

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خلاصه متن فصل دوم سلسله جلسات

## تنها مسیر؛ مراحل عالی مبارزه با هوای نفس

علیرضا پناهیان



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
۱۱	جلسه دوم   نقش جهاد با نفس در قدرت بخشیدن به حاکمیت دینی
۱۷	جلسه سوم   «مبارزه با هوای نفس پنهان»؛ اوج مبارزه با نفس
۲۳	جلسه چهارم   لزوم مبارزه با هوای نفس پنهان و روش مبارزه با آن
۲۹	جلسه پنجم   برخی از عوامل پنهان شدن هوای نفس و نتایج آن
۳۷	جلسه ششم   شناخت عیوب و شهوت پنهان خود با توجه به آثار آنها
۴۳	جلسه هفتم   «دل یک دله کردن» و پرهیز از پراکندگی و پریشانی روح
۴۹	جلسه هشتم   رابطه «اخلاص» و «مبارزه با هوای نفس پنهان»

# اجلسه اول |

## ضرورت مبارزه با هوای نفس بر اساس روایات

آدم‌های خوبی که مبارزه با نفس نکنند، خوب‌های قلبی 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 قلبی 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 بر اساس 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؛ أَعْظَمُ الْجِهَادِ جِهَادُ النَّفْسِ لِأَنَّهَا أَمَارَةٌ بِالسُّوءِ» (ارشاد القلوب ۱/۹۸) نفس انسان مثل یک بچه لوس و تُئراست که همه 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. اماره بالسوء یعنی نفس انسان مدام به ما دستور می‌دهد و همه دستوراتش هم بد و غلط است.

حضرت در ادامه روایت فوق می‌فرماید: «نفس انسان به شر و کار بد رغبت دارد؛ رَاغِبَةٌ فِي الشَّرِّ» یعنی نفس انسان به کارهای بد رغبت دارد و تمایلش به سمت شر 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 شدت 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، مُتَنَاقِلَةٌ بِالْخَيْرَاتِ كَثِيرَةً 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 حدی که تفریح‌گاه مردم شده‌اند، در حالی که آمال و آرزوها از تولیدات خبیث نفس هستند. آرزو موجب می‌شود مهمترین واقعه‌ای که در زندگی همه 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؛ نَاسِيَةٌ 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؛ مُجِبَّةٌ 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، اماره 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 بربیاید، لذا باید از شر 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 هرکسی 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 مجاهده با نفس، امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «بهترین و باارزش‌ترین عمل آن عملی است که خوشتر نیاید؛ أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ مَا أُكْرِهْتَ 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 شیوه 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 درباره انسان برعکس است؛ یعنی هر چیزی که از آن خوشتر 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.

## عرفای 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 بی نظیر است. حالا تصور کنید اگر ایشان پزشک و مهندس بود، چه غوغایی در عالم پزشکی و مهندسی رخ می داد!

همچنین بخش عمده‌ای از همین مقدار رشدی که در شاخه‌های مختلف علمی شاهد هستیم، نتیجه یک مقدار مجاهده با نفس است. به عنوان مثال می توان 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 دوست‌داشتنی‌هایت را بنویس 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 عِبِيدَ 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 این طور 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 أَقْبَحَ بِالْمُؤْمِنِ أَنْ تَكُونَ لَهُ رَغْبَةٌ تَذِلُّهُ» (کافی / ۲ / ۳۲۰) 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 وُلِّهَ بِاللَّعِبِ وَ اسْتَهْتَرَ بِاللَّهُوِ وَالطَّرْبِ» (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 بار 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 بار را به زیبایی در کنار هم بیان فرموده است: «شما به آنچه می‌خواهید (خواست‌های 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؛ اِنَّكُمْ لَا تُصِيبُونَ مَا تُرِيدُونَ اِلَّا بِتَرْكِ مَا تَشْتَهُونَ وَلَا تَتَالُونَ مَا تَأْمَلُونَ اِلَّا بِالصَّبْرِ عَلٰی 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؛ اَيَاكُمْ وَالنَّظْرَةَ فَاِنَّهَا تَزْرَعُ فِي الْقَلْبِ الشَّهْوَةَ وَكَفَى بِهَا لِصَاحِبِهَا فِتْنَةً» متأسفانه 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؛ النَّظْرَةُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ ابْلِيسَ» (مستدرک الوسائل / ۲۶۸/۱۴) 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 طَفِرَ بِرِضَى اللَّهِ تَعَالَى؛ مستدرک الوسائل / ۱۳۹/۱۱) 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 الْأَمَارَةَ بِالسُّوءِ بِالْجَهْدِ وَ الْإِسْتِكَانَةِ وَ الْخُشُوعِ عَلٰی 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 / یک‌مقدار مبارزه با هوای نفس کردن، هنری نیست

بیچاره کسی است که نیم‌بند مبارزه با هوای نفس می‌کند. بعضی‌ها یک‌مقدار مبارزه با نفس می‌کنند و مثلاً خودشان را تا مسجد می‌آورند و به نماز خواندن وادار 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 یک‌مقدار مبارزه با هوای نفس کردن، هنری نیست، مهم این است که بعد از یک‌مقدار مبارزه با نفس، دچار عجب و غرور نشویم و از خدا و بندگان خدا طلبکار نشویم و متکبرانه برخورد نکنیم. بعضی‌ها به خاطر اینکه یک‌مقدار مبارزه با نفس به خودشان حق می‌دهند مرتکب هر ظلم بشوند. این قبیل آدم‌ها اگر از همان اول اصلاً مبارزه با نفس نمی‌کردند و به دنبال گناه می‌رفتند بهتر بود!

حضرت در ادامه کلام پیشین خود می‌فرماید: «هیچ پرده و حجابی بین انسان و خدا وحشتناک‌تر از نفس و هوی نیست و هیچ اسلحه‌ای برای قتل نفس بُرنده‌تر 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؛ وَلَا حِجَابَ أَظْلَمُ وَ أَوْحَشُ بَيْنَ الْعَبْدِ وَ بَيْنَ اللَّهِ تَعَالَى مِنَ النَّفْسِ وَ الْهَوَى وَ لَيْسَ لِقَطْعِهِمَا سِلَاحٌ وَ اللَّهُ مِثْلُ الْإِفْتِقَارِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى وَ الْخُشُوعِ وَ الْجُوعِ وَ الظَّمِّ بِالنَّهَارِ وَ السَّهْرِ بِاللَّيْلِ فَإِنْ مَاتَ صَاحِبُهُ مَاتَ شَهِيداً وَإِنْ عَاشَ وَ اسْتَقَامَ آدَاهُ عَاقِبَتُهُ إِلَى رِضْوَانِ اللَّهِ الْأَكْبَرِ» (مستدرک الوسایل / ۱۱/ ۱۳۹)

