را انجام داد.

حضرت امام (ره) در ادامه، قدم دوم را «عزم» بیان کرده و می‌فرمایند: «منزل دیگر که بعد از تفکر از برای انسان مجاهد پیش می‌آید، منزل «عزم» است... و عزمی که مناسب با این مقام است عبارت است از بنا گذاری» (شرح چهل حدیث / ص ۷). این بنا گذاشتن، یعنی فرد بنا داشته باشد با علاقه‌های خودش

مبارزه کند. باید بنا بر مبارزه با نفس داشت، اگر چه ممکن است چند جا هم موفق نشوید. توجه داشته باشید که بنا داشتن، با اراده کردن متفاوت است. اراده، هنگام فعل و انجام کار است.

زندگی انسان با مبارزه همراه است، نمی توان زندگی بدون جنگ داشت. کسی که در درون خودش بنا را بر مبارزه گذاشته باشد، وقتی که دستور جهاد با دشمن بیرونی هم صادر شود، راحت تر می پذیرد. همان طور که می دانید یکی از اولین اتفاقات در تاریخ حیات بشر، جنگ هایبیل و قاییل بوده است. یکی از بازی های کودکان هم جنگ است و بچه ها معمولاً این بازی را دوست دارند. لذا در روش تربیتی صحیح نباید به طور مطلق جلوی جنگ کردن بچه ها با یکدیگر را گرفت بلکه ضمن مراقبت از خط قرمزها باید به آن جهت داد. مواردی از این دست نشان می دهد وجود انسان با نبرد شکل پیدا می کند.

## بعد از «عزم» حرکت در دو جبهه آغاز می شود: ۱- عمل اعضاء ۲- عمل قلب / «رضایت» و «شکر»؛ دو فعل قلبی که شما را تا بهشت می برند

تا اینجای بحث یک مرور و جمع بندی از مباحث گذشته به همراه برخی نکات جدید بود. اما در ادامه بحث، پس از عزم، به حرکت می رسیم.

بعد از اینکه عزم کردی و بنا را بر مبارزه گذاشتی، حرکت در چند جبهه آغاز می شود. یکی در جبهه «عمل با اعضاء و جوارح»؛ یکی

در جبهه «قلب و روح». به بیان دیگر، «فعل» انسان را می‌توان به دو قسمت تقسیم کرد: «فعل بیرونی» که همان عمل با اعضاء و جوارح است و «فعل درونی» یا «باطنی» که در واقع عمل با قلب و روح است.

هریک از این دو نوع فعل درونی و بیرونی (فعل ظاهری و باطنی) می‌توانند به دو بخش سلبی و ایجابی تقسیم شوند. لذا در مجموع چهار نوع فعل درونی و بیرونی داریم که بعد از عزم، باید این چهار کار را انجام داد.

عمل با اعضاء و جوارح یا «فعل بیرونی» می‌تواند ۱- «انجام اوامر الهی» باشد و می‌تواند ۲- «ترک نواهی پروردگار» باشد. بنابراین افعال ظاهری و جوارحی به ترک و انجام تقسیم می‌شوند؛ ترک کاربرد و انجام کار خوب.

عمل قلبی و روحی یا «فعل باطنی» می‌تواند ۱- «رضایت» باشد و می‌تواند ۲- «شکر» باشد. افعال باطنی و قلبی نیز به «شکر برای داشته‌ها» و «رضایت برای نداشته‌ها» تقسیم می‌شوند. شکر جنبه ایجابی دارد و رضایت جنبه سلبی.

رضایت و راضی بودن، در واقع یک فعل درونی است که باید در جریان مبارزه با نفس به آن توجه کنیم. یعنی در عین اینکه باید کار و تلاش کرد و وضعیت موجود را تغییر داد، رضایت هم باید داشت. رضایت، یک فعل روحی بسیار مهم است؛ حتی برای اجابت دعا باید از شرایط موجود راضی بود. امام سجاده (ع)

می‌فرمایند: «کسی که در دلش هوایی جز رضایت از خدا نگذرد (جز خوشنودی از خدا در دلش خطور نکند) من ضمانت می‌کنم که خداوند دعایش را مستجاب کند؛ أَنَا الضَّامِنُ لِمَنْ لَمْ يَهْجُسْ فِي قَلْبِهِ إِلَّا الرِّضَا أَنْ يَدْعُو اللَّهَ فَيُسْتَجَابَ لَهُ» (کافی / ۶۲/۲)

البته انسان در عین حال که راضی است باید تلاش کند طبق دستور خدا وضعیت فعلی خودش را بهبود دهد. بنابراین اگر انسان راضی باشد اما به دستور خدا برای تغییر وضع زندگی‌اش تلاش کند، همین تلاش عبادت است. اگر کسی نمی‌تواند راضی باشد، باید صبر کند. البته «صبر جمیل» همان رضایت است.

دومین فعل درونی و قلبی، شکر است؛ شکر به خاطر نعمت‌هایی که خدا به ما داده است. رضایت و شکر دو فعل قلبی هستند که شما را تا بهشت می‌برند. این دو فعل را می‌توان همزمان داشت؛ یعنی هم راضی بود و هم شاکر.

## «ترک گناه» و «رضایت» ارزشمندترند اما «نماز» و «شکر» مقدم هستند

گفتیم که فعل بیرونی شامل «ترک نواهی» و «انجام اوامر» الهی است. در مورد ترک نواهی - یعنی ترک گناه - در جلسات قبل قبلاً صحبت شد. در میان اوامر الهی اولین کار نماز است. خداوند می‌فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت / ۴۵) نماز در بین تمام کارهای سلبی و ایجابی، اول است. اگر این کار ایجابی را انجام دهی، کارهای سلبی را راحت‌تر می‌توانی کنار



بگذاری و انجام ندهی. همچنین خداوند می‌فرماید: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (بقره/۴۵) یعنی باید از صبر و نماز برای طی مسیر کمک بگیریم. (البته ترک گناه ارزش مندتر و مهم‌تر است، اما نماز خواندن چون راحت‌تر است، تقدم و اولیت دارد. چون به ترک گناه- که سخت‌تر است- کمک می‌کند)

حضرت امام (ره) هم در ادامه آن کلام می‌فرماید: «بدان که هیچ راهی در معارف الهیه پیموده نمی‌شود مگر آنکه ابتدا کند انسان از ظاهر شریعت. و تا انسان متأدب به آداب شریعت حقه نشود، هیچیک از اخلاق حسنه از برای او به حقیقت پیدا نشود، و ممکن نیست که نور معرفت الهی در قلب او جلوه کند و علم باطن و اسرار شریعت از برای او منکشف شود. و پس از انکشاف حقیقت و بروز انوار معارف در قلب نیز متأدب به آداب ظاهر خواهد بود.» (شرح چهل حدیث / ص ۸)

حضرت امام (ره) در ادامه به یکی از عوامل مهم تضعیف عزم، اشاره می‌فرماید: «جرئت بر معاصی کم‌کم انسان را بی‌عزم می‌کند، و این جوهر شریف را از انسان می‌رباید. استاد معظم ما [مرحوم ایت الله شاه‌آبادی] - دام ظلّه - می‌فرمودند بیشتر از هر چه، گوش کردن به تغنیات سلب اراده و عزم از انسان می‌کند.» (شرح چهل حدیث / ص ۸) یعنی اینکه موسیقی گوش کردن بیشتر از هر چیزی عزم انسان را تضعیف می‌کند.

برای مبارزه با نفس ۴ عمل نیاز است که دو مورد ظاهری و دو مورد باطنی است. در این اعمال، موارد ایجابی را رتبه اول اقدام

قرار می‌دهیم و بین کارهای ایجابی، نماز جایگاه نخست را دارد. شکر هم فعل درونی ایجابی است چون در مورد داشته‌ها است ولی رضایت چون در مورد نداشته‌ها است، در فضای سلبی قرار می‌گیرد. لذا همیشه شکر راحت‌تر از رضایت است. اگر انسان شکر کند، به مرور به رضایت هم می‌تواند برسد. پس «نماز» و «شکر» دو کار ایجابی دارای اولویت و تقدم هستند. (گرچه ترک گناه ارزشمندتر است.)

## امام حسین (ع): هم در مقابل آنچه دوست نداری صبر کن و هم در مقابل آنچه دوست داری

امام حسین (ع) می‌فرمایند: «در آنچه حقّ برای تو لازم کرده، در مقابل چیزی که دوست نداری صبر کن؛ اَصْبِرْ عَلٰی مَا تَكْرَهُ فِيمَا يَلْزَمُكَ الْحَقُّ» (نزهة الناظر و تنبيه الخاطر / ص ۸۵) یعنی در مقابل چیزهایی که حقّ بر ما تکلیف کرده یا دستور داده یا برای ما مقدر کرده است، باید صبر کنیم. حضرت در ادامه می‌فرماید: «در آنچه هوای نفس تو را به سمتش دعوت می‌کند، در مقابل چیزی که دوست داری صبر کن؛ وَ اَصْبِرْ عَمَّا تُحِبُّ فِيمَا يَدْعُوكَ اِلَيْهِ الْهُوٰى» (همان) این چهارچوب به تعابیر مختلف در کلمات معصومین (ع) برای ما بیان شده است.

# اجلسه سی و هفتم | اولین و مهمترین اعمال در مرحله حرکت

در مرحله حرکت، «چهار اقدام» را باید «با هم» انجام دهیم  
نماز چگونه ما را در ترک هوای نفس کمک می‌کند؟

**در مرحله حرکت «چهار اقدام» را باید «با هم» انجام دهیم:  
شکر، رضایت، ترک کارهای بد، انجام کارهای خوب**

برای مبارزه با هوای نفس، «نگرش دشمنانه به نفس» و «عزم»  
را به عنوان قدم‌های مقدماتی بیان کردیم و بعد از این دو  
مرحله، رسیدیم به مرحله «حرکت». گفتیم در مقام حرکت،  
باید چهار اقدام را با هم انجام دهیم؛ یک سری اقدامات باطنی  
باید انجام دهیم و یک سری اقدامات ظاهری. در هر دو بخش  
اعمال باطنی و ظاهری باید «با هم» کار کنیم؛ نمی‌شود هیچ

کدام را نادیده گرفت و برای یک مدتی تعطیل کرد و فقط به یک بُعد پرداخت.

