بسم الله الرحمن الرحیم

کلیات بحث:

1- فلسفۀ خلقت انسان این است که انسان برای **رشد یافتن** به وسیلۀ رنج و سختی آفریده شده است. ساختار وجودی انسان به گونه‌ای است که باید زجر بکشد.خداوند صراحتاً می‌فرماید: «ما انسان را در رنج و سختی آفریده‌ایم؛ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِی کَبَدٍ» (سوره بلد/4) چون انسان چندین نوع تمایل دارد که اینها با هم در تعارض هستند و لذا انسان نمی‌تواند به همۀ خواسته‌هایش برسد.

2- درک واقعیت دنیا= همراهی زندگی دنیا با رنج و سختی.

برنامۀ **مبارزه با هوای نفس** و **مدیریت کردن رنج‌ها** و سختی‌ها، "تنها مسیر زندگی انسان" است. و مربوط به «تمام» مسیر زندگی، یعنی از ابتدا تا انتهای عمر انسان است.

**جهاد با نفس، نخ تسبیح تمام فضایل است / خط عملیاتی ما، مبارزه با نفس است.**

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

امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: **«مخالفت با هوای نفس نظام دین را شکل می‌دهد؛ نِظَامُ‏ الدِّینِ‏ مُخَالَفَةُ الْهَوَى»**(غررالحکم/حدیث32)‏

می‌توان گفت آزادی انتخاب و اختیار انسان، در صورتی که تمایلات انسان مطرح نباشد، مضحک و بی‌معنا است. این **تمایلات** و **گرایش‌های** انسان است که نسبت او را با چیزی که می‌خواهد انتخاب کند، تعیین می‌کند. و *انتخاب* انسان وقتی ارزشمند است که **علیه آن چیزی که دوست دارد**، انتخاب کرده باشد. و الّا انتخاب او، تفاوتی با حیوانات را *رقم نخواهد زد.انسان، موجودی است* که برای مبارزه با امیال خودش آفریده شده است و الّا اختیار، آزادی و آگاهی انسان، بی‌فایده خواهند بود. *هویت و ذات و مبنای تعریف انسان این است که با دوست داشتنی‌هایش مبارزه کند.*

**انسان تنها موجودی است که توان ایجاد ارزش افزوده دارد/**با تولید ارزش افزوده، نوع حیاتمان را در آخرت تعیین می‌کنیم. ما بیشتر دنبال حل مشکلات زندگی دنیوی خود هستیم، در حالی که «اختیار» ما، برای انتخاب چگونگی حیات آخرتی ماست.مابه اشتباه مدام دنبال حل مشکلات زندگی دنیوی خودهستیم،درحالیکه اختیارمابرای انتخاب چگونگی حیات *مان درآخرت است وبسیاری ازمشکلات دنیایی* مااصلاًحل نمی‌شود*.*

**چگونه می‌توان ارزش افزوده تولید کرد؟**

*افزایش علم و آگاهی*، ارزش افزوده تولید نمی‌کند، *عملِ تنها* هم ارزش افزوده ایجاد نمی‌کند. *ارزش افزوده وقتی تولید می‌شود که انسان بر خلاف میل و دوست‌داشتنی‌هایش عمل کند*، با مقاومت در مقابل گرایش های سطحی، از آنها عبور کند و به گرایش های اصیل و عمیق توجه کند. **ارزش افزوده در مبارزه با نفس ایجاد می‌شود**. «کنار گذاشتن برخی از دوست داشتنی‌ها» یک مسأله نیست که یک بار آن را حل کنی و تمام بشود؛ بلکه موضوع اصلی زندگی است که هر روز و هر لحظه با آن درگیر هستیم.

