



خلاصه متن فصل دوم سلسله جلسات

تنها مسیر؛ مراحل عالی مبارزه با هوای نفس

علیرضا پناهیان



Panahian.net

توضیح:

این جزوه حاوی خلاصه متن فصل دوم سلسله جلسات «تنها مسیر» با عنوان «مراحل عالی مبارزه با هوای نفس» می باشد که در سال ۹۲ و در مسجد امام صادق (ع) برگزار شده و در ۸ جلسه ارائه شده است.

فهرست

۳	جلسه اول ضرورت مبارزه با هوای نفس بر اساس روایات
۱۷	جلسه دوم نقش جهاد با نفس در قدرت بخشیدن به حاکمیت دینی
۲۸	جلسه سوم «مبارزه با هوای نفس پنهان»؛ اوج مبارزه با نفس
۴۱	جلسه چهارم لزوم مبارزه با هوای نفس پنهان و روش مبارزه با آن
۵۴	جلسه پنجم برخی از عوامل پنهان شدن هوای نفس و نتایج آن
۷۳	جلسه ششم شناخت عیوب و شهوت پنهان خود با توجه به آثار آن ها
۸۳	جلسه هفتم «دل یک دله کردن» و پرهیز از پراکندگی و پریشانی روح
۹۶	جلسه هشتم رابطه «اخلاص» و «مبارزه با هوای نفس پنهان»

با لمس کردن هر یک از عناوین ، می توانید به صفحه مربوط به آن رجوع کنید.



اجلسه اول |

ضرورت مبارزه با هوای نفس بر اساس روایات

آدم‌های خوبی که مبارزه با نفس نکنند، خوب‌های قلابی هستند
تنها هدف کلیدی در آموزش و پرورش باید آموختن «مبارزه با هوای
نفس» باشد

عرفا هیچ کار خاصی غیر از مراقبت و مجاهده با نفس انجام نداده‌اند

آدم‌های خوبی که مبارزه با نفس نکنند، خوب‌های قلابی
هستند/تنها هدف کلیدی در آموزش و پرورش باید آموختن
مبارزه با هوای نفس باشد

موضوع بحث ما «تنها مسیر» است. در سلسله جلسات
پیشین، درباره این موضوع گفتگو کردیم که تنها مسیر رسیدن
به کمال و تقرب به خداوند و تنها مسیر تأمین منافع دنیوی و

اخروی انسان، و تنها مسیر نجات جوامع بشری از ظلم و ستم، این است که انسان با «برخی» از تمایلات خود که به آن هوای نفس گفته می‌شود مخالفت و مقابله کند. و این مبارزه با هوای نفس تا آخر زندگی انسان ادامه دارد. این موضوع به حدی مهم است که می‌توان گفت آدم‌های خوبی که مبارزه با نفس نکنند، خوب‌های قلبی هستند. همچنین براساس این بحث می‌توان گفت تنها مسیر ارتقاء و اصلاح آموزش و پرورش نیز این است که آموختن مبارزه با هوای نفس به عنوان تنها هدف کلیدی در آموزش و پرورش قرار گیرد.

در این جلسه چند روایت درباره مبارزه با هوای نفس خدمت شما تقدیم می‌کنم. روایات و کلمات اهل بیت (ع) درباره هر موضوعی، دقیق‌ترین و عمیق‌ترین عباراتی هستند که می‌شود درباره آن موضوع مطرح کرد و شاید درباره موضوع خاص مبارزه با هوای نفس و جهاد با نفس، کلمات ائمه هدی (ع) بیش از هر موضوع دیگری دلنشین باشد، چون این کلمات ضمن عمق و ظرافت و لطافتی که دارند، یک شیرینی خاصی نیز به تلخی مبارزه با هوای نفس می‌دهند.

«نفس اماره بالسوء» یعنی نفس انسان مدام به ما دستور می‌دهد و همه دستوراتش هم بد است

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «باعظمت‌ترین جهادها، جهاد با نفس است، چون نفس انسان این‌گونه است که خیلی انسان را به بدی وادار می‌کند؛ أَغْظَمُ الْجِهَادِ جِهَادُ النَّفْسِ لِأَنَّهَا أَمَارَةٌ

بِالسُّوءِ» (ارشاد القلوب ۹۸/۱) نفس انسان مثل یک بچهٔ لوس و نُر است که همهٔ درخواست‌هایش بد و غلط است، مثلاً وقتی می‌گوید این کار را برای من انجام بده، چه شما انجام می‌دهید و چه انجام ندهید، بلافاصله یک درخواست دیگر را مطرح می‌کند، و خواسته‌هایش پایانی ندارد. امارهٔ بالسوء یعنی نفس انسان مدام به ما دستور می‌دهد و همهٔ دستوراتش هم بد و غلط است.

حضرت در ادامهٔ روایت فوق می‌فرماید: «نفس انسان به شرّ و کار بد رغبت دارد؛ رَاغِبَةٌ فِي الشَّرِّ» یعنی نفس انسان به کارهای بد رغبت دارد و تمایلش به سمت شرّ و بدی است. لذا اگر این کار بد را نتوانست انجام دهد و با مانعی مواجه شد، به سراغ یک کار بد دیگر می‌رود و متوقف نمی‌شود. حضرت در ادامه می‌فرماید: «نفس انسان به شدّت میل به شهوات دارد و وقتی به کار خوب می‌رسد سنگین است و سختش می‌آید انجام دهد، و نفس انسان آرزوهای زیاد دارد؛ مَيَّالَةٌ إِلَى الشَّهَوَاتِ، مُتَثَاوِلَةٌ بِالْخَيْرَاتِ كَثِيرَةٌ الْأَمَالِ»

«آمال و آرزوهای زیاد» از تولیدات خبیث نفس هستند ولی متأسفانه تفریح‌گاه مردم شده‌اند/ باید برنامه داشته باشیم که روز و شب، نفس خود را از راحتی جدا کنیم

متأسفانه مردم داشتن آمال و آرزوهای زیاد را چیز بدی نمی‌دانند، به حدّی که تفریح‌گاه مردم شده‌اند، در حالی که آمال و آرزوها از تولیدات خبیث نفس هستند. آرزو موجب می‌شود مهمترین واقعه‌ای که در زندگی همهٔ ما اتفاق می‌افتد را نبینیم. لذا اکثر

لحظات زندگی ما طوری سپری می‌شود که انگار هیچ‌وقت قرار نیست بمیریم! چه می‌شود که ما به مرگ فکر نمی‌کنیم؟ آمال و آرزوهای ما این کار را می‌کنند. چون آمال حجاب آجال هستند و باعث می‌شوند انسان اجل و مرگ خود را نبیند. اگر مرگ را ببینیم و باور کنیم، فرقی نمی‌کند زمان این مرگ نزدیک باشد یا دور باشد؛ حتی اگر به ما تضمین بدهند صد سال دیگر می‌میریم، باز هم لحظه‌ای از یاد مرگ غافل نخواهیم شد.

حضرت در ادامه روایت می‌فرماید: «نفس انسان دوست دارد که انسان احوال و مواقع خطرناک پیش روی خود را فراموش کند؛ نَاسِيَةً لِلْأَهْوَالِ» منظور از احوال، هول و تکان‌های مهمی است که در زندگی انسان پیش می‌آید، از احوال مرگ گرفته تا احوال روز قیامت. یعنی نفس انسان به او می‌گوید «این احوال را فراموش کن، تا راحت زندگی کنی! مرگ را فراموش کن تا راحت زندگی کنی!» حضرت در ادامه می‌فرماید: «نفس انسان ریاست را دوست دارد و طالب راحتی است؛ مُحِبَّةٌ لِلرَّيَاسَةِ وَ طَالِبَةٌ لِلرَّاحَةِ» نفس انسان او را به راحت‌طلبی دعوت می‌کند، لذا باید برنامه داشته باشیم که روز و شب، نفس خودمان را از راحت‌طلبی جدا کنیم. حضرت در پایان می‌فرماید: «خداوند متعال در قرآن (از زبان حضرت یوسف ع) می‌فرماید: نفس، اَمَارَةٌ به بدی‌ها است مگر اینکه خدا رحم کند؛ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي» یعنی انسان هرچقدر در مبارزه با این نفس سرکش تلاش کند، باز هم معلوم نیست از پس این نفس بریاید، لذا باید از شرّ این نفس سرکش به خداوند پناه ببرد.

در این روایت، برخی از ابعاد بدی‌های نفس و تنوعی که در بدی‌های نفس موجود است را دیدیم. باید بدانیم که این بدی‌های نفس انسان طبیعی است لذا هر کسی این بدی‌ها را در خودش دید، فکر نکند فاجعه‌ای برایش اتفاق افتاده است چون ما با این خصلت‌های نفسانی زاده شده‌ایم، البته پشت سر این بدی‌ها گرایش‌های خوب و زیبایی هم داریم که باید شکوفا شوند.

۷ تا ۱۴ سالگی دورانی است که بچه‌ها باید مبارزه با هوای نفس را تمرین کنند

در خصوص لزوم مبارزه با هوای نفس و آثار و فواید مجاهدهٔ با نفس، امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «بهترین و باارزش‌ترین عمل آن عملی است که خوشت نیاید؛ أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ مَا أَكْرَهْتَ نَفْسَكَ عَلَيْهِ» (نهج البلاغه / حکمت ۲۴۹) یعنی اصلاً قرار است که ما حال نفس خودمان را بگیریم. بر اساس این روایت، هر یک از ما باید از خودمان بپرسیم: «من الان مشغول چه کاری هستم که خوشم نمی‌آید؟» اگر آموزش و پرورش بخواهد مبتنی بر این بحث، برنامه‌ریزی کند باید شیوهٔ تعلیم و تربیت و آموزش خود را طوری طراحی کند که وقتی دانش‌آموز فارغ التحصیل شد، «دلم می‌خواهد» در نظرش زشت و بد باشد. نه اینکه در برخی از مدارس دانش‌آموز محوری را روش آموزشی خود قرار دهند و مثلاً طوری برنامه‌ریزی کنند که دانش‌آموز آزاد باشد هر ساعتی که دلش خواست در هر کلاسی که دلش خواست شرکت کند. ممکن

است این روش را برای ۱۴ تا ۲۱ سالگی پسندیده باشد، ولی برای ۷ تا ۱۴ سالگی اصلاً پسندیده نیست، چون ۷ تا ۱۴ سالگی دورانی است که بچه‌ها باید مبارزه با هوای نفس را تمرین کنند.

خداوند انسان و حیوان را (به تعبیری) برعکس هم ساخته است؛ به حیوان الهام شده که از هر چیزی خوشش آمد، به سوی آن برود، لذا اگر حیوان به سمت چیزی که خوشش آمد حرکت کند درست عمل کرده است. اما دربارهٔ انسان برعکس است؛ یعنی هر چیزی که از آن خوشش آمد نباید به سمت آن بروی! در این میان، نقش ایمان به خدا این است که هم به ما برنامه می‌دهد و هم وعده‌های خوب آخرتی می‌دهد تا در این مسیر روحیه و انرژی بگیریم.

عرفا هیچ کار خاصی غیر از مراقبت و مجاهده با نفس انجام نداده‌اند / اگر تعداد عرفای ما زیاد بود در شاخه‌های مختلف علمی شاهد شکوفایی فوق‌العاده بودیم

عرفای ما هم در اصل، هیچ کار خاصی غیر از مراقبت و مجاهده با نفس انجام نداده‌اند. تصور نکنید که عرفا، به خاطر نماز و عبادت زیاد به این مقام رسیده‌اند. به عنوان مثال آیت الله بهجت (ره) به خاطر دستور پدرشان به ترک مستحبات و پرداختن به درس، تا زمانی که پدرشان زنده بودند، نماز شب نخواندند. (مصاحبه پسر آیت الله بهجت: «تا پدرش زنده بود نماز شب نخواند. این را یقین داریم.» پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه، خبر ۹۳۰۲۷) پس آقای بهجت (ره) چه کاری انجام داده‌اند که به این مقام رسیدند؟

اصل کاری که انجام داده‌اند، مراقبت و مبارزه با هوای نفس بوده است.

متأسفانه تعداد عرفای ما کم است که همین تعداد کم نیز اکثراً وارد عرصه علوم مذهبی می‌شوند. اگر تعداد عرفای ما زیاد بود، آن وقت در همه شاخه‌های علمی و مشاغل مختلف، شاهد حضور فعال عرفا بودیم و در این صورت پیشرفت و شکوفایی فوق‌العاده‌ای در همه امور و شاخه‌های علمی پیدا می‌کردیم. مثلاً تصور کنید یک عارف فیلمساز، یک عارف مهندس و یک عارف پزشک داشتیم، هر کدام از عرفا در هر عرصه‌ای وارد شوند، غوغا خواهند کرد. مثلاً علامه طباطبایی (ره) به عرصه تفسیر قرآن وارد شد و غوغا کرد، و تفسیری نوشت که در تاریخ تفاسیر قرآن بی‌نظیر است. حالا تصور کنید اگر ایشان پزشک و مهندس بود، چه غوغایی در عالم پزشکی و مهندسی رخ می‌داد!

همچنین بخش عمده‌ای از همین مقدار رشدی که در شاخه‌های مختلف علمی شاهد هستیم، نتیجه یک مقدار مجاهده با نفس است. به عنوان مثال می‌توان گفت نقش مجاهده نفس دکتر حسابی در موفقیت ایشان بیش از استعداد ایشان بوده است. ایشان زندگی سختی داشت و گویا با این زندگی سخت خوب کنار آمده بود و همین خوب کنار آمدن که مبارزه با نفس است در موفقیت‌های علمی ایشان مؤثر بوده است.

اگر انسان در انجام کارهایی که نفسش دوست ندارد، قوی شود، به جایی خواهد رسید که از همین کارهای مخالف هوای نفس

لذت خواهد برد، در این صورت این لذت دیگر لذت نفسانی نیست بلکه لذت فطرت عالی انسانی و الهی است. مانند این لذتی که می‌گوید: «در بلا هم می‌کشم لذات او/مات اویم مات اویم مات او»

برخی آثار اخروی مبارزه با هوای نفس

درباره آثار و فواید اخروی مبارزه با هوای نفس، امیرالمؤمنین (ع) در کلام شریفی می‌فرماید: «به بهشت دسترسی پیدا نمی‌کند مگر کسی که با نفسش مجاهده کرده باشد؛ لَنْ يَحُوزَ الْجَنَّةَ إِلَّا مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ» (غررالحکم / ص ۵۵۳) حالا اگر کسی با نفس خود مبارزه نکرده باشد، از لحظه جان دادن به بعد سختی‌هایی می‌کشد تا جبران شود؛ از فشار قبر گرفته تا سختی‌های صحرای محشر و قیامت و جهنم. این عذاب‌ها برای افراد مختلف بستگی به این دارد که چقدر باید در دنیا مبارزه با نفس می‌کردند ولی این سختی را به خودشان نداده‌اند و حالا باید آن سختی‌ها را به شیوه دیگری تحمل کنند.

فهرست دوست‌داشتنی‌های رابنویس و سعی کن یکی یکی از آنها صرف‌نظر کنی

امام صادق (ع) می‌فرماید: «ای بندگان دنیا! من واقعاً این سخن را به حق می‌گویم: شرافت آخرت را به دست نمی‌آورید مگر با ترک آنچه که دوست دارید؛ يَا عِبَادَ الدُّنْيَا بِحَقِّ أَقُولُ لَكُمْ لَا تُدْرِكُونَ شَرَفَ الْآخِرَةِ إِلَّا بِتَرْكِ مَا تُحِبُّونَ» (تحف العقول / ۳۹۲)

فهرست دوست‌داشتنی‌هایت را (برای خودت) بنویس و به درگاه خدا اعتراف کن که من اینها را دوست دارم. بعد یکی یکی سعی کن از آنها صرف‌نظر کنی و آنها را دور بریزی. البته باید گفت «اکثر» دوست‌داشتنی‌های ما این‌طور هستند که باید دور ریخته شوند نه همه آنها. یعنی ممکن است دوست‌داشتنی‌های باارزش و عمیق نیز در قلب خود داشته باشیم؛ مانند محبت به امام حسین (ع).

داشتن تمایل ذلت‌آور برای مؤمن زشت است

یکی از آثار هوای نفس در این کلام جذاب امام صادق (ع) بیان شده که می‌فرماید: «چقدر برای مؤمن زشت است که یک تمایلی در وجودش باشد که این تمایل او را ذلیل کند؛ مَا أَفْبَحَ بِالْمُؤْمِنِ أَنْ تَكُونَ لَهُ رَغْبَةٌ تَذِلُّهُ» (کافی ۳۲۰/۲) یعنی حضرت، داشتن تمایلات پست و ذلت‌آور را برای یک مؤمن، زشت و ناپسند معرفی می‌فرماید و از این زاویه زیبا به موضوع هوای نفس نگاه می‌کند.

سیاستمداری که مردم خود را به لهو و لعب تشویق کند، خائن است

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «کسی که واله و شیفته بازی است و نسبت به کارهای بیهوده حریص است، عقل ندارد و نمی‌تواند تعقل کند؛ لَمْ يَعْقِلْ مَنْ وَلِيَ بِاللَّعِبِ وَ اسْتَهْتَرَ بِاللَّهْوِ وَ الطَّرَبِ» (غررالحکم/ص ۵۶۵) کسی که عاشق «بزن و بکوب» است و شیفته تفریحات این‌چنینی است، چقدر عقلش کار

می‌کند؟ سیاستمداری که مردم خود را به لهو و لعب تشویق کند، خائن است و حتی از کسی که می‌خواهد با مسموم کردن آب، مردم یک شهر را بکشد نیز خیانتکارتر است، چون کسی که آب را مسموم می‌کند، صادقانه به جنگ مردم آمده ولی این سیاستمدار، فریبکارانه و ریاکارانه به جنگ با مردم آمده است.

انسان در برنامه و سبک زندگی خودش، باید لهو و لعب و بازی‌ها و کارهای بیهوده را کم کند، البته تفریحات سالم مانند مسافرت و ورزش باید در برنامه ما باشد.

ما قبلاً دو بال مبارزه با هوای نفس را بیان کردیم، یکی تکالیف و دستورات الهی است که باید اطاعت کنیم و انجام دهیم و یکی تقدیرات الهی است که وقتی سختی و رنجی برای ما مقدر شده و به ما می‌رسد باید صبر کنیم. امام صادق (ع) در کلام شریفی این دو بال را به زیبایی در کنار هم بیان فرموده است: «شما به آنچه می‌خواهید (خواسته‌های معنوی) نمی‌رسید، مگر به ترک آن چیزهایی که شهوت شما اقتضا می‌کند، و به آرزوهای معنوی خود نمی‌رسید مگر با صبر در برابر چیزهایی که خوشتان نمی‌آید؛ إِنْكُمْ لَا تُصِيبُونَ مَا تُرِيدُونَ إِلَّا بِتَرْكِ مَا تَشْتَهُونَ وَلَا تَنَالُونَ مَا تَأْمَلُونَ إِلَّا بِالصَّبْرِ عَلَى مَا تَكْرَهُونَ» (تحف العقول / ص ۳۰۵)

حضرت در ادامه می‌فرماید: «از چشم‌چرانی بپرهیز، چرا که چشم‌چرانی بذر شهوت را در قلب انسان می‌کارد و همین برای فتنه و گرفتاری انسان کافی است؛ إِيَّاكُمْ وَ النَّظْرَةَ فَإِنَّهَا تَزْرَعُ فِي الْقَلْبِ الشَّهْوَةَ وَ كَفَى بِهَا لِصَاحِبِهَا فِتْنَةً» متاسفانه گاهی به نظر

می‌رسد که این مسائل در جامعه ما حرمت ندارد، به حدی که آدم‌ها به آن حریص شده و فکر می‌کنند این نگاه‌های آلوده فرصت‌هایی است که باید غنیمت شمرد! در حالی که رسول خدا (ص) می‌فرماید: «نگاه حرام تیر مسمومی است که از جانب ابلیس به تو برخورد می‌کند؛ النَّظَرَةُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِیَّ سَ» (مستدرک الوسائل/ ۱۴/ ۲۶۸) و انسان نمی‌داند این تیر مسموم چه بلایی بر سر او می‌آورد و چه آفاتی دارد. اگر این آفات یک مقدار در جامعه ما خوب بیان شده بود هیچ فیلم‌سازی جرأت نمی‌کرد مردم را به دیدن صحنه‌هایی دعوت کند که بذر شهوت را در قلب انسان‌ها می‌کارد.

برای توفیق در مبارزه با هوای نفس، باید در خانه خدا تضرع کنیم

امام صادق (ع) در کلام دیگری می‌فرماید: «خوشا به سعادت کسی که در راه خدا با نفس خودش جهاد کند و هر کسی ارتش هوای نفسش را نابود کند، به رضایت خدا خواهد رسید؛ طُوبَى لِمَنْ جَاهَدَ فِي اللَّهِ نَفْسَهُ وَ هَوَاهُ وَ مَنْ هَزَمَ جُنْدَ هَوَاهُ ظَفِرَ بَرِّضَى اللَّهِ تَعَالَى؛ مستدرک الوسائل/ ۱۱/ ۱۳۹) چون نفس انسان برای خودش ارتش و لشکری دارد. یعنی ما فقط با یک یا دو هوای نفسانی طرف نیستیم، بلکه با یک لشکر از هواهای نفسانی طرف هستیم لذا به هر خواسته‌ای از نفس خودمان نه می‌گوییم، یک خواسته نفسانی دیگر جلو می‌آید.

حضرت در ادامه روایت می‌فرماید: «هرکش عقلش، با کوشش و

فروتنی، و تضرع در خانه خدا، بر نفس اماره اش چیره شود، به پیروزی بزرگی دست یافته باشد؛ وَ مَنْ جَاوَزَ عَقْلُهُ نَفْسَهُ الْأَمَّارَةَ بِالسُّوءِ بِالْجَهْدِ وَالِاسْتِكَانَةِ وَالْخُشُوعِ عَلَى بَسَاطِ خِدْمَةِ اللَّهِ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا» یعنی برای توفیق در مبارزه با هوای نفس، باید در خانه خدا تضرع کنیم تا خدا ما را در این راه کمک کند، و الا بدون تضرع و گریه و ضجه زدن، همین طوری کسی در مبارزه با نفس، به جایی نمی‌رسد. البته اینکه حضرت می‌فرماید در خانه خدا گریه و تضرع کنید، بیشتر برای مراحل بعدی و سخت‌تر مبارزه با نفس است و الا در مراحل اولیه و ابتدایی، مبارزه با هوای نفس خیلی سخت نیست. هرچقدر مبارزه سخت‌تر می‌شود، نیاز ما به تضرع در درگاه الهی هم بیشتر می‌شود.

بیچاره کسی است که نیم‌بند مبارزه با هوای نفس می‌کند / یک مقدار مبارزه با هوای نفس کردن، هنری نیست

بیچاره کسی است که نیم‌بند مبارزه با هوای نفس می‌کند. بعضی‌ها یک مقدار مبارزه با نفس می‌کنند و مثلاً خودشان را تا مسجد می‌آورند و به نماز خواندن و ادا می‌کنند، ولی این مبارزه را ادامه نمی‌دهند و در موارد دیگر با هوای نفس خودشان کنار می‌آیند، مثلاً قیافه می‌گیرند و دچار غرور می‌شوند. به خاطر همین است که آدم باید در خانه خدا تضرع کند و الا یک مقدار مبارزه با هوای نفس کردن، هنری نیست، مهم این است که بعد از یک مقدار مبارزه با نفس، دچار عجب و غرور نشویم و از خدا و بندگان خدا طلبکار نشویم و متکبرانه برخورد نکنیم. بعضی‌ها به

خاطر اینکه یک مقدار مبارزه با نفس به خودشان حق می دهند مرتکب هر ظلم بشوند. این قبیل آدم ها اگر از همان اول اصلاً مبارزه با نفس نمی کردند و به دنبال گناه می رفتند بهتر بود!