اعمال ظاهری شامل «ترک کارهای بد» و «انجام کارهای خوب» است و در مقام اعمال باطنی نیز دو فعل عمده داریم: «شکر» و «رضایت». شکر اساساً یک فعل قلبی است که مربوط به چیزهایی است که داریم. رضایت هم یک فعل باطنی دیگر است که مربوط به چیزهایی است که نداریم. شکر و رضایت در واقع از یک جنس هستند و باید به طور همزمان انجام شوند. چون انسان همواره یک چیزهایی دارد که باید شکر آن را بجا آورد و یک چیزهایی ندارد که باید نسبت به آن رضایت داشته باشد.

وقتی بر مبارزه با هوای نفس و ترک دوست‌داشتنی‌ها تأکید می‌کنیم بعضی‌ها می‌پرسند: «نمی‌شود که انسان همه لذت‌ها و دوست‌داشتنی‌های خود را کنار بگذارد و ترک کند؛ پس انسان از کجا انرژی و انگیزه بگیرد؟!» پاسخش این است که شما هر چقدر هم که لذت‌های خود را ترک کنید، باز خیلی خوشی‌ها دارید و خیلی لذت‌ها می‌برید، به خاطر همین داشته‌های خود شکر کنید. این یعنی بهره‌برداری درست از «داشته‌ها» که به انسان انرژی می‌دهد تا نسبت به «نداشته‌ها» راضی باشد. مثل کسی که از غذای افطاری و سحری به خوبی بهره‌برداری می‌کند تا بتواند در طول روز، روزه بگیرد و نداشته‌های خود را تحمل کند.

## در میان کارهای بد «ظلم به دیگران» از همه مهمتر و اولین گناهی است که باید ترک شود / «غیبت» جزء اولین ظلم‌هایی است که باید ترک شود

همان طور که گفتیم، افعال ظاهری برد و نوع هستند: ۱- کارهایی سلبی، یعنی کارهایی که نباید انجام دهیم ۲- کارهای ایجابی، یعنی کارهایی که باید انجام دهیم. در میان همه کارهایی که نباید انجام دهیم، یکی را دین جلو آورده و اولویت داده و آن «ظلم نکردن به دیگران» است. یعنی در میان گناهان و کارهای بد، اولین کاری که باید ترک شود «ظلم به دیگران» است و بعد از آن ترک «ظلم به خود» است. پس در برنامه مبارزه با نفس اولین کاری که باید از انجام آن جلوگیری کنیم «ظلم به دیگران» است.

البته «ظلم به دیگران» خودش «الاهم فالاهم» دارد. مثلاً گرفتن جان دیگران بدتر از دزدیدن پول دیگران است. حتی گاهی اوقات بردن آبروی دیگران بدتر از این است که جان آنها را بگیریم. یکی از موارد و مصادیق «بردن آبروی دیگران»، غیبت کردن است. لذا با یک محاسبه ساده به این نتیجه می‌رسیم که غیبت جزء اولین ظلم‌هایی است که باید از آن جلوگیری کنیم. پس «غیبت کردن» ظلمی است که در جریان مبارزه با نفس باید ترک آن را در اولویت قرار دهیم.

فعلاً که در مراحل مقدماتی مبارزه با هوای نفس هستیم، باید در مقام عمل یک خط قرمزهایی را در دوست‌داشتنی‌های خودمان رعایت کنیم؛ اولین خط قرمز این است که وقتی

دوست داشتنی‌های ما از ما می‌خواهد که به دیگران ظلم کنیم، باید مراقب باشیم که هرگز به کسی ظلم نکنیم.

این سخن مشهور که می‌گوید: «خلاصه همه نصایح در دو کلمه «مرنج و مرنجان» جمع شده است» واقعاً سخن حکمت‌آمیزی است. مرنجان یعنی همان ترک ظلم به دیگران، که مهمترین ترک گناه است. مرنج نیز همان رضایت و راضی بودن نسبت به نداشته‌هاست. پس هر دو دستور «مرنج» و «مرنجان» برای مبارزه با هوای نفس است. این دو، از کلیدی‌ترین قدم‌های ترک هوای نفس محسوب می‌شوند.

### در میان کارهای خوب، «نماز» مهمترین همه است

در میان کارهای خوب، آن عملی که مهمترین باقیه است «نماز» است. در این جلسه می‌خواهیم درباره نقش برجسته نماز در مسیر مبارزه با نفس بحث کنیم. می‌خواهیم ببینیم در مسیر ذلیل کردن نفس و در مسیر اتصال ما به خدای با عظمت که راهش کشتن نفس است، نماز چه نقشی دارد؟

نماز، شما را در مبارزه با هوای نفس تقویت می‌کند. خداوند می‌فرماید: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (بقره/۴۵) یعنی از نماز و از صبر کمک بگیرید (که درباره صبر بعداً بحث خواهیم کرد). نماز به ما کمک می‌کند در مسیر مبارزه با هوای نفس، حرکت کنیم و در سه اقدام مهم دیگر (یعنی ۱- شکر ۲- رضایت ۳- ترک گناه) به ما کمک می‌کند.

## در برخی آیات قرآن مهمترین کارکرد نماز، مبارزه با هوای نفس اعلام شده است

در برخی از آیات قرآن خداوند نماز را دقیقاً در نقطه مقابل شهوات و هوای نفس قرار داده است. مثلاً در این آیه که می‌فرماید: «نماز را اقامه کن، نماز از فحشاء و منکرات جلوگیری می‌کند؛ أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت/ ۴۵) در این آیه نماز را نقطه مقابل فحشاء و منکر قرار می‌دهد و فحشاء و منکر نیز همان چیزهایی است که نفس ما از ما می‌خواهد. لذا در اینجا مهمترین کارکرد نماز را در واقع مبارزه با هوای نفس اعلام می‌کند. چرا که در جریان مبارزه با هوای نفس ما باید با آن خواسته‌های نفسانی که منجر به فحشاء و منکر می‌شود مبارزه کنیم، نه اینکه به هر چیزی دل مان خواست بگوییم «نه»!

آیه دیگری که نماز را در مقابل شهوات و هوای نفس قرار می‌دهد این آیه است: «فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ» (مریم/ ۵۹) در آیات قبل از این آیه، خداوند از آدم‌های خوبی که به حضرت نوح (ع) و ابراهیم (ع) ایمان آوردند و هدایت شدند، تعریف می‌فرماید. در این آیه می‌فرماید: «بعد از این آدم‌های خوب، گروه دیگری آمدند که آدم‌های خوبی نبودند؛ آنها کسانی بودند که نماز را ضایع کرده و از شهوات تبعیت کردند.» یعنی باز هم خداوند در این آیه، نماز را نقطه مقابل شهوات و هوای نفس قرار می‌دهد.

## نماز چگونه ما را در ترک هوای نفس کمک می‌کند؟ / در ذات نماز یک عملیات مبارزه با نفس نهفته است

باید ببینیم نقش نماز در مقابله با فحشاء و منکر و انواع شهوات و هوای نفس چیست؟ نماز چگونه ما را در ترک هوای نفس کمک می‌کند؟ اولین اثر نماز در اینکه ما اهل مبارزه با هوای نفس شویم، اثر تربیتی «عملیات نماز» است. چون خود نماز ابتداءً یک کار شهوت‌انگیز، دل‌چسب و دل‌نشین نیست که آدم از انجام آن کیف کند و لذت ببرد. لاقلاً برای مبتدی‌ها و آدم‌های معمولی مثل خودمان اینطور نیست. (فعلاً به کسانی که مانند عرفا عاشقانه نماز می‌خوانند کاری نداریم.) در ذات نماز یک عملیات مبارزه با نفس نهفته است؛ یعنی انسان برای اجرای عملیات نماز، خود به خود باید با هوای نفسش مبارزه کند.

اولاً از آنجایی که نماز یک عمل تکراری است و زمان‌های آن خیلی به هم نزدیک است طبیعتاً نمی‌تواند دلچسب باشد. نماز مثل دعای کمیل نیست که هفته‌ای یا ماهی یک بار انجام دهیم و از آن لذت ببریم، بلکه یک عمل روزانه مداوم با فاصله کم و نزدیک به هم است. این موجب می‌شود که به طور طبیعی نماز برای انسان دلچسب نباشد. گاهی اوقات باید از خواب مان بزنییم و نماز بخوانیم؛ مثل نماز صبح. گاهی در اوج خستگی باید نماز بخوانیم؛ مثل نماز مغرب و عشاء. گاهی نیز وقتی سرگرم کار هستیم، باید آن را قطع کنیم و برویم نماز بخوانیم؛ مثل نماز ظهر. یعنی اوقات نماز در طول شبانه‌روز، طوری طراحی شده که هر کدام یک جور حال آدم را می‌گیرد!



ثانیاً خودِ عملیات نماز هم برای ما زیاد شفاف نیست؛ مثلاً اینکه چرا نماز صبح دو رکعت است؟ چرا در هر رکعت باید دوبار سجده و یک بار رکوع انجام دهیم؟ دلیل مقدمات نماز مثل وضو و پاک بودن لباس هم برای ما زیاد شفاف نیست. از سوی دیگر «نماز جماعت» که این قدر بر آن تأکید شده است، یک جور دیگری حال انسان را می‌گیرد؛ اینکه با «تکبیره الاحرام» همه در صفوف منظم قرار می‌گیرند و مثل پادگان‌ها، یک عملیات خاص را انجام می‌دهند. تازه سربازها نیز در پادگان معمولاً فقط صبح‌ها به صف می‌شوند، ولی در نماز جماعت هر روز سه بار به صف می‌شویم!

رسول اکرم (ص) می‌فرماید: از سن هفت سالگی به بعد، فرزندان را به خواندن نماز امر کنید و اگر نماز را ترک کرد آنها را ادب کنید (قال رسول الله (ص) مُحَمَّدًا لِلْأَوْلِيَاءِ الْأَطْفَالِ مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعٍ وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرٍ؛ عوالی اللالی / ج ۱ / ص ۳۲۸) این نوع برخورد برای آن است که بچه بفهمد در این کار «دلَم می‌خواهد» نداریم و اگر هم دلش نخواست باید به زور، خودش را وادار به نماز خواندن کند. بچه‌ها باید از همان هفت سالگی یاد بگیرند که مخالف دل‌بخواهی‌های خودشان رفتار کنند و نماز یکی از مهمترین مواضع تمرین این موضوع است. البته پدر و مادرها نباید در مجبور کردن فرزندان به نماز افراط کنند، مثلاً حضرت امام (ره) می‌فرمود اگر بچه شما صبح برای نماز بیدار نشد او را به تلخی بیدار نکنید.