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

در روایات به آثار دنیوی مبارزه با نفس هم اشاره شده است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «خداوند متعال می‌فرماید که به عزتم و جلالم و عظمتم و کبریایی‌ام و نورم و علو مقامم و ارتفاع مکانم قسم می‌خورم که هیچ بنده‌ای 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 می‌کنم 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 عَزَّتِي وَ جَلَالِي وَ عَظَمَتِي وَ كِبْرِيَايَ وَ نُورِي وَ عَلْوِي وَ ارْتِفَاعَ مَكَانِي لَا يُؤْتِرُ عَبْدٌ هَوَاهُ عَلَى هَوَايَ إِلَّا سَتَّتْ عَلَيْهِ أَمْرَهُ وَ لَبَسَتْ عَلَيْهِ دُنْيَاهُ وَ سَعَلَتْ قَلْبَهُ بِهَا وَ لَمْ أُوتِهِ مِنْهَا إِلَّا مَا قَدَّرْتُ لَهُ» (کافی / ۲/ ۳۳۵) 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؛ وَعَزِّتِي وَجَلَالِي وَعَظَمَتِي وَنُورِي وَعُلُوي وَارْتِفَاعِ مَكَانِي لَا يُؤْتِرُ عَبْدٌ هَوَايَ عَلَيَّ هَوَاهُ إِلَّا اسْتَحْفَظْتُهُ مَلَائِكَتِي وَكَفَلْتُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِينَ رِزْقَهُ وَكُنْتُ لَهُ مِنْ وَرَاءِ تِجَارَةِ كُلِّ تَاجِرٍ وَأَنْتَهُ الدُّنْيَا وَهِيَ 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.



## اجلسه 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 اگر ما 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 بِالْهُدَىٰ وَ دِينِ الْحَقِّ لِيُظَاهِرَهُ 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: «بگویند لا اله الا الله تا رستگار شوید؛ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قُولُوا

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تَفْلِحُوا» (مناقب آل ابیطالب (ع) ۵۶/۱) یعنی ایشان با یک سری 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 تمناى 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 تمناى مردم پدید بیاید نه با توافق مردم. (یعنی مردم مصرانه و ملت‌مانانه 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 مت‌کشی و التماس مردم به دست آمده باشد، برای چه باید فاسد شود؟! اصلاً کسی که این طوری 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 ملت‌مانانه 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 فضائلی 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 وَلَا 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 ذلیل تر از برده است / نظام برده‌داری به نظام شهوت‌پراکن فعلی کشورهای غربی شرف دارد

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «کسی که مغلوب شهوت است از برده مملوک دیگران ذلیل تر است؛ مَغْلُوبُ الشَّهْوَةِ أَذَلُّ مِنْ مَمْلُوكِ الرَّقِّ» (غررالحکم/ ۷۰۹) یعنی کسی که شهوتش بر او غلبه دارد و او نمی‌تواند بر شهوات و علاقه 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 ظالمانه 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 ذلیل تر از برده زرخرد است؛ عَبْدُ الشَّهْوَةِ أَذَلُّ مِنْ 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 صهیونیست‌ها این مسأله را خوب بلد هستند و با استفاده از آن توانسته‌اند جوامع بشری را به بردگی خود بکشانند. صد سال است که دارند روی این مسأله کار می‌کنند، برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری می‌کنند؛ یعنی مردم و جوانان را با شراب و قمار و هرزگی و زن‌بارگی و هم‌جنس‌بازی فاسد می‌کنند و وقتی مردم شهوت‌پرست شدند، آن وقت است که ذلیل تر از بردگان دوره برده‌داری عبد و بنده صهیونیست‌ها خواهند شد و به همین شیوه بر جهان تسلط پیدا کرده‌اند.

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

شما فکر می‌کنید چرا نخست وزیر اسرائیل رسماً می‌گوید: «جوانان ایران باید به راحتی بتوانند موسیقی غربی گوش کنند و شلوار جین بپوشند»؟! چون اگر یک جوان هر نوع موسیقی‌ای را که دلش خواست گوش کند و هر کاری که دلش خواست انجام دهد؛ هرزه می‌شود 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 تغنیات 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 همواره 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 نکرده اید، 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 بچه ها 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 بچه ها یاد ندهد، اما در عوض طوری کار کند که وقتی این بچه ها دیپلم گرفتند، «دلیم می خواهد» در نظر آنها زشت و ناپسند باشد، ارزش دارد. یعنی فقط کافی است همین یک کار کلیدی را انجام دهد و الا می توان گفت فایده ای نداشته است. در روانشناسی هم به این واقعیت رسیده اند که ضریب هوشی (آی کیو) لزوماً عامل موفقیت نیست، بلکه دانش آموزانی که بیشتر می توانند «خودداری» کنند و هر چه دلشان خواست انجام نمی دهند، در آینده موفق تر 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 دهیم، از استعداد های متوسط دانشمندان برتر خواهیم ساخت. ربط این مسأله با موضوع قدرت و سیاست نیز از این فرمایش امیرالمؤمنین (ع) مشخص می شود که فرمود: «علم موجب قدرت می شود؛ العلم سلطان من وجده صال به» (شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید / ۲۰ / ۳۱۹)

## جامعه شهوتران ذلیل تر 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 می‌زند، بیشتر از آن باید از آزادی انسان از هوای نفس و شهوات دم بزند و الا دروغ می‌گوید؛ 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 ذلیل تر است. (امیرالمؤمنین (ع): عَبْدُ الشَّهْوَةِ أَذَلُّ مِنْ عَبْدِ الرَّقِّ؛ 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 ذلیل تر 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 یک بار 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.





## اجلسه 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 بگیری. باید کنترل کردن نفس و جنگیدن با هوای نفس را یاد بگیری. 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 معجزه‌آسا می‌گردد تا بخورد و یک دفعه‌ای 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 نفس مبارزه کردی؟

یکی از سؤالاتی که باید هر شب از خودمان بپرسیم این است که «امروز چند بار با هوای نفس خودت مبارزه کرده‌ای؟». کسی که زندگی‌اش بر مبنای مبارزه با هوای نفس استوار باشد می‌تواند به این سؤال، جواب بدهد. مثلاً می‌گوید: امروز یک کسی با من دعوا کرد و من می‌خواستم ناسزا به او بگویم اما نگفتم؛ یا می‌خواستم 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 نکرده‌ای؛ یعنی هر چه هوای نفست خواسته مطابق آن عمل کرده‌ای. و اگر هم برخی از کارهای بد را انجام نداده‌ای به خاطر این بوده که موقعیتش پیش نیامده یا عرضه‌اش را نداشتی و الا آن را هم انجام می‌دادی.