حضرت در ادامه کلام پیشین خود می فرماید: «هیچ پرده و حجابی بین انسان و خدا وحشتناک تر از نفس و هوی نیست و هیچ اسلحه ای برای قتل نفس بُرنده تر از گریه و گدایی کردن و خشوع در خانه خدا و گرسنگی و تشنگی (روزه گرفتن) و بیداری شب برای عبادت نیست و اگر صاحب چنین مبارزه با هوای نفسی بمیرد، شهید است و اگر زنده بماند به رضوان خدا خواهد رسید؛ وَ لَا حِجَابَ أَظْلَمُ وَ أَوْحَشُ بَيْنَ الْعَبْدِ وَ بَيْنَ اللَّهِ تَعَالَى مِنَ النَّفْسِ وَ الْهَوَى وَ لَيْسَ لِقَطْعِهِمَا وَ قَتْلِهِمَا سِلَاحٌ وَ آلَةٌ مِثْلُ الْإِفْتِقَارِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى وَ الْخُشُوعِ وَ الْجُوعِ وَ الظَّمَا بِالنَّهَارِ وَ السَّهَرِ بِاللَّيْلِ فَإِنْ مَاتَ صَاحِبُهُ مَاتَ شَهِيداً وَ إِنْ عَاشَ وَ اسْتَقَامَ أَدَّاهُ عَاقِبَتُهُ إِلَى رِضْوَانِ اللَّهِ الْأَكْبَرِ» (مستدرک الوسائل / ۱۱/ ۱۳۹)

برخی آثار دنیوی مبارزه با نفس / کسی که به خاطر خدا مبارزه با نفس کند، خدا دنیا را در اختیارش قرار می دهد

در روایات به آثار دنیوی مبارزه با نفس هم اشاره شده است. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «خداوند متعال می فرماید به عزتم و جلالم و عظمتم و کبریایی ام و نورم و علو مقامم و ارتفاع مکانم قسم می خورم که هیچ بنده ای نیست که هوای نفس خود را بر هوای من ترجیح دهد (یعنی حرف هوای نفس خود را گوش کند و حرف من را گوش نکند) مگر اینکه من کارش را خراب می کنم و

امور زندگی او را پریشان و پراکنده می‌کنم و دنیا را از او روی گردان می‌کنم، و قلبش را مشغول دنیا می‌کنم و هیچ چیزی از دنیا به او نمی‌دهم مگر همان مقداری که از اول برایش مقدر کرده بودم (یعنی حداقلی از دنیا را به او می‌دهم)؛ يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ وَ عِزَّتِي وَ جَلَالِي وَ عَظَمَتِي وَ كِبْرِيَائِي وَ نُورِي وَ عُلُوِّي وَ ارْتِفَاعَ مَكَانِي لَا يُؤْتِرُ عَبْدٌ هَوَاهُ عَلَى هَوَايَ إِلَّا شَتَّتْ عَلَيْهِ أَمْرَهُ وَ لَبَسَتْ عَلَيْهِ دُنْيَاهُ وَ شَغَلَتْ قَلْبَهُ بِهَا وَ لَمْ أُوْتِهِ مِنْهَا إِلَّا مَا قَدَرْتُ لَهُ» (کافی ۳۳۵/۲)

اینها جزای کسی است که هوای نفس خود را به هوای نفس خداوند ترجیح بدهد و البته اینها فقط آثار دنیایی مبارزه نکردن با هوای نفس است و این هشدارهای دنیایی می‌تواند حتی برای آدم‌های ضعیف هم سازنده و مؤثر باشد.

حضرت در ادامه می‌فرماید: «به عزت و جلال و عظمت و نور و علو و ارتفاع مکانم سوگند که هیچ بنده‌ای میل مرا بر میل خودش ترجیح نداد مگر اینکه ملائکه خودم را فرستادم تا از او محافظت کنند و زمین و آسمان‌ها را مأمور رزقش می‌کنم (که روزی او را برسانند و به او خدمت کنند) و پشت سر هر تجارتی که انجام دهد، خودم از او حمایت می‌کنم و دنیا به سوی او می‌آید و او از دنیا بهره می‌برد؛ وَ عِزَّتِي وَ جَلَالِي وَ عَظَمَتِي وَ نُورِي وَ عُلُوِّي وَ ارْتِفَاعَ مَكَانِي لَا يُؤْتِرُ عَبْدٌ هَوَاهُ عَلَى هَوَايَ إِلَّا اسْتَحَفَظْتُهُ مَلَائِكَتِي وَ كَفَلْتُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِينَ رِزْقَهُ وَ كُنْتُ لَهُ مِنْ وَرَاءِ تِجَارَةِ كُلِّ تَاجِرٍ وَ أَتَتْهُ الدُّنْيَا وَ هِيَ رَاغِمَةٌ» (همان)

یعنی خدا به کسی که به خاطر او مبارزه با نفس کند، دنیا هم می‌دهد و دنیا را به راحتی در اختیارش قرار می‌دهد تا به او خدمت کند.

جلسه دوم |

نقش جهاد با نفس در قدرت بخشیدن به حاکمیت دینی

پاک‌ترین قدرت، قدرتی است که با تمنای مردم پدید بیاید نه با
توافق مردم
اگرما با هوای نفس مبارزه کنیم، برای امام‌زمان (ع) قدرتی تولید
می‌شود که ایشان بر دنیا حاکم شود

پیامبر(ص) با احکام ساده فردی و اجتماعی، تمدن عظیم اسلام را پی‌ریزی کردند

سخنانی که پیامبر اکرم(ص) برای دعوت مردم به اسلام بیان
می‌کردند، بسیار سخنان ساده‌ای بود و ایشان با همان سخنان

ساده، تمدن عظیم اسلامی را پی‌ریزی کردند و با همان‌ها تنها حکومت جهانی ابدی را شکل خواهند داد. آیه قرآن می‌فرماید: «خداوند پیامبر خود را با هدایت و دین حق فرستاد، تا آن را بر همهٔ ادیان عالم پیروز گرداند؛ هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَ دِينَ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ» (توبه/۳۳) یعنی دعوت پیامبر اکرم (ص) منجر به یک فراگیری در عالم می‌شود. دقت کنید که در این آیه هدف عملیاتی پیامبر (ص) را رساندن تک‌تک انسان‌ها به بهشت الهی بیان نمی‌فرماید بلکه هدف عملیاتی را فراگیر شدن و غلبه این دین بیان فرموده است.

پیامبر گرامی اسلام (ص) با برقرار کردن سادهٔ ارتباط انسان با خداوند و رعایت چند حکم الهی در زندگی فردی و اجتماعی، یک تمدن با عظمت را پی‌ریزی کردند. به عنوان مثال، یکی از این توصیه‌های سادهٔ پیامبر (ص) به مردم این بود که: «به پدر و مادر خود نیکی کنید؛ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا» (نساء/۳۶) یا اینکه «تقوا داشته باشید تا رستگار شوید؛ وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (بقره/۱۸۹) و می‌فرمود: «بگوئید لا اله الا الله تا رستگار شوید؛ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قُولُوا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تُفْلِحُوا» (مناقب آل ابیطالب (ع) ۵۶/۱) یعنی ایشان با یک‌سری توصیه‌ها و احکام ساده، یک جامعه و یک جهان پراز قدرت و سیاست و یک تمدن بسیار مستحکم را بنیان‌گذاری کردند، البته فرآیند تحقق این تمدن بزرگ طول می‌کشد، و پای آن شهادت‌ها و مظلومیت‌ها رقم می‌خورد ولی در نهایت تحقق خواهد یافت.

برخی سیاسیون ربط بین احکام اسلامی با قدرت و سیاست را درک نمی‌کنند / محبت و اطاعت از ولی خدا می‌تواند مبدأ پاک‌ترین قدرت در جهان باشد / پاک‌ترین قدرت، قدرتی است که با تمّنای مردم پدید بیاید نه با توافق مردم

احکام به ظاهر ساده اسلام، فوق‌العاده احکام سیاسی و قدرت‌ساز برای جامعه اسلامی هستند. اما متأسفانه برخی سیاسیون ربط بین احکام اسلامی با قدرت و سیاست و امنیت را درک نمی‌کنند و لذا به برخی از احکام اسلامی بی‌اعتنایی می‌کنند و ضربه‌های سهمگینی به جامعه وارد می‌کنند. جالب اینجاست که صهیونیست‌ها ارتباط بین این احکام ساده با سیاست را بهتر از این سیاسیون بلد هستند.

یکی از توصیه‌های ساده دین به ما این است که پیامبر اکرم (ص) و اهل بیت (ع) را دوست داشته باشید «قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى» (شوری/۲۳) عشق و محبت مردم نسبت به پیامبر (ص) و ائمه هدی (ع) موجب اطاعت از ایشان خواهد شد و بعد، موجب قدرت در جامعه خواهد شد، یعنی این محبت می‌تواند عالی‌ترین و پاک‌ترین قدرت را در جامعه و جهان تولید کند. پاک‌ترین قدرت، قدرتی است که با کمترین نظارت و بیشترین تبعیت پدید بیاید، قدرتی است که با تمّنای مردم پدید بیاید نه با توافق مردم. (یعنی مردم مصرانه و ملتمسانه از کسی بخواهند که قدرت را به دست بگیرد) با همین مکانیزم ساده محبت و اطاعت از ولی خدا، کار به شکل‌گیری پاک‌ترین قدرت در جهان خواهد رسید، قدرتی که هیچ‌وقت فساد نمی‌کند و اصلاً

انگیزه انجام فساد نخواهد داشت. چون مبدأ این قدرت، محبت مردم و اطاعت سر دستور دین بوده است.

برخی می‌گویند: «قدرت فساد می‌آورد» اما باید دید کدام قدرت فساد می‌آورد؟ قدرتی که با فساد به دست آمده باشد، طبیعتاً فساد بیشتر خواهد آورد، اما قدرتی که با منت‌کشی و التماس مردم به دست آمده باشد، برای چه باید فاسد شود؟! اصلاً کسی که این‌طوری به قدرت رسیده باشد، روز به روز پاک‌تر خواهد شد. کسی که به زور قدرتی را به دست آورده باشد، طبیعتاً این قدرت فساد می‌آورد، اما اگر مردم به کسی اصرار کردند و خواستند قدرت را به دست بگیرد چه؟ به ویژه اینکه اصرار مردم مبتنی بر یک محبت و معرفت عمیق باشد. ۱۴۰۰ سال است که مردم دارند التماس امام زمان (ع) را می‌کنند و یک روز مردم جهان به پای حضرت خواهند افتاد و ضجه خواهند زد و از ایشان ملتسمانه تمنا خواهند کرد قدرت را به دست بگیرد، آیا این قدرت مطلقه فساد خواهد آورد؟! اصلاً بحث عصمت هم مطرح نیست؛ در مورد ولی فقیه نیز همین‌طور خواهد بود.

جهاد با نفس در قدرت بخشیدن به حاکمیت دینی نقش اول را دارد

ما در این سلسله جلسات درباره این موضوع بحث کردیم که نخ تسبیح فضائل دین «جهاد با نفس» است. در اینجا باید گفت: نخ تسبیح فضایی که منجر به قدرت حاکمیت اسلامی می‌شود نیز جهاد با نفس است. یعنی مبارزه با هوای نفس، یک موضوع

کاملاً تمدنی، کاملاً سیاسی و کاملاً قدرت‌آفرین است. اگر جهاد با نفس در زندگی شخصی یک انسان از روز اول تا آخر، نقش کلیدی و محوری دارد، در تشکیل حکومت اسلامی و قدرت بخشیدن به حاکمیت دینی هم نقش اول و محوری را دارد. به همین خاطر است که برخی از مظاهر مبارزه با هوای نفس نقش کلیدی در مقدمه‌سازی برای ظهور حضرت پیدا می‌کند.

گناه نکردن ما، فوق قدرت سیاسی، اقتصادی و نظامی آمریکا می‌تواند قدرت تولید کند / اگر ما با هوای نفس مبارزه کنیم، برای امام زمان (ع) قدرتی تولید می‌شود که ایشان بر دنیا حاکم شود

امام زمان (ع) می‌فرماید: «چیزی ما را در حبس و دوری از شیعیان مان قرار نمی‌دهد، غیر از گناهان شیعیان ما؛ فَمَا يَحْبِسُنَا عَنْهُمْ إِلَّا مَا يَتَّصِلُ بِنَا مِمَّا نَكْرَهُهُ وَ لَا نُؤْتِرُهُ مِنْهُمْ» (احتجاج/۲/۴۹۹) این کلام حضرت یعنی هیچ عاملی جز گناه شیعیان، ظهور را به تأخیر می‌اندازد. دقت کنید که حضرت نمی‌فرماید گناهکاری و خلافتکاری و عرق خوری کافران ظهور را به تأخیر می‌اندازد بلکه می‌فرماید گناه شیعیان ما ظهور را عقب می‌اندازد. حالا فکر کنید گناه ما شیعیان چگونه امر فرج را به تأخیر می‌اندازد؟ آیا این نشان نمی‌دهد که گناه کردن ما ابعاد سیاسی دارد؟! یعنی گناه نکردن ما شیعیان به حدی قدرت‌آفرین است که در عرصه بین‌المللی می‌تواند برای امام زمان (ع) قدرت‌آفرین باشد؛ قدرتی که برتر از قدرت همه مستکبران عالم است. یعنی

گناه نکردن ما، فوق قدرت سیاسی و اقتصادی و نظامی آمریکا و سایر مستکبران جهان می‌تواند قدرت تولید کند. پس اگر ما مبارزه با هوای نفس کنیم، برای امام زمان (ع) قدرتی تولید می‌شود که ایشان بر دنیا حاکم شود.

امیرالمؤمنین (ع): عبد شهوت ذلیل‌تر از برده است / نظام برده‌داری به نظام شهوت‌پراکن فعلی کشورهای غربی شرف دارد

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «کسی که مغلوب شهوت است از بردهٔ مملوک دیگران ذلیل‌تر است؛ مَغْلُوبُ الشَّهْوَةِ أَذْلُ مِنْ مَمْلُوكِ الرِّقِّ» (غررالحکم / ۷۰۹) یعنی کسی که شهوتش براو غلبه دارد و او نمی‌تواند بر شهوات و علاقهٔ نفسانی خود غلبه کند از برده‌ای که خرید و فروش می‌شود، پست‌تر و ذلیل‌تر است. حالا به این روایت از بعد سیاسی نگاه کنید. به عنوان مثال، غربی‌ها که نظام برده‌داری را به صورت گسترده‌ای در جهان راه انداخته بودند (و رسماً آفریقایی‌ها را به بردگی می‌گرفتند و آنها را خرید و فروش می‌کردند) بعد از مدتی دیدند که دیگر نمی‌توانند به این وضعیت ادامه بدهند، لذا نهضت آزاد کردن بردگان شروع شد تا نظام برده‌داری را پایان دهند. اما به جای آن نظام برده‌داری، یک نظام ظالمانهٔ دیگر (اومانیسیم و به تعبیری نظام شهوت‌پرستی) را راه انداختند به حدی که می‌توان گفت نظام برده‌داری قبلی، به نظام شهوت‌پراکن فعلی کشورهای غربی شرف دارد، چون امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «عبد شهوت ذلیل‌تر از بردهٔ زرخرید

است؛ عَبْدُ الشَّهْوَةِ أَذْلُ مَنْ عَبْدِ الرَّقِّ» (غررالحکم / ۴۶۴)

کسی که اسیر موسیقی و بنده شهوت شد و عشق او به سمت مسائل غریزی رفت، او بدتر و ذلیل تر از برده است و صهیونیست ها این مسأله را خوب بلد هستند و با استفاده از آن توانسته اند جوامع بشری را به بردگی خود بکشانند. صد سال است که دارند روی این مسأله کار می کنند، برنامه ریزی و سرمایه گذاری می کنند؛ یعنی مردم و جوانان را با شراب و قمار و هرزگی و زن بارگی و هم جنس بازی فاسد می کنند و وقتی مردم شهوت پرست شدند، آن وقت است که ذلیل تر از بردگان دوره برده داری عبد و بنده صهیونیست ها خواهند شد و به همین شیوه بر جهان تسلط پیدا کرده اند.

چرا رئیس نخست وزیر اسرائیل نگران موسیقی جوانان ایرانی است؟ / امام (ره): موسیقی گوش کردن اراده انسان را ضعیف می کند

شما فکر می کنید چرا نخست وزیر اسرائیل رسماً می گوید: «جوانان ایران باید به راحتی بتوانند موسیقی غربی گوش کنند و شلوار جین بپوشند»؟! چون اگر یک جوان هر نوع موسیقی ای را که دلش خواست گوش کند و هر کاری که دلش خواست انجام دهد؛ هرزه می شود و کسی که هرزه بشود، خیلی راحت برده مستکبران خواهد شد.

حضرت امام (ره) گوش کردن به موسیقی را یکی از عوامل تضعیف

کننده عزم و اراده می دانستند و می فرمودند: «جرئت بر معاصی کم کم انسان را بی عزم می کند، و این جوهر شریف را از انسان می رباید. استاد معظم ما [مرحوم ایت الله شاه آبادی] - دام ظلّه - می فرمودند بیشتر از هر چه، گوش کردن به تغثیات سلب اراده و عزم از انسان می کند.» (شرح چهل حدیث / ص ۸). امام (ره) در جای دیگری هم می فرماید: «از جمله چیزهایی که باز مغزهای جوانها را مخدر است و تخدیر می کند موسیقی است» (صحیفه امام / ج ۹ / ص ۲۰۰) و می فرمود: «یک آدم افیونی نمی تواند فکر کند برای یک مملکت. یک آدمی که مغزش به موسیقی عادت کرد نمی تواند برای مملکت مفید باشد.» (صحیفه امام / ج ۹ / ص ۴۶۴)

امیرالمؤمنین (ع): کسی که هوای نفسش قوی باشد، اراده اش ضعیف است / آنچه مهم است، مخالفت با هوای نفس است، نه صرفاً انجام کارهای به ظاهر خوب

امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «کسی که هوای نفسش قوی باشد، اراده اش ضعیف است؛ مَنْ قَوِيَ هَوَاهُ ضَعُفَ عَزْمُهُ» (غررالحکم / ص ۵۸۸) کسی که اراده اش ضعیف باشد باید بداند که هوای نفسش قوی است. چنین کسی حتی ممکن است آن چنان کارهای بدی هم انجام ندهد و حتی کارهای خوب هم زیاد انجام دهد ولی همان طور که قبلاً گفتیم، برای قوی شدن هوای نفس لازم نیست انسان حتماً کارهای بد انجام دهد، بلکه ممکن است انسان همه اش کارهای خوب انجام دهد، اما هوای نفسش قوی باشد، چون کارهای خوبی که انجام می دهد در جهت هوای

نفسش است نه مخالف هوای نفسش.

ممکن است شما آدم نمازخوانی باشید ولی اتفاقاً نماز خواندن، مطابق هوای نفس شما باشد (نه مخالف هوای نفس) و اتفاقاً گناه خیابانی هم مخالف هوای نفس شما باشد و انجام ندهید، ولی هنوز با هوای نفس خودتان مخالفت نکرده‌اید، اما اعتبار پیدا کردن در مسجد و محله، مطابق هوای نفس شما باشد و برای رسیدن به آن حاضر باشید هر کار بدی و هر ظلم و ستمی را انجام دهید. مثلاً ممکن است به خاطر اعتبار خودتان مرتکب گناه بزرگی مثل «غیبت» شوید. پس آنچه مهم است، مخالفت با هوای نفس است، نه انجام کارهای خوب.

اگر در آموزش و پرورش «مبارزه با هوای نفس» را به بچه‌ها یاد دهیم، از استعداد های متوسط، دانشمندان برتر خواهیم ساخت / «مبارزه با نفس» موجب رشد علمی و علم موجب قدرت است

اگر آموزش و پرورش ما هیچ چیزی به بچه‌ها یاد ندهد، اما در عوض طوری کار کند که وقتی این بچه‌ها دیپلم گرفتند، «دلم می‌خواهد» در نظر آنها زشت و ناپسند باشد، ارزش دارد. یعنی فقط کافی است همین یک کار کلیدی را انجام دهد و الا می‌توان گفت فایده‌ای نداشته است. در روانشناسی هم به این واقعیت رسیده‌اند که ضریب هوشی (آی کیو) لزوماً عامل موفقیت نیست، بلکه دانش‌آموزانی که بیشتر می‌توانند «خودداری» کنند و هرچه دلشان خواست انجام نمی‌دهند، در آینده موفق‌تر بوده و از

خلاقیت بیشتری برخوردار خواهند بود، حتی اگر ضریب هوشی بالا نداشته باشند؛ این مفهوم در ادبیات ما همان «مبارزه با هوای نفس» است. لذا اگر در آموزش و پرورش «مبارزه با هوای نفس» را به فرزندان خود یاد بدهیم، از استعدادهای متوسط دانشمندان برتر خواهیم ساخت. ربط این مسأله با موضوع قدرت و سیاست نیز از این فرمایش امیرالمؤمنین (ع) مشخص می‌شود که فرمود: «علم موجب قدرت می‌شود؛ العلم سلطان من وجده صال به» (شرح نهج البلاغه ابن ابی‌الحدید/ ۲۰/ ۳۱۹)

جامعه شهوتران ذلیل‌تر از یک جامعه برده و پذیرنده هرگونه سلطه / رواج شهوترانی زمینه تسلط هرکس بر جامعه را فراهم می‌کند

کسی که خیلی از آزادی اجتماعی دم می‌زنند، بیشتر از آن باید از آزادی انسان از هوای نفس و شهوات دم بزنند و الا دروغ می‌گویند؛ شبیه همان دروغی که صهیونیست‌ها به همه مردم عالم گفته‌اند و دیگران را عبد و برده خود کرده‌اند. چون شدیدترین وضعیت نبودن آزادی اجتماعی به بردگی کشاندن انسان‌ها است، اما کسی که عبد شهوت است از کسی که آزادی اجتماعی ندارد ذلیل‌تر است. (امیرالمؤمنین (ع): عَبْدُ الشَّهْوَةِ أَدْلُ مِنْ عَبْدِ الرِّقِّ؛ غررالحکم/ ۴۶۴) پس کسی که دنبال آزادی اجتماعی است، اگر راست می‌گوید، هر قدمی که برای این هدف برمی‌دارد باید دوبرابرش برای آزادی انسان‌ها از بردگی هوای نفس بردارد. کسی که شعار آزادی اجتماعی سر می‌دهد و از سوی دیگر در

جهت اشاعه شهوات در جامعه اقدام می‌کند، در واقع همان کار صهیونیست‌ها و مستکبران عالم را دارد انجام می‌دهد، چون وقتی شهوترانی در جامعه رواج پیدا کرد، افراد آن جامعه ذلیل‌تر از بردگان خواهند شد و هر کسی می‌تواند بر آن جامعه مسلط شود.

از صبح تا حالا، با کدام خواسته نفس خود مبارزه کرده‌اید؟ / امروز چند بار روی هوای نفس خود پا گذاشته‌اید؟

برای مبارزه با هوای نفس، باید ببینید چه چیزی را دوست دارید تا روی آن پا بگذارید و قربانی بدهید (ببینید هوای نفس شما چه می‌خواهد، تا روی خواسته نفس‌تان پا بگذارید) ببینید چه کارهایی مطابق هوای نفس شماست، و برخلاف آن عمل کنید. در حدیث قدسی چنین آمده است که: «مردم یک‌بار می‌میرند ولی مؤمن به خاطر مخالفت با هوای نفس و در جهاد با نفس خودش روزی هفتاد بار می‌میرد؛ يَمُوتُ النَّاسُ مَرَّةً وَ يَمُوتُ أَحَدُهُمْ فِي كُلِّ يَوْمٍ سَبْعِينَ مَرَّةً مِنْ مُجَاهَدَةِ أَنْفُسِهِمْ وَ مُخَالَفَةِ هَوَاهُمْ» (میزان الحکمه / روایت ۲۹۱۶) یعنی یک مؤمن دائماً در حال مبارزه و مجاهده با هوای نفس خود است.