## به اینکه نماز حال شما را بگیرد، تن بدهید / مقید بودن به نماز اول وقت، یعنی تن دادن به حال‌گیری نماز سَرِیکِ زمان خاص

باید به اولین اثر نماز در تقویت مبارزه با هوای نفس توجه کنید. به اینکه «نماز دارد حال نفس شما را می‌گیرد» توجه کنید و بگذارید نماز این کار را به خوبی روی شما انجام دهد و این اثر را بر شما بگذارد. یعنی به اینکه نماز حال شما را بگیرد، تن بدهید. لذا آیت الله بهجت (ره) می‌فرمود اگر می‌خواهید به جایی برسید نماز اول وقت را ترک نکنید. از ایشان پرسیدند این نمازی که شما می‌گویید همه چیز را درست می‌کند منظورتان نماز با توجه و حضور قلب است؟ ایشان فرمود: «نه! همین که مقید باشید نمازتان را اول وقت بخوانید.»

مقید بودن به نماز اول وقت یعنی تن دادن به حال‌گیری نماز سَرِ زمان‌های خاص. نماز اول وقت حتی اگر همراه با توجه و حضور قلب هم نباشد، این اثر تربیتی خود را خواهد داشت. ممکن است یک بار که می‌خواهی بلند شوی و نماز اول وقت بخوانی واقعاً حالت را داشته باشی، اما دفعه بعد و در نوبت بعدی حال نماز خواندن را نداشته باشی، این نوسانات به طور طبیعی در انسان هست، لذا از این بابت از خودت شکایت نکن؛ اتفاقاً گاهی در اوقاتی که حال نماز خواندن نداری، وقتی بلند شوی و مؤدبانه نماز بخوانی بیشتر رشد می‌کنی.

اگر اول وقت، حال نماز خواندن نداشته‌اید، نباید پیش خود بگویید: «حالا تا آخر وقت نماز، فرصت دارم، هر وقت حال

داشتن نماز می‌خوانم! این طوری توجه و حضور قلبم سر نماز بیشتر خواهد بود...» خودتان را با این حرف‌ها فریب ندهید، چون اثر تربیتی این نماز هرگز به نماز اول وقت نمی‌رسد. پس نگویید که «هر وقت حال داشتم نماز می‌خوانم!»، حال خودتان را با نماز اول وقت بگیرید. درست است که نماز اول وقت واجب نیست و یک فرصت چند ساعته برای نماز خواندن به ما داده شده ولی این فرصت چند ساعته را برای کسانی گذاشته‌اند که واقعاً ناتوانی یا مانع جدی و مشکل خاصی دارند. اگر مانعی ندارید همان اول وقت نماز بخوانید و حالِ نفس‌تان را با این نماز اول وقت بگیرید و به کمک نماز اول وقت، با هوای نفس‌تان مبارزه کنید.

## **کسی که وقت نماز، از ترس خدا خودش را جمع و جور نمی‌کند، آیا وقت‌های دیگر، مبارزه با هوای نفس خواهد کرد؟!**

اگر می‌خواهید در مبارزه با هوای نفس تقویت شوید؛ در خودِ نماز مبارزه با هوای نفس کنید. کسی که آن قدر تنبل است که حتی وقتی مهمان به خانه‌اش می‌آید خانه را به خاطر مهمان جمع و جور نمی‌کند؛ آیا وقتی مهمان نیست و خودش تنهاست خانه را جمع و جور خواهد کرد؟! اگر کسی در وقت نماز که پای خدا در میان است و ترس از خدا و آتش جهنم در میان است، خودش را برای نماز خواندن جمع و جور نکند و بلند نشود نماز بخواند، آیا در وقت‌های دیگر مبارزه با هوای نفس خواهد کرد؟!

چرا نماز «انسان را از فحشاء و منکر بازمی‌دارد؟ (تَنْهِي عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ) چون خود نماز یک تمرین است برای مبارزه با هوای نفس. جدای از محتوای نماز، بزرگان فرموده‌اند به زمان نماز هم خیلی توجه کنید و خودتان را به نماز اول وقت مقید کنید که همین نماز اول وقت آثار تربیتی بسیار خوبی دارد.

یکی از نکاتی که باید در مورد نماز توجه کنیم این است که انسان قرائت نمازش را درست کند؛ همین کار ساده، اثر تربیتی زیادی روی انسان دارد. همچنین در موقع نماز اگر نفس‌تان گفت که «سریع نمازت را بخوان و تمامش کن» باز هم برای اینکه حال نفس خود را بگیرید، نماز را با حوصله و تأمل بخوانید و با گفتن اذکار مختلف کمی طولانی‌تر کنید، نه اینکه اذکار نماز را خیلی سریع و جویده‌جویده بخوانید تا زود تمام شود. بگذارید مبارزه با هوای نفس در نماز به دل‌تان بچسبد و از نماز کمک بگیرید. بعضی‌ها نماز را ضایع می‌کنند. (أَضَاعُوا الصَّلَاةَ؛ مریم/۵۹) مثلاً یک موقعی نماز می‌خوانند که نماز حال‌شان را نگیرد، یا طوری نماز می‌خوانند که حال نفس‌شان گرفته نشود. لذا خداوند متعال درباره برخی از نمازخوان‌ها می‌فرماید: «فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ\*الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ» (ماعون/۵۴) یک جای دیگری هم کسالت در نماز را علامت نفاق اعلام می‌فرماید: «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالِي» (نساء/۱۴۲)

## انسان ابتداءً نمی تواند «با توجه» نماز بخواند، لذا فعلاً باید «با ادب» نماز بخواند / انسان برای اینکه با نماز، آدم شود باید به تلخی و سختی نماز تن دهد

بعضی ها غوره نشده می خواهند مویز شوند! یعنی از همان ابتدا می خواهند از نماز خواندن لذت ببرند. می پرسند: «چه کار کنیم که از نماز خواندن لذت ببریم؟!» البته خوب است انسان از نماز لذت ببرد، ولی اینها غالباً دنبال لذت معنوی نیستند، بلکه می خواهند نماز خواندن مثل بستنی خوردن برایشان راحت و لذت بخش باشد! اینها ناراحت هستند از اینکه سر نماز درگیر مبارزه با نفس هستند! اینها اساساً با فلسفه زندگی آشنا نیستند و توجه ندارند که کل مسیر زندگی همین است که انسان در مقابل بعضی از دوست داشتنی هایش بایستد. لذا خداوند نماز را طوری طراحی فرموده است که انسان ابتداءً از نماز لذت نبرد، به سادگی سر نماز توجه پیدا نکند و به عمق آن نرسد؛ همه اش برای این است که «انسان با سختی نماز، آدم شود». لذا انسان برای اینکه با نماز خواندن آدم شود باید به تلخی و سختی نماز تن دهد.

طبیعی است که انسان ابتداءً نمی تواند نماز «با توجه» بخواند و از نمازش لذت ببرد، لذا فعلاً باید نمازش را «با ادب» بخواند تا به مرور به جایی برسد که با توجه و لذت نماز بخواند. مرحوم سید مرتضی (ره) آخر عمرش وصیت کرد همه نمازهایش را قضا کنند! چون تردید داشت نمازهایش درست باشد. گفتند شما که با عشق و لذت نماز می خواندید! فرمود: مشکل در همین جا است؛ چون از نماز خیلی لذت می بردم می ترسم به خاطر نفسم نماز خوانده باشم!

## چرا کسی که نماز را ترک کند به او کافر می‌گویند؟ / چون ترک نماز لذت ندارد و فقط از روی بی‌احترامی به خداست

از امام صادق (ع) پرسیدند: «چرا کسی که زناکار است (و حتی ممکن است حکم او اعدام باشد) به او کافر نمی‌گویند اما کسی که نماز را ترک کرده است به او کافر می‌گویند؟ امام صادق (ع) فرمود: کسی که مرتکب زنا شده در اثر فشار شهوت این گناه بزرگ را انجام داده است اما کسی که نماز نخوانده است چه شهوتی موجب شده نماز نخواند؟ وقتی در ترک نماز لذتی وجود ندارد غیر از این نیست که امر خدا را کوچک و سبک شمرده و به آن بی‌اعتنایی کرده؛ وَ سِئَلُ مَا بَالُ الزَّانِي لَا تُسَمِّيهِ كَافِرًا وَ تَارِكُ الصَّلَاةِ قَدْ سَمَّيْتَهُ كَافِرًا وَ مَا الْحُجَّةُ فِي ذَلِكَ فَقَالَ لِأَنَّ الزَّانِي وَ مَا أَشْبَهَهُ إِنَّمَا يَفْعَلُ ذَلِكَ لِمَكَانِ الشَّهْوَةِ لِأَنَّهَا تَغْلِبُهُ وَ تَارِكُ الصَّلَاةِ لَا يَتْرُكُهَا إِلَّا اسْتِخْفَافًا بِهَا وَ ذَلِكَ لِأَنَّكَ لَا تَجِدُ الزَّانِي يَأْتِي الْمَرْأَةَ إِلَّا وَهُوَ مُسْتَلِذٌّ لِإِثْبَانِهِ إِيَّاهَا قَاصِدًا إِلَيْهَا وَ كُلُّ مَنْ تَرَكَ الصَّلَاةَ قَاصِدًا إِلَيْهَا فَلَيْسَ يَكُونُ قُضْدَهُ لِتَرْكِهَا اللَّذَّةَ فَإِذَا نَفِيَتِ اللَّذَّةُ وَقَعَ الْإِسْتِخْفَافُ وَ إِذَا وَقَعَ الْإِسْتِخْفَافُ وَقَعَ الْكُفْرُ» (کافی) (۳۸۶/۲)

کسی که گناه می‌کند، شهوت او را بیچاره کرده است اما کسی که نماز نمی‌خواند آیا از نماز نخواندنش خیلی لذت می‌برد؟! نه! به هیچ وجه. چرا ما اول موضوع نماز را مطرح کردیم؟ چون برای ترک نماز، فشار شهوت سنگینی روی تو نیست، فقط به خاطر تنبلی، بی‌عرضگی و بی‌خاصیتی است که اینها شهوت محسوب نمی‌شود و لذتی ندارد. این تنبلی را به خاطر نماز کنار بگذار، تا خداوند آن جاهایی که شهوات سنگین به تو حمله می‌کنند،

کمکت کند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «نماز سدّ الهی است. یعنی نماز، آدم را از معاصی باز می‌دارد و این شرح آیه «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» است؛ الصَّلَاةُ حُجْرَةٌ لِلَّهِ وَ ذَلِكَ أَنَّهَا تَحْجِزُ الْمُصَلِّيَ عَنِ الْمَعَاصِي مَا دَامَ فِي صَلَاتِهِ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ - إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (توحید شیخ صدوق / ص ۱۶۶)