«نه» گفتن به دوست داشتنی‌ها باعث درک هویت انسانی است. گاهی نه گفتن به نفس اینطور است که چیزی را دوست داری و به تو نمی‌دهند که باید صبر کنی و رضایت داشته باشی. گاهی هم اینطور است که چیزی را دوست داری، آن را به تو داده‌اند ولی نباید به آن دست بزنی که در اینجا باید اطاعت کنی. **گاهی «تکلیف» تو به دست نزدن به یک دوست داشتنی تعلق گرفته است که باید اطاعت کنی و گاهی «تقدیر» تو، به نداشتن یک دوست داشتنی تعلق گرفته است که باید رضایت داشته باشی. این *اطاعت و رضایت*؛ همان مبارزه با نفس را شکل می‌دهد که موضوع اصلی زندگی بشر است.**

**ما برای یک مبارزۀ دائمی با دوست‌داشتنی‌ها خلق شده‌ایم/این مبارزه نیاز به برنامه‌ای دارد که دین آن را ارائه کرده است.**

حضرت علی(ع) فرمودند: «رشد نفس در مخالفت با اوست؛ فِی‏ خِلَافِ‏ النَّفْسِ‏ رُشْدُهَا»(تحف العقول/ص91)

**طراحی خدا برای معنادار شدن اختیار انسان: «علایق ارزشمند ولی پنهان» در مقابل «علایق کم‌ارزش ولی آشکار»**

انسان برای یک مبارزه و جنگ درونی، یعنی مبارزه با تمایلات خود آفریده شده است. خدا در وجود انسان دو نوع علاقه قرار داده:

1. سطحی، کم‌ارزش ولی آشکار

2. عمیق، ارزشمند ولی پنهان

معمولاً گروه اول را علاقه‌های غریزی و گروه دوم را علاقه‌های فطری می‌نامند. درگیری و دعوای اصلی در وجود انسان میان این دو گروه علاقه‌ است.این دو نوع علاقه با هم مساوی نیستند بلکه علاقه‌های خوب و ارزشمند قوی‌تر از علاقه‌های کم‌ارزش یا بی‌ارزش هستند ولی چون پنهان هستند انسان باید از علاقه‌های سطحی و کم‌ارزش خود عبور کند و آنها را قربانی کند تا به علاقه‌های عمیق و خوب خودش برسد. و مبارزه با نفس شکل بگیرد.

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

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

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

برای اینکه آن علاقۀ عمیق و پنهان خود (میل به خداپرستی) را کشف کنیم باید با علاقه‌های سطحی و بی‌ارزش خودمان مبارزه کنیم و آنها را قربانی کنیم، یعنی باید جلوی شهوات و هوس‌های خود را بگیریم.

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

**پرداختن به تمایلات سطحی دو مشکل دارد:**

1- با ارضاء تمایلات سطحی به آرامش نمی‌رسد

2- به همان تمایلات سطحی هم نمی‌رسد یا نمی‌تواند به همۀ این تمایلات سطحی خود برسد.

**پرداختن به تمایلات عمیق دو مشکل دارد:**

1- ***ابتداءً قابل تجربه نیستند،*** مگر در یک مورد خاص و آن هم محبت به اباعبدالله الحسین(ع) است.

2-***برای رسیدن به آنها باید از برخی لذت‌های سطحی چشم‌پوشی کرد***، باید در این مرحله صبر کند تا «کم‌کم» به نتیجه برسد**.**

انسان تجربه‌اش را از علاقه های سطحی شروع می کند، اما با آنها ارضاء نمی‌شود، هیچ انسانی در علاقه‌های سطحی پایان نمی‌یابد و همواره سرگشته خواهد بود. *انتهای علاقه‌های عمیق و فطری انسان، خدا خواهی محض و اشتیاق به ملاقات خداست* ولی این خواسته در قلب انسان محجوب است و غالباً خواسته‌های سطحی روی آن را گرفته است و نمی‌گذارد انسان به این خواستۀ عمیق خود برسد. نقطۀ محوری ایمان این نیست که «خدا هست» این مقدمۀ ایمان است، نقطۀ محوری ایمان این است که «من دوست دارم به ملاقات خدا برسم»

«تنها مسیر» چشم‌پوشی از **علاقه‌های ظاهری و بالفعل** برای رسیدن به **علاقه‌های عمیق و بالقوه** است. **محبت به امام حسین(ع)** تنها علاقۀ «فطری، بالقوه و پنهان» است که به سادگی می‌توان آن را در قلب خود، کشف کرد.کسانیکه درراه حق سختی نکشند،همان سختی رادرراه باطل خواهندکشید/کوفیانی که سختی مقابله بامعاویه دررکاب علی(ع) راتحمل نکردند،همان سختی رادررکاب یزیدودرجنگ باحسین(ع) تحمل کردندوهزاران کشته دادند