### قسمت دوم: مبارزه با هوای نفس پنهان / گاهی هوای نفس ما هر کاری بخواهد انجام می‌دهد و اصلاً ما نمی‌فهمیم

بخش اولیه، آسان، و سرگرم‌کننده 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 درباره هوای نفس صحبت می‌کنیم، یعنی درباره همه رذایل از جمله حسادت، غرور و تکبر، حب مقام، حساست، حب شهوات، حب راحت و سایر رذایل سخن می‌گوییم. اگر جلوی هوای نفس خود را بگیریم، یعنی جلوی سرچشمه همه 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 خوست می‌آید تا با آن مخالفت کنم و حال تو را بگیرم.» (البته این مبارزه باید بر اساس 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 می خواهد

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 نمی شود که نفسش چه می خواهد! آیا شما آمار دوست داشتنی های نفس خودتان را دارید؟ این خیلی مهم است که آدم به خود آگاهی برسد و بداند که نفسش چه چیزهایی می خواهد؛ 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 کم کم 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 کم کم بتوانی نفس خودت را ببینی و بشناسی. وقتی توانستی نفس خودت را ببینی و شناسایی اش کنی، کم کم اقرار می کنی و چیزهایی به تو می گوید که اصلاً باورت نمی شود که نفس تو واقعاً این طوری بوده باشد؛ یعنی می فهمی که ته ته گوشه دلت چه خواسته ها و تمایلات و چه رذایلی پنهان شده است. به این ترتیب کم کم می توانی 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 می شود، اما وقتی در ترک معصیت موفق شدی تازه وارد مرحله بعدی می شوی. در روایت هست که ابلیس می گوید من ابتدا انسان ها را به معصیت وادار می کنم و هلاکشان می کنم، اما آنها با «توبه کردن» مرا هلاک می کنند. بعد از این شکست، من آنها را با هوای نفس هلاک می کنم؛ یعنی آنها را به چیزهایی که دوست دارند ولی گناه نیست، وادار می کنم؛ یعنی به کارهای خنثی یا کارهای خوبی که طبق هوای نفس شان است و به خاطر خدا نیست، وادار می کنم. از آنجایی که ظاهر این کارها گناه نیست، دست شیطان رو نمی شود. به این ترتیب چون انسان ها نمی فهمند که دارند به سوی جهنم می روند، دیگر توبه هم نمی کنند (چون به ظاهر گناهی نکرده اند) و من با همین وضعیت آنها را به جهنم می برم. (قال رسول الله (ص): إِنَّ إِبْلِيسَ قَالَ: أَهْلَكْتُهُمْ بِالذُّنُوبِ فَأَهْلَكُونِي بِالْإِسْتِغْفَارِ، فَلَمَّا رَأَيْتُ ذَلِكَ أَهْلَكْتُهُمْ بِالْأَهْوَاءِ، فَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ فَلَا يَسْتَعْفِرُونَ؛ 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 ببیند، آن هوای نفسی که از آن تبعیت کرده ولی از آن توبه نمی کند، چیست؟ فرق بین آدم های خوبی که معصیت نمی کنند 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 می توانی ببینی و نسبت به دیگران هم شناخت پیدا می کنی. امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «هرکس خودش را بشناسد، دیگران را هم بهتر می شناسد؛ مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَهُوَ لِعَیْرِهِ أَعْرَفٌ» (غررالحکم / ص ۶۳۶) و می فرماید: «هرکس خودش را نشناسد، هیچ کس را نمی شناسد؛ مَنْ جَهِلَ نَفْسَهُ كَانَ بِغَیْرِهِ أَجْهَلًا» (غررالحکم / ص ۶۲۷) پس اگر کسی نفس خودش را ببیند و بشناسد، می تواند 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 بپرهیزید، شهوت پنهان این است که عالم دوست دارد دیگران در محضرش بنشینند و دور او را بگیرند؛ اخذُوا الشَّهْوَةَ الْخَفِيَّةَ: الْعَالِمُ يُحِبُّ أَنْ يُجَلْسَ 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؛ مَيِّتَةً 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 لاقلاً برای خودت روشن است که به خاطر خدا این کار را انجام نداده‌ای.

اگر یک مقدار مراقب نفس‌تان 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 حيله‌گراست، 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 وظیفه‌ات چیست و مطابق دستورات خداوند عمل کنی. مراقبت از نفس هم کمک می‌کند تا بهتر وظیفه‌ات 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 دل تان 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 عملیاتی قلبی (باطنی) سلبی»، باید در بلا و مصیبت، رضایت و صبر داشته باشیم و «در قدم اول عملیاتی 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 نتیجه‌ای که اعمال ما بر روی روح ما گذاشته است، یعنی آتشی است که خودمان درون خودمان روشن کرده‌ایم، نه تنبیهی که خداوند دستور داده برای ما اجرا شود. عذاب جهنم از نگاهی دیگر، برای این است که عالم هستی بعضی‌ها را نمی‌پذیرد و می‌خواهد 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 می‌دهد. شبیه عالم ماده که وقتی جنازه‌ای در خاک قرار می‌گیرد به طور طبیعی آن را می‌پوساند و متلاشی می‌کند. روز قیامت نیز عالم هستی به برخی انسان‌ها غضب می‌کند و وجود آنها را به آتش می‌کشاند، و این یک امر طبیعی محسوب می‌شود.

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(هوای 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 خود را می‌خواهد و می‌خواهد این خود 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 اجتناب‌ناپذیر است. لذا اینکه ما در این مسیر چقدر جلو رفته‌ایم تأثیری در کم شدن مراقبت ندارد، و باید همیشه به این فعالیت «مبارزه با علف‌های هرز مبارزه با هوای نفس» ادامه دهیم و نمی‌شود توقف کرد.

علف هرزه هوای نفس در طبیعت روح ما مدام متولد می‌شود. لذا در چنین شرایطی «پاک شدن» و رسیدن به رسیدن به وضعیت «پاکی» معنا ندارد، چون مدام علف‌های هرز دارند پدید می‌آیند. درست است که خداوند می‌فرماید: «هر کسی خودش را پاک کند، رستگار می‌شود؛ 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 می‌زند و مدام نیاز به صیقل دارد. (قال رسول الله (ص): إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَصْدَأُ كَمَا يَصْدَأُ الْحَدِيدُ قِيلَ فَمَا جَلَّوْهَا قَالَ ذَكَرْتُ اللَّهَ وَ تَلَاوَةُ الْقُرْآنِ؛ دعوات راوندی / ص ۲۳۷) پس دین از ما پاک شدن یا یک قلب صیقل یافته نمی‌خواهد(البته با توضیح فوق)، بلکه یک فعالیت مستمر و مداوم برای پاک کردن و صیقل دادن خودمان می‌خواهد که همان مبارزه با هوای نفس است و این فعالیت یک درگیری همیشگی است. آن چیزی که دین از ما می‌خواهد این است که در مبارزه دائمی با هوای نفس قدرت و مهارت پیدا کنیم.



حضرت امام (ره) با قدرتی که در خودش داشت، ریشه‌های هواهای نفسانی که در دل متولد می‌شود را می‌دید و قبل از اینکه رشد کند، آنها را می‌زد و از بین می‌برد. به تعبیر ما، قدرت فوق‌العاده‌ای در مبارزه با هواهای نفسانی پنهان داشت. ولی ما هنوز با گناهان گل‌درشت و با هواهای نفسانی آشکار خودمان درگیر هستیم یعنی هنوز به ریشه‌های 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 نمی‌خواهد بلکه اجرای یک «فرآیند» را می‌خواهد / ما در زندگی درگیر یک فرآیند هستیم و آن «مبارزه تمام‌نشده با نفس» است

دین از ما می‌خواهد 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 کار یک 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 می‌رسد؟ حضرت فرمود: اولین روزی که وارد بهشت می‌شود؛ قِيلَ لَهُ: أَيْنَ طَرِيقُ الرَّاحَةِ؟ فَقَالَ ع: فِي خِلَافِ الْهَوَى. قِيلَ: فَمَتَى يَجِدُ عَبْدُ الرَّاحَةِ؟ فَقَالَ ع عِنْدَ أَوَّلِ يَوْمٍ يَبْصُرُ 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 نمی‌خواهد که با انجام آنها کارمان تمام شود، همچنین خدا از ما نمی‌خواهد به یک جای خاصی برسیم مثلاً به یک مقام و جایگاه معنوی برسیم و بعد فکر کنیم به آنجایی که باید برسیم، رسیده‌ایم. به تعبیری، خدا از ما نتیجه نمی‌خواهد بلکه از ما درست اجرا کردن یک «فرآیند» را می‌خواهد و این فرآیند خوب بودن، یعنی مبارزه با هوای نفسی که مثل علف هرز مدام در دل انسان می‌روید. لذا باید مدام از خودمان بپرسیم که آیا داریم این فرآیند را اجرا می‌کنیم یا نه.