باید در طول مدت شبانه‌روز، بارها و بارها با هوای نفس خودمان مخالفت کنیم. (طبق روایت فوق هر روز هفتاد بار این کار را انجام دهیم) مثلاً همین امروز ببینید که از صبح تا حالا، با کدام خواسته نفس خودتان مبارزه کرده‌اید؟! چه چیزهایی را دوست داشته‌اید و از آن گذشته‌اید؟ باید بتوانید فهرستی از دوست داشتنی‌هایی که امروز با آنها مخالفت کرده‌اید، تهیه کنید.

جلسه سوم |

«مبارزه با هوای نفس پنهان»؛ اوج مبارزه با نفس

سرگرمی اصلی زندگی ما، مراقبت از هوای نفس پنهان و کنترل فریب‌های نفس است
انسان نمی‌تواند مهربانی خدا را ببیند؛ مگر اینکه بدی نفس خود را باور کند

دو وضعیت آشکار و پنهان هوای نفس داریم لذا دو نوع عملیات آشکار و پنهان برای مبارزه با نفس باید صورت بگیرد / قسمت اول: مبارزه با هوای نفس آشکار

شما وقتی مسیر مبارزه با هوای نفس را شروع می‌کنید باید بدانید که با دو وضعیت مواجه هستید: ۱- وضعیت آشکار هوای نفس ۲- وضعیت پنهان هوای نفس. لذا در جریان مبارزه با هوای نفس نیز دو نوع عملیات باید انجام دهیم: ۱- عملیات آشکار ۲- عملیات پنهان

وضعیت آشکار هوای نفس، آنجایی است که نفس انسان صریحاً از او درخواست معصیت می‌کند. یعنی نفس شما انجام یک کار بد را از شما تقاضا می‌کند، در حالی که هم شما می‌دانید این کار بد است و هم اینکه آن کار، برچسب بد دارد، مانند «فحش دادن» یا «ظالمانه سیلی زدن» یا «غیبت کردن». در این موارد، مبارزه با هوای نفس یک مقدار راحت‌تر است، البته به شرطی که اصل لزوم مبارزه با هوای نفس برایمان جاافتاده باشد و ایستادن در مقابل خواسته نفس را یاد گرفته باشیم.

بعضی‌ها می‌پرسند: «چه کار کنیم که غیبت نکنیم؟ یک راه حل خوب به ما یاد بدهید!» اگر کسی بهشان بگوید: سعی کنید غیبت نکنید، می‌گویند: «نمی‌شود، ما نمی‌توانیم خودداری کنیم.» معمولاً کسانی این سؤال را می‌پرسند که اصل مبارزه با هوای نفس برایشان جان‌یفتاده است، لذا سؤال‌شان در واقع این است که «من چه کار کنم که اصلاً دوست نداشته باشم غیبت کنم، یعنی اصلاً درخواست گناه یا تمایل به گناه در من از بین برود!» متأسفانه اینها هنوز نفهمیده‌اند که نفس انسان خیلی از چیزهای بد را از او می‌خواهد که انسان باید جلوی این خواسته‌ها بایستد. نمی‌شود که صورت مسأله را پاک کرد و گفت که اصلاً نفس من چیزهای بد نخواهد! باید ایستادن جلوی خواسته نفس و «نه گفتن» به هوای نفس را یاد بگیرید. باید کنترل کردن نفس و جنگیدن با هوای نفس را یاد بگیرید. پس کسی که می‌گوید: «من چه کار کنم که غیبت نکنم؟» در واقع می‌خواهد بدون اینکه نفسش را کنترل کند، همین‌طوری آدم

خوبی باشد. مثل کسی که دنبال یک قرص معجزه آسا می گردد تا بخورد و یک دفعه ای آدم خوبی بشود، غافل از اینکه تنها راه برای خوب شدن، «مبارزه با هوای نفس» است.

سوالی که هر شب باید از خودمان بپرسیم: امروز چند بار با هوای نفست مبارزه کردی؟

یکی از سؤالاتی که باید هر شب از خودمان بپرسیم این است که «امروز چند بار با هوای نفس خودت مبارزه کرده ای؟». کسی که زندگی اش بر مبنای مبارزه با هوای نفس استوار باشد می تواند به این سؤال، جواب بدهد. مثلاً می گوید: امروز یک کسی با من دعوا کرد و من می خواستم ناسزا به او بگویم اما نگفتم؛ یا می خواستم خیلی ابراز ناراحتی کنم، اما فقط یک کم ابراز ناراحتی کردم. و الا اگر در طول روز هر کار بدی - مطابق هوای نفس - که پیش آمده، انجام داده باشی، معنایش این است که اصلاً مبارزه با نفس نکرده ای؛ یعنی هر چه هوای نفست خواسته مطابق آن عمل کرده ای. و اگر هم برخی از کارهای بد را انجام نداده ای به خاطر این بوده که موقعیتش پیش نیامده یا عرضه اش را نداشتی و الا آن را هم انجام می دادی.

قسمت دوم: مبارزه با هوای نفس پنهان / گاهی هوای نفس ما هر کاری بخواهد انجام می دهد و اصلاً ما نمی فهمیم

بخش اولیه، آسان، و سرگرم کننده ماجرای مبارزه با هوای نفس، در واقع همین مبارزه با هوای نفس آشکار است که انسان را به

معصیت دعوت می‌کند، اما قسمت دوم ماجرا، مبارزه با هوای نفس پنهان است. گاهی اوقات آن قدر هوای نفس ما توسط ما شناسایی نشده است که هر کاری دلش بخواهد در دل مان انجام می‌دهد و اصلاً ما نمی‌فهمیم که دارد چه کار می‌کند. مثلاً من نمی‌فهمم که امروز از سر حسادت چه سخنی گفته‌ام، بلکه اصلاً نمی‌دانم که حسادت دارم!

وقتی درباره‌ی هوای نفس صحبت می‌کنیم، یعنی درباره‌ی همه‌ی رذایل از جمله حسادت، غرور و تکبر، حب مقام، خساست، حب شهوات، حب راحت و سایر رذایل سخن می‌گوییم. اگر جلوی هوای نفس خود را بگیریم، یعنی جلوی سرچشمه‌ی همه‌ی این رذایل را گرفته‌ایم. لذا باید بنای ما این باشد که «حال هوای نفس خود را بگیریم، و هر چیزی که هوای نفس ما خواست، در مقابلش بایستیم و مقاومت کنیم.» باید به نفس خود بگوییم: «اصلاً من می‌خواهم ببینم تو از چه چیزی خوشت می‌آید تا با آن مخالفت کنم و حال تو را بگیرم.» (البته این مبارزه باید براساس موازین شرعی و الهی باشد؛ نه مانند مرتاض‌ها، که در مباحث قبلی مفصل به این نکته پرداخته شد.)

خیلی مهم است که آدم بداند نفسش چه چیزهایی می‌خواهد

کسی که اصلاً این گفتگو را با نفس خودش انجام نداده و بنای خود را بر این نگذاشته که حال نفس خود را بگیرد، اصلاً متوجه نمی‌شود که نفسش چه می‌خواهد! آیا شما آمار

دوست داشتنی‌های نفس خودتان را دارید؟ این خیلی مهم است که آدم به خودآگاهی برسد و بداند که نفسش چه چیزهایی می‌خواهد؛ مثلاً چقدر حب راحت دارد؟ چند درصد دچار حسادت است؟ چند درصد دچار تکبر است و در چه مواردی دچار این رذایل است؟ مثلاً در چه مواقعی به هیچ وجه حاضر نیست از اعتبار اجتماعی خودش بگذرد و برای خدا از اعتبارش مایه بگذارد؟ چون یک جاهایی انسان باید اعتبار اجتماعی خودش را قربانی کند.

با هوای نفس آشکار خودت مبارزه کن تا کم‌کم هوای نفس پنهان خود را پیدا کنی / اوج مبارزه با نفس در «مبارزه با هوای نفس پنهان» است

یک جاهایی نفس تو به طور علنی تقاضاهای بدی از تو دارد که باید جلوی نفس خودت بایستی تا کم‌کم بتوانی نفس خودت را ببینی و بشناسی. وقتی توانستی نفس خودت را ببینی و شناسایی‌اش کنی، کم‌کم اقرار می‌کند و چیزهایی به تو می‌گوید که اصلاً باورت نمی‌شود که نفس تو واقعاً این‌طوری بوده باشد؛ یعنی می‌فهمی که ته ته گوشه دلت چه خواسته‌ها و تمایلات و چه رذایلی پنهان شده است. به این ترتیب کم‌کم می‌توانی هوای نفس پنهان خودت را پیدا کنی و اوج مبارزه با هوای نفس نیز در همین مبارزه با هوای نفس پنهان است.

پس قدم اول با ترک معصیت شروع می‌شود، اما وقتی در ترک معصیت موفق شدی تازه وارد مرحله بعدی می‌شوی. در روایت

هست که ابلیس می‌گوید من ابتدا انسان‌ها را به معصیت وادار می‌کنم و هلاکشان می‌کنم، اما آنها با «توبه کردن» مرا هلاک می‌کنند. بعد از این شکست، من آنها را با هوای نفس هلاک می‌کنم؛ یعنی آنها را به چیزهایی که دوست دارند ولی گناه نیست، وادار می‌کنم؛ یعنی به کارهای خنثی یا کارهای خوبی که طبق هوای نفس‌شان است و به خاطر خدا نیست، وادار می‌کنم. از آنجایی که ظاهر این کارها گناه نیست، دست شیطان رو نمی‌شود. به این ترتیب چون انسان‌ها نمی‌فهمند که دارند به سوی جهنم می‌روند، دیگر توبه هم نمی‌کنند (چون به ظاهر گناهی نکرده‌اند) و من با همین وضعیت آنها را به جهنم می‌برم. (قال رسول الله (ص): إِنَّ ابْلِسَ قَالَ: أَهْلَكْتُهُمْ بِالذُّنُوبِ فَأَهْلَكُونِي بِالْاِسْتِغْفَارِ، فَلَمَّا رَأَيْتُ ذَلِكَ أَهْلَكْتُهُمْ بِالْأَهْوَاءِ، فَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ فَلَا يَسْتَغْفِرُونَ؛ میزان الحکمه/ ۲۱۳۸۹)

یکی از موارد خودشناسی، شناختن هوای نفس پنهان است / شناختن هوای نفس پنهان، نیاز به مراقبت از نفس دارد

هر کسی باید در مورد خودش ببینید، آن هوای نفسی که از آن تبعیت کرده ولی از آن توبه نمی‌کند، چیست؟ فرق بین آدم‌های خوبی که معصیت نمی‌کنند با امثال حضرت آیت الله بهجت (ره) در همین است؛ ایشان علاوه بر هوای نفس آشکار، جلوی هوای نفس پنهان خودش را هم گرفته است، و رسیدن به این مرحله نیاز به مراقبت از نفس دارد. باید آن قدر مراقبت کنیم تا بتوانیم این هوای نفس پنهان خود را ببینیم و بشناسیم. بعد اگر نفس

خودت را ببینی، خیلی چیزها را در این عالم می‌توانی ببینی و نسبت به دیگران هم شناخت پیدا می‌کنی. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «هرکس خودش را بشناسد، دیگران را هم بهتر می‌شناسد؛ مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَهُوَ لِغَيْرِهِ أَعْرَفُ» (غررالحکم/ ص ۶۳۶) و می‌فرماید: «هرکس خودش را نشناسد، هیچ‌کس را نمی‌شناسد؛ مَنْ جَهِلَ نَفْسَهُ كَانَ بِغَيْرِهِ أَجْهَلَ» (غررالحکم/ ص ۶۲۷) پس اگر کسی نفس خودش را ببیند و بشناسد، می‌تواند نفس دیگران را هم ببیند و بشناسد.

یکی از جاهایی که انسان باید خودش را بشناسد، همین هوای نفس پنهان خودش است. اگر مراقبت کنی، می‌توانی هوای نفس پنهانت را ببینی، و چه بسا بفهمی که بسیاری از کارهایی که در زندگی انجام داده‌ای به خاطر برخی از همین هواهای نفسانی پنهان بوده است. متأسفانه آدم‌ها عادت ندارند نفس خودشان را ببینند و تشخیص دهند که نفس‌شان از آنها چه می‌خواهد و آنها را به چه کارهایی وادار می‌کند و لذا می‌توان گفت اغلب زندگی‌ها مبتنی بر هوای نفس است.

یک نمونه از هوای نفس پنهان در روایتی از پیامبر اکرم (ص) ذکر شده: «از شهوت پنهان پرهیزید، شهوت پنهان این است که عالم دوست دارد دیگران در محضرش بنشینند و دور او را بگیرند؛ اخذُوا الشَّهْوَةَ الْخَفِيَّةَ: الْعَالِمُ يُحِبُّ أَنْ يُجْلَسَ إِلَيْهِ» (میزالحکمه/ ۱۴۲۸۹) یعنی اگر یک عالم دوست داشته باشد که دیگران دورش را بگیرند، این ناشی از هوای نفس

پنهان است. در مورد حضرت امام(ره) نقل شده که وقتی از محل درس به خانه برمی‌گشتند تعدادی از طلبه‌ها به خاطر اینکه ایشان را دوست داشتند، همراه ایشان حرکت می‌کردند، اما حضرت امام(ره) مانع از این همراهی می‌شدند و خودشان تنهایی می‌رفتند.

درخواست‌های پنهانِ بدی که نفس‌تان دارد را بشناسید و با آنها مبارزه کنید

می‌دانید چقدر باید از نفس خود مراقبت کنیم؟ آن قدر باید مراقبت و مجاهدت کنیم که شهوات نفس خود را بکشیم. امیرالمؤمنین(ع) در اوصاف متقین می‌فرماید: «شهوتش مرده است؛ مَيِّتَةُ شَهْوَتُهُ» (نهج البلاغه/ خطبه ۱۹۳) همان طور که می‌دانید در زبان عربی منظور از شهوت، فقط غرایز جنسی نیست، بلکه هر چیزی که نفس انسان به آن اشتها و میل دارد را شهوت می‌گویند. البته نمی‌گوییم که شما کاملاً جلوی درخواست‌های حلال نفس خودتان بایستید و نه بگویید، فعلاً می‌گوییم «درخواست‌های پنهانِ بدی که نفس‌تان دارد» را بشناسید و با آنها مبارزه کنید.

مثلاً نسبت به کسی حسادت داری، اما چون بچه خوبی هستی به او ناسزا نمی‌گویی، او را مسخره نمی‌کنی و بدگویی نمی‌کنی، یعنی حسادت خود را صریح و علنی بروز نمی‌دهی. چون اگر این کارها را انجام دهی، همه می‌فهمند تو حسود هستی، اما وقتی نفس تو نمی‌تواند تو را به یک عملیات علنی وادار کند که

حسادت خود را بروز بدهی، عملیات مخفیانه و پنهانی انجام می‌دهد. مثلاً از تو می‌خواهد «او را نصیحت کن و مثلاً اگر او جایزه‌ای گرفته (و از این بابت به او حسادت می‌کنی) به او بگو: قدر جایزه‌ای که گرفته‌ای بدان و مراقبش باش!» تا به این ترتیب ضمن حفظ ظاهر، یک مقدار حسادت خود را هم ارضاء کرده باشی. درست است که این نصیحت کردن تو، به ظاهر کار بدی نیست ولی منشأ این نصیحت، هوای نفس تو است و لااقل برای خودت روشن است که به خاطر خدا این کار را انجام نداده‌ای.

اگر یک مقدار مراقب نفس تان باشید کم‌کم می‌توانید سخنانی که از روی هوای نفس گفته‌اید را تشخیص دهید و به اصطلاح، بوی بد آنها را استشمام کنید، حتی می‌توانید بوی سخن دیگران را که از روی هواس نفس سخن گفته‌اند هم استشمام کنید. لذا اگر کسی یک حرف خوب هم به شما بزند، می‌توانید بفهمید که به خاطر خدا این را گفته یا به خاطر هوای نفس خودش، مثلاً می‌توانید بفهمید که این حرف خوب را از روی حسادت به شما گفته است یا نه.

سرگرمی اصلی زندگی ما، مراقبت از هوای نفس پنهان و کنترل فریب‌های نفس است

این مراقبت و دقت در نفس و مبارزه با هوای نفس پنهان، یک بازی و سرگرمی فوق‌العاده شیرین و جذاب است که اگر مشغول این بازی شوی، همه زندگی‌ات را فرا می‌گیرد. همین پیدا کردن و شناختن هواهای نفسانی پنهان، یک سرگرمی بسیار

جذاب است. از صبح تا شب با همین کار سرگرم باش؛ مراقب نفس خودت باش تا بتوانی زیرآبی رفتن‌ها و کارهای مخفیانه و پنهانی‌اش را ببینی و درک کنی. اگر این مراقبت دائمی را داشته باشی، کم‌کم نفس خودت را می‌بینی و می‌فهمی که چقدر این نفس «اماره بالسوء» است چون از صبح تا شب دارد خواسته‌های نادرست و فریبنده از شما می‌خواهد.

در واقع بازی و سرگرمی اصلی زندگی ما، کنترل فریب‌های نفس و فریب دادن نفس است. وقتی به طور جدی وارد این بازی بشوی، می‌فهمی که نفست چقدر مکار و حيله‌گر است، لذا می‌فهمی که باید نفس خودت را فریب بدهی.

مثلاً گاهی اوقات نفست از تو می‌خواهد به مسجد بروی. در این مواقع به نفست بگو: «ای موجود مکار! چه شده که از من می‌خواهی به مسجد بروم؟!» احتمال بده یک فریبی در این خواسته خوب نفس تو وجود داشته باشد چون نفس اماره بالسوء که چیز خوب از تو نمی‌خواهد. مثلاً ممکن است به خاطر این باشد که چند وقت است آلوده به گناه شده‌ای، لذا نفست دارد می‌بیند که کم‌کم دارد از خودت بدت می‌آید و داری آمادگی توبه کردن پیدا می‌کنی، لذا تو را دعوت می‌کند به مسجد بروی تا یک مقدار از عذاب وجدان رها شوی و به سراغ توبه نروی! به خاطر همین، بعد از اینکه به مسجد رفتی، نفست به تو می‌گوید: اشکالی ندارد که یک مقدار گناه کرده‌ای، آن قدر هم آدم بدی نیستی، چون به مسجد هم می‌روی! لذا نفست می‌داند که اگر

الان به مسجد بروی، فریب خواهی خورد و توبه کردنت به تأخیر می‌افتد. در واقع این «نفس اماره» است که برای اینکه از کارهای بد و گناهانی که انجام داده‌ای پشیمان نشوی و توبه نکنی، دارد تو را وادار می‌کند به مسجد بروی.

البته این گفتگو در مقام مراقبت از نفس و برای شناختن نفس است، اما در مقام عمل باید ببینی وظایف‌ها چیست و مطابق دستورات خداوند عمل کنی. مراقبت از نفس هم کمک می‌کند تا بهتر وظایف‌ها را بشناسی و عمل کنی و کمتر دچار فریب و مکر نفس و غرور شوی.

اگر کسی در خودش زیاد گناه و سیاهی نمی‌بیند، به خاطر این است که هواپرستی‌های پنهانش را نمی‌بیند

شما باید تشخیص بدهید کدام قسمت دل‌تان دارد از شما می‌خواهد کار خوب انجام دهید؛ قسمت خوب دل یا قسمت بد دل؟ چون یک قسمت دل «اماره بالسوء» است و یک قسمت دل «لوامه» است. مثلاً اگر الان دوست داری به مسجد بروی، باید تشخیص بدهی که آیا نفس اماره تو دارد از تو می‌خواهد به مسجد بروی، یا نفس لوامه تو این درخواست را دارد؟ برای اینکه تشخیص بدهی، ببین با چه حالتی داری به مسجد می‌روی، اگر با حالت افتادگی داری می‌روی و در دلت می‌گویی: «خدایا! من آدم بدی هستم، من آن چیزی که باید باشم، نیستم». یعنی بنا به خواست نفس لوامه‌ات داری می‌روی. اگر بعد از اینکه به مسجد رفتی در دلت بگویی: «من دیگر کارم درست شد،

مسجدم را هم رفتم!» این نشان می‌دهد نفس اماره دخیل بوده و تو را فریب داده تا فکر کنی آدم خوبی هستی.

کسی که زیاد توبه نمی‌کند، معلوم می‌شود وضعش خراب است. چون فکر می‌کند کارش درست است و لذا توبه نمی‌کند. غافل از اینکه احتمالاً اغلب کارهای خوبش را دارد به دستور نفس اماره‌اش انجام می‌دهد. اگر کسی زیاد حس و حال توبه ندارد، باید بفهمد که نفس اماره‌اش سوار بر اوست، اگر کسی در خودش زیاد گناه و سیاهی نمی‌بیند، به خاطر این است که هواپرستی‌های پنهان خودش را نمی‌بیند و از آن غافل است.

انسان نمی‌تواند مهربانی خدا را ببیند؛ مگر اینکه بدی نفس خود را باور کند

انسان نمی‌تواند مهربانی خدا را ببیند؛ مگر اینکه بدی نفس خودش را باور کند. وقتی بدی نفس خودت را ببینی و باور کنی، غرق محبت خدا می‌شوی، چون می‌گویی: «خدایا! تو چقدر مهربان هستی که داری من را با این همه بدی، تحمل می‌کنی.» اما اگر کسی بدی‌های نفس خودش را نبیند، وقتی یک مقدار کار خوب انجام می‌دهد، فکر می‌کند اوضاعش درست شده است.

موفقیت در مبارزه با هوای نفس آشکار، برای ورود به مرحله مبارزه با نفس پنهان بسیار موثر است

یادآوری می‌کنیم که بحث مبارزه با هوای نفس پنهان، مربوط به مرحله دوم بحث است و موفقیت در مبارزه با هوای نفس



«آشکار»، یعنی معاصی، برای ورود به مرحله مبارزه با هوای نفس «پنهان»، یعنی جلوگیری از مکرهای نفس، بسیار موثر است. در مرحله اول گفتیم که برای مبارزه با هوای نفس آشکار، در «قدم اول عملیاتی سلبی»، باید ترک معصیت انجام بگیرد و «در قدم اول عملیاتی ایجابی»، باید نماز خوانده شود و همچنین «در قدم اول عملیات قلبی (باطنی) سلبی»، باید در بلا و مصیبت، رضایت و صبر داشته باشیم و «در قدم اول عملیات قلبی (باطنی) ایجابی»، باید به خاطر داشته‌های خودمان، شکر انجام دهیم. یعنی خود قدم اول، چند وجه دارد، چون انسان دارای چند وجه است.

اجلسه چهارم |

لزوم مبارزه با هوای نفس پنهان و روش مبارزه با آن

خدا از ما نتیجه نمی خواهد بلکه اجرای یک «فرآیند» را می خواهد
چهار راه حل برای مبارزه با هوای نفس پنهان

**واقعاً دین می خواهد از ما چه بسازد؟/ دینداری کردن، یک
ضرورت درونی است که همه وجود ما به آن بستگی دارد**

واقعاً دین می خواهد از ما چه بسازد؟ ما می خواهیم با دینداری
خودمان به کجا برسیم؟ پاسخ های متعددی برای این سؤال
وجود دارد؛ مثلاً اینکه قرار است ما خدا را اطاعت کنیم تا آدم های
خوبی بشویم، به کمال برسیم و به خداوند مقرب شویم. همه این
پاسخ ها درست است اما انسان برای این سؤال نیاز به یک پاسخ

ویژه دارد که برایش آرامش بخش باشد. به عنوان مثال برای یک جوان، آیا تلاش برای قبول شدن در یک امتحان مهم مثل کنکور، حیاتی تر است یا تلاش برای نجات از یک بیماری مهلک مثل سرطان؟ قطعاً نجات از این بیماری برایش حیاتی تر است چون به حقیقت وجود او بستگی دارد و یک ضرورت درونی است، اما قبول شدن در آن امتحان، یک امر خارج از وجود او و یک ضرورت بیرونی محسوب می شود، لذا در مورد بیماری سرطان، روحش خیلی عمیق تر درگیر این مسأله می شود، چون وجودش به آن وابستگی بسیار عمیق دارد و بحث مرگ و زندگی مطرح است.