**زندگی انسان یعنی: انتخاب علاقۀ بهتر نسبت به علاقۀ کمتر به وسیلۀ «عقل»/عقل قدرتی است برای انتخاب بهترین علاقه‌ها**

عقل به ما می‌گوید: فریب این علاقه‌های ظاهری را نخور! علاقه‌ها عمیق‌تر تو لذت بیشتری دارند، از این علاقه‌های سطحی بگذر تا به آن علاقه‌های عمیق خود برسی.

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

بر اساس روایتی از رسول خدا(ص)، هر بار که انسان به حرف هوا گوش دهد، قسمتی از عقلش از او جدا می‌گردد که دیگر برنمی‌گردد. (مَن قارَفَ ذَنباً فارَقَهُ عَقلٌ لا یَرجِعُ إلَیهِ أبداً؛ میزان الحکمه/ حدیث6751)

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

موضوع اصلی زندگی ما مخالفت با دوست داشتنی‌ها است و تنها عاملی که ما را در مبارزه با دوست‌داشتنی‌ها کمک می‌کند، خوف است. ترس از جهنم و ترس از مقام ربوبی بیشترین کمک را برای مبارزه با نفس به انسان می‌رساند. در روایتی امام صادق(ع) می‌فرمایند: «هیچ چیزی غیر از خوف مؤمن را اصلاح نمی‌کند؛ الْمُؤْمِنُ لَا یُصْلِحُهُ إِلَّا الْخَوْف‏»(کافی/ج2/ص71).

**مراحل مبارزه با نفس؛ 1. «عقل» در مقابل هوای نفس 2. «ایمان» در مقابل هوای نفس 3. «ولایت» در مقابل هوای نفس**

**مسیر مبارزه با نفس، در نهایت به مدیریت مبازه با هوای نفس توسط ولایت منجر می‌شود. اگر در اوایل مبارزه با نفس، عقل در مقابل هوای نفس بود؛ در مراحل بعد ایمان است که در مقابل هوای نفس قرار می‌گیرد و بعد، نهایتاً این ولایت است که در مقابل هوای نفس قرار می‌گیرد.**

**1. عقل در مقابل هوای نفس:** عقل توصیه می‌کند که دورترین منافع را ببین ولی هوای نفس تو را دعوت به سطحی‌ترین منافع می‌کند.

**2. ایمان در مقابل هوای نفس:** ایمان، هدف و انگیزه را ایجاد می‌کند ولی هوای نفس تلاش می‌کند ایمان شکل نگیرد. اگر کسی از هوای نفس تبعیت کند، ایمان را از دست می‌دهد.

**3. ولایت در مقابل هوای نفس:** برای مبارزه با نفس، برنامه‌ریزی لازم است. و «تقوی» برنامۀ مبارزه با نفس است که روش تضعیف «من» را بیان می‌کند. برای تضعیف «من» باید دستورات را از خدا بگیری و این دستورات را ولی خدا باید به تو ابلاغ کند. دستور گرفتن از خدا، مستقیم نیست و باید در مقابل ولی او تواضع کنی. پذیرفتن برتری او و فضیلت او در این تواضع هست. در این مرحله، هم باید دستوراتی را که ولی خدا از جانب خدا بیان می‌کند را بپذیری و هم دستوراتی که خودش می‌دهد را بپذیری تا انانیت تو از بین برود. پس در این مرحله، هوای نفس در مقابل «ولایت» قرار می‌گیرد و برای مقابله با هوای نفس باید دستورات ولی خدارابپذیری.کسیکه اعتقادبه ولایت اهلبیت(ع)نداشته باشد،اهل دوزخ است حتی اگرتمام عمرش عبادت کند.صداقت انسان درتواضع به خدا،تنهاهنگام تواضع به ولی خداثابت می‌شود