## از خودت بپرس: الان با کدام شهوت مخفی خودت داری مبارزه می‌کنی؟ / 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- ریشه‌کن کنیم

ما هوای نفس را به علف هرزه‌ای تشبیه می‌کنیم، که یک خارهای آزاردهنده‌ای هم دارد لذا وقتی می‌خواهیم با آنها مبارزه کنیم، دستمان به این خارها برخورد می‌کند و اذیت می‌شویم. پس بهتر است قبل از اینکه بذر این علف‌های هرز در خاک ریشه بدواند و از خاک بیرون بیاید، با آن مبارزه کنیم. بنابراین مبارزه با هوای نفس پنهان، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد چون همه‌ی خیرها آنجاست.

هر یک از ما باید دائماً از خودمان بپرسیم: «الان با کدام شهوت مخفی خودت داری مبارزه می‌کنی؟!» باید در وجود خودمان دقت کنیم و ببینیم چندتا گرایش پنهان بد داریم که از نوع هوای نفس هستند، یعنی عیب‌های پنهان خود را بشناسیم و با آنها مبارزه کنیم. اگر در مبارزه و زدن آنها موفق شدی، بلافاصله یکی دیگر جای آن در می‌آید (پیامبر (ص) فرمود: هر عیبی را از خودت دور کنی، یک عیب دیگر در خودت می‌یابی؛ فَإِنَّهُ لَا يَنْفِي مِنْهَا غَيْباً إِلَّا بَدَلَهُ غَيْبٌ؛ 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 می‌فرماید: «هیچ وقت خودتان را آدم خوبی ندانید، خدا خودش واقف‌تر است که چه کسی بیشتر تقوا دارد؛ فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى» (نجم/۳۲) انسان خودش نمی‌تواند بفهمد چقدر آدم خوبی شده است؛ از کجا می‌خواهد بفهمد؟ آیا از روی حجم عمل‌های خوبش می‌خواهد بفهمد؟! آیا از روی صفات و حالات خوبی که دارد می‌خواهد بفهمد؟! هوای نفس مانند علف هرزه دائماً می‌روید و دائم باید آن را قطع کنیم. بلکه باید هر لحظه از ریشه-یعنی در وضعیت‌هایی که هنوز پنهان است-آن را ریشه‌کن کنیم.

### امان از دینداری 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) می‌فرماید: «بدترین چیزی که بعد از خودم برای امتم می‌ترسم، 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 الْمَكَاسِبُ الْحَرَامُ وَالشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةُ وَالزُّبَا» (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 یک سری کارهای خوب انجام دهیم و بچه خوبی باشیم! امان از دینداری که هوای نفس پنهان دارند و از آن غافل هستند؛ اینها با شهوت مخفی، خودشان و جامعه را خراب می‌کنند، درست مثل رباخواری که جامعه را به فساد می‌کشاند 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/۱۹/۸۹) 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، اگر چه به آن گناه عمل هم نمی‌کند (ولی ته دلش محکم به آن چسبیده و علاقه دارد، هر چند عمل بد یا گناهی هم از او سر نزند)؛ قیل هی کل شیء من المعاصی یضمرة

صاحبه و یصِرُّ علیه و إن لم یعمله. و قیل هو أن یری جاریة حسناء فیغضُّ طرفه ثم ینظر بقلبه کما کان ینظر بعینه» (النهایه/ ۲/ ۵۱۶)

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؛ رَبِّمَا حَسِبْتَ أَنَّكَ نَاصِحٌ لِلْخَلْقِ وَ أَنْتَ تُرِيدُهُمْ لِنَفْسِكَ أَنْ يَمِيلُوا إِلَيْكَ وَ رَبِّمَا ذَمَّمْتَ نَفْسَكَ وَ أَنْتَ تَمْدَحُهَا عَلَى الْحَقِيقَةِ» (مصباح الشریعه/ ۱۴۳)

آیت الله بهجت (ره) قریب به این مضمون می‌فرماید که برای رسیدن به درجات کمال و یقین، قطعاً تنها دوری از محرّمات کفایت نمی‌کند، 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 می‌خواهد به درجات کمال و یقین برسد باید از این‌گونه 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 می‌کنیم:

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 (شهوة مخفی) وجود دارد. اگر امروز هیچ معصیتی نکرده‌ای که از آن توبه کنی، در وجود خودت جستجو کن تا هواهای نفسانی پنهان خودت را پیدا کنی، همین جستجو کم‌کم باعث می‌شود اتفاقات خوبی برایت بیفتند 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 افتاده حالی: 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 الْكِبْرِ يَمْنَعُ مِنْ اسْتِفَادَةِ الْعِلْمِ وَ قَبُولِهِ وَ الْإِثْقَادِ لَهُ» (المصباح الشریعه/ ص ۷۲) پس اگر معرفت نفس می‌خواهی باید افتاده حال 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 آنفع المعارف است (مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ؛ غررالحکم/ ص ۷۱۲) اگر تفحص، توبه و تواضع خود را زیاد کنی، در مبارزه با هواهای نفسانی پنهان، به خیلی چیزها می‌رسی.

۴- سوءظن به خود: باید سوءظن به خودمان را افزایش دهیم. اگر این روایت را باور کنیم که رسول خدا(ص) می فرماید: «دشمن ترین 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 می کنیم. به کار بردن این تاکتیک می تواند 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 وظایف خود را با 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 بدی هایم 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 حرف هایی را در جامعه فریاد بزنی. کما اینکه امام سجاد(ع) در مناجات خود به درگاه خداوند عرضه می داشت: «پس چه کسی از من بدتر است؛ فَمَنْ يَكُونُ أَسْوَأَ حَالاً 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 ارزش ها و سایر متدینین تعمیم دهیم و مثلاً بگوییم: «چاقوکش ها بهتر از نمازخوان ها هستند»، چون با این کار در واقع داریم ارزش نماز را نادیده می گیریم. ارزش ها را باید سر جای خودش قرار دهیم و مردم را به این ارزش ها 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 می کند که اصلاً نمی تواند به عیوب دیگران پردازد و فقط مشغول عیوب خودش خواهد شد (حتی اگر عیب واضح دیگران را ببیند).

از خدا می خواهیم 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 در عین 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 أَفْوَتًا لِمَا يَرْجُو وَأَسْرَعَ لِمَجِيءِ مَا يَحْذَرُ» (کافی ۳۷۳/۲) کسی که ظلم می‌کند در واقع اشتباه کرده و وقتی گناه می‌کند نتیجه‌ای که می‌خواهد را از گناهِش به دست نمی‌آورد، لذا به تعبیری می‌شود گفت دچار سوء تفاهم است. از این بابت قابل ترحم و دلسوزی است.