دینداری کردن و نمره گرفتن نزد پروردگار عالم، یک ضرورت درونی و یک امر وجودی است، یعنی همه وجود ما به این مسأله بستگی دارد. عذاب جهنم هم از یک نگاه، چیزی نیست جز نتیجه ای که اعمال ما بر روی روح ما گذاشته است، یعنی آتشی است که خودمان درون خودمان روشن کرده ایم، نه تنبیهی که خداوند دستور داده برای ما اجرا شود. عذاب جهنم از نگاهی دیگر، برای این است که عالم هستی بعضی ها را نمی پذیرد و می خواهد آنها را بسوزاند و متلاشی کند. نه اینکه خداوند از دست آنها عصبانی باشد و بخواهد تنبیه کند و به آنها سیلی بزند. بلکه این عالم هستی است که این برخورد را با آنها انجام می دهد. شبیه عالم ماده که وقتی جنازه ای در خاک قرار می گیرد به طور طبیعی آن را می پوساند و متلاشی می کند. روز قیامت نیز عالم هستی به برخی انسان ها غضب می کند و وجود آنها را به آتش می کشاند، و این یک امر طبیعی محسوب می شود.

دین و اوامر پروردگار مثل قوانین راهنمایی رانندگی نیست که اگر آنها را رعایت نکنیم، حداکثرش این است که ترافیک خیابان‌ها سنگین‌تر بشود و ما جریمه بشویم. نتیجه رعایت نکردن قوانین راهنمایی، جریمه شدن است که یک امر بیرونی است، نه اینکه وجودمان متلاشی شود یا یک غده سرطانی در بدن ما ایجاد شود.

دین مثل تجارت هم نیست که اگر در تجارت ضرر کنیم، حداکثرش این است که یک مقدار از پول خود را از دست بدهیم.

دین مانند مربی یا دکتری می‌ماند که می‌خواهد خودت سالم باشی و رشد کنی.

دین می‌خواهد خودت را مدام از علف‌های هرز هوای نفس پاک کنی/ پدید آمدن علف‌های هرز(هواهای نفسانی) در وجود انسان اجتناب‌ناپذیر است

این‌طور نیست که دین از ما انجام یک کار خاصی را بخواهد و ما هم آن را انجام دهیم و برویم! بلکه دین خودِ خودت را می‌خواهد و می‌خواهد این خودِ تو سالم بشود؛ سلامت از علف‌های هرزی که بدتر از سرطان، روح انسان را خراب و نابود می‌کنند؛ سلامت از علف‌های هرزی که هر لحظه در وجود انسان می‌روید و باید مدام با آنها مقابله کرد. چون جلوگیری از پدید آمدن بذر و نهال‌های کوچک این علف‌های هرز در وجود انسان امکان ندارد. با اینکه طبیعت انسان، طبیعت پاک و خوبی است و انسان فطرت الهی دارد، اما پدید آمدن این علف‌های هرز(هوای نفس) در وجود

انسان اجتناب ناپذیر است. لذا اینکه ما در این مسیر چقدر جلو رفته ایم تأثیری در کم شدن مراقبت ندارد، و باید همیشه به این فعالیت «مبارزه با علف های هرز مبارزه با هوای نفس» ادامه دهیم و نمی شود توقف کرد.

علف هرزه هوای نفس در طبیعت روح ما مدام متولد می شود. لذا در چنین شرایطی «پاک شدن» و رسیدن به رسیدن به وضعیت «پاکی» معنا ندارد، چون مدام علف های هرز دارند پدید می آیند. درست است که خداوند می فرماید: «هر کسی خودش را پاک کند، رستگار می شود؛ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا» (شمس/ ۹) ولی باید دقت کنیم که «تزکیه» یک عملیات مستمر است. در روایت دارد که قلب انسان مانند آهن زنگ می زند و مدام نیاز به صیقل دارد. (قال رسول الله (ص): إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَصْدَأُ كَمَا يَصْدَأُ الْحَدِيدُ قِيلَ فَمَا جَلَّوْهَا قَالَ ذَكَّرَ اللَّهُ وَ تِلَاوَةُ الْقُرْآنِ؛ دعوات راوندی / ص ۲۳۷) پس دین از ما پاک شدن یا یک قلب صیقل یافته نمی خواهد (البته با توضیح فوق)، بلکه یک فعالیت مستمر و مداوم برای پاک کردن و صیقل دادن خودمان می خواهد که همان مبارزه با هوای نفس است و این فعالیت یک درگیری همیشگی است. آن چیزی که دین از ما می خواهد این است که در مبارزه دائمی با هوای نفس قدرت و مهارت پیدا کنیم.

حضرت امام (ره) با قدرتی که در خودش داشت، ریشه هواهای نفسانی که در دل متولد می شود را می دید و قبل از اینکه رشد کند، آنها را می زد و از بین می برد. به تعبیر ما، قدرت فوق العاده ای

در مبارزه با هواهای نفسانی پنهان داشت. ولی ما هنوز با گناهان گل درشت و با هواهای نفسانی آشکار خودمان درگیر هستیم یعنی هنوز به ریشهٔ بدی های خود کاری نداریم بلکه فعلاً با نتایج شوم و آشکار هواهای نفسانی خود (یعنی گناهان) درگیر هستیم. بعد از معاصی آشکار، باید سراغ شهوات پنهان برویم.

خدا از ما نتیجه نمی خواهد بلکه اجرای یک «فرآیند» را می خواهد / ما در زندگی درگیر یک فرآیند هستیم و آن «مبارزهٔ تمام نشدنی با نفس» است

دین از ما می خواهد در فعالیت مداوم مبارزه با نفس مهارت پیدا کنیم و این کار، مرخصی و تعطیلی هم ندارد. پس «خوب شدن» مثل دیپلم گرفتن نیست که یک بار تلاش کنیم و به آن برسیم و بعد راحت باشیم، بلکه خوب شدن یک عملیات مستمر و دائمی است. شبیه کاریک خلبان که وقتی هواپیما را از روی زمین بلند کرد، کارش هنوز تمام نشده بلکه باید تا پایان مسیر با دقت به هدایت هواپیما ادامه دهد. از امام صادق (ع) پرسیدند: «راه رسیدن به راحتی چیست؟ حضرت فرمود: در مخالفت با هوای نفس است. پرسیدند: چه موقع عبد به راحتی می رسد؟ حضرت فرمود: اولین روزی که وارد بهشت می شود؛ قِيلَ لَهُ: أَيْنَ طَرِيقُ الرَّاحَةِ؟ فَقَالَ ع: فِي خِلَافِ الْهَوَى. قِيلَ: فَمَتَى يَجِدُ عَبْدُ الرَّاحَةِ؟ فَقَالَ ع عِنْدَ أَوَّلِ يَوْمٍ يَصِيرُ فِي الْجَنَّةِ» (تحف العقول / ص ۳۷۰) یعنی مبارزه با هوای نفس دائمی است و تا آخر عمر ادامه دارد.

خداوند از ما انجام یک سری اعمال و تکالیف را نمی خواهد که با

انجام آنها کارمان تمام شود، همچنین خدا از ما نمی خواهد به یک جای خاصی برسیم مثلاً به یک مقام و جایگاه معنوی برسیم و بعد فکر کنیم به آنجایی که باید برسیم، رسیده ایم. به تعبیری، خدا از ما نتیجه نمی خواهد بلکه از ما درست اجرا کردن یک «فرآیند» را می خواهد و این فرآیند خوب بودن، یعنی مبارزه با هوای نفسی که مثل علف هرز مدام در دل انسان می روید. لذا باید مدام از خودمان بپرسیم که آیا داریم این فرآیند را اجرا می کنیم یا نه.

از خودت بپرس: الان با کدام شهوت مخفی خودت داری مبارزه می کنی؟/ اول باید باور کنیم که حتماً یک سری عیوب پنهان، در وجود خود داریم/ هر لحظه باید هوای نفس را از ریشه- یعنی در وضعیتی که هنوز پنهان است- ریشه کن کنیم

ما هوای نفس را به علف هرزه ای تشبیه می کنیم، که یک خارهای آزاردهنده ای هم دارد لذا وقتی می خواهیم با آنها مبارزه کنیم، دستانمان به این خارها برخورد می کند و اذیت می شویم. پس بهتر است قبل از اینکه بذرا این علف های هرز در خاک ریشه بدواند و از خاک بیرون بیاید، با آن مبارزه کنیم. بنابراین مبارزه با هوای نفس پنهان، اهمیت فوق العاده ای دارد چون همه خبرها آنجا است.

هر یک از ما باید دائماً از خودمان بپرسیم: «الان با کدام شهوت مخفی خودت داری مبارزه می کنی؟!» باید در وجود خودمان دقت کنیم و ببینیم چندتا گرایش پنهان بد داریم که از نوع هوای نفس هستند، یعنی عیب های پنهان خود را بشناسیم و با آنها

مبارزه کنیم. اگر در مبارزه و زدن آنها موفق شدی، بلافاصله یکی دیگر جای آن در می آید (پیامبر (ص) فرمود: هر عیبی را از خودت دور کنی، یک عیب دیگر در خودت می یابی؛ فَإِنَّهُ لَا يَنْفِي مِنْهَا عَيْبًا إِلَّا بَدَأَ لَهُ عَيْبٌ؛ کافی/ج ۲/ص ۱۴۸) پس این مبارزه برای همیشه ادامه دارد.

اول باید باور کنیم و مطمئن باشیم که حتماً عیوب پنهانی، در وجود خودمان داریم. خداوند می فرماید: «هیچ وقت خودتان را آدم خوبی ندانید، خدا خودش واقف تر است که چه کسی بیشتر تقوا دارد؛ فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى» (نجم/۳۲) انسان خودش نمی تواند بفهمد چقدر آدم خوبی شده است؛ از کجا می خواهد بفهمد؟ آیا از روی حجم عمل های خوبش می خواهد بفهمد؟! آیا از روی صفات و حالات خوبی که دارد می خواهد بفهمد؟! می خواهد بفهمد؟!!

هوای نفس مانند علف هرزه دائماً می روید و دائم باید آن را قطع کنیم. بلکه باید هر لحظه از ریشه-یعنی در وضعیتی که هنوز پنهان است-آن را ریشه کن کنیم.

**امان از دیندارانی که هوای نفس پنهان دارند و از آن غافلند /
بنابر کلام پیامبر (ص) خطر هوای نفس پنهان برای جامعه در
حد رباخواری است**

رسول گرامی اسلام (ص) می فرماید: «بدترین چیزی که بعد از خودم برای امتم می ترسم، سه چیز است (که بسیار خطرناک و

نابودکننده هستند)؛ کسب مال حرام، هوای نفس پنهان و ربا؛
 إِنَّ أَخْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَى أُمَّتِي مِنْ بَعْدِي هَذِهِ الْمَكَايِسُ الْحَرَامُ
 وَ الشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةُ وَ الرِّبَا» (کافی ۵/ ۱۲۴) ببینید! داشتن شهوت
 مخفی یا هوای نفس پنهان آن قدر بد و خطرناک است که پیامبر
 اکرم (ص) آن را بین دو تا کار بسیار بد و مهلک قرار داده است
 یعنی در کنار کسب حرام و رباخواری.

ما فکر می‌کنیم همین که مذهبی شدیم، تمام شده است!
 انگار خدا از ما می‌خواسته که فقط یک‌سری کارهای خوب
 انجام دهیم و بچه خوبی باشیم! امان از دیندارانی که هوای
 نفس پنهان دارند و از آن غافل هستند؛ اینها با شهوت مخفی،
 خودشان و جامعه را خراب می‌کنند، درست مثل رباخوارانی که
 جامعه را به فساد می‌کشانند و نابود می‌کنند.

کسی که شهوت آشکار دارد، می‌شود او را از منکر نهی کرد، مثلاً به
 خانمی که حجاب درستی ندارد بگویند: «خانم! حجاب خود را
 رعایت کن» اما کسی که شهوت مخفی دارد مگر می‌شود او را نهی
 از منکر کرد یا او را نصیحت کرد؟! حتی به او نمی‌شود گفت که
 سعی کن خود را درست کنی! چون بلافاصله خواهد گفت: «مگر
 من چه مشکلی دارم؟! تو خودت را درست کن!»

علامه مجلسی در شرح روایت فوق می‌فرماید: «بعید نیست
 منظور از این شهوت مخفی، شهوت پنهان شده در نفس باشد
 و آن شهوات پنهانی است که انسان احساس می‌کند چنین
 شهواتی در نفسش نیست ولی بعداً اثرش ظاهر می‌شود (مرآة

العقول/۸۹/۱۹) یعنی برخی از عیوب و هواهای نفسانی در دل انسان هست که خودش خبر ندارد، مثلاً وقتی می‌پرسی: آیا تو حسادت یا خساست یا حب مقام داری؟ می‌گویی: نه! اما این عیوب پنهان، بعداً آشکار می‌شود و معلوم می‌شود چه شهوات پنهانی داشته است.

بعضی‌ها اوایل انقلاب دور حضرت امام (ره) می‌گشتند، ولی شهوات پنهانشان آشکار شد و معلوم شد که هیچکدام از اصول انقلاب را قبول نداشته‌اند. بعضی‌ها هم دور پیغمبر خدا (ص) می‌گشتند، اما شهوات پنهانشان بعداً آشکار شد و عبرت دیگران شدند.

در لغت‌نامه درباره شهوت مخفی یا هوای نفس پنهان چنین آمده است: «منظور از شهوت مخفی، هر گناهی است که صاحبش آن را پنهان می‌کند و به آن اصرار دارد، اگرچه به آن گناه عمل هم نمی‌کند (ولی تهِ دلش محکم به آن چسبیده و علاقه دارد، هر چند عمل بد یا گناهی هم از او سر نزند)؛ قیل هی کَلّ شیء من المعاصی یضمّر صاحبه و یصرّ علیه و إن لم یعمله. و قیل هو أن یری جاریة حسناء فیغض طرفه ثم ینظر بقلبه کما کان ینظر بعینه» (النهایه/۵۱۶/۲)

امام صادق (ع) می‌فرماید: «خیلی از اوقات تو فکر می‌کنی که دلسوز مردم هستی، در حالی که داری آنها را به سمت خودت می‌کشی (و دلسوز مردم نیستی) تا مردم به تو میل پیدا کنند و چه بسا خودت را مذمت کنی اما در حقیقت داری خودت را مدح می‌کنی؛ رَبُّمَا حَسِبْتَ أَنَّكَ نَاصِحٌ لِلْخَلْقِ وَ أَنْتَ تُرِيدُهُمْ

لِنَفْسِكَ أَنْ يَمِيلُوا إِلَيْكَ وَرُبَّمَا ذَمَمْتَ نَفْسَكَ وَأَنْتَ تَمْدَحُهَا عَلَى الْحَقِيقَةِ» (مصباح الشریعه / ۱۴۳)

آیت الله بهجت (ره) قریب به این مضمون می فرمایند که برای رسیدن به درجات کمال و یقین، قطعاً تنها دوری از محرّمات کفایت نمی کند، نه تنها دوری از گناهان کبیره و... بلکه حتی یک نگاه تند که سبب اذیت شدن یک مؤمن و یا هتک حرمت او بشود حرام است، همچنین یک تبسم به اهل معصیت که موجب تشویق او بر گناه باشد حرام است، بنابراین کسی که می خواهد به درجات کمال و یقین برسد باید از این گونه گناهان هم پرهیز کند. (در محضر بهجت / ج ۲ / ص ۷)

چهار راه حل برای مبارزه با هوای نفس پنهان: ۱- تفحص ۲- توبه مداوم ۳- تواضع و افتاده حالی ۴- سوءظن به خود

با فرض اینکه ضرورت مبارزه با هوای نفس پنهان، برای ما جاافتاده است، در اینجا چند راه حل برای مبارزه با هوای نفس پنهان معرفی می کنیم:

۱- عملیات تفحص مداوم: باید وقت بگذاریم و هواهای نفسانی پنهان خودمان را پیدا کنیم. هرچقدر هم که آدم خوبی هستی، باید مطمئن باشی که در وجود تو نیز هوای نفس پنهان (شهوت مخفی) وجود دارد. اگر امروز هیچ معصیتی نکرده ای که از آن توبه کنی، در وجود خودت جستجو کن تا هواهای نفسانی پنهان خودت را پیدا کنی، همین جستجو کم کم باعث می شود اتفاقات

خوبی برایت بیفتد و برایت نور پدید بیاید.

۲- توبه مداوم: دائماً به خاطر بدی‌های پنهانی که در وجودت هست توبه کن، حتی اگر هنوز نتوانسته‌ای آنها را در وجود خودت پیدا کنی. خوب است علاوه بر برنامه توبه فردی، برنامه توبه دسته جمعی هم داشته باشیم. یعنی دور هم جمع شویم و جلسه دعا و مناجات و توبه داشته باشیم. اگر انسان چنین برنامه‌هایی نداشته باشد، کم‌کم دلش می‌میرد. متأسفانه برخی از مذهبی‌ها هستند که در جلسات دعا و توبه شرکت نمی‌کنند، گویا اصلاً نیاز به توبه در خودشان احساس نمی‌کنند! این خیلی بد و خطرناک است.

۳- تواضع و افتاده‌حالی: تواضع یک جایگاه نیست که بخواهید به آن برسید بلکه یک ابزار است برای پیدا کردن و رسیدن به آنچه باید رسید. یکی از آثار سوء تکبر (عدم تواضع) این است که مانع کسب علم و معرفت می‌شود. امام صادق (ع) می‌فرماید: «بسیاری از انواع تکبر مانع استفاده کردن از علم و قبول آن و گردن نهادن به آن می‌شود؛ کَثِيرٌ مِنْ أَنْوَاعِ الْكِبَرِ يَمْنَعُ مِنْ اسْتِفَادَةِ الْعِلْمِ وَقَبُولِهِ وَ الْإِنْقِيَادِ لَهُ» (المصباح الشریعه / ص ۷۲) پس اگر معرفت نفس می‌خواهی باید افتاده‌حال و متواضع باشی. هر وقت دیدی که چیز جدیدی از درون خودت (از نفس خود) نمی‌فهمی، بدان که دچار تکبر هستی. اگر این تکبر نبود، به تو معرفت نفس می‌دادند که انفع المعارف است (مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ؛ غررالحکم / ص ۷۱۲) اگر تفحص، توبه و تواضع خود را زیاد کنید، در مبارزه با

هواهای نفسانی پنهان، به خیلی چیزها می‌رسید.

۴- سوءظن به خود: باید سوءظن به خودمان را افزایش دهیم. اگر این روایت را باور کنیم که رسول خدا(ص) می‌فرماید: «دشمن‌ترین دشمنان تو، نفس تو است که بین دو پهلوی تو قرار دارد؛ اَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ» (مجموعه ورام / ج ۱/ ص ۵۹) در این صورت همیشه نسبت به نفس خودمان سوءظن خواهیم داشت.

یک تاکتیک در مبارزه با هوای نفس: از فکر عیوب دیگران بیرون بیا و خودت را از گنهکاران هم بدتر بدان

موارد فوق، راه حل اصلی برای مبارزه با هوای نفس پنهان بود. اما یک تاکتیک یا عملیات فریب هم در اینجا معرفی می‌کنیم. به کار بردن این تاکتیک می‌تواند باعث شود، کارهای اصلی چهارگانه فوق، در مبارزه با هوای نفس پنهان، مؤثر واقع شود، و آن تاکتیک این است که درگیر عیوب دیگران درگیر نشوی و از فکر عیوب دیگران بیرون بیایی. اصلاً تو چه کار داری که دیگران چه عیوبی دارند؟! فقط وقتی وظیفه‌ات بود(از باب امر به معروف و نهی از منکر)، باید به آنها تذکر بدهی، و الا در سایر موارد خودت را مشغول عیوب دیگران نکن. با عیوب اطرافیان و همسایه و نزدیکان و کسانی که با تو برخورد دارند، کاری نداشته باش.

باید به جایی برسی که وقتی یک گناهکار (مثلاً یک عرق خور) دیدی، خودت را بدتر از او بدانی و ته دلت به او بگویی: «خوب

است که بدی و عیب تو آشکار است! من چه کار کنم که همه بدی‌هایم پنهان است؟» البته دقت کنید که این حرف را باید بین خودت و خداوند بگویی یعنی باید در خانه خدا و در مناجات با او بگویی، خدا اجازه نداده چنین حرف‌هایی را در جامعه فریاد بزنی. کما اینکه امام سجاد(ع) در مناجات خود به درگاه خداوند عرضه می‌داشت: «پس چه کسی از من بدتر است؛ فَمَنْ يَكُونُ أَسْوَأَ حَالًا مِنِّي» (دعای ابو حمزه ثمالی، مفاتیح الجنان). البته این حرف را در دل خودمان و علیه خودمان باید بگوییم، نه اینکه آن را به اصل ارزش‌ها و سایر متدینین تعمیم دهیم و مثلاً بگوییم: «چاقوکش‌ها بهتر از نمازخوان‌ها هستند»، چون با این کار در واقع داریم ارزش نماز را نادیده می‌گیریم. ارزش‌ها را باید سر جای خودش قرار دهیم و مردم را به این ارزش‌ها دعوت کنیم، اما خودمان را بدترین و کمترین خلق خدا بدانیم.

مبارزه با هوای نفس، مخصوصاً مبارزه با هواهای نفسانی پنهان، چنان انسان را مشغول خودش می‌کند که اصلاً نمی‌تواند به عیوب دیگران پردازد و فقط مشغول عیوب خودش خواهد شد (حتی اگر عیب واضح دیگران را ببیند).

از خدا می‌خواهیم در غربال سهمگین آخرالزمان که قرار است منافقین رسوا شوند، ما را در اثر شهوت پنهان خودمان رسوا و نابود نکند و بدون بلا شهوت پنهان ما را از بین ببرد. یعنی بدون اینکه بلا و مصیبت سختی به ما برساند، این هواهای نفسانی پنهان ما را نابود کند.

جلسه پنجم |

برخی از عوامل پنهان شدن هوای نفس و نتایج آن

«شهوت پنهان» یعنی نفس ما قانع نشده است که از خواسته‌های بدش دل بکند

اگر اهل اعتراف به بدی‌هایمان نباشیم، کم‌کم بدی‌هایمان از دید خودمان هم پنهان می‌شود

چرا انسان ظالم شبیه مظلوم است؟ / چون به قصدی ظلم می‌کند که به آن نمی‌رسد

انسان وقتی ظالم است شبیه به مظلوم است. به تعبیر دیگر، انسان موجود ظالمی است که درعین ظالم بودن، مظلوم است. انسان وقتی به خودش ظلم می‌کند، از یک زاویه دیگر، می‌شود گفت که مظلوم و ستمدیده است. چرا انسان ظالم شبیه مظلوم

است؟ چون او به یک قصدی ظلم می‌کند و معصیت انجام می‌دهد که به آن قصد نمی‌رسد. امام حسین (ع) می‌فرماید: «هر کس بخواهد از راه گناه به مقصدی برسد، دیرتر به آرزویش خواهد رسید و زودتر به خطر می‌افتد؛ مَنْ حَاوَلَ أَمْرًا بِمَعْصِيَةِ اللَّهِ كَانَ أَفْوَتَ لِمَا يَرْجُو وَ أَسْرَعَ لِمَجِيءِ مَا يَحْذَرُ» (کافی/۲/۳۷۳) کسی که ظلم می‌کند در واقع اشتباه کرده و وقتی گناه می‌کند نتیجه‌ای که می‌خواهد را از گناهش به دست نمی‌آورد، لذا به تعبیری می‌شود گفت دچار سوء تفاهم است. از این بابت قابل ترحم و دلسوزی است.