**\*\*\***

**درک واقعیت‌های حاکم بر زندگی، ما را آماده دینداری می‌کند/ واقعیت دنیا، همراهی زندگی دنیا با رنج و سختی است**

ما قبل از اینکه تصور دقیقی از بندگی داشته باشیم، ضروری است که تصور دقیقی از زندگی داشته باشیم. و قبل از اینکه تصور روشنی از دین داشته باشیم، نیاز است که تصور روشنی از دنیا داشته باشیم.***واقعیت دنیا، همراهی زندگی دنیا با رنج و سختی است.***باید واقعیت‌ها را دید؛ واقعیت‌هایی که زندگی ما را احاطه کرده است. دیدن واقعیت‌ها و درک قوانین حاکم بر هستی و درک سنت‌های الهی، ما را آماده دینداری می‌کند.

خداوند صراحتاً می‌فرماید: «ما انسان را در رنج و سختی آفریده‌ایم؛ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِی کَبَدٍ»(سوره بلد/4) معنای رنج چیست؟ *رنج یعنی اتفاقی که مطابق دوست داشتنی‌های انسان نیست.* لذا این آیه می‌خواهد به ما بگوید در این دنیا اتفاق‌هایی می‌افتد که مطابق میل شما نیست.

در احادیث هم ذکر شده است که هر چهل روز یک‌بار بلایی به مؤمن می‌رسد. امام صادق(ع) می‌فرماید: چهل شب بر مؤمن نمى‏گذرد، جز آنکه برایش مشکلى پیش می‌آید که او را محزون می‌کند و متذکرش می‌سازد. (الْمُؤْمِنُ لَا یَمْضِی عَلَیْهِ أَرْبَعُونَ لَیْلَةً إِلَّا عَرَضَ لَهُ أَمْرٌ یَحْزُنُهُ وَ یَذَّکَّرُ بِه‏؛ کافی/2/254)

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

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

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

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

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

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

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

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِی کَبَدٍ»(سوره بلد/4)؛ یعنی همه انسان‌ها در رنج آفریده شده‌اند. اگر کسی بی‌دینی کند، رنج خودش را کاهش نمی‌دهد و اگر کسی دینداری کند، رنج او افزایش نمی‌یابد. سختی و رنج در مسیر زندگی انسان‌ها تا لحظۀ مرگ و ملاقات خدا وجود دارد و این در هستی و خلقت انسان تعبیه شده است؛ خداوند متعال می‌فرماید: «یَا أَیُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّکَ کَادِحٌ إِلَى رَبِّکَ کَدْحًا فَمُلَاقِیهِ»(سوره انشقاق/6) یعنی ای انسان! تو پیوسته با تلاش و رنج فراوان به سوی پروردگار خود حرکت می‌کنی و سرانجام او را ملاقات خواهی کرد.

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

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

1-رنج‌های «ثابت» دنیا می‌تواند شامل مواردی مانند پیر شدن و قواعدی مانند «الهِجرانُ عُقُوبَهُ العِشق» (میزان الحکمه، حدیث ١٣١٤٣-از امیرالمؤمنین ع) باشد. یعنی شما در این دنیا عاشق هر چیزی بشوید، دچار هجران و دوری از آن خواهید شد.

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

**نتایج درک واقعیت دنیا:**

1- در مشکلات و رنج‌های فردی، به دنبال مقصر نمی باشیم.

2- به دلیل فرصت‌های تنفسی که داریم، شاکر خدا می‌شویم.

اگر کسی فلسفه حیات دنیا را نبیند و آن را درک نکند، هر قدر هم که خدا نعمت و آسایش و راحتی به او بدهد، شاکر خدا نمی‌شود.

3- رنج و ناخوشی نسبت به «گذشته، حال و آینده» پیدا نمی‌کنیم.