به پیامبر (ص) گفتند یک جوانی هست که همراه شما نماز می‌خواند ولی کارهای خیلی بدی هم مرتکب می‌شود. حضرت فرمود: نمازش یک روزی او را از گناه جدا می‌کند. چند وقت نگذشت که همین‌طور شد و آن جوان توبه کرد؛ اَنْ فَتِيَ مِنَ الْأَنْصَارِ كَانَ يُصَلِّي الصَّلَاةَ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ص وَ يَرْتَكِبُ الْفَوَاحِشَ فَوُصِفَ ذَلِكَ لِرَسُولِ اللَّهِ ص فَقَالَ إِنَّ صَلَاتَهُ تَنْهَاهُ يَوْمًا مَا. فَلَمْ يَلْبَثْ أَنْ تَابَ» (تفسیر صافی / ۴ / ۱۱۸) در روایت دیگری هست که به رسول خدا (ص) گفتند: «فلانی روز نماز می‌خواند و شب دزدی می‌کند! حضرت فرمودند که نماز او روزی او را از این کار باز خواهد داشت؛ قِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ ص إِنَّ فُلَانًا يُصَلِّي بِالنَّهَارِ وَ يَسْرِقُ بِاللَّيْلِ. فَقَالَ إِنَّ صَلَاتَهُ لَتَرُدُّعَهُ» (بحار الانوار / ۷۹ / ۱۹۸ و تفسیر نورالثقلین / ۴ / ۱۶۲)

امام رضا (ع) از قول رسول خدا (ص) می‌فرماید: «مادامی که مؤمن نمازش را رعایت کند شیطان همیشه از مؤمن وحشت دارد و می‌ترسد. اما وقتی نمازش را ضایع کرد، شیطان بر او دلیر می‌شود و جرأت پیدا می‌کند و او را دچار گرفتاریهای بزرگ می‌کند؛ لَا يَزَالُ الشَّيْطَانُ ذَعِرًا مِّنَ الْمُؤْمِنِ مَا حَافَظَ عَلَى الصَّلَوَاتِ

الْخُمْسِ - فَإِذَا ضَيَّعَهُنَّ تَجَرَّأَ عَلَيْهِ وَأَوْقَعَهُ فِي الْعَطَائِمِ» (صحیفه  
 امام رضا(ع) / ص ۴۲)

## عملیات مبارزه با تنبلی و «دلَم می خواهد» سرِ نماز چگونه است؟ / توصیه امام رضا(ع) برای رعایت ادب سرِ نماز

باید دید عملیات مبارزه با «دلَم می خواهد» سرِ نماز چگونه انجام  
 می‌گیرد؟ عملیات مبارزه با تنبلی و بی‌حالی و بی‌ادبی سرِ نماز  
 چگونه است؟ امام رضا(ع) به این سؤال پاسخ داده است. حضرت  
 می‌فرماید: «اگر خواستی نماز بخوانی، با کسالت برای نماز بلند  
 نشو؛ با چرت نماز نخوان، با عجله نماز نخوان بلکه با سکون و  
 وقار نماز بخوان... وقتی خواستی سرِ نماز در مقابل پروردگارت  
 بایستی، مثل بنده گنهکاری که مولایش می‌خواهد او را تنبیه  
 کند، در مقابل خداوند بایست. (این ادب نماز است؛ حتی اگر  
 گناهی نکرده باشی) قدم‌هایت را صاف و محکم قرار بده، نفس  
 خودت را اذیت کن، به این طرف و آن طرف نگاه نکن، با ریش و  
 سایر جوارح خودت بازی نکن، انگشت‌هایت را نشکن، و بدنت  
 را نخواران، به دماغ و لباس دست نزن و بازی نکن، همیشه  
 در طول نماز مادامی که ایستاده هستی نگاهت به محل سجده  
 باشد. با طمع، و خوف و رغبت نماز بخوان؛ فَإِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَقُومَ  
 إِلَى الصَّلَاةِ فَلَا تَقُومُ إِلَيْهَا مُتَّكَاسِلًا وَلَا مُتَّنَاعِسًا وَلَا مُسْتَعْجِلًا وَلَا  
 مُتْلَاهِيًا وَلَكِنْ تَأْتِيهَا عَلَى السُّكُونِ وَالْوَقَارِ وَالتُّؤَدَةِ وَعَلَيْكَ الْخُشُوعُ  
 وَالْحُضُوعُ مُتَوَاضِعًا لِلَّهِ جَلَّ وَعَزَّ مُتَخَاشِعًا عَلَيْكَ خَشِيئَةً وَ سِيْمَاءَ  
 الْخَوْفِ رَاجِيًا خَائِفًا بِالطَّمَأِينَةِ عَلَى الْوَجَلِ وَالْحَذَرِ فَقِفْ بَيْنَ يَدَيْهِ



كَالْعَبْدِ الْآبِقِ الْمَذْنِبِ بَيْنَ يَدَيْ مَوْلَاهُ فَصَفَّ قَدَمَيْكَ وَانْصَبْ نَفْسَكَ  
 وَ لَا تَلْتَفِتْ يَمِينًا وَ شِمَالًا وَ تَحَسَّبْ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ  
 فَإِنَّهُ يَرَاكَ وَ لَا تَعْبَثْ بِلِحْيَتِكَ وَ لَا بِشَيْءٍ مِنْ جَوَارِحِكَ وَ لَا تُفْرِقْ  
 أَصَابِعَكَ وَ لَا تُحَكِّ بَدَنَكَ وَ لَا تُوَلِّعْ بِأَنْفِكَ وَ لَا بِثُوبِكَ وَ لَا تُصَلِّ وَ أَنْتَ  
 مُتَلَتِّمٌ وَ لَا يَجُوزُ لِلنِّسَاءِ الصَّلَاةُ وَ هُنَّ مُتَنَقِّبَاتٌ وَ يَكُونُ بَصْرُكَ فِي  
 مَوْضِعِ سُجُودِكَ مَا دُمْتَ قَائِمًا وَ أَظْهَرُ عَلَيْكَ الْجَزَعُ وَ الْهَلَعُ وَ الْخَوْفُ  
 وَ أَرْغَبُ مَعَ ذَلِكَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ» (فقه الرضا (ع) / ص ۱۰۱)

امام باقر (ع) هم در یک روایت مشابهی می فرماید: «وقتی برای  
 نماز ایستاده‌ای، با دست و سر و ریش خودت بازی نکن و سر  
 نماز فکر و خیال نکن ... یک بار روی این پا و یک بار روی پای  
 دیگر تکیه نکن و روی هر دو پا تکیه کن، دو پا را به هم نچسبان  
 و زیاد هم از همدیگر باز نکن؛ إِذَا قُمْتَ فِي الصَّلَاةِ فَعَلَيْكَ بِالْإِقْبَالِ  
 عَلَى صَلَاتِكَ فَإِنَّمَا يُحْسَبُ لَكَ مِنْهَا مَا أَقْبَلْتَ عَلَيْهِ وَ لَا تَعْبَثُ فِيهَا  
 بِيَدِكَ وَ لَا بِرَأْسِكَ وَ لَا بِلِحْيَتِكَ وَ لَا تُحَدِّثْ نَفْسَكَ وَ لَا تَتَشَاءَبْ وَ  
 لَا تَتَمَطَّ وَ لَا تُكْفِّرْ فَإِنَّمَا يَفْعَلُ ذَلِكَ الْمَجْهُوسُ وَ لَا تَلْتَمَّمْ وَ لَا تَحْتَفِرْ  
 وَ لَا تَفَرِّجْ كَمَا يَتَفَرِّجُ الْبَعِيرُ وَ لَا تُقِّعْ عَلَى قَدَمَيْكَ وَ لَا تَفْتَرِشْ  
 ذِرَاعَيْكَ» (کافی / ۳ / ۲۹۹)

چرا اهل بیت (ع) به این جزئیات در آداب نماز خواندن تأکید  
 فرموده‌اند؟ به خاطر اینکه رعایت ادب در مقابل پروردگار خیلی  
 مهم است و اهل بیت (ع) خواسته‌اند ادب نماز خواندن را به ما  
 یاد بدهند. باید دقت کنیم که فعلاً مؤدبانه نماز خواندن را یاد  
 بگیریم تا انشاءالله توفیق نماز خواندن عارفانه و عاشقانه را هم

پیدا کنیم. در متنِ نماز تمرین مبارزه با هوای نفس است و یکی از اصول مبارزه با هوای نفس این است: «جاهایی که می‌توانی مبارزه با هوای نفس کنی، مبارزه کن که قدرت بگیری تا برای جاهایی که نمی‌توانی، قدرت پیدا کنی» این کار مثل تمرین بدن‌سازی برای ورزشکاران است.

# اجلسه سی و هشتم |

## دو جنبه کمک نماز به انسان در مبارزه با نفس

---

پناهیان: نماز، مهمترین و گسترده‌ترین تمرین برای مبارزه با هوای نفس است

در نماز «اظهار ادب» در مقابل خدا لازم است نه «اظهار محبت»

---

## چرا نماز این قدر اهمیت دارد؟ / نماز، مهمترین اقدام برای مبارزه با هوای نفس است

ما در مسیر مبارزه با دوست داشتنی‌ها - که این مبارزه می‌تواند از طریق تکالیف الهی باشد و می‌تواند از طریق تقدیر الهی باشد - به اولین قدم‌های عملیاتی رسیدیم و چهار قدم کلیدی را برشمردیم: عمل باطنی شکر، عمل باطنی رضایت، ترک گناه، نماز خواندن. گفتیم که نماز بر هر سه مورد قبل مقدم است.

دلیل اهمیت نماز، به اختصار این است که عمل ظاهری آسان تر از عمل باطنی است. انجام عمل باطنی سخت است، چون راضی کردن دل کار ساده‌ای نیست، ولی عمل ظاهری را می‌توان به سرعت انجام داد. مثلاً می‌توان فوری وضو گرفت و دو رکعت نماز خواند. هرچند این عمل ظاهری به اعماق جان نفوذ نکند، ولی بالاخره عمل انجام شده و اثر خاص خودش را هم خواهد داشت.