وقتی انسام ظلم، جنایت و گناهی انجام می‌دهد، خودش به تعبیری مظلوم است. البته این چیزی از جرم گنهکار و ظلم جنایتکار کم نمی‌کند، ولی خوب است لااقل هرکس گاهی اوقات از این زاویه هم به خودش نگاه کند؛ یعنی درباره خودمان این تصور را داشته باشیم که آن وقت‌هایی که به زعم خودمان با زرنگی منفعت ناسالمی را نصیب خودمان می‌کنیم، درواقع داریم سر خودمان را کلاه می‌گذاریم. کسی که گناه می‌کند در حقیقت دارد خودش را از لذت بیشتر، محروم می‌کند و به خودش ظلم می‌کند. آدم باید دلش برای خودش بسوزد. در مضامین ادعیه هست که از نفس خودمان پیش خدا شکایت می‌کنیم. در دعای دوم از مناجات‌های معروف به «خمس عشر»، امام سجاد (ع) می‌فرماید: «خدایا به تو شکایت می‌کنم از نفسی که مدام من را به بدی امر می‌کند و...؛ إِلَهِي إِلَيْكَ أَشْكُو نَفْسًا بِالشُّوءِ أَمَارَةً وَ إِلَى الْخَطِيئَةِ مُبَادِرَةً وَ بِمَعَاصِيكَ مُوَلَّعَةً...» (مفاتیح الجنان)

در دعای کمیل هم که حضرت امیر(ع) به کمیل تعلیم کردند، می‌خوانیم: «من به خودم ظلم کردم؛ الهی ظَلَمْتُ نَفْسِي وَ تَجَرَّأْتُ بِجَهْلِي» (مفاتیح الجنان) اینجا بنده، مانند بچه‌ای که به خودش آسیب رسانده و دست و پای خودش را مجروح کرده است و می‌رود پیش مادرش و از خودش شکایت می‌کند، پیش خدا می‌رود و از خودش شکایت می‌کند.

فریب‌کاری ذاتی نفس انسان، یکی از عوامل پنهان کردن خواسته‌های بد پشت خواسته‌های خوب است

در بحث مبارزه با هوای نفس پنهان باید در نظر بگیریم که یکی از عوامل پنهان شدن خواسته‌های بد و هوس‌های ما پشت سر خواسته‌های دیگر ما-که ممکن است به ظاهر خواسته‌های خوبی باشند- این زرنگ‌بازی و فریب‌کاری نفس، در ذات انسان وجود دارد. آدم ذاتاً موجودی است که می‌خواهد زرنگی کند و اگر نفس خودش را رها کند، دوست دارد سر همه را کلاه بگذارد، حتی سر خودش را هم کلاه می‌گذارد، و این به خاطر نفس مکار اوست. به جز اولیاء خدا، همه یک بهره‌ای از این زرنگ‌بازی را دارند. این زرنگ‌بازی باعث می‌شود انسان بدی‌های خود را مخفی کند.

انسان چون دوست دارد پیش خودش و دیگران، به عنوان یک آدم خوب شناخته شود، بدی‌های خودش را ندیده می‌گیرد و پنهان می‌کند یا اینکه بدی‌های خود را انکار می‌کند و آنها را به صورت‌های مختلف توجیه می‌کند. حتی بدی‌های خود از چشم خودش هم پنهان می‌کند. اگر انسان بدی‌هایش را از خودش هم

پنهان کند، می شود «متکبر» و اگر بدی های خود را پیش دیگران پنهان کند می شود «ریاکار».

انکار کردن عیوب و بدی های نفس، زرنگی نیست / زرنگی این است که عیوب نفس خودمان را در خانه خدا اقرار کنیم

این زرنگ بازی های که آدم دارد، به او لطمه می زند و او را عقب نگه می دارد. فرض کنید یک پمپ بنزینی باشد که به خاطر پاکیزگی هوای شهر، هر خودرویی که در حال بنزین زدن است، در همان جا معاینه فنی (تست تنظیم موتور) را هم به صورت رایگان انجام دهد و اگر ایرادی داشت یک کارتی به راننده بدهد تا هر موقع خواست به تعمیرگاه ویژه مراجعه کند و به صورت رایگان خودروی خود را تعمیر کند. اگر کسی از این شرایط استفاده نکند و با اینکه خودروی او ایراد فنی دارد، آن ایراد را انکار کند و بعد فکر کند که زرنگ بازی کرده است، آیا سر خودش را کلاه نگذاشته است؟ چون او دارد به خودش ضرر می رساند.

انکار کردن عیوب نفس زرنگی نیست، زرنگی این است که برویم به درگاه خداوند و عیوب نفس خودمان را اقرار کنیم و از خداوند بخواهیم این عیوب را درمان کند. کسی که در خانه خداوند، به گناهان و بدی های خودش اعتراف نمی کند، در واقع دارد بدی های خودش را از خودش هم پنهان می کند. انسان گاهی اوقات زرنگ بازی در می آورد یا برای اینکه به نتیجه خوب بودن هایش برسد عجله می کند و یا از روی غرور و تکبر، عیوب و بدی های خود را پنهان می کند و نمی گذارد موتور وجودش تعمیر

شود. این انسان واقعاً بیچاره و مصیبت زده است و باید به حال این انسان گریه کرد. امام سجاده (ع) در دعای ابو حمزه علت گریه خود را همین مساله بیان می فرماید: چرا گریه نکنم؟ گریه می کنم به خاطر اینکه من وضعی برای خودم درست کرده ام که اگر در این وضع از دنیا بروم چه کار کنم... (فَمَنْ يَكُونُ أَشْوَاءَ حَالًا مِّنِّي إِنْ أَنَا نُقِلْتُ عَلَى مِثْلِ حَالِي إِلَى قَبْرِ لَمْ أَمْهَدُهُ لِرَقْدَتِي وَلَمْ أَفْرُشْهُ بِالْعَمَلِ الصَّالِحِ لَضَجْعَتِي وَمَا لِي لَا أَبْكِي وَمَا أَذْرِي إِلَى مَا يَكُونُ مَصِيرِي وَأَرَى نَفْسِي تُخَادِعُنِي؛ مصباح المتهجد ۵۹۱/۲)

آدم برای کسی که مظلوم است گریه می کند و یکی از کسانی که باید برایش گریه کرد، خودش است، یعنی باید به حال خودش گریه کند. بعضی ها در مناجات ها و توبه های خودشان اصرار دارند خدا را راضی کنند ولی به حال خودشان گریه نمی کنند. البته همین هم خوب است ولی خداوند آن وقتی بنده اش را بیشتر تحویل می گیرد که بنشیند و به حال خودش گریه کند و اعتراف کند که خودش را ضایع و تباه کرده است. در مناجات شعبانیه می خوانیم: «خدایا من عمر خودم را در بی توجهی نسبت به تو فنا کردم و ایام جوانی خود را در دوری از تو سپری کردم؛ وَقَدْ أَفْنَيْتُ عُمْرِي فِي شَرِّ السَّهْوِ عَنْكَ وَأَبْلَيْتُ شَبَابِي فِي سَكْرَةِ التَّبَاعُدِ مِنْكَ» (اقبال الاعمال ۶۸۶/۲)

اگر اهل اعتراف به بدی های خود نباشیم، کم کم بدی های ما از دید خودمان هم پنهان می شود

آدم اگر اهل اعتراف کردن به بدی های خودش باشد کم کم

عیب‌های خودش را می‌بیند، اما اگر اهل اعتراف کردن به بدی‌های خودش نباشد یک فرآیندی اتفاق می‌افتد که باعث می‌شود کم‌کم خودش از خودش هم پنهان شود و خودش را فقط آن‌طوری که تمایل دارد می‌بیند نه آن‌طوری که هست؛ یعنی حقیقت خودش را نمی‌بیند و به عیوب خودش نگاه نمی‌کند.

اگر انسان عیب‌های خودش را ببیند بنا نیست خودش به تنهایی آنها را برطرف کند بلکه این خداوند است که در صورت جدیت انسان، عیوب او را برطرف می‌کند. کافی است که انسان نفس خودش را مذمت کند و به عیوب خودش اعتراف کرده و مدام استغفار و تمنا و توسل کند و در کنار اینها یک مقدار هم مراقبت از نفس داشته باشد. بقیه کارها را خدا درست می‌کند.

آن چیزی که مراقبت از نفس را برای ما سخت می‌کند، انکار کردن بدی‌ها و عیوب نفس توسط خودمان است / کسی که می‌خواهد خودش را بشناسد باید با خودش رو راست باشد و چیزی را از خودش پنهان نکند

فکر نکنید که مراقبت کردن از نفس در برابر بدی‌ها کار بسیار پیچیده و سختی است. کافی است یک چیزهایی را رعایت کنیم؛ شبیه رعایت کردن مقررات راهنمایی رانندگی. اصلاً خداوند از ما کار پیچیده نمی‌خواهد و در قرآن کریم می‌فرماید: «خدا برای شما آسانی و سهولت را خواسته و

دشواری نخواسته است؛ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَ لَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ» (بقره/۱۸۵) آن چیزی که مراقبت از نفس را برای ما سخت می‌کند، انکار کردن بدی‌ها و عیوب نفس توسط خودمان است. لذا پیامبر اکرم (ص) فرمود: «بیشترین چیزی که بر امت خودم می‌ترسم شهوت پنهان و .. است؛ إِنَّ أَحْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَى أُمَّتِي مِنْ بَعْدِي هَذِهِ الْمَكَاسِبُ الْحَرَامُ وَالشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةُ وَالرِّبَا» (کافی/۵/۱۲۴)

لااقل چیزی را از خودمان و خدای خودمان پنهان نکنیم، اگر خواسته‌های بدی هم داریم آن بدی‌ها را به درگاه خدا اعتراف کنیم و اقرار کنیم که ما این چیزهای بد را می‌خواهیم، شاید خداوند دستی روی سر و دلمان کشید و تغییر و تحولی در ما ایجاد کرد و وضعمان درست شد. اگر می‌خواهیم به خودشناسی یا معرفت نفس برسیم، نباید بدی‌های خودمان را از خودمان پنهان کنیم. امام صادق (ع) می‌فرماید: «اینکه پیامبر اکرم (ص) فرمودند طلب علم بر هر مسلمانی واجب است، منظورشان علم معرفت نفس است؛ الْعِلْمُ أَضَلُّ كُلِّ حَالٍ سَنِيٍّ وَ مُنْتَهَى كُلِّ مَنْزِلَةٍ رَفِيعَةٍ وَ لِذَلِكَ قَالَ النَّبِيُّ ص طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَ مُسْلِمَةٍ أَيْ عِلْمِ التَّقْوَى وَ الْيَقِينِ وَ قَالَ عَلِيٌّ ع اَطْلُبُوا الْعِلْمَ وَ لَوْ بِالصَّيْنِ وَ هُوَ عِلْمُ مَعْرِفَةِ النَّفْسِ» (مصباح الشریعه/ص ۱۳)

یعنی خودشناسی واجب است و کسی که می‌خواهد خودش را بشناسد باید با خودش روراست باشد و چیزی را از خودش پنهان نکند؛ یعنی عیوب و بدی‌های خود را انکار نکند و از خودش پنهان نکند.

بعضی‌ها شهوت پنهان خود را پشت مسلمانی کردن شان مخفی می‌کنند / امان از آدم‌های مذهبی‌ای که هوای نفس پنهان دارند و اهل گریه و توبه نیستند

یکی از گیرهای اساسی و مهمی که بسیاری از ما داریم «هوای نفس پنهان» یا «شهوت پنهان» است. اینکه کسی شهوت پنهان خود را پشت سر مسلمانی کردن خودش مخفی کند، خیلی بد و خطرناک است. امان از انسان‌های متدینی که خودشان را نساخته‌اند و هوای نفس پنهان دارند و بدی‌های خود را انکار کرده یا توجیه می‌کنند. چون اینها عیوب پنهان خود را با آب دعا و توبه شستشو نمی‌دهند و اهل گریه و توبه و اعتراف به گناه نیستند. اگر انسان این اعتراف به بدی‌ها را پیش خودش انجام ندهد، کم‌کم بدی‌هایش روی هم تل انبار می‌شود و تبدیل به بیماری‌های لاعلاج روحی می‌شود. حالا اگر این شخص، در مجموعهٔ بچه‌مذهبی‌ها باشد، همهٔ این بدی‌ها و عیوب تل انبار شدهٔ خود را با پوشش دینی، توجیه خواهد کرد و این خیلی خطرناک است.

یکی از دلایل ضعف جامعهٔ اسلامی و گروه مسلمانان همین است که بعضی‌ها فقط از نظر عقیدتی مؤمن بشوند و از نظر هویت دینی جزء گروه مسلمانان و گروه اهل‌بیتی‌ها محسوب شوند و اهل نماز و قرآن هم بشوند، اما به همین اکتفا کنند و دیگر هیچ زحمتی برای خودسازی و مبارزه با نفس نکشند. خدا اینها را ضعیف می‌کند. آن وقت همین‌ها می‌نشینند و می‌گویند: «ما مسلمان‌ها ضعیف هستیم و کفار مدام دارند به ما ظلم می‌کنند!» در حالی

که خود اینها اصلاً روی خودشان کار نکرده‌اند و قوی نشده‌اند که بتوانند جلوی این ظلم‌ها را بگیرند؛ فقط آمده‌اند عضو گروه مؤمنان و مسلمان‌ها شده‌اند. باطل که توان ضربه زدن به مؤمنین را ندارد، باطل کجا و ضربه به مؤمنین کجا؟ در حقیقت این ضربه‌ها کار خود خداست که به وسیله یک یا چند گروه ضعیف باطل صورت می‌گیرد، به این دلیل که گروه مؤمنان حاضر نشده‌اند برای مبارزه با نفس خودشان زحمت بکشند و به همین که عضو گروه مؤمنان باشند، بسنده کرده‌اند؛ این ضربه‌ها برای بیدار کردن و هشیار کردن مؤمنان است.

شهوت پنهان برای امت اسلامی بسیار مهلک بوده و یکی از دلایل ریزش‌هاست

شهوت پنهان برای امت اسلامی بسیار مهلک و خطرناک است و یکی از دلایل ریزش‌ها نیز همین است. بعضی‌ها را می‌بینید که قبلاً آدم خوبی بوده‌اند اما بعداً سقوط می‌کنند، چون شهوت پنهان داشته‌اند. به عنوان مثال، زبیر با وجود سوابق خوبی که داشت اما به خاطر یک شهوت پنهان (حسادت پنهان) سقوط کرد. او در جریان یک مأموریتی که در زمان رسول خدا (ص) داشت یک حسادت در قلبش نسبت به علی (ع) ایجاد شد و آن را پنهان کرد تا اینکه در اثر همان حسادت پنهان سقوط کرد. (موسوعه التاریخ الاسلامی، یوسفی غروی / ج ۴ / ص ۶۲۰)

شهوت پنهان فقط منحصر به مسمانان نیست، غیرمسلمان‌ها و کافران هم می‌توانند شهوت پنهان داشته باشند. بعضی از

کافران، کفر خود (عیوب خود) را پشت سر دلایل موجه و منطقی پنهان می‌کنند؛ و چنین کافرانی غالباً انسان‌های خیلی رذل و خبیث هم هستند. به عنوان مثال برخی از کافرانی که کفر خود را پشت سر دلایل موجه پنهان می‌کنند، می‌گویند: «ما به خاطر حقوق بشر با اسلام مخالفت می‌کنیم» در حالی که دروغ می‌گویند. اینها مشکل‌شان جای دیگری است، مثلاً پذیرش اسلام، دینداری، و عبادت برایشان سخت است یا اینکه نسبت به مؤمنین حسادت می‌کنند اما واقعیت را نمی‌گویند و در عوض سعی می‌کنند با بهانه‌تراشی و آوردن دلایل منطقی و فلسفی، اسلام را از چشم‌ها بیاندازند. اینها هم دارند پنهان‌کاری می‌کنند. اینها اسیر شهوات و هوای نفس خودشان هستند ولی صداقت ندارند و بدی‌های خود را توجیه می‌کنند.

امروزه در دانشگاه‌های غربی در حوزه علوم انسانی، تئوری‌های بسیاری طراحی شده است تا نظام سلطه و زندگی غلط در غرب را توجیه کنند؛ یعنی سعی می‌کنند آدم‌ها را توجیه کنند که برده شدن در مقابل نظام سلطه را بپذیرند. اینها هم از جلوه‌های عدم صداقت آنهاست. همین شهوات پنهانی وجود دارد که از درون آنها فمینیسم و بحث‌های حقوق بشری و برخی قوانین حقوقی در می‌آید.

مهمترین راه برای رهایی از شهوات پنهان اعتراف مکرر به آنها در خانه خداست / ما نیاز به یک نوع صداقت عمیق داریم تا دچار شهوت پنهان نشویم

کسی که دچار شهوت پنهان است و می‌خواهد خودش را نجات

دهد، باید با اعتراف مکرر به گناه و ضعف‌های و عیوب خودش به درگاه خداوند متعال، خودش را نجات دهد؛ این مهمترین راه برای رهایی از شهوات پنهان است.

علت شهوت پنهان، زرنگ‌بازی و فریب‌کاری نفس انسان است، به حدی که گاهی نمی‌خواهد پیش خداوند به این شهوات اعتراف پنهان کند و گاهی نمی‌خواهد پیش خودش به آنها اعتراف کند. این نکته خیلی مهم است که ما نیاز به یک نوع صداقت عمیق داریم تا دچار شهوت پنهان نشویم و الا انسان موجود توجیه‌گری است و می‌خواهد زرنگ‌بازی در بیاورد و سر خودش و دیگران را کلاه بگذارد و این اختصاص به افراد مذهبی هم ندارد، غیرمذهبی‌ها و کافران هم این‌گونه هستند. همه باید روی خودشان کار کنند تا بدی‌های پنهان نداشته باشند؛ البته نمی‌گوییم کسی نباید بدی داشته باشد، بلکه می‌گوییم کسی نباید بدی پنهان داشته باشد، یعنی بدی‌های خود را پنهان نکند و انکار نکند و پیش خودش و در خانه خدا به آنها اقرار کند.

از کجا بفهمیم که شهوت پنهان داریم؟ / از روی آثار شهوات پنهان: عصبانی شدن‌های بی‌خود یا بیش از حد، منفی‌بافی، غم و اندوه بی‌جا

حالا از کجا بفهمیم که شهوت پنهان داریم؟ از روی آثار شهوات پنهان خودمان می‌توانیم به وجود آنها در خودمان پی ببریم. مثلاً یکی از آثار بدی‌های پنهان، عصبانی شدن‌های بی‌خود است. بعضی‌ها سر یک چیزهایی، زیادی عصبانی می‌شوند (بیش از حد

عصبانی می‌شوند) مثلاً کسی یک کاری می‌کند که شما خیلی عصبانی می‌شوید و به هم می‌ریزید، در حالی که واقعاً آن کار نباید شما را این قدر عصبانی می‌کرد. در برخی از این مواقع باید بفهمید که ایراد شما از یک جای دیگری است. باید ببینید کدام شهوت برآورده نشده شماس است که باعث عصبانیت شما شده؛ خواسته پنهانی که نمی‌توانید به کسی بگویید و حتی پیش خودتان هم حاضر نیستید به آن اعتراف کنید ولی برآورده نشدن آن دوست داشتنی پنهان، شما را به شدت عصبانی و ناراحت کرده است.

یکی دیگر از آثار شهوات پنهان این است که آدم منفی‌باف می‌شود. مثلاً بعضی‌ها همه چیز را به احوال مملکت ربط می‌دهند و مدام منفی‌بافی می‌کنند. به عنوان مثال وقتی می‌بینند که یک کسی از چراغ قرمز رد شده، شروع به سیاه‌نمایی اوضاع مملکت می‌کنند و همه نظام را زیر سؤال می‌برند فقط به خاطر اینکه یک نفر از چراغ قرمز عبور کرده است!

برخی از منفی‌بافی‌ها ناشی از حسادت است. مثلاً اگر شما نسبت به کسی حسادت داشته باشید، عیوب او را بیشتر می‌بینید و اگر حسادت خود را پنهان کرده باشید، نمی‌توانید تشخیص دهید که این منفی‌بافی شما ناشی از حسادت است.

یکی دیگر از آثار شهوات پنهان غم و اندوه بی‌جا و بی‌مورد است. این غم و اندوه در اثر به دست نیاوردن و نرسیدن به دوست داشتنی‌هایی است که انسان حتی رویش نمی‌شود

بگویند من این چیزها را دوست دارم. انسان در اثر نرسیدن به شهوات پنهان، گاهی دلش می‌گیرد و غصه می‌خورد ولی نمی‌داند مشکلش از کجاست. حتی ممکن است در اثر این غصه خوردن‌ها، کم‌کم افسرده بشود.

دقت کنید که: «گاهی اوقات» غضب بی‌جا یا عصبانیت شدید ناشی از شهوات پنهان است، نه همیشه. یعنی این خشم و غضب، دلایل دیگری نیز می‌تواند داشته باشد لذا می‌گوییم «گاهی اوقات». مثلاً ممکن است عصبانیت و غضب بی‌مورد، ناشی از عوامل جسمی و فیزیولوژیکی انسان، یا شرایط محیط زندگی و یا خصوصیات ژنتیک باشد. مثلاً بعضی‌ها به صورت ژنتیکی آستانه تحمل‌شان پایین است. اگر این موارد را کنار بگذاریم، در اغلب موارد می‌توان گفت عصبانیت بی‌جا و بیش از حد، ناشی از شهوت پنهان است. اگر انسان شهوات پنهان خود را ببیند و برای خودش حل کند و بین خودش و خدای خودش در میان بگذارد، خیلی راحت‌تر می‌تواند با ناملایمات و بحران‌های مختلف روبرو شود.

شهوت پنهان یعنی نفس ما قانع نشده است که از خواسته‌های بدش دل بگند

نفس انسان خواسته‌های متنوع و زیادی از او دارد و برای اینکه به همه خواسته‌هایش نرسیده است ناراحت است، لذا سعی می‌کند این ناراحتی خود را یک جور دیگری بروز بدهد. ما نباید بگذاریم که نفس مان ناراحتی‌های ناشی از ناکامی در برآورده

شدن خواسته‌هایش را یک جور دیگری (مثل عصبانیت بی‌مورد، غم و اندوه بی‌جا و ...) بروز بدهد. باید نفس خود را قانع کنیم که به این خواسته‌هایش نخواهد رسید و باید از آنها دل بگند. شهوت پنهان یعنی نفس ما قانع نشده است که از آن خواسته‌های بدش دل بگند، لذا مدام دارد نقشه می‌کشد و تلاش می‌کند تا از یک طریقی به آن خواسته‌های بد و پنهانش برسد. حالا دلی که این‌طور باشد، آیا به دنبال خدا خواهد رفت؟! این دل اصلاً جایی برای خدا ندارد.

اگر در ابتدای این بحث تأکید می‌کردیم که هر کسی باید فلسفه رنج کشیدن در این دنیا را برای خودش حل کند (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ؛ بلد؛ ۴)، به خاطر این بود که پذیرش این مسأله موجب می‌شود جلوی شهوات پنهان ما گرفته شود. باید مدام به خودمان بگوییم که در این دنیا نمی‌شود به همه خواسته‌هایت برسی لذا بی‌خود روی خواسته‌هایت پافشاری نکن و در خانه خدا به خواسته‌های پنهانی نفس خودت اعتراف کن. اگر این مسأله را برای خودمان حل کنیم دیگر بر روی برخی از دوست‌داشتنی‌های خودمان اصرار نخواهیم داشت.

