

راز عبور از رنج‌های زندگی و رسیدن به لذت بندگی / دانشگاه امام صادق(ع) - ج ۲

پناهیان: زندگی همه انسان‌ها خلاصه می‌شود در «مدیریت رنج‌ها و لذت‌ها» / نگذاریم رنج‌ها و لذت‌ها، ما را مدیریت کنند، ما رنج و لذت را مدیریت کنیم / باید از دبستان، مدیریت رنج و لذت را به بچه‌ها آموزش داد / گاهی انسان برای رسیدن به لذت بالاتر، باید از برخی رنج‌ها استقبال کند / اگر انسان به بالاترین لذت‌ها نرسد، متکبر، حسود و حریص می‌شود / دوره فرعی برای عبور از رنج‌های زندگی و رسیدن به لذات معنوی

پناهیان: در برخی از مدارس در کشورهای غربی به بچه‌های خودشان یاد می‌دهند که «از شیرینی مورد علاقه خودت بگذرد تا رشد کنی» این‌را از کودکی با بچه تمرین می‌کنند. آنها دین و ایمان ندارند ولی می‌گویند: «ما روی شخصیت بچه‌ها کار می‌کنیم. چون بر اساس تحقیقات ما، کسی رشد می‌کند و به عالی‌ترین درجات علمی خواهد رسید که بتواند شیرینی‌ای دوست‌داشتنی‌اش را دیرتر بخورد» / رسیدن به بالاترین لذت‌ها یک ضرورت است، اگر انسان به بالاترین لذت‌ها نرسد مجازات می‌شود، روحیه‌اش خراب می‌شود، اخلاقش بد می‌شود، حسود می‌شود، حریص می‌شود، متکبر می‌شود، حسرت‌زده می‌شود، دنیاطلب می‌شود، شهوت‌پرست می‌شود، کسی که به بالاترین لذت‌ها نرسد به اوج خلاقیت نخواهد رسید. و خیلی از استعدادهایش شکوفا نخواهد شد. انسان باید در این دنیا به بالاترین لذت‌ها برسد، باید توبش پر باشد، باید وقتی خواست جان بدهد راحت جان بدهد و بگوید: «سود این زندگی را برده‌ام، شیرۀ این عمر را کشیده‌ام، و هرچه در دنیا می‌شده چشیده‌ام؛ منتظر بقیه‌اش هستم که دیگر نمی‌شده در این دنیا به من بدهند.»

امسال نهمین سالی است که حجت‌الاسلام پناهیان در دهه اول محرم سخنران هیئت میثاق با شهدا است. چندین سال است که هیئت دانشجویان دانشگاه امام صادق(ع) به بزرگترین مجلس عزاداری دانشگاهی در شهر تهران تبدیل شده است و هر شب پذیرای چندین هزار نفر از دانشگاهیان است به طوری که در سال گذشته در روزهای ششم و هفتم محرم، شاهد حضور حدود ۲۰ هزار عزادار بوده است. یکی از جذابیت‌های این مراسم، موضوعات جدید و به‌روز استاد پناهیان است. موضوع امسال مباحث استاد پناهیان در دهه اول محرم در دانشگاه امام صادق «راز عبور از رنج‌های زندگی و رسیدن به لذات بندگی» اعلام شده است. فرازهایی از دومین شب این سخنرانی را در ادامه می‌خوانید:

نگذاریم رنج‌ها و لذت‌ها، ما را مدیریت کنند

انسان اساساً برای رنج و لذت آفریده شده / هیچ‌کس خودش را از رنج و لذت طلبی، مستثنی نماند

- موضوع بحث ما «راز عبور از رنج‌های زندگی و رسیدن به لذات بندگی» است. اما چرا رنج‌های دنیا و لذت بندگی برای ما اهمیت پیدا کرده است؟ انسان اساساً برای رنج و لذت آفریده شده است. وقتی می‌گوییم رنج، هیچ‌کس خودش را مستثنی نماند. و وقتی می‌گوییم لذت، هیچ‌کسی را از لذت طلبی مستثنی ندانیم؛ اولیاء خدا هم که برای معرفت به خدا تلاش می‌کردند آنها هم دنبال لذت معرفت به خدا بودند. یعنی لذت، مراتب مختلفی دارد، و هیچ‌کس از آن جدا نیست.
- هرکسی برای هر نیت خوبی تلاش می‌کند می‌گوید: «من دارم خیلی عقلانی رفتار می‌کنم، می‌خواهم خیلی منطقی رفتار کنم، می‌خواهم منافع را ببینم و به لذت کاری ندارم!» او هم در واقع لذت خودش را در بدست آوردن منافع خودش می‌داند، هرچند ممکن است اسم لذت را نیاورد.