ترک گناه نیز در مقایسه با عملی عبادی مانند نماز، در رتبه دوم قرار می‌گیرد. اگرچه می‌توان هم نماز خواند و هم گناه نکرد، ولی انسان از نماز خواندن که کار راحت‌تری است برای ترک گناه کمک می‌گیرد. کما اینکه خداوند می‌فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت/ ۴۵)

نماز اولین اقدام و از جهتی مهمترین اقدام برای مبارزه با هوای نفس است. زیرا نماز از دو جهت انسان را در مبارزه با هوای نفس کمک می‌کند: ۱- نماز یک اثر تربیتی دارد که مبارزه با هوای نفس را آسان می‌کند. ۲- نماز انگیزه انسان را در مبارزه با هوای نفس تقویت می‌کند. (این دو غیر از مطلب جلسه قبل است که گفتیم خود نماز یک مبارزه با هوای نفس است)

بخش اول اثر نماز در مبارزه با هوای نفس اثر وضعی و تربیتی نماز است که مبارزه با هوای نفس را آسان می‌کند. نماز، شبیه آداب نظامی در ارتش است. آیین و مقرراتی که در ارتش وجود دارد، چه کاری انجام می‌دهد؟ مقررات ارتش و انضباط اجتماعی آن

باعث می‌شود نیروهای زیردست، مطیع و فرمان‌بردار نیروی مافوق خود شوند تا به هنگام خطر و در زیر آتش و حمله دشمن، سربازی که عادت به اطاعت کرده است، در چنین شرایط سختی هم فکر جان خودش را نکند و دستور را بپذیرد. در ارتش، با رعایت برخی آداب نظامی، جان باختن در هنگام ضرورت تعلیم داده می‌شود. رعایت آداب ارتش، فرمان‌پذیری در شرایط سخت را آسان می‌کند. کسی هم که می‌خواهد مبارزه با نفس کند، خداوند برای او آیین و عملیاتی را در صبحگاه، ظهر و شامگاه طراحی کرده است که باید آن را انجام دهد، ولو اینکه حال عبادت هم نداشته باشد. در ارتش هم انضباط تعریف شده‌ای را باید رعایت کرد، چه سرباز علاقه داشته باشد و چه نداشته باشد.

## **اثر تربیتی نماز این است که مبارزه با نفس را آسان می‌کند / در نماز «اظهار ادب» در مقابل خدا لازم است نه اظهار محبت / چه کسی از اثر تربیتی نماز، بهره بیشتری می‌گیرد؟**

اثر تربیتی نماز این است که انسان را در مبارزه با هوای نفس تمرین می‌دهد و آن را برای انسان آسان می‌کند. و همان‌طور که قبلاً بیان شد، انسان اساساً برای مبارزه با دوست داشتنی‌ها آفریده شده است. اینجاست که نقش نماز برجسته می‌شود.

هنگام نماز خواندن، اظهار ادب لازم است و ادب یک خصوصیت همیشگی است که ارتباطی به حال داشتن و محبت پیدا کردن ندارد. اولیاء خدا نیز در نمازهایشان و حتی در مناجات‌هایشان بیشتر اظهار ادب می‌کنند تا اظهار محبت. دوست داشتن به

تنهایی فایده زیادی ندارد، بلکه بعد از آن باید تبعیت کرد تا این محبت و دوست داشتن دارای نتیجه شود. خداوند متعال به رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «ای پیغمبر! به آنها بگو اگر خدا را دوست دارید از من تبعیت کنید، تا خدا هم شما را دوست بدارد؛ قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ» (آل عمران/۳۱) اساساً ادب در جهت مخالف «هوی» است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «نفس آدمی بر سوء ادب سرشته شده است؛ النَّفْسُ مَجْبُولَةٌ عَلَى سُوءِ الْأَدَبِ» (مشکاة الأنوار/۲۴۷) و امام صادق (ع) هم فرموده‌اند: «بهترین چیزی که پدران برای فرزندان خود به ارث می‌گذارند ادب است؛ إِنَّ خَيْرَ مَا وَرَّثَ الْأَبَاءُ لِأَبْنَائِهِمُ الْأَدَبُ» (کافی/۸/۱۵۰)

ادب یعنی رفتاری که از سر «دلیم می‌خواهد»، نباشد. ادب، رفتاری طبق برنامه است و بهترین ادب در مقابل پروردگار عالم، نماز است. چه کسی از اثر تربیتی نماز بهره بیشتری می‌گیرد؟ کسی که نماز را مؤدبانه تر بخواند.

امام جواد (ع) می‌فرماید: «اگر دو نفر با هم یکسان باشند، آن کسی که ادب بیشتری داشته باشد، در نزد خداوند برتر است. پرسیدند برتری او در نزد مردم را می‌فهمیم اما برتری او نزد خداوند به چیست؟ حضرت فرمود: به قرائت صحیح قرآن، همان طور که نازل شده و روایت کردن احادیث ما همان طور که گفته‌ایم و دعا کردن و خواندن خداوند؛ مَا اجْتَمَعَ رَجُلَانِ إِلَّا كَانَ أَفْضَلُهُمَا عِنْدَ اللَّهِ أَدَبُهُمَا. فَقِيلَ: يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ قَدْ عَرَفْنَا فَضْلَهُ

عِنْدَ النَّاسِ فَمَا فَضَّلَهُ عِنْدَ اللَّهِ؟ فَقَالَ بِقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ كَمَا أَنْزَلَ وَيَزُورِي حَدِيثَنَا كَمَا قُلْنَا وَيَدْعُو اللَّهَ مُغْرَمًا بِدُعَائِهِ» (ارشاد القلوب / ۱/ ۱۶۰)

## نماز و مقدمات آن، یک برنامه مستمر برای مبارزه با هوای نفس است / هر کس ادب نماز را بیشتر رعایت کند، بهتر آدم می شود / نماز گسترده ترین تمرین برای مبارزه با هوای نفس است

نماز، با نوعی سختی و تلخی همراه است و نماز خواندن نوعی مبارزه با هوای نفس نیاز دارد. حتی انجام مقدمات نماز هم مخالفت با هوای نفس نیاز دارد. مثلاً برای اینکه نماز خوبی بخوانی، نباید پرخوری کرده و از طعام سیر باشی. حضرت یحیی (ع)، ابلیس را دید در حالی که زنجیرهایی به دوش داشت و آن ها را به دنبال خود می کشید. پرسید: اینها چیست که با خودت میبری؟ شیطان گفت: اینها را به دست و پای مردم می اندازم تا به سمت خودم بکشند و اسیرشان کنم. حضرت یحیی (ع) پرسید: برای ما هم زنجیر داری؟ شیطان گفت: بله. زنجیری که برای شما استفاده می کنم این است که گاهی غذا زیاد می خوری و حال نماز از شما گرفته می شود. حضرت یحیی گفت: سوگند می خورم که دیگر شکم خود را از غذا پر نکنم. امام صادق (ع) در ادامه روایت می فرمایند: ما اهل بیت (ع) هیچگاه شکم خود را از غذا پر نکردیم، تا بتوانیم راحت نماز بخوانیم؛ **ظَهَرَ ابْلِيسُ لِيَحْيَى بْنِ زَكَرِيَّا عَ وَ إِذَا عَلَيْهِ مَعَالِيْقُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ فَقَالَ لَهُ يَحْيَى مَا هَذِهِ الْمَعَالِيْقُ يَا ابْلِيسُ فَقَالَ هَذِهِ الشَّهَوَاتُ**

الَّتِي أَصْبَتْهَا مِنْ ابْنِ آدَمَ قَالَ فَهَلْ لِي مِنْهَا شَيْءٌ قَالَ رَبِّمَا شَبِعْتَ فَثَقُلْتُكَ عَنِ الصَّلَاةِ وَالذِّكْرِ قَالَ يَحْيَى لَللَّهِ عَلَيَّ أَنْ لَا أَمْلَأَ بَطْنِي مِنْ طَعَامٍ أَبَدًا وَقَالَ إِبْلِيسُ لِلَّهِ عَلَيَّ أَنْ لَا أَنْصَحَ مُسْلِمًا أَبَدًا ثُمَّ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع يَا حَفْصُ لِلَّهِ عَلَيَّ جَعْفَرٌ وَآلِ جَعْفَرٍ أَنْ لَا يَمَلُّوا بُطُونَهُمْ مِنْ طَعَامٍ أَبَدًا وَ لِلَّهِ عَلَيَّ جَعْفَرٌ وَآلِ جَعْفَرٍ أَنْ لَا يَعْمَلُوا لِلدُّنْيَا أَبَدًا» (محاسن / ۲ / ۴۴۰)

این یعنی مقدمات نماز هم (که پُرنبودن شکم یکی از این مقدمات محسوب می شود)، مبارزه با هوای نفس می خواهد. خود نماز هم گسترده ترین تمرین برای مبارزه با هوای نفس است و از این نماز باید برای مبارزه با نفس در کل زندگی کمک گرفت. اولین نوع اثر تربیتی نماز این است که خود نماز و مقدمات آن، یک برنامه مستمر، فراگیر و تکراری برای مبارزه با هوای نفس است. این جریان، خود به خود مبارزه با هوای نفس را برای انسان تسهیل خواهد کرد. هر کسی بیشتر ادب نماز را رعایت کند، بهتر آدم می شود.

## نماز، هدف خلقت ما - یعنی «ملاقات خدا» - را یادآوری می کند / نماز مقدمه ای برای لقاء الله است

بخش دوم اثر نماز در مبارزه با هوای نفس، این است که نماز انگیزه شما برای مبارزه با هوای نفس را افزایش می دهد و آن را تقویت می کند. نماز انگیزه تولید می کند. چون نماز نشانه ای از ملاقات با پروردگار عالم است. وقتی که امیرالمؤمنین علی (ع) صدای اذان را می شنیدند، رنگ از صورت مبارکشان می پرید



و می فرمودند: وقت ادای امانت رسید؛ امانتی که کوهها از پذیرفتنش ابا کردند، ولی انسان این امانت را پذیرفت. الان باید این امانت را تحویل بدهم؛ اَنَّهُ كَانَ عِذَا حَضَرَهُ وَقْتُ الصَّلَاةِ تَلَوْنَ وَ تَرَزَّلَ فَقِيلَ لَهُ مَا لَكَ فَيَقُولُ جَاءَ وَقْتُ أَمَانَةٍ عَرَضَهَا اللَّهُ تَعَالَى عَلَى السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ الْجِبَالِ فَأَيُّنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا .. وَ حَمَلَهَا الْإِنْسَانُ فِي ضَعْفِي فَلَا أَدْرِي أَحْسِنُ إِذَا مَا حُمِلْتُ أَمْ لَا» (مناقب آل ابیطالب ع/ ۲/ ۱۲۴)

نماز، ما را به یاد هدف و غایت زندگی می اندازد؛ اصل و هدف خلقت و حیات ما ملاقات خداست و بقیه اهداف فرع هستند. لذا همیشه باید به یاد اصل ماجرا باشیم. نماز، قطعه‌ای از بهشت است که به آدم می دهند. نماز مقدمه‌ای برای ملاقات خداست.