وقتی انسان ظالم، 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، در واقع 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 سجاده (ع) می‌فرماید: «خدایا به تو شکایت می‌کنم از نفسی که مدام من را به بدی امر می‌کند و...؛ إِلَهِي إِلَيْكَ أَشْكُو نَفْسًا بِالشُّوْءِ أَمَارَةً وَإِلَى الْخَطِيئَةِ مُبَادِرَةً وَبِمَعَاصِيكَ مُوَلَّعَةً...» (مفاتیح الجنان) در دعای کمیل هم که حضرت امیر (ع) به کمیل تعلیم کردند، می‌خوانیم: «من به خودم ظلم کردم؛ إِلَهِي ظَلَمْتُ نَفْسِي وَتَجَرَّأْتُ 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، می‌شود «متکبر» و اگر بدی‌های خود را پیش دیگران پنهان کند می‌شود «ریاکار».

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

این زرنگ‌بازی‌های که آدم دارد، به او لطمه می‌زند و او را عقب نگه می‌دارد. 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 زرنگ‌بازی کرده است، آیا سر خودش را کلاه نگذاشته است؟ چون او دارد به خودش ضرر می‌رساند.

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 بدی‌های خودش اعتراف نمی‌کند، در واقع دارد بدی‌های خودش را از خودش هم پنهان می‌کند. انسان گاهی اوقات زرنگ‌بازی در می‌آورد یا برای اینکه به نتیجه خوب بودن‌هایش برسد عجله می‌کند و یا از روی غرور و تکبر، عیوب و بدی‌های خود را پنهان می‌کند و نمی‌گذارد موتور وجودش تعمیر شود. این انسان واقعاً بیچاره و مصیبت‌زده است و باید به

حال این انسان گریه کرد. امام سجاده (ع) در دعای ابوحمزه 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 أَشْوَىٰ حَالًا مِّثِّي إِنْ أَنَا نُقِلْتُ عَلَىٰ مِثْلِ حَالِي إِلَىٰ قَبْرِي لَمْ أُمَّهْدُهُ لِرُقْدَتِي وَ لَمْ أَفْرُشْهُ بِالْعَمَلِ الصَّالِحِ لَصَجْعَتِي وَ مَا لِي لَا أَبْكِي وَ مَا أَذْرِي إِلَيَّ مَا يَكُونُ مَصِيرِي وَ أَرَىٰ نَفْسِي تُخَادِعُنِي؛ مصباح المتبهجد/ ۲/ ۵۹۱)

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؛ وَ قَدْ أَفْنَيْتُ عُمْرِي فِي شَرِّهِ السَّهْوِ عَنْكَ وَ أَبْلَيْتُ شَبَابِي فِي سَكْرَةِ التَّبَاعُدِ مِنْكَ» (اقبال الاعمال/ ۲/ ۶۸۶)

### 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 عیب های خودش را می بیند، اما اگر اهل اعتراف کردن به بدی های خودش نباشد یک فرآیندی اتفاق می افتد که باعث می شود کم کم خودش از خودش هم پنهان شود و خودش را فقط آن طوری که تمایل دارد می بیند نه آن طوری که هست؛ یعنی حقیقت خودش را نمی بیند و به عیوب خودش نگاه نمی کند.

اگر انسان عیب های 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 می کند. 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 می کند.

### آن چیزی که مراقبت از نفس را برای ما سخت می کند، انکار کردن بدی ها و عیوب نفس توسط خودمان است / کسی که می خواهد خودش را بشناسد باید با خودش روراست باشد و چیزی را از خودش پنهان نکند

فکر نکنید که مراقبت کردن از نفس در برابر بدی ها 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 نمی خواهد و در قرآن کریم می فرماید: «خدا برای شما آسانی و سهولت را خواسته و دشواری نخواست است؛ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ» (بقره/ ۱۸۵) آن چیزی که مراقبت از نفس را برای ما سخت می کند، انکار کردن بدی ها و عیوب نفس توسط خودمان است. لذا پیامبر اکرم (ص) فرمود: «بیشترین چیزی که بر امت خودم می ترسم شهوت پنهان و .. است؛ إِنَّ أَحْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَىٰ أُمَّتِي مِنْ بَعْدِي هَذِهِ الْمَكَاسِبُ الْحَرَامُ وَ الشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةُ وَ الرَّبَا» (کافی/ ۵/ ۱۲۴)

لااقل چیزی را از خودمان و خدای خودمان پنهان نکنیم، اگر خواسته های بدی هم داریم آن بدی ها را به درگاه خدا اعتراف کنیم و اقرار کنیم که ما این چیزهای بد را می خواهیم، شاید خداوند دستی روی سر و دلمان کشید و تغییر و تحولی در ما ایجاد کرد و وضعمان درست شد. اگر می خواهیم به خودشناسی یا معرفت نفس برسیم، نباید بدی های خودمان را از خودمان پنهان کنیم. امام صادق (ع) می فرماید: «اینکه پیامبر اکرم (ص) فرمودند طلب علم بر هر مسلمانی واجب است، منظورشان علم معرفت نفس است؛ الْعِلْمُ أَضَلُّ كُلِّ حَالٍ سَنِيٍّ وَ مُنْتَهَىٰ كُلِّ

مَنْزِلَةٍ زَفِيحَةٍ وَلِذَلِكَ قَالَ النَّبِيُّ صَ طَلَبَ الْعِلْمَ فَرِيضَةً عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَمُسْلِمَةٍ أَيَّ عِلْمٍ التَّقْوَى وَالْيَقِينَ وَقَالَ عَلِيُّ عِ اطْلَبُوا الْعِلْمَ وَلَوْ بِالصَّيْنِ وَهُوَ عِلْمٌ مَعْرِفَةَ النَّفْسِ» (مصباح الشريعة / ص ۱۳) یعنی خودشناسی واجب است و کسی که می خواهد خودش را بشناسد باید با خودش رو راست باشد و چیزی را از خودش پنهان نکند؛ یعنی عیوب و بدی های خود را انکار نکند و از خودش پنهان نکند.

### بعضی ها شهوت پنهان خود را پشت مسلمانی کردن شان مخفی می کنند / امان از آدم های مذهبی ای 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 انسان های متدینی که خودشان را نساخته اند و هوای نفس پنهان دارند و بدی های خود را انکار کرده یا توجیه می کنند. چون اینها عیوب پنهان خود را با آب دعا و توبه شستشو نمی دهند و اهل گریه و توبه و اعتراف به گناه نیستند. اگر انسان این اعتراف به بدی ها را پیش خودش انجام ندهد، کم کم بدی هایش روی هم تل انبار می شود و تبدیل به بیماری های لاعلاج روحی می شود. حالا اگر این شخص، در مجموعه بچه مذهبی ها باشد، همه این بدی ها و عیوب تل انبار شده خود را با پوشش دینی، توجیه خواهد کرد و این خیلی خطرناک است.