امام(ره): انسان به نتیجه عبادت نمی‌رسد مگر اینکه از آن لذت ببرد

- وقتی می‌گوییم لذت؛ صرفاً نباید لذت‌های بدنی را در نظر بگیریم، لذت‌های روحی هم هست. حضرت امام(رض) می‌فرماید: انسان به نتیجه عبادت نمی‌رسد مگر اینکه از عبادت لذت ببرد (نتیجه مطلوبه از عبادات، تحصیل معارف و تمکین توحید و دیگر معارف است در قلب. و این مقصد حاصل نشود مگر آنکه حظوظ قلبیه عبادات را سالک استیفاء کند؛ آداب‌الصلوة/۱۵۴) یعنی در عارفانه‌ترین حالت‌ها که آدم می‌خواهد عبادت بکند، باید لذت عبادت را ببرد.
- لذت قرب موجب می‌شود انسان‌ها مشتاق قرب الهی بشوند. و رنج قهر الهی موجب می‌شود که خیلی به مناجات و استغفار بپردازند.

زندگی تمام ابناء بشر خلاصه می‌شود در «مدیریت رنج‌ها و لذت‌ها»

- اگر رنج و لذت به معنای اعم و به معنای کاملش در نظر گرفته شود، زندگی تمام ابناء بشر خلاصه می‌شود در مدیریت رنج‌ها و لذت‌ها؛ یعنی «چگونه از رنج‌هایی بگذریم و به لذت‌هایی برسیم؟» البته اینکه هر کسی کدام رنج را برای خودش رنج مهمی می‌داند، یک موضوع دیگری است. و اینکه هر کسی کدام لذت را برای خودش لذت منتخب و مهمی می‌داند هم یک موضوع دیگر است. اما در وابستگی زندگی انسان به رنج و لذت، هیچ تردیدی نیست.
- ارادل و اوباش عالم، بر همین قاعده زندگی می‌کنند، خوبان و اولیاء خدا هم بر همین قاعده زندگی می‌کنند؛ فقط سطح رنج و لذت‌شان با هم فرق می‌کند.

در دنیا بخشی از «سهمیه لذت و رنج» ما مقدر شده / انسان برای رسیدن به لذت بالاتر، از برخی رنج‌ها استقبال می‌کند

- غیر از نگاه انسان‌شناسانه فوق به رنج و لذت، نگاه حیات‌شناسانه به رنج و لذت هم به ما می‌گوید: «در دنیا، هم سهمیه لذت تعیین و تقدیر شده، و هم سهمیه رنج تقدیر و تعبیه شده است» بعضی از رنج‌ها را شما نمی‌توانید نبرید؛ باید بپذیرید مثل رنج پیر شدن که برای همه انسان‌ها قطعی است. می‌فرماید: «به هر کسی که عمر طولانی بدهیم بدنش را پوسیده می‌کنیم؛ وَ مَنْ نُعَمِّرُهُ نُنَكِّسُهُ فِي الْخَلْقِ» (یس/۶۸) و طبیعتاً این ضعف جسمی، انسان را دچار رنج می‌کند. البته بعضی از رنج‌ها را هم انسان به‌دست خودش زیاد می‌کند.
- بعضی از رنج‌ها را هم انسان می‌تواند به استقبال‌شان برود؛ البته برای رسیدن به لذت‌های بالاتر. به‌عنوان مثال؛ خیلی‌ها حاضر نیستند کنار خیابان بخوابند(بالاخر امکانات دارند و می‌توانند در خانه‌شان باشند) اما وقتی یک «شهرآورد» پیش می‌آید، برخی از جوان‌ها می‌گویند: «با بچه‌ها می‌رویم یک شب هم کنار استادیوم می‌خوابیم» یعنی اصلاً سختی‌اش را نمی‌بینند! به‌خاطر یک لذت بالاتر، رنج این کار را نمی‌بینند و از این رنج استقبال می‌کند. اینکه «چه کسی از چه رنجی استقبال می‌کند و آن را انتخاب می‌کند» بستگی به انتخاب خودش دارد؛ برای اینکه به یک لذتی برسد.