ما برای چه چیزی آفریده شده‌ایم؟ نماز، هدف خلقت را یادآوری می کند. نماز، لقاء الله است. هدف مبارزه با هوای نفس هم همین است. قبلاً صحبت کرده‌ایم که هدف مبارزه با هوای نفس، اتصال به پروردگار عالم است. چون فرق ما با حیوان و فرشته این است که ما خودمان باید لیاقت ملاقات با خدا را به دست بیاوریم ولی حیوان و فرشته، نمی توانند تغییری در خود بوجود بیاورند. نماز، ایمان انسان را به معاد که همه بشارت‌ها برای جوایز مبارزه با هواس نفس در آنجاست، افزایش می دهد. نماز ایمان انسان را به معاد که تمام عذاب‌ها و عقاب‌ها (برای کسی که مبارزه با هوای نفس نمی کند، در آنجا است) افزایش می دهد. نماز، حضور پروردگار عالم را در مقدرات ما تقویت می کند.

## نماز این قدرت را دارد که شما را با هدف اصلی خلقت پیوند بزند

بنابراین نماز به دو صورت برای مبارزه با هوای نفس به انسان کمک می‌کند. اول اینکه خودش یک اثربخشی دارد و یک مبارزه با هوای نفس محسوب می‌شود و حتی مقدمات نماز هم مبارزه با هوای نفس می‌خواهد. دوم اینکه نماز، انگیزه و ایمان ما را تقویت می‌کند. هر کسی انگیزه مبارزه با هوای نفس را تقویت نماید، مبارزه با هوای نفس برای او بسیار آسان می‌شود. اینکه بزرگانی مانند آیت الله قاضی (ره) و آیت الله بهجت (ره) بر نماز تأکید ویژه‌ای داشتند، به این دلیل است که واقعاً نماز این قدرت را دارد که شما را با هدف پیوند بزند. و اگر کسی پیوند محکمی با هدف داشته باشد، مسیر و راه را هم به درستی تشخیص می‌دهد. اگر جاذبه هدف، کسی را به سمت خود بکشد، از تمام سنگلاخ‌ها عبور می‌کند. پیوند با هدف، سرعت و دقت را هم افزایش می‌دهد. جاذبه هدف برای ما با نماز تقویت می‌شود و به تعبیری می‌توان گفت اصل دین و دنیای ما نماز است.

## نماز، فرمانده است و باید از او اطاعت کرد/ اطاعت از نماز یعنی پرهیز از فحشاء و منکر

طبق آیه قرآن به حضرت شعیب (ع) گفتند: «ای شعیب آیا نماز تو، دستور می‌دهد که ما عبادت بت‌هایی که پدرانمان می‌پرستیدند را رها کنیم؟ قالوا یا شعیبُ أصلاتک تأمرک أن نترک ما یعبُدُ آبائنا» (هود/ ۸۷) به نظر می‌رسد که نماز در بین

تمام دستورات دینی، نقشی کلیدی دارد به حدی که گویا نماز فرمانده بقیه دستوراتی است که به پیغمبر می‌رسد. نماز چنین جایگاه مهمی دارد. درباره نماز روایات بسیار زیادی داریم. به عنوان نمونه، پیغمبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «کسی که از نماز اطاعت نکند، در واقع نماز نخوانده است و اطاعت از نماز هم این است که از فحشاء و منکر پرهیز داشته باشید؛ لا صَلَاةَ لِمَنْ لَمْ يُطِيعِ الصَّلَاةَ، وَ طَاعَةُ الصَّلَاةِ أَنْ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ» (بحار الانوار/ ۷۹/ ۱۹۸) نماز، خودش فرمانده است؛ اگر از نماز اطاعت نکنی، نماز نخوانده‌ای. دستور نماز این است که از فحشاء و منکر پرهیز داشته باشی.

در یک روایت دیگر فرموده‌اند: «کسی که نمازش او را از فحشاء و منکر نهی نکند، این نماز به جز دوری از خدا، چیزی به او اضافه نمی‌کند؛ مَنْ لَمْ تَنْهَهُ صَلَاتُهُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ لَمْ يَزِدْهُ مِنَ اللَّهِ إِلَّا بُعْدًا» (کنز العمال/ ۲۰۰۸۳) باید نماز بخوانیم تا انگیزه ما برای حرکت و مبارزه با نفس تقویت شود. علامت تقویت شدن انگیزه هم این است که از فحشاء و منکر جدا شده باشیم. اگر نماز نخوانی، کافر شده‌ای (مَنْ تَرَكَ الصَّلَاةَ مُتَعَمِّدًا فَقَدْ كَفَرَ؛ عوالی اللئالی/ ۲/ ۲۲۴) و پیوند خودت را با هدف قطع کرده‌ای. و اگر نماز بخوانی و روی تو اثر نگذارد، تو را از خدا دور می‌کند. (روایت فوق: لَمْ يَزِدْهُ مِنَ اللَّهِ إِلَّا بُعْدًا)

حضرت عیسی (ع) فرمود: «پرخوری نکنید، زیرا پرخوری، باعث پرخوابی می‌شود و هر کس زیاد بخوابد، نماز کم می‌خواند و هر

کس نماز کم بخواند از غافلان بشمار می‌رود؛ يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تُكْثِرُوا الْأَكْلَ فَإِنَّهُ مَنْ أَكْثَرَ الْأَكْلَ أَكْثَرَ النَّوْمَ وَ مَنْ أَكْثَرَ النَّوْمَ أَقَلَّ الصَّلَاةَ وَ مَنْ أَقَلَّ الصَّلَاةَ كُتِبَ مِنَ الْغَافِلِينَ» (مجموعه ورام/ ۱/ ۴۷) و (شرح ابن ابی‌الحدید/ ۱۹/ ۱۸۸) این یعنی نماز، ضد خوردن و خوابیدن زیاد است. در واقع نماز، مقدماتی برای مبارزه با هوای نفس دارد.

### افزایش انگیزه؛ اثر مهم‌تر نماز از نظر قرآن

همان‌طور که بیان شد، اثر اول نماز که یک اثر وضعی و تربیتی است، این است که قدرت مبارزه با نفس را افزایش می‌دهد. اثر دوم نماز این است که پیوند ما را با مبدأ و معاد افزایش می‌دهد و از این جهت انگیزه ما را برای مبارزه با نفس افزایش می‌دهد. در بین این دو اثری که نماز دارد، قرآن مجید ویژگی اثر دوم را قوی‌تر می‌داند. خداوند می‌فرماید: «نماز را برپا دار، نماز از فحشاء و منکر باز می‌دارد ولی از آن مهم‌تر اینکه شما را به یاد خدا می‌اندازد؛ وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ وَ لَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ» (عنکبوت/ ۴۵). نماز ذکر خدا است. (أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي؛ طه/ ۱۴) این اثر نماز که ذکر خدا است، بزرگ‌تر از همه چیز است و ما را به هدف می‌رساند. توجه به مبدأ و معاد به انسان حیات و جان می‌دهد. (رک: تفسیر المیزان، ذیل آیه ۴۵ سوره عنکبوت)

# اجلسه سی ونهم |

## اثر ولایت پذیری در ریشه گنی هوای نفس

چرا ولایتمداری ارزشمندترین قسمت دین است؟ چرا اگر کسی ولایت را بپذیرد، گناهان او را راحت می بخشند؟ چرا پذیرش ولایت باعث شفاعت در قیامت می شود؟

**مبارزه با هوای نفس، محور اصلی رشد انسان است / مسأله اصلی بشر، قرار ندادن هواپرستی به جای خداپرستی است**

همان طور که در جلسات قبل بیان شد، مبارزه با هوای نفس مبنای تولید ارزش یا مبنای ارزشمند شدن انسان است. در واقع محوری ترین موضوعی که موجب ارزش یافتن انسان می شود و برایش تولید ارزش افزوده می کند، و او را در مسیر اصلی خلقت قرار می دهد، این است که با برخی از علاقه های خودش

مبارزه کند. این مخالفت، محور رشد انسان است. برای کمال، یک راه بیشتر نیست که همان راه مبارزه با هوای نفس است. همه اعمال خوب، یا دارای مقدماتی برای مبارزه با هوای نفس هستند یا لوازم و نتایج آن‌ها برای مبارزه با هوای نفس به کمک انسان می‌آید.

این بحث، صرفاً بحثی اخلاقی نیست، البته می‌توان گفت ما یک نظام اخلاقی را ارائه می‌دهیم ولی این بحث، یک بحث اعتقادی نیز هست. یعنی از ابتدا که فکر می‌کنی دین را بپذیری یا نپذیری، موضوع هوای نفس مطرح است. بعد که دین را پذیرفتی و می‌خواهی اجرا کنی، باز هم موضوع هوای نفس مطرح است. بعد که اجراء کردی و می‌خواهی در این راه سالم بمانی و رشد کنی و کارهایت قبول شود، باز هم موضوع هوای نفس مطرح است. اگر به مراتب بالا رسیدی، هنوز هم موضوع هوای نفس مطرح است. در مراتب بالا هم دوست‌داشتنی‌های خوبی هست که باید به خاطر خدا از آن دوست‌داشتنی‌های خوب بگذری.

باید متوجه باشیم که مسأله اصلی ما چیست؟ مسأله اصلی بشر، قرار ندادن هواپرستی به جای خداپرستی است. «هوای نفس»، هر علاقه‌ای است که انسان را پائین‌تر بیاورد، لذا هر علاقه‌ای می‌تواند هوای نفس ما باشد - با توجه به سطح و مرتبه‌ای که انسان دارد. - محور هوای نفس هم «خودخواهی» ما است و این نزاع تا پایان عمر انسان ادامه دارد.

## چرا ولایتمداری ارزشمندترین قسمت دین است؟/هیچ یک از اوامر الهی به اندازه امر به ولایت، مخالف هوای نفس انسان نیست

حالا می‌خواهیم از این زاویه به موضوع ولایت بپردازیم که اگر محور تولید ارزش برای انسان، مخالفت با دوست‌داشتنی‌ها است، چگونه می‌توان توضیح داد که ولایت، ولایت‌پذیری و تبعیت از ولایت ولی خدا، ارزشمندترین قسمت دین است؟

سابقاً به این بحث پرداختیم که اگر مبارزه با هوای نفس، محور تولید ارزش در وجود آدمی است؛ چرا نماز عمود خیمه دین است؟ چون نماز دائمی‌ترین و منظم‌ترین برنامه مبارزه با هوای نفس است. برای اینکه اهمیت ولایت را نیز بیشتر درک کنیم باید آن را در جریان مبارزه دائمی با هوای نفس برای خودمان تحلیل کنیم. مثلاً تبعیت از پدر و مادر چرا اهمیت دارد؟ چون یکی از برنامه‌های جدی مبارزه با هوای نفس، تفاوت سلیقه‌ای است که بین پدر و مادر با فرزند وجود دارد. پدر و مادر چیزی را دوست دارند که فرزند دوست ندارد و این مبارزه با هوای نفس، برنامه‌ای همیشگی برای فرزند می‌شود. خداوند بطور طبیعی تفاوت‌هایی بین پدر و مادر و فرزند قرار داده است که محل رشد و کمال یافتن فرزند است.