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

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

**پذیرش رنج‌های دنیا، به معنای عدم برنامه‌ریزی نیست.**

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

حتی برای رسیدن به علاقه‌ها هم باید برنامه‌ریزی کرد؛ خداوند می‌فرماید: «بهرۀ خودت از دنیا را فرامش نکن؛ وَلَا تَنسَ نَصِیبَکَ مِنَ الدُّنْیَا»(سوره قصص/77) ولی اگر خدا حالت را گرفت و برنامه‌هایت را به هم زد، باز هم باید خوشحال و راضی باشی. از برخی رنج‌ها باید فرار کرد و بعضی از رنج‌ها را باید انتخاب کرد ولی در این میان اگر خدا برنامه‌ات را به هم زد، باز هم لبخند بزن. برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری لازم است ولی اگر خدا آنها را به هم زد، باید رضایت داشت. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «من خدا را آنجایی شناختم که تصمیم‌هایم را خراب می‌کرد؛عَرَفْتُ اللهَ سُبْحَانَهُ بِفَسْخِ الْعَزَائِمِ؛ نهج البلاغه/حکمت247)

**یکی از علائم خودخواهی و هواپرستی این است که اگر زندگی سخت شد، از روی لج بازی، زندگی را سخت‌تر کنی.**

مثلاً کسی که خودکشی می‌کند، رنج و ناراحتی را نپذیرفته است و چون زندگی‌اش سخت شده، از روی لج‌بازی آن را به شدت بر خودش سخت‌تر می‌کند.

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

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

**قبل از شنیدن دستورات خدا، تشنۀ دستورات خدا شویم**

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

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

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

شیطان اول دنیا را برای شما شیرین جلوه می‌دهد. **وقتی تلقی یک انسان از دنیا این شده باشد که انسان در این دنیا می‌توان هرقدر که دلش خواست از دنیا لذت ببرد، دیگر دیندار نخواهد شد**. اگر به او بگویی فقط یک قسمت‌هایی از این لذت را دین منع کرده است، به هیچ‌وجه قبول نخواهد کرد.

اگر از ابتدا تلقی شما این باشد که دنیا تلخ است، دنبال شیرینی می‌گردی ولی اگر تلقی شما از دنیا این باشد که دنیا شیرین است، آنوقت دین را تلخ می‌بینی. لذا ما بحثمان را با شناخت واقعیت‌ها و تلخی‌های دنیا شروع کردیم.

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

تا اینجا به این نتیجه رسیدیم که ابتدا باید سراغ واقعیات تلخ حیات بشر و دنیای انسان برویم. واقعیت حیات انسان به او می‌گوید: ای انسان! تو برای بودن و زندگی کردن مجبوری با خودت(علاقه‌ها و خواسته‌هایت) مبارزه کنی. هیچ انسانی نمی‌تواند به همه خواسته‌های خودش برسد و مجبور است برای زندگی کردن خواسته‌هایی را قربانی کند.

**راه فرار از تلخی‌های زندگی، غفلت از این تلخی‌ها نیست.**

1. باید تلخی دنیا را دید. 2. باید از این تلخی غفلت نکرد. **غفلت از تلخی‌ها انسان را نابود می‌کند.**

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

کسی که دوست ندارد به خاطر خدا زجر بکشد، نه خودش را شناخته است و نه خدا را. کسی که دوست دارد به خاطر خدا زجرها را پذیرا باشد، از رنج راضی است و خدا هم از او راضی است و مدام به خدا نزدیک‌تر می‌شود.

**مرحله «دوم» خداشناسی : «تعیین نوع رنج» توسط خدا است.**

مثلاً اگر شما دوست دارید صدقه بدهید، خدا انتخاب کند که چه چیزی را باید صدقه بدهید. اگر قرار باشد خدا نوع زجر را تعیین کند، می‌داند که چه زجری را انتخاب کند که ضدحال باشد. البته خدا مهربان است و ظرفیت‌ها را رعایت می‌کند.

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

مهمترین ویژگی حیات انسان، رنج است نه لذت. یعنی اصل در حیات دنیا با سختی و رنج است. (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسانَ فی‏ کَبَد؛ بلد/4) البته در کنار سختی‌ها آرامش هم هست. «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْراً»(انشراح/6) یعنی با سختی آسانی هم هست، ولی اصل با سختی است.