نگذاریم رنج‌ها و لذت‌ها، ما را مدیریت کنند، ما رنج و لذت را مدیریت کنیم / اسیر رنج‌ها و لذت‌ها نشویم

- ما باید به اصل رنج و لذت، نگاه عمیقی داشته باشیم. با رنج و لذت بازی نخوریم؛ بلکه رنج و لذت را مدیریت کنیم، نگذاریم رنج‌ها و لذت‌ها، ما را مدیریت کنند. از اسارت رنج‌ها و لذت‌ها در بیاییم. هر رنجی از دور رسید ما را ترساند، امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: اگر از

بعضی رنج‌ها می‌ترسی برو خودت را به درون آن بینداز (إِذَا هَيْتَ أَمْرًا فَفَعَّ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقُّيهِ أَغْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ؛ نهج البلاغه/حکمت ۱۷۵) ترس، برو داخل شو!

• همچنین نگذاریم لذت‌ها ما را مدیریت کنند؛ وقتی از دور یک لذت‌هایی را دیدیم محوش نشویم، بلکه مدیریتش کنیم. مثلاً اگر یک جوان یا نوجوان، بتواند از بالا نگاه کند، می‌فهمد که بسیاری از رنج‌ها و لذت‌های مهم او، بعد از مدتی دورانش می‌گذرد، ولی بعضاً این قدر غرق این رنج‌ها و لذت‌ها می‌شود که نمی‌تواند این واقعیت (موقتی بودن رنج و لذت) را ببیند. باید به او گفت: تو یک روزی به این احساس خودت که این رنج را خیلی مهم می‌دانی می‌خندی، یک روزی به این احساس که این لذت را خیلی مهم می‌دانی خواهی خندید، چون از اینها عبور می‌کنی، سنّ تو از این مقطع عبور خواهد کرد.

اگر بتوانیم از بالا به رنج و لذت نگاه کنیم، خیلی آرام می‌شویم

• باید بتوانیم به رنج و لذت با یک «نگاه از بالا» نگاه کنیم. بعضی وقت‌ها آدم حالش خوب نیست و مدام بهانه می‌گیرد، زمین و آسمان را به هم می‌دوزد، به اطرافیانش گیر می‌دهد، برای مشکلاتش دنبال مقصر می‌گردد، در حالی که اگر یک مقدار به خودش نگاه کند می‌فهمد که «من الان کلاً حالم خوب نیست؛ دارم به همه چیز گیر می‌دهم!» همین را اگر بتواند نگاه کند، آرام می‌شود.

• یا گاهی اوقات، بعضی‌ها تحریک شهوانی می‌شوند، خُب باید این لذت‌طلبی خودشان را مدیریت کنند. مثلاً بگویند: «من یک غذای خورده‌ام، یک وضعیتی پیدا کرده‌ام، در شرایطی هستم که الان یک فشاری دارد روی من می‌آورد، ولی این عبور می‌کند و از آن خواهم گذشت. چند روز دیگر اصلاً به آن بی‌اعتنا خواهم بود.» باید این رنج‌ها و لذت‌ها را مدیریت کنیم؛ و اگر مدیریت نکنیم، این رنج‌ها و لذت‌های ابتدایی هستند که ما را مدیریت می‌کنند!

باید از دبستان و مهد کودک، مدیریت رنج و لذت را به بچه‌ها آموزش داد/ برخی مدارس در کشورهای غربی، روی پیراهن مدرسه‌شان نوشته‌اند «شیرینی را نخور!»