یک روایت بسیار جالب درباره شهوت پنهان این است که رسول خدا (ص) می‌فرماید: «اگر کسی دوست داشته باشد فردا زندگی کند، یعنی دوست دارد همیشه زندگی کند؛ مَنْ كَانَ يَأْمُلُ أَنْ يَعْيشَ غَدًا فَإِنَّهُ يَأْمُلُ أَنْ يَعْيشَ أَبَدًا» (کنزالفوائد/ ۶۲/۱) اما اگر از چنین کسی بپرسید که آیا دوست داری همیشه زندگی

کنی؟ او می‌گوید: نه! در صورتی که واقعاً این خواسته را دارد ولی آن را پنهان کرده است و حتی خودش هم نمی‌داند که این خواسته را دارد.

یکی از مهمترین عوامل پنهان شدن هوای نفس، اصرار به بدی و گناه است / کسی که بدی خود را پنهان می‌کند یعنی اصرار بر نگه داشتن آن بدی دارد

یکی از مهمترین عوامل پنهان شدن هوای نفس و شهوات در وجود انسان، اصرار بر بدی و گناه است. اگر کسی اهل پنهان کردن بدی‌هایش نباشد یکی از لوازمش این است که بر آن بدی‌ها اصرار ندارد. استغفار و توبه، اصرار بر گناه را از بین می‌برد. کسی که بدی خود را پنهان می‌کند و آن را انکار می‌کند معنایش این است که اصرار بر نگه داشتن آن بدی دارد.

اگر روی برخی از دوست‌داشتنی‌های پنهان خودت زیادی اصرار داشته باشی، به یک شهوت پنهان یا هوای نفس پنهان تبدیل می‌شود که بقیه زندگی‌ت را به هم می‌ریزد و نمی‌توانی بفهمی که چرا زندگی‌ات به هم خورده است.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «بزرگترین گناهان نزد خداوند گناهی است که صاحبش روی آن اصرار داشته باشد؛ اَعْظَمُ الذُّنُوبِ عِنْدَ اللَّهِ ذَنْبُ أَصْرَ عَلَيْهِ عَامِلُهُ» (غررالحکم/ ۲۰۱) متأسفانه نگاه عموم مردم به بزرگ بودن گناه، این‌طوری نیست، یعنی گناه را به خاطر حجم جنایتش بزرگ می‌دانند ولی طبق فرمایش

امیرالمؤمنین (ع) باید این نگاه تغییر پیدا کند. اصرار نداشتن روی گناه به چیست؟ به این است که توبه و استغفار کنیم و به درگاه خدا اعتراف کنیم که «من این مشکل را دارم» و از خدا برای رفع آن کمک بگیریم. اگر به گناه خود اعتراف نکنیم و آن را پنهان کنیم معنایش این است که بر گناه خودمان اصرار داریم.

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «چهار چیز در گناه هست که بدتر از خود گناه است؛ گناه را کوچک شمردن، به آن گناه افتخار کردن، همدیگر را به گناه بشارت دادن، اصرار داشتن به گناه؛ أَزْبَعَةُ فِي الذَّنْبِ شَرُّ مِنَ الذَّنْبِ الْإِسْتِحْقَاقُ وَالْإِفْتِخَارُ وَالْإِسْتِبْشَارُ وَالْإِصْرَارُ» (مستدرک الوسائل / ۱۱ / ۳۴۹) این چهار مورد از خود گناه هم بدتر هستند.

امام باقر (ع): اصرار بر گناه این است که کسی گناه کند ولی استغفار نکند و پیش خودش هم نگوید که من باید توبه کنم

امام محمد باقر (ع) ضمن بیان این آیه شریفه که می فرماید «چه کسی جز خداوند گناهان را می بخشد؟ گناهان کسانی را می بخشد که اصرار بر گناه ندارند؛ وَ مَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا» (آل عمران / ۱۳۵) در تعریف اصرار می فرمایند: «اصرار این است که بنده، گناه کند ولی استغفار نکند و پیش خودش هم نگوید که من (اشتباه کرده ام و) باید توبه کنم؛ عَنْ جَابِرٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ فِي قَوْلِ اللَّهِ وَ مَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَ هُمْ يَعْلَمُونَ قَالَ الْإِصْرَارُ أَنْ يُذْنِبَ الْعَبْدُ وَ لَا يَسْتَغْفِرَ وَ لَا يُحَدِّثَ نَفْسَهُ بِالتَّوْبَةِ فَذَلِكَ الْإِصْرَارُ» (تفسیر عیاشی / ۱ / ۱۹۸) گاهی

اوقات ما غیبت می‌کنیم ولی بعدش نمی‌گوییم که ما اشتباه کرده‌ایم و باید توبه کنیم، بلکه گناه خودمان را توجیه می‌کنیم و می‌گوییم: «آن کسی که غیبتش را کردم، حقش همین است، من کار درستی کردم...» همین می‌شود اصرار به گناه.

امام رضا(ع) می‌فرماید: «گناهان کوچک راهی به سوی گناهان بزرگ هستند، و کسی که در کم از خدا نترسد در زیاد هم از خدا نمی‌ترسد؛ الصَّغَائِرُ مِنَ الذُّنُوبِ طُرُقٌ إِلَى الْكِبَائِرِ وَمَنْ لَمْ يَخَفِ اللَّهَ فِي الْقَلِيلِ لَمْ يَخَفْهُ فِي الْكَثِيرِ» (عیون اخبار الرضا(ع) ۱۸۰/۲/۱) کسی که در گناهان کوچک از خدا نترسد در گناهان بزرگ هم از خدا نخواهد ترسید و هر جنایتی از او برمی‌آید. اگر کسی نمی‌خواهد به این مرحله برسد، باید از گناهان کوچک خودش هم استغفار کند و نگذارد کارش به آن جاها برسد.

اصرار بر گناهان کوچک انسان را از ولایت اهل بیت(ع) خارج کرده و وارد پذیرش ولایت دشمنان اهل بیت(ع) می‌کند

امام زین العابدین(ع) می‌فرماید: «بترسید از گناهایی که کم (کوچک) هستند اما صاحبش بر آن گناه اصرار دارد، چون اصرار بر گناهان کوچک آدم را به خروج از ولایت اهل بیت(ع) می‌کشاند و وارد پذیرش ولایت دشمنان اهل بیت(ع) می‌کند؛ إِيَّاكُمْ وَالدُّنُوبَ الَّتِي قَلَّ مَا أَصَرَ عَلَيْهَا صَاحِبُهَا إِلَّا أَدَّاهُ إِلَى الْخِذْلَانِ - الْمُؤَدِّي إِلَى الْخُرُوجِ عَنْ وَلَايَةِ مُحَمَّدٍ وَعَلِيٍّ وَالطَّيِّبِينَ مِنَ الْإِهْمَا، وَالدُّخُولِ فِي مُوَالَاةِ أَعْدَائِهِمَا» (مستدرک الوسائل ۱۰۱/۱۲)

پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «هیچ چیزی از بدی را کم شمارید حتی اگر در چشمان شما کوچک به نظر برسد... هیچ گناه کوچکی با اصرار، دیگر کوچک نیست؛ لَا تُحَقِّرُوا شَيْئاً مِّنَ الشَّرِّ إِنَّ صَغَرَفِي أَعْيَنَكُمْ... وَلَا صَغِيرَةٌ مَعَ الْإِصْرَارِ» (من لایحضره الفقیه ۴/ ۱۸) تحقیر و کوچک شمردن گناه و اصرار بر گناه موجب می‌شود کم‌کم بدی‌های ما از چشم ما پنهان بشوند، لذا باید اینها را جلوی چشم خودمان بیاوریم و بین خود و خدای خود در میان بگذاریم و از آنها استغفار کنیم تا پاک بشویم.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «وقتی گناه را بزرگ شمردی در واقع خدا را بزرگ شمرده‌ای، و هر وقت گناه را کوچک شمردی در واقع خدا را کوچک شمرده‌ای، چون حق خداوند هم در گناه کوچک و هم در گناه بزرگ هست، و تو به این حق بی‌احترامی کرده‌ای، و هیچ گناه بزرگی نیست مگر اینکه آن گناه را بزرگ بشمیری و خداوند آن را کوچک بشمرد (و راحت ببخشد) و هیچ گناه کوچکی نیست که تو آن را کوچک بشماری و خداوند متعال آن را بزرگ بشمارد؛ إِذَا عَظُمَتِ الذَّنْبُ فَقَدْ عَظُمَتِ اللَّهُ وَإِذَا صَغُرَتْهُ فَقَدْ صَغُرَتِ اللَّهُ لِأَنَّ حَقَّهُ فِي الصَّغِيرِ وَالْكَبِيرِ وَمَا مِنْ ذَنْبٍ عَظِيمٍ عَظُمَتُهُ إِلَّا صَغُرَ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى وَلَا مِنْ صَغِيرٍ صَغُرَتْهُ إِلَّا عَظُمَ عِنْدَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ» (الجعفریات ۲۳۷) وقتی گناه را بزرگ بشماری و آن را یک جنایت خیلی بزرگ بدانی این در واقع احترام تو نسبت به خداوند است.

وقتی انسان گناهی مرتکب شود ولی فکر کند کارچندان بدی نکرده است، این آغازی برای پنهان کردن عیوب و بدی‌هایش است. لذا وقتی به چنین کسانی گفته شود که باید توبه کنید، می‌گویند: از کدام گناه توبه کنم؟! مگر من گناهی مرتکب شده‌ام، مگر من عیبی دارم؟! اینها آدم‌های بیماری هستند که خودشان را سالم می‌دانند. باید سعی کنیم این روحیه بسیار بد را نداشته باشیم که عیوب خود را از خودمان پنهان کنیم، و همیشه نسبت به نفس خودمان گمان بد (سوء ظن نسبت به نفس) داشته باشیم.

جلسه ششم |

شناخت عیوب و شهوت پنهانِ خود با توجه به آثار آن‌ها

گاهی عدم تمرکز و سرگردانی انسان ناشی از خواسته‌های برآورده
نشده دل است

به جای اتکاء به کارهای خوب‌مان، به توبه خودمان اتکاء کنیم

خیلی بد است که انسان متکبر و حسود باشد اما خودش نداند که متکبر و حسود است

موضوع بحث ما در سلسله جلسات اخیر، «هوای نفس پنهان»
است؛ یعنی یک عیب‌هایی در ما هست یا یک تمایلات بدی
داریم اما آنها را رو نمی‌کنیم به حدّی که کم‌کم خودمان هم آنها
را انکار می‌کنیم و حتی از آنها خبردار هم نمی‌شویم. این خیلی

بد است که انسان متکبر باشد اما نفهمد که متکبر است، یا حسود باشد ولی نفهمد حسود است، یا بخیل باشد ولی نفهمد که بخیل است یا سوء ظن به خدا داشته باشد ولی متوجه این مسأله نباشد.

یکی از چیزهای مهمی که پیامبر اکرم (ص) برای امت خودشان از آن می‌ترسیدند، شهوات مخفی یا هوای نفس پنهان بوده است: «إِنَّ أَخَوْفَ مَا أَخَافُ عَلَى أُمَّتِي مِنْ بَعْدِي هَذِهِ الْمَكَاسِبُ الْحَرَامُ وَ الشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةُ وَ الرِّبَا» (کافی/۵/۱۲۴) حضرت در این روایت شهوت خفی را در کنار رباخواری و کسب حرام قرار داده‌اند. رسول خدا (ص) در روایت دیگری می‌فرماید: «شهوت خفی و ریا در حد شرک است؛ الشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةُ وَ الرِّبَاءُ شُرَكَاءُ» (نهج الفصاحه/ ص ۵۴۰) در اینجا شهوت خفی را در کنار «ریا» قرار می‌دهند. در روایت دیگری آمده است: أَخَوْفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ الرِّبَاءُ وَ الشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةُ. (شرح ابن ابی الحدید/۱۹/۱۶۷)

آرامش ما نباید از باب «خوب بودن ما» باشد / به جای اتکاء به کارهای خوب‌مان، به توبه خودمان اتکاء کنیم

اهل تدین باید بدانند که با مذهبی شدن هیچ وقت کار تمام نمی‌شود، بلکه تازه سیر و سلوک آغاز می‌شود. البته با طرح موضوع «هوای نفس پنهان»، نمی‌خواهیم منفی‌بافی کنیم و روحیه خودمان را تضعیف کنیم و بگوییم که خیلی وضعمان خراب است. هر نکته منفی و عیبی که می‌بینیم در ما هست، کافی است که در خانه خدا به آن عیب اعتراف کنیم و جزء تواین

قرار بگیریم و یقین داشته باشیم که «خدا توابین را دوست دارد؛ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ» (بقره/۲۲۲) یعنی هر وقت دیدید که روحیه شما ضعیف شده، این آیه را به یاد خودتان بیاورید و با توبه و استغفار، در آغوش رحمت و مغفرت پروردگار قرار بگیرید. اصلاً «توبه» یعنی بازگشت ملتمسانه و متضرعانه به سوی خدا، همین که با قلب مان به سمت خدا برگردیم می شود توبه؛ انگار خدا غیر از این توبه از بنده اش چیزی نمی خواهد که می فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ» یعنی ارزش توبه ما از کارهای خوبی که انجام داده ایم بیشتر است. پس به جای اتکاء به کارهای خوب خودمان، به توبه خودمان اتکاء کنیم.

چیزی که باید به ما روحیه و آرامش بدهد این است که خداوند توبه ما را می پذیرد، لذا سعی کنیم همیشه در حال توبه و استغفار باشیم. اما اگر نخواهیم از باب توبه و استغفار آرامش بگیریم، بلکه بخواهیم از باب «خوب بودن خودمان» آرامش بگیریم، اشتباه کرده ایم؛ چنین چیزی در منظومه معارف دین نیست. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «مؤمن هر عیبی را که در خودش از بین ببرد، عیب دیگری برایش آشکار می شود؛ فَإِنَّهُ لَا يَنْفِي مِنْهَا عَيْبًا إِلَّا بَدَّلَهُ عَيْبٌ» (کافی/۱۴۷/۲)

همه ما عیوب پنهان و آشکاری داریم. خداوند می فرماید: «خودتان را پاک و تزکیه شده ندانید؛ فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ» (نجم/۳۲) پس بحث ما نداشتن عیب نیست، بلکه بحث ما مبارزه دائمی با این عیوب است و اینکه نگذاریم عیبی در وجود ما پنهان بماند

و ما از آن غافل باشیم. مهم این است که ما یک حرکت و مبارزه مداوم با هوای نفس را برای خودمان برنامه ریزی کنیم که این حرکت تا آخر عمر ادامه داشته باشد. بنا نیست ما به جای خاصی برسیم، بلکه همین حرکت و تداوم در این مسیر برای ما شیرین است.

شهوت پنهان بدی ای است که انسان در خود پنهان کند هرچند به آن عمل نکند/کسی که از خودش راضی است عیب های خودش را نمی بیند

در این جلسه می خواهیم یک مقدار درباره عیوب پنهان و مخفی بودن عیوب در وجود انسان صحبت کنیم و به اصل عیوب پنهان، بیشتر توجه پیدا کنیم. در کتاب «تاج العروس» که یکی از کتب لغت است، در توضیح شهوت خفیه چنین آمده است: «شهوت مخفی هر چیزی از گناه است که صاحبش آن را پنهان می کند، و بر آن اصرار دارد اگرچه به آن عمل نکند (هنوز موقعیتی برای بروز آن پیدا نکرده است)؛ کُلُّ شَيْءٍ مِنَ الْمَعَاصِي يُضْمِرُهُ صَاحِبُهُ وَيَصْرُ عَلَيْهِ وَإِنْ لَمْ يَعْمَلْ» (تاج العروس ۵۸۸/۱۹) بعضی ها یک چیز بد را دوست دارند اما موقعیت آن گناه برایشان پیش نیامده و اگر موقعیتش پیش بیاید انجام می دهند.

بعضی ها چیزهای بدی را دوست دارند ولی آن قدر آن را پنهان کرده اند که از دید خودشان هم پنهان شده است. امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «کسی که از خودش راضی است عیب هایش از او پنهان است؛ الرَّاضِي عَنْ نَفْسِهِ مَسْتُورٌ عَنْهُ»

عَيْبُهُ» (غررالحکم / ص ۱۱۸) حضرت در روایت دیگری می‌فرماید:
 «از بدترین و شدیدترین عیوب آدم این است که عیوب خودش را
 نشناسد؛ مِنْ أَشَدِّ عُيُوبِ الْمَرْءِ أَنْ تَخْفَى عَلَيْهِ عُيُوبُهُ» (غررالحکم /
 ص ۶۷۳) و در جای دیگر می‌فرماید: «بر حماقت یک انسان
 همین قدر بس، که به عیوب مردم نگاه کند ولی به عیوب پنهان
 خودش نگاه نکند؛ كَفَى بِالْمَرْءِ غَبَاوَةً أَنْ يَنْظُرَ مِنْ عُيُوبِ النَّاسِ
 إِلَى مَا خَفِيَ عَلَيْهِ مِنْ عُيُوبِهِ» (غررالحکم / ص ۵۲۲) منظور از نگاه
 کردن به عیوب مردم این است که انسان خودش را مشغول
 عیوب دیگران کند. حضرت می‌فرماید: «خوشا به حال کسی
 که پرداختن به عیوب خودش او را از پرداختن به عیوب مردم
 بازدارد؛ طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عُيُوبِ النَّاسِ» (نهج البلاغه /
 خطبه ۱۷۶)

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «کسی که نقص دارد، عیبش از او
 پوشیده است؛ الْمُنْقُوصُ مَسْتُورٌ عَنْهُ عَيْبُهُ» (غررالحکم / ص ۶۱)
 اصلاً اینجا انگار اصل بر مخفی بودن عیوب گذاشته شده است،
 گویا اصل بر این نیست که انسانی که نقصی دارد، عیب خودش
 را بفهمد.

امام رضا (ع): یکی از چهار برنامه اصلی روزمره شما باید پیدا کردن عیوب خود با کمک دوستان تان باشد

امام رضا (ع) می‌فرماید: «شما ساعات خودتان را به چند قسمت
 تقسیم کنید، یک زمانی را برای مناجات با خدا قرار دهید، زمانی
 را هم برای امر معاش و کار و کسب قرار دهید (تحصیل هم برای

محصلین می‌توانند جزء همین زمان محسوب شود) و زمانی را برای آسایش، خوابیدن، غذا خوردن و لذات خود قرار دهید، و یک زمانی را هم برای معاشرت با برادران مورد اعتماد خود قرار دهید، کسانی که عیوب شما را به شما بگویند؛ اَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ اَرْبَعَ سَاعَاتٍ سَاعَةً مِنْهُ لِمُنَاجَاتِهِ وَ سَاعَةً لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةً لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ الثِّقَاتِ وَ الَّذِينَ يُعَرِّفُونَكُمْ عُيُوبَكُمْ وَ يَخْلُصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَ سَاعَةً تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ وَ بِهِذِهِ السَّاعَةُ تَقْدِرُونَ عَلَى الثَّلَاثِ السَّاعَاتِ» (فقه منصوب به امام رضا(ع) / ص ۳۳۷) یعنی یک برنامه از چهار برنامه اصلی زندگی ما باید این باشد که با رفقای خودمان بنشینیم و روی عیوب خودمان کار کنیم و از دوستان خود بخواهیم که عیوب ما را به ما بگویند. امام صادق(ع) می‌فرماید: «بهترین دوستان من کسانی هستند که عیوب مرا به من هدیه کنند؛ أَحَبُّ إِخْوَانِي إِلَيَّ مَنْ أَهْدَى إِلَيَّ عُيُوبِي» (کافی / ۲/ ۶۳۹) متأسفانه بعضی‌ها هستند که ظرفیت شنیدن و پذیرفتن عیوب خود را ندارند به حدی که گاهی یک عمر با بعضی‌ها مروده دارید اما جرات نمی‌کنید عیب‌شان را به آنها بگویید.

باید این را به عنوان یک برنامه روزانه برای خودمان قرار دهیم که بنشینیم و به کمک دیگران به عیوب خودمان بپردازیم، عیوب خود را شناسایی کنیم تا بتوانیم آنها را برطرف کنیم. پیدا کردن و شناسایی مداوم عیوب ما، باید یک برنامه منظم و روزانه در زندگی ما باشد، نه اینکه فقط گاهی اوقات به عیوب خودمان بپردازیم. طبق فرمایش امام رضا(ع) ما باید برای شناسایی

عیوب خودمان عملیات گروهی نیز انجام بدهیم، یعنی دور هم بنشینیم و در شناسایی عیوب خودمان به همدیگر کمک کنیم. حالا اگر رفقای ما عیوب ما را به ما نگفتند چه؟ امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «کسی که عیب تو را از تو بپوشاند، دشمن توست؛ مَنْ سَاتَرَكَ عَيْبَكَ فَهُوَ عَدُوُّكَ» (عیون الحکم / ص ۴۴۴)

همین‌که عیوب پنهان خود را بشناسیم و در خانه خدا اعتراف کنیم، نصف راه بلکه تقریباً همه راه را رفته‌ایم

خیلی مهم است که ما عیوب پنهان خودمان را بشناسیم. همین‌که ما عیوب پنهان خود را بشناسیم و در خانه خدا اعتراف کنیم، نصف راه را بلکه تقریباً همه راه را رفته‌ایم. چون بنا نیست که ما کار خاصی انجام دهیم، بلکه بناست ما توبه کنیم و برویم در خانه خدا بگوییم: «من نمی‌خواهم این عیب را داشته باشم»

همین‌که واقعاً ناراحت باشی از اینکه فلان عیب را داری، خداوند کمک می‌کند تا آن عیب در وجودت از بین برود. امام کاظم (ع) می‌فرماید: «اینکه نفس خودت را مذمت کنی، از عبادت چهل سال برای تو بهتر است؛ ذَمُّكَ لِنَفْسِكَ أَفْضَلُ مِنْ عِبَادَتِكَ أَرْبَعِينَ سَنَةً» (کافی / ۷۳/۲)

فهمیدن و شناختن یک عیب پنهان به طور طبیعی انسان را به سمت توبه سوق می‌دهد. یعنی وقتی یکی از عیوب پنهان خود را پیدا کنیم و بفهمیم که ما این عیب را داریم، طبیعی است که از بابت آن عیب، ناراحت شویم که همین ناراحتی زمینه‌ای برای

توبه خواهد بود، و طبیعی است که در خانه خدا از این عیب خودمان ابراز ناراحتی کنیم. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «از عیوب خود ناراحت باش، و به نفس خودت غضب کن؛ تَخَلَّصْ إِلَى مَعْرِفَتِكَ نَفْسِكَ، وَ تَجَهَّرْ لَهَا بِعُيُوبِهَا وَ مَقْتِكَ إِيَّاهَا» (عیون الحکم / ص ۱۰۶)

بعضی‌ها بیش از حد با نفس‌شان رفیق و مهربان هستند

بعضی‌ها خیلی با نفس خودشان رفیق و مهربان هستند! و اصلاً به خودشان نهیب نمی‌زنند و نفس خود را مذمت نمی‌کنند و به آن غضب نمی‌کنند در حالی که رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «بدترین دشمنان تو نفسی است که در بین دو پهلوی توست؛ أَغْدَى عَدُوُّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ» (مجموعه ورام / ۵۹/۱) با خودت مهربان نباش و آرامش خود را از ناحیه رفاقت و مهربانی با نفس خودت بگیر، بلکه به عیوب خودت بپرداز.