**تعریف مختصر زندگی انسان: سختی + مبارزه**

قدم اول این است که**1. بپذیریم دنیا تلخ است و 2. تلخی مبارزه با نفس را به آن اضافه کنیم.**

قدم اول برای لذت بردن، این است که بپذیری دنیا تلخ است. بعد و علاوه بر پذیرش سختی‌های حیات دنیا، یک مقدار مردانگی کنی و با مبارزه با هوای نفس خودت کمی به این تلخی اضافه کنی تا در همین دنیا به شیرینی جاودانه برسی.اگر به خاطر تلخی‌ها و سختی‌های دنیا از دنیا بگذریم و با هوای نفس خودمان هم مبارزه کنیم، به اینجا می‌رسیم که دنیا خودش به دنبال ما راه می‌افتد و خودش را در اختیار ما قرار می‌دهد.

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

**چرا در این مسیر، باید بر روی رنج و سختی تاکید کرد؟**

چون انسان از بس خوشی و راحتی و آسایش و شادمانی را دوست دارد، فکر می‌کند که آن را در همین دنیا به دست خواهد آورد. به این ترتیب خودش، خودش را به اشتباه می‌اندازد. برای اینکه انسان به چنین اشتباهی نیافتد، باید رنج را به اندیشۀ خودش وارد کند.

**چرا مسأله رنج را باید حل کرد؟**

1. کسی که تکلیف خود را با رنج مشخص نکرده‌ باشد، در مراحل نهایی رنج، دوام نمی‌آورد/ بعضی‌ها از یک زمانی به بعد از رنج کشیدن برای خدا خسته می‌شوند.

چرا این‌قدر به عاقبت به خیری توجه داده شده است؟ چون هر کسی برای دین و عبادت، زحمت بیشتری بکشد، بیشتر در معرض سقوط است. کسی که یک عمر خودداری کرده است، اگر مسأله رنج را حل نکرده باشد، بیشتر در خطر است و مدعی یا طلبکار می‌شود و اگر خدا یک رنج دیگر اضافه کند، دیگر نمی‌تواند تحمل کند و خواهد بُرید. و خیلی‌ها بوده‌اند که بُریده‌اند.

2. اگر کسی تکلیفش را با رنج مشخص نکند، به جای پریدن از روی موانع، عافیت‌طلبانه از کنار آنها رد می‌شود.

بعضی‌ها خیلی عافیت‌طلبانه دینداری می‌کنند؛ عافیت‌طلبی چنین مسلمانانی باعث شده است که مورد توهین و شماتت قرار نگیرند و حالشان گرفته نشود. یعنی خیلی مواظب خودشان بوده‌اند که یک موقع سختی و رنجی نکشند.

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

**یکی از رنج‌هایی که خدا به رخ ما می‌کشد، مرگ است/انسان نباید از مرگ که تلخ‌ترین واقعه زندگی اوست، غافل شود. رنج، رقّت طبع و لطافت می‌آورد/ یاد مرگ در رزمندگان دفاع مقدس لطافت‌های عجیبی ایجاد کرده بود.**

**اگر رنج را فراموش کنیم، جریان مبارزه بانفس خراب می‌شود.**

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

**اگر با رنج درست برخورد نکنیم:**

1. رنج ما در زندگی زیاد خواهد شد.
2. شکر نعمت‌ها را به جا نمی‌آوریم.

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

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

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

1. توجه به رنج مانع **خیال‌پردازی** می‌شود.

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

2. توجه به رنج باعث افزایش «**شکرگزاری**» و «**صبر**» انسان می‌شود.

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

3. باعث **درک جایگاه دین** می‌شود/ اگر دنیا را محل لذت ببینی، دین را محل رنج خواهی یافت.

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

4. باعث **دوری از راحت‌طلبی** است/ مشکل اصلی جوان در مسیر مبارزه بانفس، راحت‌طلبی است.

انسان راحت‌طلب است و راحت‌طلبی «اولین» وجه *حب‌الدنیا* است که یقۀ انسان را می‌گیرد.مشکل اصلی جوان این است که راحت‌طلب است، و از همین راحت‌طلبی است که شهوت‌طلبی مطرح می‌شود. راحت‌طلبی اولین بیماری است. اول راحت‌طلبی است، بعد لذت‌طلبی و شهوت‌طلبی.مشکل اول این است که جوان حال ندارد تکان بخورد، یا حال ندارد خودش را جمع و جور کند. وضعیت فعلی برخی از جوانان، حکایت از یک راحت‌طلبی فزاینده دارد.