• باید از دبستان و از مهد کودک، طی یک سلسله بازی‌هایی مدیریت رنج و لذت را به بچه‌ها آموزش داد. در برخی از مدارس در کشورهای غربی، روی پیراهن مدرسه‌شان نوشته‌اند «شیرینی را نخور!» (Don't Eat the Marshmallow) یعنی این شعار آنها شده، که البته این به یک آزمایش معروف روانشناسی اشاره دارد (این آزمایش تحت عنوان «Stanford marshmallow experiment» توسط روانشناسی به نام «والتر میشل» در دهه ۱۹۶۰ میلادی روی بچه‌های یک کودکستان انجام شده؛ هوش هیجانی، دانیل گلمن، مترجم: نسیرین پارسا، انتشارات رشد، فصل ۶)

• آنها به بچه‌های خودشان یاد می‌دهند که «از شیرینی مورد علاقه خودت بگذرد تا رشد کنی» این را از کودکی با بچه تمرین می‌کنند. آنها دین و ایمان ندارند ولی می‌گویند: «ما روی شخصیت بچه‌ها کار می‌کنیم. چون بر اساس تحقیقات ما، کسی رشد می‌کند و به عالی‌ترین درجات علمی خواهد رسید که بتواند شیرینی‌ای دوست‌داشتنی‌اش را دیرتر بخورد»

برخی مدارس اسلامی می‌خواهند به بچه‌ها بگویند همه چیز شیرین است، نماز هم شیرین است!

• حالا ما به برخی از مدارس اسلامی خودمان می‌گوییم: «امام صادق(ع) بر روی ادب تأکید دارند و ماهیت ادب هم یک‌چنین چیزی است(مثل الان شیرینی را نخور)» اما اینها قبول نمی‌کنند و می‌گویند: «ما می‌خواهیم با محبت، بچه‌ها را رشد دهیم!» یعنی می‌خواهیم بگوییم که همه چیز شیرین است؛ نماز هم شیرین است، پس بیا نماز بخوان! درحالی‌که معلوم است خدا نماز را طوری طراحی کرده که در آن تلخی هست؛ یک‌کار به شدت تکراری! تلخی نماز را خدا طراحی کرده و تعبیه کرده است. تو گنه‌کار نیستی که نماز را برای خودت تلخ می‌دانی، اصلاً چشیدن این تلخی، تو را مرد بار می‌آورد و قوی بار می‌آورد. اصلاً ما آمده‌ایم برای درگیری با رنج!

رسیدن انسان به بالاترین لذتها یک ضرورت است/ اگر انسان به بالاترین لذتها نرسد، متکبر، حسود، حریص، دنیاطلب و شهوت‌پرست می‌شود

• **مسأله بعدی این است که انسان باید به بالاترین لذتها برسد؛ این یک ضرورت برای حیات بشر است. و شما می‌دانید که بالاترین لذتها لذت بندگی خداست. اگر انسان به بالاترین لذتها نرسد مجازات می‌شود، روحیه‌اش خراب می‌شود، اخلاقش بد می‌شود، حسود می‌شود، حریص می‌شود، متکبر می‌شود، حسرت‌زده می‌شود، دنیاطلب می‌شود، شهوت‌پرست می‌شود، کسی که به بالاترین لذتها نرسد به اوج خلاقیت نخواهد رسید. و خیلی از استعدادهایش شکوفا نخواهد شد.**

• **انسان باید در این دنیا به بالاترین لذتها برسد، باید توبیش پر باشد، باید وقتی خواست جان بدهد راحت جان بدهد و بگوید: «سود این زندگی را برده‌ام، شیرۀ این عمر را کشیده‌ام، و هرچه در دنیا می‌شده چشیده‌ام؛ منتظر بقیه‌اش هستیم که دیگر نمی‌شده در این دنیا به من بدهند.»**

• حالا راز رسیدن به این لذتها و راز عبور از آن رنج‌ها چیست؟ اما قبل از اینکه این راز را بیان کنم، می‌خواهم راه‌های دیگری که مطرح شده و نوعاً درست هم هست را یک‌بار نگاه کنیم. و بعد بگوییم: «این راه‌ها هیچ‌کدامش آن گره‌گشایی نهایی را ندارد» در این صورت، قدر آن راه اصلی را که به عنوان «راز» مطرح کرده‌ایم، را بهتر می‌دانیم.