بعضی‌ها آن قدر با خودشان دوست هستند که اصلاً نمی‌شود به آنها گفت بالای چشم‌تان ابروست! در حالی که در روایات، بسیار مذمت شده که انسان انتقادهایی که به او می‌شود را قبول نکند. (به عنوان نمونه امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «کسی که هوای نفس مالک او شود (تحت فرمان هوای نفس خودش باشد)، نصیحت هیچ کسی را قبول نمی‌کند؛ مَنْ مَلَكَهُ الْهَوَى لَمْ يَقْبَلْ مِنْ نَصُوحٍ نَصْحًا» (غررالحکم / ص ۶۵۰))

تمرین کنیم که وقتی علیه ما حرف زدند برنیاشویم و برآشفته

نشویم، حتی تمرین کنیم که در خانه خدا، علیه خودمان حرف بزنیم، سر هیچ نمازی نباشد که علیه خودمان حرف بزنیم. لااقل به موضوع پنهان بودن عیوب، و هوای نفس پنهان و شهوات پنهان در وجود خودمان توجه پیدا کنیم.

بی حوصلگی، عدم تمرکز، اعصاب خردی، ناآرامی و پریشانی می‌تواند ناشی از عیوب پنهان باشد / گاهی عدم تمرکز و سرگردانی انسان ناشی از خواسته‌های برآورده نشده دل است

انسان باید عیوب پنهان خود را بفهمد، اما چگونه؟ مثلاً از روی آثار این عیوب. آثار عیوب پنهان متنوع و متعدد هستند؛ گاهی به صورت بی حوصلگی، گاهی عدم تمرکز، گاهی اعصاب خردی، گاهی ناآرامی و پریشان احوالی خودش را نشان می‌دهد.

عیوب پنهان گاهی باعث می‌شوند انسان عصبی مزاج شود (البته غیر از عصبانی مزاج شدنی که دلایل فیزیولوژیک دارد) گاهی باعث می‌شوند انسان بی حال و بی حوصله شود (غیر از دلایل فیزیولوژیک) گاهی انسان تمرکز خود را برای درس خواندن از دست می‌دهد. دلیلش این است که دلش یک جای دیگر است که حوصله و تمرکز برای درس خواندن ندارد. چون این دل هزار تا خواسته نرسیده دارد لذا الان سرگردان است.

چرا گاهی اوقات انسان قدرت تمرکز ندارد؟ چون مراکز توجهش به صورت خودآگاه یا ناخودآگاهی یک نقاط دیگری است و لذا

نمی‌تواند آن هیجان مورد نظر را در خودش تولید کند. یکی از علائم آدم خوب این است که قدرت تمرکزش دست خودش است. این را تمرین کنید، این جزئی از زندگی ماست.

از بین بردن عیوب پنهان و «دل یک‌دله کردن» انسان را سرِ حال می‌آورد

انسان برای اینکه از عیوب پنهان خود خلاص شود، باید برود در خانه خدا و به آن اعتراف کند. بگوید: «خدایا! من ناراحت هستم از که این عیب را دارم. چکار کنم؟! اگر هم در این مناجات با خدا گریه‌ات نیامد، لااقل ناله بزن (حالت تباهی داشته باش) و حالت تضرع داشته باش.

اگر عیوب پنهان شما از بین برود و بعد از مدتی بتوانید همه دل خود را کنترل کنید، غوغا می‌شود. مثلاً تمرکز فوق‌العاده پیدا می‌کنید، استعدادهای شما شکوفا می‌شود، به حدی که از حداقل استعدادها به جاهای بسیار بالا خواهید رسید. «دل یک‌دله کردن» خیلی انسان را سرِ حال می‌آورد.

سعی کنیم بیشتر به عیوب پنهان خود بپردازیم چون هر چه بدبختی می‌کشیم از عیوب پنهان خودمان است. نباید منتظر بمانیم که این عیوب پنهان یک روزی بروز پیدا کنند و خودشان را به ما نشان دهند چون آن موقع خیلی دیر است و آن موقع انسان نمی‌تواند از دستش نجات پیدا کند.

| جلسه هفتم |

«دل یک دله کردن» و پرهیز از پراکندگی و پریشانی روح

.....

اگر به سمت خدا برویم، «یک تکلیف» بیشتر نداریم اما اگر سراغ دنیا برویم ده‌ها خواسته نفس را باید برآورده کنیم
هوا و هوس، روح انسان را پریشان و فکرش را پراکنده می‌کند

.....

**در زندگی معنوی اگر توجه انسان به «یک تکلیف» معطوف
شود، واقعاً انسان راحت می‌شود**

خیلی خوب است که انسان تکلیف خود را بداند و تکلیفش هم یک چیز بیشتر نباشد؛ یعنی فقط یک تکلیف داشته باشد و بداند که همه عمرش باید به همین یک کار بپردازد. اما اگر به کسی بگویند که تو صدها کار باید انجام بدهی، ده‌ها تکلیف داری و

ده‌ها مسأله را باید مراقبت کنی، انسان نمی‌تواند از عهده‌اش بر بیاید و روان‌پریش می‌شود.

این اصل در زندگی انسان خیلی مهم است که توجه انسان فقط به یک تکلیف معطوف شود. در این باره ضرب المثلی هست که می‌گوید: «مردی و کاری». البته ممکن است این را فقط دربارهٔ شغل در نظر بگیرند، اما در زندگی معنوی هم اگر توجه انسان به یک تکلیف معطوف شود، انسان واقعاً راحت می‌شود.

اگر به سمت خدا برویم، «یک تکلیف» بیشتر نداریم اما اگر سراغ دنیا برویم ده‌ها خواستهٔ نفس را باید برآورده کنیم

اگر شما به سراغ دنیا بروید، توجه‌تان به چند چیز معطوف می‌شود و پریشان احوال می‌شوید. وقتی به سمت دنیا می‌روید، حتی اگر بتوانید توجه خود را بر روی یک موضوع یعنی «حب نفس» متمرکز کنید، باز هم روح انسان در مقام برآوردن نیازها و خواسته‌ها و هوس‌های متعدد نفس، دچار پریشانی می‌شود. ضمن اینکه هیچ وقت وجدان و فطرت انسان، او را آسوده نمی‌گذارد و مدام خودش را نشان می‌دهد. اما اگر کسی به سمت خدا رفت، می‌تواند «یک تکلیف» بیشتر نداشته باشد. کسانی که فکر می‌کنند اگر وارد عرصهٔ معنویت شوند، باید ده‌ها چیز را مراقبت کنند، در اشتباه هستند، اگر در خانهٔ خدا بروی یک چیز بیشتر از تو نمی‌خواهد.

اگر تکلیف ما یک چیز باشد، اگر تمام هم و غم ما صرف یک چیز

بشود، روح مان آرامش پیدا می‌کند، قدرت ما بیشتر می‌شود، و توانایی‌ها و استعدادهای ما شکوفا می‌شود. یکی از مهمترین توانایی‌های انسان «تمرکز» است. کسی که از نظر روحی و فکری قدرت تمرکز نداشته باشد مثل کسی است که از نظر جسمی فلج است یا دچار رعشه است یعنی تمرکز در رفتار ندارد و اراده جمع کردن دست و پای خود را ندارد. ولی جالب اینجاست که ما از بابت این بیماری روحی و فکری (یعنی نداشتن قدرت تمرکز) احساس ناراحتی و رنج نمی‌کنیم!

یکی از بدی‌های هواپرستی این است که انسان را به چند جهت سوق می‌دهد نه به یک جهت / هوا و هوس، روح انسان را پریشان و فکر او را پراکنده می‌کند

اصلاً یکی از بدی‌های هوس‌رانی و هواپرستی این است که چندتا است (هواهای نفسانی متعدد هستند)؛ یعنی هوس‌رانی انسان را به چند جهت سوق می‌دهد نه به یک جهت. مثلاً الان انسان را روی یک خواسته متمرکز می‌کند، یک دقیقه بعد روی یک خواسته دیگر و حتی گاهی در آن واحد روی چند چیز متمرکز می‌کند و این باعث می‌شود که وجود انسان متلاشی و تکه تکه شود. اما وقتی انسان یک کار و یک هدف داشته باشد، یکی از نتایجش این است که قدرت تمرکز و اراده‌اش افزایش پیدا می‌کند، افکارش منسجم‌تر می‌شود، آرامشش بیشتر می‌شود، حافظه‌اش بهتر کار می‌کند، سلامتی جسمی‌اش هم بیشتر خواهد شد. حتی اگر خدا و قیامت و دین را در نظر نگیریم، باز

هم انسان باید در زندگی دنبال یک هدف باشد و یک کار انجام دهد. حتی اگر بهشت و جهنم هم نباشد، باز هواپرستی بد است چون توجه انسان را به چند جهت می‌برد نه یک جهت، و این انسان را ضعیف می‌کند.

همان‌طور که جسم انسان به آب و غذا و ورزش احتیاج دارد، روح انسان هم طوری ساخته شده که به قدرت تمرکز و به قدرت برآمده از یک‌دله شدن و یک‌کاره شدن احتیاج دارد؛ حتی برای همین زندگی دنیایی. هوا و هوس، روح انسان را پیریشان و فکر او را پراکنده می‌کند، اگر چند چیز را بخواهی، حیران و سرگردان می‌شوی، پس بیا و فقط یک چیز را بخواه و دغدغه‌ات یک مسأله باشد.

اگر قرار است دغدغه ما یک چیز باشد، آن یک چیز چه باشد؟

حالا که قرار است دغدغه ما یک چیز باشد، آن یک چیز چه باشد؟ دغدغه ما خود خدا باشد. و خدا فرموده است اگر دغدغه بنده‌ام فقط من باشم، احتیاجات دنیایش را خودم تأمین می‌کنم. (پیامبر اکرم (ص): قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ مَا أَطْلَعُ عَلَى قَلْبٍ عَبْدٍ فَأَعْلَمُ فِيهِ حُبَّ الْإِخْلَاصِ لِطَاعَتِي لَوْجِهِي وَائْتِغَاءِ مَرْضَاتِي إِلَّا تَوَلَّيْتُ تَقْوِيمَهُ وَ سِيَاسَتَهُ؛ مصباح الشریعه / ص ۹۲) و (امیرالمؤمنین (ع): مَنْ كَانَتْ هِمَّتُهُ آخِرَتَهُ كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّهُ مِنَ الدُّنْيَا... وَمَنْ أَصْلَحَ فِيمَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ أَصْلَحَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى فِيمَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ؛ کافی / ۸ / ۳۰۷)

اولاً تو که نمی‌توانی خداپرستی را حذف کنی، خداپرستی و دنیاپرستی را در کنار همدیگر هم قرار نده و سعی نکن هر دوی اینها را با هم داشته باشی، چون اگر بخواهی هم خداپرستی کنی و هم دنیاپرستی، یقیناً به نتیجه نمی‌رسی. ولی اگر بخواهی فقط خداپرستی کنی، خدا دنیا را نوکرو قرار می‌دهد و همه چیز در استخدام او قرار می‌گیرد (امام حسن (ع): مَنْ عَبَدَ اللَّهَ عَبَدَ اللَّهُ لَهُ كُلُّ شَيْءٍ؛ مجموعه ورام/ ۱۰۸/۲) پس بیا و «دلت را یک دله کن» یعنی فقط خداپرستی را انتخاب کن تا خیالت راحت شود. ثانیاً در خداپرستی هم «یک تکلیف» بیشتر نداری، که اگر این را بفهمی و به آن پردازی، کار تو در خداپرستی راحت می‌شود.

دو مرحله برای «یک‌کاره» شدن (یک تکلیفه شدن)

مرحله اول برای «یک‌کاره» شدن و رسیدن به قدرت روحی این است که دنیا و هوس‌های دنیوی که روح تو را پراکنده و پریشان و چندپاره و ضعیف می‌کند کنار بگذاری و خودت را روی خدا متمرکز کنی.

مرحله دوم «یک‌کاره» شدن و رسیدن به یک قدرت روحی و تمرکز بالا این است که بدانیم خداوند از ما یک کار بیشتر نخواسته است، و آن «مخالفت با هوای نفس» است.

صبح که از خواب بیدار می‌شوی تا شب که می‌خواهی بخوابی، دغدغه و هم و غم تو یک چیز بیشتر نیست و آن مبارزه با

هوای نفس است. مثلاً همان طور که قبلاً گفتیم، وقتی اذان می‌گویند همین که سر وقت بلند شوی و نماز بخوانی خودش یک مبارزه با هوای نفس است. چون این کاری که داری انجام می‌دهی (نماز خواندن)، با ذائقه طبیعی انسان جور در نمی‌آید و لاقش این است که انسان دقیقاً نمی‌فهمد چرا باید این کار را انجام دهد، این کار برایش سخت است. از طرف دیگر، چون داری «دستور» گوش می‌دهی باز هم یک مبارزه با هوای نفس دیگر است، چون برای نفس انسان سخت است که دستور گوش کند. از طرفی چون این دستور را «مؤدبانه» اجرا می‌کنی، یک مبارزه با هوای نفس دیگر است. از طرفی وقتی بعد از تمام شدن نماز، از بابت این نماز ناقص و بی‌توجهی که خوانده‌ای به درگاه خدا عذرخواهی می‌کنی، باز هم یک مبارزه با نفس دیگر است، چون نفس تو می‌خواست بعد از نماز، تو را مغرور کند که «عجب نمازی خواندی!» ولی با این عذرخواهی حال نفس خودت را می‌گیری.

وقتی از مسجد خارج می‌شوی، برای دیگران قیافه نگیر، این هم یک مبارزه با هوای نفس دیگر است. اگر کسی برایت مشکلی ایجاد کند، هوای نفس تو می‌گوید ناسزا بگو، اما تو ناسزا نمی‌گویی و این هم یک مبارزه با هوای نفس دیگر است. یعنی از صبح تا شب، مدام داری نسبت با هواهای نفسانی خودت امتحان می‌شوی و خدا می‌خواهد ببیند که آیا با هوای نفس خودت مخالفت می‌کنی یا نه؟

همه گرفتاری‌ها و خوش‌آیندی‌هایی که در دنیا برای پیش می‌آید برای تحریک هوای نفس و آزمایش توست

همه بازی‌های زندگی ما، برای تحریک هوس است. مثلاً یک آرزویی را از دور به ما نشان می‌دهند که «آیا می‌خواهی بعدها دکتر بشوی، وزیر بشوی و ...» همه این‌ها برای تحریک هوس انسان است تا ببینند ما در مقابل این هوس‌ها چگونه برخورد می‌کنیم. اصلاً در این دنیا هیچ خبر دیگری نیست و همه مسائل و گرفتاری‌های انسان سرهمین است که دلش به کدام طرف می‌رود.

تمام گرفتاری‌ها یا خوش‌آیندی‌هایی که در دنیا برای ما پیش می‌آید برای تحریک هوای نفس ماست، مثلاً اگر سختی و مشکلی پیش می‌آید می‌خواهند ببینند که ناسزا می‌گویی، بدرفتاری یا بی‌صبری می‌کنی یا نه؟ و اگر خوشی و نعمتی پیش می‌آید می‌خواهند ببینند اسراف می‌کنی یا نه؟

در طول شبانه روز، یک تکلیف بیشتر نداری و آن مبارزه با هوای نفس است

در طول بیست و چهار ساعت شبانه روز، یک تکلیف بیشتر نداری و آن مبارزه با هوای نفس است. مثلاً برای نماز صبح بلند شده‌ای و نمازت را خوانده‌ای و حالا دوباره می‌خواهی بخوابی اما «خواب بین الطلوعین مکروه است» باز هم باید با هوای نفس خودت مبارزه کنی و بیدار بمانی. می‌گویی: «خدایا! می‌خواهی

حال مرا بگیری؟!» بله! اصلاً قصه این دنیا همین حال‌گیری از نفس است، برای این است که حال هوای نفس خودت را بگیری. باید این اصل را متوجه بشوی و خودت را با آن هماهنگ کنی؛ باتقوا بودن یعنی همین. (امیرالمؤمنین (ع): تقوا نهایت خشنودی خداوند از بندگانش و نهایت خواسته او از آفریدگانش است؛ إِنَّ التَّقْوَى مُنْتَهَى رِضَى اللَّهِ مِنْ عِبَادِهِ وَ حَاجَتِهِ مِنْ خَلْقِهِ؛ غرالحکم/۳۶۲۰)

ما یک کار بیشتر نداریم که بخواهیم انجام دهیم و آن مبارزه با هوای نفس است. در آرامش، در سختی، در امتحانات سخت و آسان، در امتحانات کوچک و بزرگ، در همه اینها یک چیز از تو می‌خواهند و آن اینکه «در مبارزه با هوای نفس چه کار می‌کنی؟!» پس بنای خودت را بر این بگذار که حال هوای نفس خودت را بگیری و اصلاً به حرفش گوش نکنی.

مرحله اول مبارزه با هوای نفس، مبارزه برای معصیت نکردن است

مراحل مبارزه با هوای نفس را از یک زاویه، این طور می‌توانیم تقسیم کنیم: مرحله اول این است که معصیت نکنیم، یعنی وقتی به گناه رسیدیم ترمز کنیم. یک خط قرمزی را برای ما تعیین کرده‌اند که وقتی نفس ما سر این خط قرمزها ما را وسوسه کرد، برنامه ما این است که جلوی نفس بایستیم و از خط قرمزها رد نشویم. یعنی این خطوط قرمز به ما کمک می‌کند که جلوی هوای نفس خود را بگیریم. اگر تمایل آشکاری به یک معصیت

داشتی، این می‌شود هوای نفس آشکار. و تکلیف تو درباره آن کاملاً واضح است، باید محکم در مقابلش بایستی و آن را بزنی.

اینکه اولیاء خدا این همه برترک معصیت تأکید می‌کنند، و می‌گویند «گناه نکن» منظورشان فقط این نیست که «این عمل خاص را انجام نده» بلکه منظورشان این است که سرِ ترک گناه اصلِ کار خودت را انجام بده؛ و آن کار اصلی «مبارزه با هوای نفس» یا همان «جهاد اکبر» است. لذا فرموده‌اند علاقه به گناه را هم از خود دور کنید و علاقه به دنیا را ریشه همه گناهان برشمرده‌اند (رسول خدا ص: حُبُّ الدنیا أَصْلُ كُلِّ مَعْصِيَةٍ وَأَوَّلُ كُلِّ ذَنْبٍ؛ ورام/۲/۱۲۲)

نگویید که ما چندین کار باید انجام دهیم: «هم باید این گناه را ترک کنیم، هم باید آن گناه را ترک کنیم (یعنی باید گناهان متعدد و مختلف را ترک کنیم)، هم باید فلان واجب را انجام دهیم و ...» در اصل ما یک کار باید انجام دهیم و آن «زمین زدن نفس» است، حالا یک بار با نماز خواندن نفس خودت را زمین می‌زنی، یک بار با ناسزا نگفتن، یک بار با ترک نگاه حرام و ... به این ترتیب ما همین یک کار را داریم و کار دیگری نداریم که انجام دهیم. اگر به تکلیف خودمان این طوری نگاه کنیم، روح ما خیلی راحت و آسوده می‌شود.

نکته ۱: به خاطر معصیت‌هایی که بدون مبارزه با هوای نفس ترک می‌کنی، به خودت امتیاز نده!

در اینجا باید به این نکته مهم دقت کرد: معصیت‌هایی که انسان

بدون مبارزه با هوای نفس ترک می‌کند، زیاد مهم نیست، یعنی خودت را به خاطر انجام ندادن این معاصی تحسین نکن و به خودت امتیاز نده و خودت را فریب نده! مثلاً اگر کسی عرق خوری نمی‌کند به خاطر اینکه اصلاً دوست ندارد و تمایلی به آن ندارد، یا در دسترس او نیست، یا تهیه‌اش برایش سخت است، انجام ندادن این گناه را برای خودش یک امتیاز تلقی نکند.

پس قدم اول این است که بر سر معصیت و ترک گناه، کار مبارزه با هوای نفس خودت را جدی بگیر. و این باید همیشه با ما باشد. اما اگر یک جاهایی ترک معصیت کردی و خودت هم تمایلی به انجام آن معصیت نداشتی به خودت امتیاز نده، آن جایی به خودت امتیاز بده که ترک معصیت برایت سخت بوده ولی علی‌رغم کششی که به سمت آن گناه داشتی، آن را ترک کرده‌ای.

نکته ۲: در جریان ترک معصیت کم‌کم به برخی از هواهای نفسانی پنهان خودت پی می‌بری

نکته دیگر این است که وقتی می‌خواهیم ترک معصیت کنیم، با دو نوع هوای نفس مبارزه می‌کنیم: ۱- هوای نفس آشکار ۲- هوای نفس پنهان (که کم‌کم رو می‌آید). در جریان ترک معصیت کم‌کم به برخی از هواهای نفسانی پنهان خودمان پی می‌بریم. وقتی می‌گوییم که باید با هوای نفس پنهان خود مبارزه کنیم، فکر نکنید که هوای نفس پنهان، یک گناهان و بدی‌های ویژه و مخصوصی است! نه! بسیاری اوقات شهوات پنهان در همین گناهان معمولی خودش را نشان می‌دهد.

مثلاً یک جایی می‌خواهی دروغ بگویی، ولی برایت خیلی سخت است که دروغ نگویی. اگر یک مقدار در مقابل این دروغ گفتن، مقاومت کنی و دروغ نگویی، کم‌کم آن هوای نفس پنهانی که شدیداً به تو فشار می‌آورد که دروغ بگویی، خودش را نشان می‌دهد و می‌فهمی که چرا دروغ نگفتن در این مورد، این قدر برایت سخت بوده است، مثلاً می‌فهمی که حبّ مقام داری، یعنی این حبّ مقام تو بود که فشار می‌آورد که دروغ بگویی. در حالی که شاید اصلاً فکرش را هم نمی‌کردی که حبّ مقام داشته باشی. بنابراین برسر ترک معصیت، هم هوای نفس آشکار خودت را زمین زده‌ای، و هم هوای نفس پنهان خودت را شناخته‌ای و برایت رو شده است.

مرحله دوم مبارزه با نفس، این است که برسرِ «خلاف مروت رفتار کردن» با هوای نفست مبارزه کنی

مرحله دوم مبارزه با هوای نفس چیست؟ غیر از معصیت برسرِ چه چیز دیگری باید با هوای نفس خودمان مبارزه کنیم؟ مرحله دوم این است که برسرِ «خلاف مروت رفتار کردن» با هوای نفس خودمان مبارزه کنیم. یک جاهایی اگر کاری را انجام دهیم، معصیت نیست، اما خلاف مروت است و به اصطلاح «نامردی» محسوب می‌شود. این کارها را هم باید ترک کنیم. مثلاً با خودروی خودت داشتنی می‌رفتی و به کسی صدمه‌ای زده‌ای اما مقصر نبودی، ولی بالاخره در این ماجرا شریک بودی و یک نقشی داشتی. در چنین مواردی اگر بروی و بی‌اعتنایی کنی، شاید از

جهتی معصیت نکرده باشی، اما خلاف مروت رفتار کرده‌ای.

بنابراین دومین جایی که با هوای نفس خودت مبارزه می‌کنی، آن جاهایی است که خلاف مروت پیش می‌آید و تو می‌توانی نامردی کنی اما این کار را نمی‌کنی! حتی به دشمن خودت هم نامردی نکن. در جریان نبرد امیرالمؤمنین (ع) با عمرو بن عبدود که عمرو آب دهان به صورت مبارک حضرت پرتاب کرد، امیرالمؤمنین (ع) خلاف مروت با او رفتار نکرد و زود او را به قتل نرساند. بلکه با او محترمانه رفتار کرد و حتی بعد از کشتن او زره او را از تنش درنیاورد. یعنی امیرالمؤمنین (ع) حتی با دشمن خودش هم خلاف مروت رفتار نکرد. اما متأسفانه برخی از بچه مذهبی‌ها حتی با دوست خودشان هم خلاف مروت رفتار می‌کنند!

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «هر کسی که شهوات و هوای نفس خودش را بکشد، مروتش زنده می‌شود؛ مَنْ أَمَاتَ شَهْوَتَهُ أَحْيَىٰ مُرُوءَتَهُ» (غررالحکم / ص ۶۱) اگر می‌خواهی مروت داشته باشی و مرد بشوی، باید هوای نفس خودت را بزنی. پس قدم دوم این است که سرِ مروت با هوای نفس خودت مبارزه کن، و نامردی را کنار بگذاری.