**5-** طلب «رنج» **شاخص عشق به خدا**ست/ عشق به خدا انسان را به رنج می‌خواند/ دل غافل از خدا، راحت‌طلب است**.**

در روایتی از حضرت علی(ع): «دل انسان خدادوست، رنج و سختى در راه خدا را بسیار دوست دارد و دل غافل از خدا، راحت‌طلب است. پس، اى فرزند آدم! گمان نکن که بى‌رنج و سختى، به مقام بلند نیکوکارى خواهی رسید؛ زیرا که حق، سنگین و تلخ است و باطل سبک و شیرین است ‏» (مجموعۀ ورام/2/87)

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

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

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

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

اگرچه یکی از اهداف مسلّم مبارزه با هوای نفس، بهتر زندگی کردن در دنیا است، ولی این یک هدف فرعی است، چون زندگی دنیا خیلی زود تمام می‌شود. چنین هدفی، یک هدف متعالی و ارزنده نیست که از مبارزه با هوای نفس، به دنبال زندگی بهتر در دنیا باشیم. در واقع زندگی بهتر در دنیا را نباید هدف اصلی مبارزه با نفس دانست، بلکه یک هدف فرعی و فایده آن باید تلقی کرد. مثل اینکه وقتی می‌خواهی به مشهد بروی، به ناچار از نیشابور هم رد می‌شوی، نشیابور هدف سفر شما نیست، بلکه فایده به مشهد رفتن است.

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

اگرچه ممکن است برخی آدم‌ها از اینکه خودشان نقشی در انتخاب اصلی‌ترین هدف زندگی و حیات ندارند، خوششان نیاید ولی چاره‌ای نیست، چون هدف اصلی ما توسط خالق ما از قبل انتخاب شده است و ما فقط می‌توانیم آن هدف را بشناسیم. از سازنده انسان باید پرسید که برای چه هدفی ما را خلق کرده است؟

بله، خدا هم جاذبه دارد. ما آفریده شده‌ایم که پیش خدا برویم و از او لذّت ببریم؛ «إنّا لله و إنّا إلیه راجعون» ، «و إلیه المصیر». قیامت مانند کوچه‌ای است که باید از آن عبور کنیم و به محلۀ خودمان برسیم و بهشت محلۀ ما است تا در بهشت اتفاق شیرین و وصف‌ناپذیر ملاقات با خدا اتفاق بیافتد. **تو آفریده شده‌ای برای اینکه پیش خدا بروی و برای خودِ او ساخته شده‌ای. هدف تو را خالق تو انتخاب کرده است و فرصتی برای انتخاب هدف اصلی به تو نداده است**.

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

**همۀ انسان‌ها جبراً در مسیر ملاقات با خدا قرار دارند/چگونگی ملاقات، بستگی به چگونگی مدیریت رنج‌ها است.**

خداوند در قرآن می‌فرماید: «ای انسان! تو تلاش می‌کنی و سختی می‌کشی، سختی کشیدنی به سمت پروردگارت، تا به ملاقات او برسی؛ یا أَیُّهَا الْإِنْسانُ إِنَّکَ کادِحٌ إِلى‏ رَبِّکَ کَدْحاً فَمُلاقیه» (انشقاق/7) **همان‌طور که می‌بینید در این آیه تعبیر «یا ایها الذین آمنوا» استفاده نشده، بلکه همۀ انسان‌ها را مورد خطاب قرار داده است؛ یعنی همۀ انسان‌ها جبراً در مسیر ملاقات با خدا قرار دارند ولی انسان می‌تواند رنج‌ها و سختی‌های خود را طوری مدیریت کند که این ملاقات از کیفیّت بالایی برخوردار شود و به نفع انسان تمام شود و یا می‌تواند اَلَکی و بی‌نتیجه سختی‌ها را تحمل کند؛ بدون آنکه تأثیر مثبتی بر ملاقاتش با خدا بگذارد.**