یکی دیگر از زمینه‌های مبارزه با نفس در همان آغاز سن تکلیف در انسان ایجاد می‌شود؛ به این صورت که در این سن غریزه جنسی در انسان فعال می‌شود و لذا نوجوانی که تازه به سن

تکلیف رسیده است به صورت کاملاً جدی درگیر مبارزه با نفس می شود. اینجا دوباره اهمیت مبارزه با نفس دیده می شود. چون معمولاً کسی در این سن نوجوانی ازدواج نمی کند، لذا بستری برای مبارزه با نفس در مسائل شهوانی برایش شکل می گیرد.

این مبارزه با هوای نفس و دوست داشتنی ها آن قدر مسأله جدی و مهمی است که خداوند برای قوی شدن و رشد کردن ما، بسترهای مختلفی را برای شکل گیری این مبارزه قرار داده است. همه اعمال و رفتارها را می توان از زاویه مبارزه با هوای نفس نگاه کرد؛ مباحث خانوادگی، مقدراتی که سر راه انسان قرار می گیرد، تکالیف مختلف اجتماعی و فردی و ....

از این زاویه، می توان توضیح داد که چرا ولایت رکن دین است. چرا اگر ولایت نباشد، نماز هم قبول نمی شود؟ چرا اهمیت ولایت خیلی بالا است؟ برای اینکه هیچ امری از اوامر الهی به اندازه امر به ولایت، مخالف هوای نفس انسان نیست. حتی دستور به جهاد و کشته شدن در راه خدا هم به اندازه دستور به تبعیت از ولایت نمی تواند در جهت مبارزه با هوای نفس این قدر مؤثر باشد.

**ولایت مخالف ترین مخالفان با هوای نفس انسان است / کسی که ولایت را بپذیرد، گناهایش راحت تر بخشیده می شود**

اگر محور تولید ارزش توسط انسان را مبارزه با هوای نفس بدانیم، و از طرف دیگر «ولایت» را مهمترین اصل دین بدانیم،



علی القاعده می توان گفت؛ ولایت مخالف ترین مخالفان با هوای نفس انسان است و اگر کسی ولایتمدار شود، در حال سر بریدن نفس است. کسی که ولایتمدار شود، در واقع سر نفس خور را بریده است. به همین دلیل است که اگر کسی ولایت را بپذیرد، گناهان او را راحت می بخشند. اما بخشش گناهان ولایت ندارها اینطور نیست و در نقطه مقابل ولایت مدارها قرار می گیرند.

چند نفر از ولایت ندارها نزد امام رضا (ع) آمدند و گفتند ما دیده ایم بعضی از شیعیان شما که ولایت مدار هستند، علنی در راه عرق می خورند. امام رضا (ع) فرمودند: الحمد لله که آنها در راه هستند، و این خوب است! گفتند نه آقا! منظورمان این است که در راه یعنی در مسیر عبور و مرور دیگران و به صورت علنی، عرق می خورند! حضرت به تعبیری گفتند: حُب عرق نعنا که اشکال ندارد! (حضرت به معنای دیگری که برای کلمه «نبیذ» وجود دارد، اشاره کردند و به این صورت خواستند با اغماض از کنار این موضوع بگذرند) آنها گفتند: نه! عرق یعنی مُسکر می خورند. آقا فرمودند: ولایت مدار عرق نمی خورد؛ و بر فرض اگر یک فرد ولایت مدار هم عرق بخورد، روز قیامت یک خدای مهربان، یک پیامبر رؤف و امام شفیع دارد که دست او را می گیرد و نجاتش می دهد. اما شما چه کسی را دارید؟ (أَنَّ رَجُلًا مِنَ الْمُنَافِقِينَ قَالَ لِأَبِي الْحَسَنِ الثَّانِي ع إِنَّ مِنْ شِيعَتِكُمْ قَوْمًا يَشْرَبُونَ الْخَمْرَ عَلَى الطَّرِيقِ فَقَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَهُمْ عَلَى الطَّرِيقِ فَلَا يَزِغُونَ عَنْهُ وَاعْتَرَضَهُ آخَرُ فَقَالَ إِنَّ مِنْ شِيعَتِكَ مَنْ يَشْرَبُ النَّبِيذَ ... قَالَ فَإِنْ فَعَلَهَا الْمَنكُوبُ مِنْهُمْ فَإِنَّهُ يَجِدُ رَبًّا رَءُوفًا وَ نَبِيًّا عَطُوفًا وَ إِمَامًا لَهُ

عَلَى الْحَوْضِ عَرُوفًا وَسَادَةً لَهُ بِالشَّفَاعَةِ وَقُوفًا وَتَجِدُ أَنْتَ رُوحَكَ فِي  
 بَرَهُوتٍ مَلُوفًا؛ مشارق الانوار/ ص ۲۸۹) و (عَنْ فُرَاتِ بْنِ أَحْنَفٍ قَالَ:  
 كُنْتُ عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عِ إِذْ دَخَلَ عَلَيْهِ رَجُلٌ مِنْ هَؤُلَاءِ الْمَلَاعِينِ  
 فَقَالَ وَاللَّهِ لَأَسُوءُنَّهُ مِنْ شِيعَتِهِ... إِنْ شِيعَتِكَ يَشْرَبُونَ النَّبِيذَ فَقَالَ  
 وَمَا بَأْسُ النَّبِيذِ أَخْبَرَنِي أَبِي عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ أَنَّ أَصْحَابَ  
 رَسُولِ اللَّهِ ص كَانُوا يَشْرَبُونَ النَّبِيذَ فَقَالَ لَيْسَ أَعْنِيكَ النَّبِيذُ إِنَّمَا  
 أَعْنِيكَ الْمُسْكِرَ فَقَالَ شِيعَتُنَا أَزْكَى وَأَظْهَرُ مِنْ أَنْ يَجْرِيَ لِلشَّيْطَانِ  
 فِي أَمْعَائِهِمْ رَسِيْسٌ وَإِنْ فَعَلَ ذَلِكَ الْمَحْذُولُ مِنْهُمْ فَيَجِدُ رَبًّا رَءُوفًا  
 وَنَبِيًّا بِالِاسْتِغْفَارِ لَهُ عَطُوفًا وَوَلِيًّا لَهُ عِنْدَ الْحَوْضِ وَلُوفًا وَتَكُونُ وَ  
 أَصْحَابِكَ يَبْرَهُوتٍ مَلُوفًا؛ التمهیص / ص ۴۰)

## چرا ولایت ارزشمندترین امر دین است؟ / چون پذیرش ولایت، ریشه هوای نفس انسان را می زند

اگر کسی ولایت داشته باشد، وعده شفاعت به او داده اند. (قَوْلُهُ  
 لَا يَمْلِكُونَ الشَّفَاعَةَ إِلَّا مَنْ اتَّخَذَ عِنْدَ الرَّحْمَنِ عَهْدًا قَالَ إِلَّا مَنْ  
 دَانَ اللَّهُ بِوَلَايَةِ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ وَ الْأَئِمَّةِ مِنْ بَعْدِهِ فَهُوَ الْعَهْدُ عِنْدَ  
 اللَّهِ؛ کافی/ ۱/ ۴۳۱) و (رسول الله ص: شَفَاعَتِي لِأُمَّتِي مَنْ أَحَبَّ  
 أَهْلَ بَيْتِي؛ كنز العمال / روایت ۳۹۰۵۷) منطق این مطلب را در  
 بحث مبارزه با هوای نفس می توانید به دست بیاورید.

اگر اصل تولید ارزش افزوده در مخالفت با دوست داشتنی ها است،  
 چرا ولایت ارزشمندترین امر دین است، به حدی که فرموده اند:  
 «لَمْ يُنَادَ بِشَيْءٍ كَمَا نُودِيَ بِالْوَلَايَةِ» (امام محمد باقر(ع): بُنِيَ  
 الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ عَلَى الصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ وَالصَّوْمِ وَالْحَجِّ وَالْوَلَايَةِ

وَلَمْ يُنَادِ بِشَيْءٍ كَمَا تُودِي بِالْوَلَايَةِ؛ کافی / ۱۸ / ۲) چون ولایت، سر هواپرستی انسان را از بدنش جدا می‌کند و ریشه هوای نفس را می‌زند. چون ولایت می‌گوید اختیارت را به من بده؛ من صاحب اختیار تو می‌شوم. یعنی تو می‌شوی عبد و ولایت می‌شود مولا.

خیلی‌ها می‌پرسند حالا اگر ولایت اختیار ما را در دست بگیرد، مگر چه کار می‌خواهد بکند؟! مثلاً می‌خواهد دستور به نماز بدهد، ولی من خودم نماز می‌خوانم. می‌خواهد بگوید گناه نکن؛ بسیار خُب، گناه نمی‌کنم ولی اختیارم را نمی‌دهم! در حالی که اصلاً ولایت همین اختیار تو را می‌خواهد و دادن اختیار سخت است. به عنوان مثال اگر کسی بخواهد از خانه شما استفاده کند، در اختیار او قرار می‌دهید تا مثلاً روضه یا مراسم دیگری در آن برگزار کند ولی سند آن را به نام فرد تقاضاکننده نمی‌زنید. این فرق اطاعت و ولایت است. کسی که ولایت را می‌پذیرد، خودش را وقف کرده است و اختیار خود را به طور کامل به «ولی» داده است.