**چه وقت وسوسه‌های نفس تبدیل به فریاد می‌شود؟ /
هنگام «ترک معصیت» و «احیاء مروت» شهوات پنهان
انسان رو می‌آیند**

بعد از اینکه سرِ معصیت با هوای نفس خودت مبارزه کردی، حالا

اگر سر مروت هم در مقابل هوای نفس خودت بایستی، شهوات پنهان نفس بیشتر رو می آیند، یعنی وسوسه های نفس تبدیل به فریاد می شود، چون وقتی به وسوسه های نفسانی خودت گوش نکنی، مجبور می شود فریاد بزند تا صدایش را بشنوی، آن وقت است که می توانی هوای نفس پنهان خودت را ببینی و صدایش را بشنوی و آن را قشنگ بشناسی. مثل کسی که در تاریکی تو را آرام صدا می کند و می خواهد حواس تو را پرت کند، اگر اعتنا نکنی کم کم جلو می آید و صدای خود را بالاتر می برد، اگر باز هم اعتنا نکنی، مجبور می شود فریاد بزند تا توجه تو را به خودش جلب کند.

هنگام ترک معصیت و احیاء مروت، شهوات پنهان انسان رو می آیند و وقتی این شهوات پنهان رو آمدند، باید به شدت آنها را بزنی. یعنی وقتی رو آمدند، دیگر اجازه نده که دوباره بروند و مخفی شوند، بلکه همان جا حسابشان را برس و آنها را از خودت ناامید کن.

در کربلا امام حسین (ع) در آخرین لحظات - به تعبیری - به آن نامردها فرمود: اگر یک ذره مروت برایتان باقی مانده است جلوی چشم من به خیمه ها حمله نکنید و آنها قبول کردند. اما در مدینه همین یک ذره مروت هم رعایت نشد...

جلسه هشتم |

رابطهٔ «اخلاص» و «مبارزه با هوای نفس پنهان»

اگر نظام تعلیم و تربیت ما «از بین بردن هوای نفس» را تبدیل به یک رویه کند، اکثر بچه‌های ما نخبه می‌شوند
چطور می‌توانیم مبارزه با هوای نفس را برای خود شیرین کنیم؟

چطور می‌توانیم مبارزه با هوای نفس را برای خود شیرین کنیم؟ / اخلاص، همهٔ شیرینی‌های دین را در خودش دارد

در جلسه قبل گفتیم که باید توجه خودمان را به «یک» امر معطوف کنیم و هم خودمان را «هم واحد» قرار دهیم. در این صورت تمرکز و قدرت مان هم بیشتر می‌شود و امکان برنامه‌ریزی ما بهتر خواهد شد. خداوند متعال در حدیث معراج به پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «هم خودت را هم واحد قرار بده (به یک

نقطه توجه کن)، زبان خودت را یک زبان قرار بده... از من غافل مباش، کسی که از من غافل شود دیگر برای من مهم نیست که او در کدام وادی به هلاکت برسد؛ يَا أَحْمَدُ اجْعَلْ هَمَّكَ هَمًّا وَاحِدًا فَاجْعَلْ لِسَانَكَ وَاحِدًا... لَا تَغْفُلْ أَبَدًا، مَنْ غَفَلَ عَنِّي لَا أُبَالِي بِأَيِّ وَادٍ هَلَكَ» (ارشاد القلوب/ ۲۵۵/۱) توجه داشتن به خداوند و غفلت نداشتن از خدا باید به این شیوه باشد که انسان فقط به یک نقطه توجه پیدا کند.

در این جلسه می‌خواهیم یک مقدار به قسمت‌های شیرین این مسیر بپردازیم. همان‌طور که قبلاً گفتیم مبارزه با هوای نفس بالاخره یک تلخی‌هایی دارد چون در جریان آن با برخی از شیرینی‌ها و دل‌بخواهی‌ها مبارزه می‌کنیم. حالا اگر انسان بخواهد این مبارزه‌ای که تا حدی تلخ است را برای خودش شیرین کند، چکار باید بکند؟ واقعش این است که مبارزه با هوای نفس در یک مرحله‌ای، با مفهوم بسیار برجسته‌ای به نام اخلاص، مساوی می‌شود و این اخلاص از آنجایی که غایت و نهایت دین است (الإِخْلَاصُ غَايَةُ الدِّينِ؛ غرر الحکم/ ص ۴۴)، همه شیرینی‌های دین را هم در خودش دارد.

دینداری کردن مسلماً باید شیرینی‌هایی داشته باشد. البته ممکن است دینداری در ابتدا، شیرینی‌های خودش را نشان ندهد اما وقتی آدم به نقطه اوج دینداری برسد، به شیرینی‌هایش خواهد رسید. در دین، شهدی شیرین‌تر از اخلاص وجود ندارد. همه قسمت‌های دین و فضایی که در دین توصیه می‌شود را

در نظر بگیرید؛ مثل محبت، عدالت، تواضع و سخاوت و ... همه این‌ها خوب و شیرین هستند، و لذت‌هایی برای انسان دارند. مثلاً اگر انسان سخاوتمند باشد و به فقرا کمک کند، یک لذت خاصی در این کار وجود دارد که از آن لذت بهره‌مند می‌شود. اما شیرین‌تر از همه این خوبی‌ها این است که انسان به روحیه اخلاص دسترسی پیدا کند، روحش یگانه بشود، توجه قلبش فقط به یک چیز معطوف شود. اینجاست که حقیقت دین و اوج شیرینی دین چشیده می‌شود. و هیچ چیز دیگری این قدر حلاوت و شیرینی ندارد و اصلاً قابل مقایسه با اخلاص نیست.

کسی که «چند چیز» می‌خواهد یا خودش را می‌خواهد زندگی شیرینی ندارد/کسی که اهل اخلاص نیست واقعاً درمانده و روان‌پریش است

وقتی اخلاص غایت و نهایت دین است، یکی از لوازمش این است که شیرین‌ترین بخش دین هم، همین اخلاص باشد. از نظر روان‌شناختی هم اگر نگاه کنید، کسی که چند چیز می‌خواهد یا کسی که خودش را می‌خواهد این انسان کلاً ناراضی است و آرامش ندارد و در مجموع زندگی‌اش شیرین نیست. ضمن اینکه بنابر قواعد زندگی دنیایی، حوادثی هم یکی پس از دیگری برایش پیش می‌آید که زندگی‌اش را تلخ‌تر می‌کند. هر حادثه‌ای می‌تواند زندگی او را تلخ کند. اما کسی که فقط یک چیز خواست و آن یک چیز هم خدا بود، و هیچ چیز دیگری - حتی خودش را - در کنار خدا نخواست، زندگی‌اش شیرین می‌شود و از پراکندگی بیرون می‌آید.

کسی که اهل اخلاص نیست، واقعاً درمانده و مسکین و روان پریش است. اصلاً آدم مخلص با آدم غیرمخلص قابل مقایسه نیست. لازم نیست که شما به خدا معتقد باشید تا این موضوع را عمیقاً درک کنید، حتی اگر کسی به خدا معتقد هم نباشد، اما این معنا برایش خوب ترسیم شود، شیرینی آن را خواهد چشید.

رابطه اخلاص با مبارزه با شهوت پنهان چیست؟ / ترک معصیت، مرحله اول مبارزه با هوای نفس پنهان

اما رابطه اخلاص با مبارزه با هوای نفس پنهان چیست؟ در جلسات قبل گفتیم که مرحله اول و دوم مبارزه با هوای نفس پنهان، معصیت نکردن و ترک کارهای خلاف مروت است.

وقتی گناه نکنی، کم کم نفس تو، آن خواسته های بدی که تو حتی باور نمی کنی چنین خواسته هایی داشته باشی را برای تو رو می کند و خودش را به تو نشان می دهد. امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «وقتی کسی بخواهد خودش را درست کند، گناهان بزرگش خود را به او نشان می دهند؛ عِنْدَ تَصْحِيحِ الضَّمَائِرِ تُبْدُو الْكِبَائِرُ» (کافی/ ۲۴/ ۸) پس با ترک معصیت، بخشی از بدی های پنهان تو رو می آید. در مرحله دوم هم، گفتیم کارهای خلاف مروت هم انجام نده و نامردی نکن تا بخش دیگری از بدی های پنهانت رو بیاید و بتوانی آنها را نابود کنی.

وقتی شروع می کنی به خوب شدن، تازه با بدی های پنهان خودت مواجه می شوی. بعضی ها در مرحله ای به «خوب شدن»

علاقمند می‌شوند و این مرحله قشنگی است که انسان تازه می‌خواهد به سوی خدا حرکت کند. اما وقتی شروع می‌کند به خوب شدن، یک دفعه‌ای با فجایعی روبرو می‌شوند؛ فجایعی که از درون‌شان نشات گرفته است. و چه بسا گناهان بزرگی را هم مرتکب شوند، به حدی که فکر می‌کنند طرح و نقشه‌شان برای خوب شدن کلاً به هم ریخته است. می‌گویند: «خدایا! من می‌خواستم آدم خوبی باشم اما برعکس شد؛ انگار آدم بدتری شده‌ام! چه جنایت‌هایی را مرتکب شدم!» دلیلش این است که تازه بدی‌های پنهانش دارد رو می‌آید. شبیه کسی که غذای مسمومی خورده باشد، و وقتی بخواد خوب بشود، حالت تهوع به او دست می‌دهد. درست است که آن لحظه تهوع خیلی زشت و ناخوش‌آیند است اما باعث می‌شود از شر آن غذای مسمومی که در معده‌اش هست، خلاص شود.

وقتی کسی بخواد باطن و ضمیر خودش را پاک کند، گناهانش رو می‌آید. ولی باید بایستد و مقاومت کند و این لحظات سخت را تحمل کند. او با استغفار و گریه و تضرع به درگاه خدا می‌تواند این سختی‌ها را تحمل کند.

ترک نامردی، مرحله دوم مبارزه با هوای نفس پنهان / ممکن است یک کاری گناه نباشد اما نامردی باشد

برای اینکه بدی‌های پنهان از بین برود، مرحله اول این است که گناه نکنیم. وقتی گفته می‌شود «گناه نکن» فقط برای این نیست که همین عمل خاص را انجام نده و دیگر هیچ؛ بلکه یک غرض

دیگرش این است که بدی‌های پنهان نفس تو خودش را نشان دهد تا بتوانی از شر آنها خلاص شوی.

مرحله دوم هم این است که علاوه بر اینکه گناه را ترک کنیم، نامردی هم نکنیم. البته نامردی نکن با گناه نکن، خیلی فرق دارد. ممکن است یک کاری گناه نباشد اما نامردی باشد. این مسأله خصوصاً در سبک زندگی خیلی باید مورد بحث قرار بگیرد که کجاها نامردی محسوب می‌شود. مقابل به مثل کردن و تلافی کردن، یکی از همین موارد است. اما آنهایی که اهل جوانمردی هستند، در این مواقع گذشت می‌کنند. مثلاً ماشینی که نمی‌گذاشت از او سبقت بگیری، عقب افتاده و می‌خواهد از تو سبقت بگیرد. آدم جوانمرد در این هنگام مقابل به مثل نمی‌کند. آدم‌هایی که اهل جوانمردی هستند، واقعاً ناب هستند.

همه این مراقبت‌ها برای این است که «باطن پاک» داشته باشیم. چون همین باطن پاک است که در آخرت به درد می‌خورد: «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ * إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء/ ۸۸ و ۸۹) یعنی ما همه این کارها را انجام می‌دهیم برای داشتن یک قلب سلیم و باطن پاک. اینکه می‌گویند: «ظاهر را رها کن، اصل این است که باطن پاک باشد» درست نیست، چون اساس و علت اینکه ما این همه به اصلاح ظاهر (گناهان ظاهری) می‌پردازیم، این است که باطن خودمان را پاک کنیم.

مرحله سوم مبارزه با هوای نفس پنهان «مخلص بودن» است/ اخلاص نقطه مقابل شهوات مخفی است

بعد از مرحله اول و دوم که بخشی از بدی‌های پنهان ما را رو می‌آورند، نوبت به مرحله سوم می‌رسد. مرحله سوم در مبارزه با هوای نفس پنهان، مخلص بودن است. باز وقتی می‌خواهی مخلص باشی، یکی یکی بدی‌های پنهانت رو می‌آیند. بدی‌هایی که اصلاً از آنها خبر نداشته‌ای. وقتی آدم می‌خواهد مخلص بشود، تازه می‌فهمد چه نفس وحشتناکی دارد.

وقتی می‌خواهی اخلاص را رعایت کنی، تازه ازدهای هفت سرِ نفس، خودش را نشان می‌دهد و تازه می‌فهمی با چه موجود وحشتناکی مواجه هستی. هنگام رعایت اخلاص و نیت خالصانه است که انسان واقعاً بدی‌های پنهان خودش را می‌بیند. این فضا خیلی عارفانه‌تر و نورانی‌تر از دو مرحله قبل است. ترک معصیت و ترک نامردی، خیلی خوب و زیبا هستند اما سطح آنها از مرحله اخلاص پایین‌تر است، چون اخلاص یعنی «ترک غیر خدا».

پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «مهمترین چیزی که بر امت خودم می‌ترسم شرک آوردن به خداست، منظورم از شرک آوردن به خدا این نیست که امت من بروند خورشید و ماه و بت‌ها را بپرسند بلکه از این می‌ترسم که امت من برای غیر خدا عمل انجام بدهند و به خاطر آن شهوت مخفی عمل انجام دهند؛ إِنَّ أَخَوْفَ مَا أَخَافُ عَلَى أُمَّتِي الْإِشْرَاكُ بِاللَّهِ أَمَا إِنِّي لَسْتُ أَقُولُ يَعْبُدُونَ شِمْسًا وَ لَا قَمَرًا وَ لَا وَثْنًا وَ لَكِنَّ أَعْمَالًا لَغَيْرِ اللَّهِ وَ

شهوة خفیة» (نهج الفصاحه / ص ۲۷۱) در مقابل شهوت مخفی «اخلاص» قرار دارد. اخلاص در واقع نقطه مقابل شهوات مخفی است. وقتی می خواهی اخلاص داشته باشی آن شهوات مخفی تو خودشان را نشان می دهند.

کسی به حقیقت اخلاص می رسد که دوست نداشته باشد به خاطر کاری که برای خدا انجام داده از او تعریف کند

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «هر امر حقی، یک حقیقتی دارد (یک راز و یک گوهری در آن هست) و کسی به گوهر حقیقت اخلاص نمی رسد، مگر زمانی که دوست نداشته باشد به خاطر کاری که برای خدا انجام داده است، کسی از او تعریف کند؛ إِنَّ لِكُلِّ حَقٍّ حَقِيقَةً وَ مَا بَلَغَ عَبْدٌ حَقَّ حَقِيقَةِ الْإِخْلَاصِ حَتَّى لَا يُحِبَّ أَنْ يُحْمَدَ عَلَى شَيْءٍ مِنْ عَمَلِ اللَّهِ» (مستدرک الوسائل ۱/ ۱۰۰ و مشكاة الأنوار/ ۱۱) یعنی آدم ناراحت شود از اینکه دیگران به خاطر عمل خوبش، از او تعریف کنند و خوش شان بیاید. خیلی سخت است که آدم به اینجا برسد که اصلاً دوست نداشته باشد و ناراحت شود از اینکه دیگران به خاطر کارهای خوبی که انجام داده، از او تعریف کنند. چون این حالت (خوشحال شدن از تعریف دیگران) خود به خود و خیلی راحت وارد قلب آدم می شود. باید ببینیم که ما چه بدی هایی در خودمان پنهان کرده ایم که به سادگی نمی توانیم به حقیقت اخلاص برسیم. آن بدی ها هوای نفس پنهان ما هستند.

اگر نظام تعلیم و تربیت ما «از بین بردن هوای نفس» را تبدیل به یک رویه کند، اکثر بچه‌های ما نخبه می‌شوند

هوای نفس پنهان، قدرت تمرکز، خلاقیت و بسیاری از استعدادهای انسان را از بین می‌برد. متأسفانه نظام تعلیم و تربیتی ما به هوای نفس آشکار و پنهان و آشکار بچه‌ها کاری ندارد و می‌خواهد علی‌رغم وجود هوای نفس پنهان و آشکار، استعداد بچه‌ها را به شکوفایی برساند و این اشتباه است. در صورتی که اگر نظام تعلیم و تربیت ما «از بین بردن هوای نفس» را تبدیل به یک رویه کند، اکثر بچه‌های ما نخبه می‌شوند؛ یعنی هر کدام در رشته خودشان می‌توانند به اوج شکوفایی برسند. چون انرژی‌ها و استعدادهایشان هرز نمی‌رود. اگر مبارزه با نفس در جامعه ما یک رویه و یک خوی ثابت قرار بگیرد، آن وقت است که استعدادها به خوبی رشد می‌کند و ذهن‌ها کاملاً متمرکز می‌شود و حوصله‌ها افزایش پیدا می‌کند.

پدر و مادرها در هفت سال اول باید به فرزندان خودشان محبت کنند تا وقتی در هفت سال دوم با هوای نفس بچه خود مخالفت کردند، بچه از آنها بپذیرد و بگوید: «پدر و مادرم هفت سال مرا نوازش کرده‌اند و به من ثابت کرده‌اند که مرا دوست دارند، پس الان که می‌گویند فلان کار را انجام نده، من از آنها قبول می‌کنم» ولی ما غالباً در این هفت سال دوم (از ۷ تا ۱۴ سالگی) که بچه باید ریاضت بکشد و بندگی کند و اطاعت کند، او را رها می‌کنیم تا هر کاری دلش خواست انجام دهد و توجیه‌مان این است که: «او که بچه خوبی است، چرا به او ریاضت و سختی بدهیم؟!» و با این

کار، یک مرگ خاموش نسبی برای روح بچه اتفاق می افتد. بعد از ۱۴ سالگی تازه آثار اینکه شما هفت سال دوم به بچه خودتان ریاضت نداده اید کم کم خودش را نشان می دهد و بعد تعجب می کنید که «چرا بچه من نماز نمی خواند؟! چرا حرف ما را گوش نمی دهد؟ چرا دنبال گناه و هرزگی می رود؟ چرا این جور می شد؟ هرچه نصیحت می کنیم گوش نمی دهد! با ما دعوا می کند!» اما دیگر برای این حرف ها دیر است، آن موقعی که باید به او امر و نهی می کردید از ۷ تا ۱۴ سالگی بود، اما آن موقع او را آزاد گذاشتید و ادبش نکردید.

هوای نفس پنهان خودمان را چطوری بزنیم؟ با اخلاص / وقتی بخواهی اخلاص داشته باشی، تازه نفس تو به خیلی از بدی های پنهانش اقرار می کند

پس بعد از اینکه هوای نفس آشکار خودمان را زدیم، باید به سراغ هوای نفس پنهان خود برویم. حالا هوای نفس پنهان خودمان را چطوری بزنیم؟ با اخلاص. یعنی سعی کنیم فقط به خاطر خدا کار کنیم.

یک روایت درباره اخلاص می خوانیم تا معلوم شود که اخلاص داشتن چقدر سخت است. امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «خالص کردن نیت برای عاملین، سخت تر از جهاد و سعی طولانی توأم با سختی های فراوان است؛ تَصْفِيَّةُ الْعَمَلِ أَشَدُّ مِنْ الْعَمَلِ وَتَخْلِيصُ النَّيَّةِ مِنَ الْفَسَادِ أَشَدُّ عَلَى الْعَامِلِينَ مِنْ طُولِ الْجِهَادِ» (کافی / ج ۸ / ص ۲۴) اگر خواستی مفهوم این روایت را عمیقاً متوجه شوی،

سعی کن نیت خودت را خالص کنی، بعد می بینی که با چه مسائلی مواجه می شوی. وقتی بخواهی اخلاص داشته باشی، تازه نفس تو به خیلی از بدی های پنهان خود اقرار می کند. و این اعتراف های نفس تو آن قدر وحشتناک خواهد بود که از خودت خجالت می کشی و بعد می روی در خانه خدا و از این نفس وحشتناک به خدا پناه میبری و از دست نفست به خدا شکایت می کنی. این شکایت از نفس را می توانی در «مناجات خمس عشر» امام سجاده (ع) ببینی.

سه کار مهم که باید خودت را در آنها خالص کنی

فکر نکن همین که چهارتا گناه و بدی آشکار را ترک کردی، دیگر آدم خوبی شده ای و کار تمام شده است؛ چون این نفس وحشی و خطرناک تو بسیاری از بدی های پنهان را در درون خود مخفی کرده است.

امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «سه کار مهم که باید خودت را در آنها ممحّض و خالص کنی (برای آنها مهیا شوی و خودت را روی آنها متمرکز کنی) عبارتند از اینکه: خودت را ممحّض کنی در اینکه نفس خودت را بشناسی و عیوبش را آشکار کنی و از آنها ناراحت شوی (به عیوب خودت غضب کنی)، خودت را ممحّض کنی در تقوای الهی، و خودت را ممحّض و متمرکز کنی در اینکه خودت را حذف کنی و یاد خودت را از زبان ها و ذهن ها ببری؛ وَ أَمَّا الثَّلَاثُ الَّتِي تَخْلُصُ إِلَيْهَا؛ تَخْلُصُ إِلَى مَعْرِفَتِكَ نَفْسَكَ، وَ تَجْهَرُ لَهَا بِعُيُوبِهَا وَ مَقْتِكَ إِيَّاهَا، وَ تَقْوَى إِلَهِ تَعَالَى، وَ تَخْلُصُ إِلَى إِخْمَالِ

نَفْسِكَ وَ إِحْفَاءِ ذِكْرِكَ» (غررالحکم / ص ۱۰۶) و این سه کار مهم، در واقع با هم یک وحدتی دارند. یعنی هر سه اینها یک مسیر را به ما نشان می‌دهند.

کسی که به عیوب خودش غضب نکند، به عیوب دیگران غضب خواهد کرد

اگر کسی دنبال پیدا کردن عیوب خودش نباشد، از عیوب خودش ناراحت نباشد و به عیوب خودش غضب نکند، به عیوب دیگران غضب خواهد کرد. اما کسی که دنبال عیوب خودش باشد، اصلاً فرصت و توانی برایش باقی نمی‌ماند که به عیوب دیگران پردازد.

دنبال این باش که کسی از تو تقدیر نکند، گمنام باشی و کسی جز خدا و اولیائش تو را نشناسد. سعی کن نام و یاد خودت را حذف کنی. اگر دوست نداشته باشی کسی به یاد تو باشد، آن وقت خداوند بیشتر به یاد تو خواهد بود، امام زمان (ع) بیشتر به یاد تو خواهد بود و تو را از تنهایی در می‌آورد. اما همین که دلت بخواهد دیگران به یاد تو باشند، توجه امام زمان (ع) کم می‌شود. چون در این صورت تو از جنس امام زمان (ع) نخواهی بود.

از حضرت زینب کبری (س) آنچه مهم‌تر از هر چیز دیگری می‌توان دید، اخلاص ایشان است. خیلی اهمیت دارد که حضرت زینب (س) واقعاً در راه خدا مخلصانه تازیانه خورد و خداوند متعال از ایشان پذیرفت. در کربلا این همه شهید داد و مصیبت دید و حتی یک نفر هم بعد از کربلا از او قدردانی نکرد، بلکه برعکس،

هر کجا رفت تازیانه زدند و سنگ انداختند و خاکستر ریختند، اما حضرت زینب (س) در مقابل همه اینها آرام بود، چون هرچه کرده بود برای خدا بود. هرچه جلوتر می رفت بیشتر به اولطمه می زدند و هیچ کس از زینب (س) قدردانی نکرد و زینب (س) خوشحال بود که هرچه کرده، نزد خدا محفوظ مانده است...