یکی از دلایل ضعف جامعه اسلامی و گروه مسلمانان همین است که بعضی ها فقط از نظر عقیدتی مؤمن بشوند و از نظر هویت دینی جزء گروه مسلمانان و گروه اهلبیتی ها 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 می کند. آن وقت همین ها می نشینند و می گویند: «ما مسلمان ها ضعیف هستیم و کفار مدام دارند به ما ظلم می کنند!» در حالی که خود اینها اصلاً روی خودشان کار نکرده اند و قوی نشده اند که بتوانند جلوی این ظلم ها را بگیرند؛ فقط آمده اند عضو گروه مؤمنان و مسلمان ها شده اند. باطل که توان ضربه زدن به مؤمنین را ندارد، باطل کجا و ضربه به مؤمنین کجا؟ در حقیقت این ضربه ها کار خود خداست که به وسیله یک یا چند گروه ضعیف باطل صورت می گیرد، به این دلیل که گروه مؤمنان حاضر نشده اند برای مبارزه با نفس خودشان زحمت بکشند و به همین که عضو گروه مؤمنان باشند، بسنده کرده اند؛ این ضربه ها برای بیدار کردن و هشیار کردن مؤمنان است.

### شهوت پنهان برای امت اسلامی بسیار مهلک بوده و یکی از دلایل ریزش هاست

شهوت پنهان برای امت اسلامی بسیار مهلک و خطرناک است و یکی از دلایل ریزش ها نیز همین است. بعضی ها را می بینید که قبلاً آدم خوبی بوده اند اما بعداً سقوط می کنند، چون شهوت پنهان داشته اند. 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 مسلمانان نیست، غیرمسلمان ها و کافران هم می توانند شهوت پنهان داشته باشند. بعضی از کافران، کفر خود (عیوب خود) را پشت سر دلایل موجه و منطقی پنهان می کنند؛ و چنین کافرانی غالباً انسان های خیلی رذل و خبیث هم هستند. به عنوان مثال برخی از کافرانی که کفر خود را پشت سر دلایل موجه پنهان می کنند، می گویند: «ما به خاطر حقوق بشر با اسلام مخالفت می کنیم» در حالی که دروغ می گویند. اینها مشکل شان 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، زرتنگ‌بازی 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 زرتنگ‌بازی 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 شماست 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 اوضاع و 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 منفی بافی‌ها 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 منفی بافی 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 نیامدن و نرسیدن به دوست داشتنی‌هایی است که انسان حتی رویش نمی‌شود بگوید 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 شهوات 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 ناملازمات و بحران‌های مختلف روبرو شود.

### شهوات پنهان یعنی نفس ما قانع نشده است که از خواسته‌های بدش دل بکند

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 بکند. شهوات پنهان یعنی نفس ما قانع نشده است که از آن خواسته‌های بدش دل بکند، لذا مدام دارد نقشه می‌کشد و تلاش می‌کند تا از یک طریقی به آن خواسته‌های بد و پنهانش برسد. حالا دلی که این طور 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 شهوات 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» (کنز الفوائد/۱/۶۲) 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 زندگی‌ت به هم خورده است.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «بزرگترین گناهان نزد خداوند گناهی است که صاحبش روی آن اصرار داشته باشد؛ أَعْظَمُ الذُّنُوبِ عِنْدَ اللَّهِ ذَنْبٌ أَصَرَ عَلَيْهِ عَامِلُهُ» (غررالحکم/ ۲۰۱) متأسفانه نگاه عموم مردم به بزرگ بودن گناه، این طوری 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) می‌فرماید: «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؛ أَرْبَعَةٌ فِي الذَّنْبِ شَرٌّ مِنَ الذَّنْبِ الْإِسْتِحْقَاقُ وَ الْإِفْتِخَارُ وَ الْإِسْتِبْشَارُ وَ الْإِصْرَارُ» (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 می‌فرماید «چه کسی جز خداوند گناهان را می‌بخشد؟ گناهان کسانی را می‌بخشد که اصرار بر گناه ندارند؛ وَ مَنْ يَعْفُرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَ لَمْ يُصِرُّوا عَلَيَّ مَا فَعَلُوا» (آل عمران/ ۱۳۵) در تعریف اصرار می‌فرماید: «اصرار این است که بنده، گناه کند ولی استغفار نکند و پیش خودش هم نگوید که من (اشتباه کرده‌ام و) باید توبه کنم؛ عَنْ جَابِرٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ فِي قَوْلِ اللَّهِ وَ مَنْ يَعْفُرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَ لَمْ يُصِرُّوا عَلَيَّ 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 وَ مَنْ لَمْ يَخَفِ اللَّهَ فِي الْقَلِيلِ لَمْ يَخَفْهُ فِي الْكَثِيرِ» (عیون اخبار الرضا/ ۲/ ۱۸۰) 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 گناهانی 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 أَصْرَ عَلَيْهَا صَاحِبُهَا إِلَّا آدَاهُ إِلَى الْخِذْلَانِ - الْمُؤَدِّي إِلَى الْخُرُوجِ عَنْ وِلَايَةِ مُحَمَّدٍ وَعَلِيٍّ وَ الطَّيِّبِينَ مِنْ آلِهِمَا، وَ الدُّخُولِ فِي مَوَالَاةِ أَعْدَائِهِمَا» (مستدرک الوسائل / ۱۲/ ۱۰۱)

پیامبرگرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «هیچ چیزی از بدی را کم نشمارید حتی اگر در چشمان شما کوچک به نظر برسد... هیچ گناه کوچکی با اصرار، دیگر کوچک نیست؛ لَا تُحَقِّرُوا شَيْئًا مِنَ الشَّرِّ وَإِنْ صَغُرَ فِي أَعْيُنِكُمْ... وَ لَا صَغِيرَةً مَعَ الْإِضْرَارِ» (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 شمردی، و هر وقت گناه را کوچک شمردی در واقع خدا را کوچک شمردی، 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 بشماری 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 عَظَّمْتَ الذَّنْبَ فَقَدْ عَظَّمْتَ اللَّهَ وَإِذَا صَغَّرْتَهُ فَقَدْ صَغَّرْتَ اللَّهَ لِأَنَّ حَقَّهُ فِي الصَّغِيرِ وَ الْكَبِيرِ وَ مَا مِنْ ذَنْبٍ عَظِيمٍ عَظَّمْتَهُ إِلَّا صَغُرَ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى وَ لَا مِنْ صَغِيرٍ صَغَّرْتَهُ إِلَّا عَظُمَ عِنْدَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ» (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 کار چندان 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 پنهان 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 حدی 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 وَالشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةُ وَالزُّبَا» (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 ربا در حد شرک است؛ الشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةُ وَالزُّبَا شَرِكٌ» (نهج الفصاحه/ ص ۵۴۰) در اینجا



شهوة خفی را در کنار «ریا» قرار می‌دهند. در روایت دیگری آمده است: **أَخَوْفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمُ الرِّيَاءُ وَ الشَّهْوَةُ الخَفِيَّةُ**. (شرح ابن ابی الحدید/۱۹/۱۶۷)

## آرامش ما نباید از باب «خوب بودن ما» باشد / به جای اتکاء به کارهای خوب مان، 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 توابین 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 ملتسانه و متضرعانه به سوی خدا، همین که با قلب مان به سمت خدا برگردیم می‌شود توبه؛ انگار خدا غیر از این توبه از بنده اش چیزی نمی‌خواهد که می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ» یعنی ارزش توبه ما از کارهای خوبی که انجام داده‌ایم 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 می‌پذیرد، 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 کرده‌ایم؛ چنین چیزی در منظومه معارف دین نیست. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «مؤمن هر عیبی را که در خودش از بین ببرد، عیب دیگری برایش آشکار می‌شود؛ فَإِنَّهُ لَا يَنْفِي مِنْهَا عَيْبًا إِلَّا بَدَأَ لَهُ عَيْبٌ» (کافی/۲/۱۴۷)

همه ما عیوب پنهان و آشکاری داریم. خداوند می‌فرماید: «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 برنامه‌ریزی 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.