## پذیرش ولایت یعنی اختیار خودت را به ولی خدا بدهی / ولی، صاحب اختیار است

پذیرش یا تبعیت از هوای نفس، یعنی یک جاهایی حرف نفس را گوش کرده‌ای و به علاقه آن جواب مثبت داده‌ای. مبارزه با نفس یعنی با برخی از خواسته‌های نفس مبارزه کرده‌ای. اما ولایت‌پذیری یعنی اینکه کلاً نفس تو رفته است و عبد شده‌ای. چرا ولایت مهمترین رکن دین است؟ چون ریشه هوای نفس رازده است، خود نفس را داده‌ای، رفته است؛ یعنی «من دوست دارم»،

دیگر معنایی ندارد. ولایت یعنی اینکه پیغمبر(ص) دیگر فقط پیغام نمی دهد، بلکه صاحب اختیار فرد می شود، صاحب اموال او هم می شود. با این روش است که ریشه نفس کنده می شود. قرآن می فرماید: «التَّبِيُّ أَوْلَىٰ بِالْمُؤْمِنِينَ مِنْ أَنفُسِهِمْ» (احزاب / ۶) یعنی پیامبر(ص) صاحب اختیار مردم است و اختیارش در مورد آدم ها از خود آن ها بیشتر است. امام صادق (ع) می فرماید: نتیجه اینکه پیامبر(ص) از خود مؤمنین نسبت به آنان اختیاردارتر است این است که اگر کم آوردید، مولای شما جبران می کند و این را ضمانت کرده است. (عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع، أَنَّ النَّبِيَّ ص قَالَ: أَنَا أَوْلَىٰ بِكُلِّ مُؤْمِنٍ مِنْ نَفْسِهِ وَعَلَيَّ أَوْلَىٰ بِهِ مِنْ بَعْدِي) «فَقِيلَ لَهُ: مَا مَعْنَىٰ ذَلِكَ؟ فَقَالَ: قَوْلُ النَّبِيِّ ص: مَنْ تَرَكَ دِينًا أَوْ ضَيَاعًا فَعَلَيَّْ وَ مَنْ تَرَكَ دِينًا أَوْ ضَيَاعًا فَعَلَيَّْ وَ إِلَيَّ» (تفسیر قمی / ۲ / ۱۷۶)

## کسی که ولایت را نپذیرفته، یعنی اصل ماجرای دین را هنوز نپذیرفته است / ولی خدا آن قدر دوست داشتنی است که دیدن مهربانی های او پذیرش ولایت را آسان می کند

کسی که ولایت را نپذیرفته، یعنی اصل ماجرای دین را هنوز نپذیرفته است. کسی که نپذیرفته پیغمبر(ص)، مولای او است؛ پس چه چیزی را پذیرفته است؟! ابلیس هم همه چیز را پذیرفته بود ولی سروری آدم را نپذیرفت و به جهنم رفت، یعنی هیچ کدام از عبادت ها و نمازهای او برایش فایده ای نداشت. (امیرالمؤمنین ع: فَأَعْتَبِرُوا بِمَا كَانَ مِنْ فِعْلِ اللَّهِ بِإِبْلِيسَ إِذْ أَحْبَطَ

عَمَلَهُ الطَّوِيلَ وَ جَهْدَهُ الْجَهِيدَ وَ كَانَ قَدْ عَبَدَ اللَّهَ سِتَّةَ آلَافِ سَنَةٍ؛  
 نهج البلاغه / خطبه ۱۹۲

درست است که پذیرش شخص دیگری به عنوان صاحب اختیار انسان به طور طبیعی برای انسان دشوار است، اما ولی خدا آن قدر دوست داشتنی است که دیدن مهربانی‌های ولی خدا پذیرش ولایت را آسان می‌کند. امیرالمؤمنین (ع) که مولا و صاحب اختیار ما است، مولایی است که واقعاً زبردست‌های خود را رعایت می‌کند؛ اصلاً علی (ع) دقیقاً همان طوری است که ما دوست داریم آن‌گونه باشد.

امام حسین (ع) هم در شب عاشورا به یارانشان فرمود: من مولای شما هستم؛ اگر می‌خواهید بروید، بروید. دشمن مرا می‌خواهد و من را خواهند کشت. اگر بایستید هم فایده‌ای ندارد، اگر از روی محبت هم می‌خواهید بمانید، فایده‌ای ندارد. مرا خواهند کشت، بروید. (ثُمَّ جَاءَ اللَّيْلُ فَجَمَعَ الْحُسَيْنُ عَ أَصْحَابَهُ... فَقَالَ أَمَا بَعْدُ فَإِنِّي لَا أَعْلَمُ أَصْحَابًا أَصْلَحَ مِنْكُمْ وَلَا أَهْلَ بَيْتٍ أَبْرَوُ وَلَا أَفْضَلَ مِنْ أَهْلِ بَيْتِي ... فَإِنَّهُمْ لَا يُرِيدُونَ غَيْرِي؛ اللهوف / ص ۹۰) همه متحیر مانده بودند که چه جوابی بدهند. امام حسین (ع) فرمود: عباسم! با شما هم هستم! امام حسین (ع) با این کار چند نشانه زد. یکی اینکه عباس (ع) که مانند عبدی در مقابل مولای خودش ساکت بود به حرف بیاید و چیزی بگوید. دوم اینکه عباس (ع) به دیگران یاد بدهد که چه جوابی باید بدهند. شرح کلام حضرت عباس (ع) این بود که: آقا! ما که به درد شما نمی‌خوریم و جلوی

شهید شدن شما را نمی‌توانیم بگیریم، یعنی برگردیم و شما شهید شوید و ما بعد از شما زنده باشیم؟! یا ابا عبدالله به ما رحم کن! بعد از حضرت عباس (ع) دیگران یاران ابا عبدالله (ع) هم تبعیت کردند و کلام ابافضل (ع) را ادامه دادند. (فَقَالَ لَهُ إِخْوَتُهُ وَ أُنْبَاؤُهُ وَ أُنْبَاءُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرٍ وَ لِمَ نَفَعَلُ ذَلِكَ لِنَبِيِّ بَعْدَكَ لَا أَرَانَا اللَّهُ ذَلِكَ أَبَدًا بَدَأَهُمْ بِذَلِكَ الْقَوْلِ الْعَبَّاسُ بْنُ عَلِيٍّ ع ثُمَّ تَابَعُوهُ؛ همان) سپس امام حسین (ع) اجازه داد که آن‌ها کشته شوند. اگر حضرت اجازه نمی‌دادند، همه باید برمی‌گشتند و می‌رفتند. آقا اذن شهادت دادند. اخلاق امام زمان (عج) هم مثل اخلاق امام حسین (ع) است. باید از حضرت خواهش کنیم تا اجازه بدهد که در راهش جانبازی کنیم و شهید شویم، نه اینکه جان خود را برداریم و فرار کنیم.

## کلام پیامبر (ص) و امام هادی (ع) در مورد صاحب اختیار بودن حضرت علی (ع) / پاداش کسی که در جهت اطاعت از امامش مبارزه با نفس کند

برای درک صاحب اختیار بودن ولی خدا، آیات و روایات بسیاری وجود دارد. از جمله پیامبر (ص) در روز عید غدیر خم فرمودند: «آیا من از مؤمنین نسبت به خودشان صاحب اختیارتر نیستم؟ أَلَسْتُ أُولَىٰ بِالْمُؤْمِنِينَ مِنْ أَنْفُسِهِمْ» مردم گفتند بله، خدا شاهد است که همین‌طور است. بعد حضرت فرمودند: پس هر کسی که من صاحب اختیار او هستم، از این به بعد علی (ع) صاحب اختیار او است؛ فَمَنْ كُنْتُ مَوْلَاهُ فَعَلَيْ مَوْلَاهُ» (معانی الاخبار/

(ص ۶۷) بعضی‌ها خیلی زود کم آوردند و اصلاً نتوانستند ولایت علی(ع) را بپذیرند و تحمل کنند لذا تقاضای عذاب کردند. و عذاب هم نازل شد و در جا به جهنم رفتند. (لما نصب رسول الله ص علیا ع یوم غدیر خم، و قال: من کنت مولاه فعلى مولاه، ... فقدم على النبی ص النعمان بن الحارث الفهری، فقال: ... فرماه الله بحجر علی رأسه فقتله، و أنزل الله تعالی: سَأَلْ سَائِلٌ بِعَذَابٍ وَاقِعٍ؛ کافی/ ۵۷/ ۸/ و مجمع البیان/ ۱۰/ ۵۳۰ و البرهان فی تفسیر القرآن/ ۵/ ۴۸۵) از اینجا به بعد بود که آنهایی که مخالف ولایت حضرت علی(ع) بودند، مخالفت خود را پنهان کردند.

امام هادی(ع) در زیارتی به نام زیارت غدیریه می‌فرماید: «من شهادت می‌دهم پیغمبر اکرم(ص) ابلاغ کرد آنچه که درباره تو از طرف خدا نازل شده بود؛ أَشْهَدُ أَنَّهُ قَدْ بَلَغَ عَنِ اللَّهِ مَا أَنْزَلَهُ فِيكَ؛ و پیامبر(ص) امر خدا را افشاء و علنی کرد- علنی کردنی که ممکن است مخالفت‌ها را هم برانگیزد- و طاعت و ولایت تو را بر امت خود واجب کرد، و بیعت تو را بر گردن آنها انداخت؛ فَصَدَعَ بِأَمْرِهِ وَأَوْجَبَ عَلَيَّ أُمَّتِهِ فَرَضَ طَاعَتِكَ وَوَلَايَتِكَ وَعَقَدَ عَلَيْهِمُ الْبَيْعَةَ لَكَ؛ و تو را صاحب اختیار مردم قرار داد، صاحب اختیارتر از خودشان، همچنان که خداوند پیغمبر(ص) را اولی بالمؤمنین من انفسهم قرار داده بود؛ وَ جَعَلَكَ أَوْلَىٰ بِالْمُؤْمِنِينَ مِنْ أَنْفُسِهِمْ كَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ كَذَلِكَ؛ پس خدا را شاهد گرفت بر آن‌ها و گفت: آیا من ابلاغ کردم؟ گفتند بله؛ ثُمَّ أَشْهَدَ اللَّهُ تَعَالَىٰ عَلَيْهِمْ فَقَالَ أَلَسْتُ قَدْ بَلَّغْتُ فَقَالُوا اللَّهُمَّ بَلَىٰ» (بحار الانوار/ ۹۷/ ۳۶۰)

در روایتی از پیامبر گرامی اسلام (ص) نقل شده است: «هر یک از دوستان خدا با نفسش مخالفت کند، در جهت اطاعت از امامش و دلسوزی برای امامش؛ در رفیقِ اعلیٰ - جایی که رفقای او بهترین رفقا باشند - با ما خواهد بود؛ مَا نَظَرَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ إِلَىٰ وَلِيِّ لَهٗ يُجَاهِدُ نَفْسَهُ بِالطَّاعَةِ لِإِمَامِهِ وَ النَّصِيحَةِ إِلَّا كَانَ مَعَنَا فِي الرَّفِيقِ الْأَعْلَىٰ» (کافی/۱/۴۰۴)