## شهوة پنهان بدی ای است که انسان در خود پنهان کند هر چند به آن عمل نکند / کسی که از خودش راضی است عیب‌های خودش را نمی‌بیند

در این جلسه می‌خواهیم 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 می‌کند، و بر آن اصرار دارد اگرچه به آن عمل نکند (هنوز موقعیتی برای بروز آن پیدا نکرده است)؛ كُلُّ شَيْءٍ مِنَ الْمَعَاصِي يَضْمُرُهُ صَاحِبُهُ وَ يَصْرُّ عَلَيْهِ وَ إِن لَّمْ يَعْمَلْ» (تاج العروس/۱۹/۵۸۸) بعضی‌ها یک چیز بد را دوست دارند اما موقعیت آن گناه برایشان پیش نیامده و اگر موقعیتش پیش بیاید انجام می‌دهند.

بعضی‌ها چیزهای بدی را دوست دارند ولی آن قدر آن را پنهان کرده‌اند که از دید خودشان هم پنهان شده است.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «کسی که از خودش راضی است عیب‌هایش 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 عِبَاوَةً 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 می‌تواند 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؛ أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ سَاعَةٌ مِنْهُ لِمَنَاجَاتِهِ وَ سَاعَةٌ لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةٌ لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ الثَّقَاتِ وَ الَّذِينَ يُعَرِّفُونَكُمْ عُيُوبَكُمْ وَ يَخْلُصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَ سَاعَةٌ تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ وَ بِهَذِهِ السَّاعَةِ 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 مرادده 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 بدهیم، 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؛ ذُمَّكَ لِتَنْفِسِكَ أَفْضَلُ مِنْ عِبَادَتِكَ أَرْبَعِينَ سَنَةً» (کافی/۲/۷۳)

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 خودت ناراحت باش، و به نفس خودت غضب کن؛ تَخَلَّصْ إِلَى مَعْرِفَتِكَ نَفْسِكَ، وَ تَجَهَّرْ لَهَا بِعُيُوبِهَا وَ مَقْتِكَ إِيَّهَا» (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/۱/۵۹) 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 نَصُوحِ نَصَحًا» (غرر الحکم/ ص ۶۵۰))

تمرین کنیم که وقتی علیه ما حرف زدند برنیاشوبیم و برآشفته نشویم، حتی تمرین کنیم که در خانه خدا، علیه خودمان حرف بزنییم، سر هیچ نمازی نباشد که علیه خودمان حرف نزنییم. لاقلاً به موضوع پنهان بودن عیوب، و هوای نفس پنهان و شهوات پنهان در وجود خودمان توجه پیدا کنیم.

### بی‌حوصلگی، عدم تمرکز، اعصاب‌خردی، 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 بی‌حوصلگی، گاهی عدم تمرکز، گاهی اعصاب‌خردی، گاهی ناآرامی و پریشان‌حوالی 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 بی‌حال و بی‌حوصله 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 تمرکز دست خودش است. این را تمرین کنید، این جزئی از زندگی ماست.

### از بین بردن عیوب پنهان و «دل یک‌دله کردن» انسان را سر 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 تباکی 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 سر حال می‌آورد.

سعی کنیم بیشتر به عیوب پنهان خود پردازیم 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 روان پریش 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 درباره 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 خواسته نفس را باید برآورده کنیم

اگر شما به سراغ دنیا بروید، توجه‌تان به چند چیز معطوف می‌شود و پریشان‌احوال 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 عرصه معنویت شوند، باید ده‌ها چیز را مراقبت کنند، در اشتباه هستند، اگر در خانه 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 استعدادها 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 ریشه 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، آرامش 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 پریشان 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 بنده فقط من باشم، احتیاجات دنیایش را خودم تأمین می‌کنم. (پیامبر اکرم (ص): قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ مَا أَطَّلِعُ عَلَى قَلْبٍ عَبْدٍ فَأَعْلَمُ فِيهِ حُبَّ الْإِخْلَاصِ لِطَاعَتِي لَوْ جُهِيَ وَ انْتَبَعَاءِ مَرْضَاتِي إِلَّا تَوَلَّيْتُ تَقْوِيمَهُ وَ سَيَّاسَتَهُ؛

مصباح الشریعه / ص ۹۲) و (امیرالمؤمنین (ع): مَنْ كَانَتْ هِمَّتُهُ آخِرَتَهُ كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّهُ مِنَ الدُّنْيَا... وَ مَنْ أَصْلَحَ فِيمَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ أَصْلَحَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى فِيمَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ النَّاسِ؛ کافی / ۸ / ۳۰۷)

اولاً تو که نمی‌توانی خداپرستی را حذف کنی، خداپرستی و دنیا پرستی 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 نوکر او قرار می‌دهد و همه چیز در استخدام او قرار می‌گیرد (امام حسن (ع): مَنْ عَبَدَ اللَّهَ عَبَدَ اللَّهُ لَهُ كُلَّ شَيْءٍ؛ مجموعه ورام / ۲ / ۱۰۸) 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 بپردازی، کار تو در خداپرستی راحت می‌شود.

### دومرحله برای «یک‌کاره» شدن (یک تکلیف 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 همان‌طور که قبلاً گفتیم، وقتی اذان می‌گویند همین‌که 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 «مؤدبان» 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 برایت 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 سر همین 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 قرمزهایی 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 بر ترک معصیت تأکید می‌کنند، و می‌گویند «گناه نکن» منظورشان فقط این نیست که «این عمل خاص را انجام نده» بلکه منظورشان این است که سر ترک گناه اصل 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 الدُّنْيَا أَصْلُ كُلِّ مَعْصِيَةٍ وَأَوَّلُ كُلِّ دَنْبٍ؛ ورام/۱۲۲/۲)

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 بر سر 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 بر سر «خلاف مروت رفتار کردن» با هوای نفست مبارزه کنی

مرحله دوم مبارزه با هوای نفس چیست؟ غیر از معصیت بر سر چه چیز دیگری باید با هوای نفس خودمان مبارزه کنیم؟ مرحله دوم این است که بر سر «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 داشتی 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 متاسفانه 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 مُرْوَتَهُ» (غررالحکم / ص ۶۱۱) اگر می‌خواهی مروت داشته باشی و مرد بشوی، باید هوای نفس خودت را بزنی. پس قدم دوم این است که سر 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 سر معصیت با هوای نفس خودت مبارزه کردی، حالا اگر سر مروت هم در مقابل هوای نفس خودت بایستی، شهوات پنهان نفس بیشتر رو می‌آیند، یعنی وسوسه‌های نفس تبدیل به فریاد می‌شود، چون وقتی به وسوسه‌های نفسانی خودت گوش نکنی، مجبور می‌شود فریاد بزند تا صدایش را بشنوی، آن وقت است که می‌توانی هوای نفس پنهان خودت را ببینی و صدایش را بشنوی و آن را قشنگ بشناسی. مثل کسی که در تاریکی تو را آرام صدا می‌کند و می‌خواهد حواس تو را پرت کند، اگر اعتنا نکنی کم‌کم جلو می‌آید و صدای خود را بالاتر می‌برد، اگر باز هم اعتنا نکنی، مجبور می‌شود فریاد بزند تا توجه تو را به خودش جلب کند.

هنگام ترک معصیت و احیاء مروت، شهوات پنهان انسان رو می‌آیند 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 همان‌جا 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 خیمه‌ها حمله نکنید و آنها قبول کردند. اما در مدینه همین یک ذره مروت هم رعایت نشد...



## جلسه هشتم |

### رابطه «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، همه 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 أَبَالِي بِأَيِّ وَادٍ هَلَكَ» (ارشاد القلوب/ ۱/ ۲۰۵) 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. همان طور که قبلاً گفتیم مبارزه با هوای نفس بالاخره یک تلخی‌هایی دارد چون در جریان آن با برخی از شیرینی‌ها و دل‌بخوایی‌ها 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 (الإخْلَاصُ 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 روان‌پریش 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، کم‌کم نفس تو، آن خواسته‌های بدی که تو حتی باور نمی‌کنی چنین خواسته‌هایی داشته باشی را برایت رو می‌کند و خودش را به تو نشان می‌دهد. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «وقتی کسی بخواهد خودش را درست کند، گناهان بزرگش خود را به او نشان می‌دهند؛ عِنْدَ تَضَجِّحِ الصَّمَائِرِ تُبْدُو الْكِبَائِرِ» (کافی / ۲۴/۸) پس با ترک معصیت، بخشی از بدی‌های پنهان تو رو می‌آید. در مرحله دوم هم، گفتیم کارهای خلاف مروت هم انجام نده و نامردی نکن تا بخش دیگری از بدی‌های پنهان تو بیاید و بتوانی آنها را نابود کنی.

وقتی شروع می‌کنی به خوب شدن، تازه با بدی‌های پنهان خودت مواجه می‌شوی. بعضی‌ها در مرحله‌ای به

«خوب شدن» علاقمند می‌شوند و این مرحله قشنگی است که انسان تازه می‌خواهد به سوی خدا حرکت کند. اما وقتی شروع می‌کنند به خوب شدن، یک دفعه‌ای با فجایعی روبرو می‌شوند؛ فجایعی که از درون شان نشأت 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 هفت‌سر 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».

پیامبرگرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «مهمترین چیزی که برامت خودم می‌ترسم شرک آوردن به خداست، منظورم از شرک آوردن به خدا این نیست که امت من برون 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 وَلَا قَمَرًا وَلَا وَثَنًا وَلَكِنَّ أَعْمَالَ لَغَيْرِ اللَّهِ وَشَهْوَةً خَفِيَّةً» (نهج الفصاحه / ص ۲۷۱) در مقابل شهوت مخفی «اخلاص» قرار دارد. اخلاص در واقع نقطه مقابل شهوات مخفی است. وقتی می‌خواهی اخلاص داشته باشی آن شهوات مخفی تو خودشان را نشان می‌دهند.

### کسی به حقیقت اخلاص می‌رسد که دوست نداشته باشد به خاطر کاری که برای خدا انجام داده از او تعریف کنند

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «هر امر حقی، یک حقیقتی دارد (یک راز و یک گوهری در آن هست) و کسی به گوهر حقیقت اخلاص نمی‌رسد، مگر زمانی که دوست نداشته باشد به خاطر کاری که برای خدا انجام داده است، کسی از او تعریف کند؛ إِنَّ لِكُلِّ حَقٍّ حَقِيْقَةً وَ مَا بَلَغَ عَبْدٌ حَقَّ حَقِيْقِيَّتِهِ الْإِخْلَاصِ حَتَّى لَا يُحِبُّ أَنْ يُحْمَدَ عَلَى شَيْءٍ مِنْ عَمَلِ اللَّهِ» (مستدرک الوسائل ۱۰۰/۱۱ و مشکاة الأنوار/ ۱۱) یعنی آدم ناراحت شود از اینکه دیگران به خاطر عمل خودش، از او تعریف کنند و خوش‌شان 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 می‌شود. باید ببینیم که ما چه بدی‌هایی در خودمان پنهان کرده‌ایم که به سادگی نمی‌توانیم به حقیقت اخلاص برسیم. آن بدی‌ها 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 هز 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 توجه مان 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 می‌افتد. بعد از ۱۴ سالگی تازه آثار اینکه شما هفت سال دوم به بچه خودتان ریاضت نداده‌اید کم‌کم خودش را نشان می‌دهد و بعد تعجب می‌کنید که «چرا

بچه من نماز نمی خواند؟! چرا حرف ما را گوش نمی دهد؟ چرا دنبال گناه و هرزگی می رود؟ چرا این جور 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 بزیم؟ 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 بزیم؟ 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؛ تَضْفِيَةُ الْعَمَلِ أَشَدُّ مِنَ الْعَمَلِ وَتَخْلِيصُ النَّيَّةِ مِنَ الْفَسَادِ أَشَدُّ عَلَى الْعَامِلِينَ مِنْ طَوْلِ 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 می ببری و از دست نفست به خدا شکایت می کنی. این شکایت از نفس را می توانید در «مناجات خمس عشر» امام سجاد (ع) ببینید.

## سه کار مهم که باید خودت را در آنها خالص کنی

فکر نکن همین که چهارتا گناه و بدی آشکارا 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 ممحض و خالص کنی (برای آنها مهیا شوی و خودت را روی آنها متمرکز کنی) عبارتند از اینکه: خودت را ممحض کنی در اینکه نفس خودت را بشناسی و عیوبش را آشکار کنی و از آنها ناراحت شوی (به عیوب خودت غضب کنی)، خودت را ممحض کنی در تقوای الهی، و خودت را ممحض و متمرکز کنی در اینکه خودت را حذف کنی و یاد خودت را از زبان ها و ذهن ها ببری؛ وَأَمَّا الثَّلَاثُ الَّتِي تَخْلُصُ إِلَيْهَا؛ تَخْلُصُ إِلَى مَعْرِفَتِكَ نَفْسِكَ، وَتَجْهَرُ لَهَا بِعُيُوبِهَا وَ مَقْتِكَ إِيَّاهَا، وَتَخْلُصُ إِلَى تَقْوَى اللَّهِ تَعَالَى، وَتَخْلُصُ إِلَى إِحْمَالِ نَفْسِكَ وَ إِخْفَاءِ 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 می دهند.

## 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 نمی ماند 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 یادت خواهد بود،



امام زمان (ع) بیشتر به یاد تو خواهد بود و تو را از تنهایی در می آورد. اما همین که دلت بخواهد دیگران به یاد تو باشند، توجه امام زمان (ع) کم می شود. چون در این صورت تو از جنس امام زمان (ع) نخواهی بود.

از حضرت زینب کبری (س) آنچه مهمتر از هر چیز دیگری می توان 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 او لطمه می زدند و هیچ کس از زینب (س) قدردانی نکرد و زینب (س) خوشحال بود که هرچه کرده، نزد خدا محفوظ مانده است...