راه‌های فرعی برای عبور از رنج‌های زندگی؟

اولین راه برای عبور از رنج آگاهی است/ همین که بدانی قطعاً در این دنیا رنج هست، می‌توانی از خیلی از رنج‌ها عبور کنی

• **خُب، راه‌های عبور از رنج‌های زندگی، چه راه‌هایی هستند؟ قدم اول، آگاهی است. آگاهی رنج را برای انسان تسهیل می‌کند و به انسان قدرت عبور از رنج می‌دهد. همین که آگاه باشی و بدانی که «قطعاً در این دنیا رنج هست» آرام می‌گیری و می‌توانی از خیلی از رنج‌ها عبور کنی.**

• **مثلاً اینکه باید بدانی «نمی‌شود همسری انتخاب کنی که هیچ رنجی در زندگی از ناحیه او به تو نرسد» اگر می‌خواهی همسری انتخاب کنی که هیچ رنجی از او به تو نرسد، برو فرشته باش یا حیوان! چون انسان‌ها در تعامل با یکدیگر دچار رنج می‌شوند. اگر کسی دنبال هرزگی هم باشد، به نوع دیگری دچار رنج خواهد شد؛ بلکه بیشتر دچار رنج می‌شود. خداوند زن و مرد را آفریده که اینها با**

اختلاف و تفاوت‌های‌شان، هم بتوانند به هم لذت برسانند و هم رنج برسانند. البته بعضی افراد، امتحانات خانوادگی‌شان سنگین‌تر است و بعضی‌ها امتحانات خانوادگی‌شان سبک‌تر است و برخی دیگر از امتحانات آنها سنگین‌تر است.

دومین راه عبور از رنج، اقدام است

یکی دیگر از راه‌های عبور از رنج این است که شما برای برطرف کردن رنج، اقدام کنید. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «إِذَا نَزَلَ بِكَ مَكْرُوهٌ فَانظُرْ فَإِنْ كَانَ لَكَ حِيلَةٌ فَلَا تَعْجِزْ؛ وقتی امر ناخوشایندی برایت پیش آمد، خوب نگاه کن، اگر راه چاره‌ای برای عبور از رنج داری، حُب عاجز نشو و اقدام کن» (شرح نهج البلاغه ابن‌ابی‌الحدید/۳۱۰/۲۰) یعنی اگر توانستی رنج را برطرف کنی، آن را برطرف کن. یک مرد باید برای رفع رنج خودش و خانواده‌اش اقدام کند. این غیر از علم است؛ این عمل است.

در ادامه روایت می‌فرماید: «وَ إِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ حِيلَةٌ فَلَا تَجْزَعْ؛ و اگر نتوانستی این وضعیت بد را برطرف کنی، و چاره‌ای دستت نبود، جزع نکن!» (همان) عده‌ای از اصحاب امام باقر (ع) به خدمت ایشان رسیده بودند، فرزند امام (ع) مریض بود و حضرت خیلی ناراحت بود. اصحاب می‌گویند: ما پیش خودمان گفتیم که اگر این بچه از دنیا برود، می‌ترسیم حضرت خیلی بی‌تاب شود. اما دیدیم که وقتی بچه از دنیا رفت، حضرت لباس نو پوشید و با حالتی بشاش با اطرافیان برخورد کرد. اصحاب گفتند: شما که هنگام بیماری فرزندان خیلی بی‌تاب بودید! حضرت فرمود: بله، من فرزندم و عافیت او را دوست دارم و برای سلامتی او تلاش و دعا می‌کردم اما وقتی خدا خواست او را ببرد و کاری از ما بر نیامد، دیگر ما تسلیم هستیم. (كَانَ قَوْمٌ أَتَوْا أَبَا جَعْفَرٍ عَ فَوَافَقُوا صَبِيًّا لَهُ مَرِيضًا... فَقَالَ لَهُمْ إِنَّا لَنُحِبُّ أَنْ نُعَافِيَ فِيمَنْ نُحِبُّ فَإِذَا جَاءَ أَمْرُ اللَّهِ سَلَمْنَا فِيمَا أَحَبَّ؛ کافی/۲۲۶/۳)

امام سجاد (ع): از خدا عافیت بخواه؛ بلا و صبر نخواه!

یک نفر کنار خانه کعبه داشت طواف می‌کرد و در هنگام طواف دعا می‌کرد و می‌گفت: خدایا به من صبر بده، صبر من را زیاد کن... امام زین‌العابدین (ع) هم داشتند کنار او طواف می‌کردند، دست به شانه او زدند و فرمودند: چرا می‌گویی خدا به تو صبر بدهد؟ این تقاضای بلاست! بگو خدایا به من عافیت بده، اصلاً بلا نده که بخوایم صبر بکنیم! (رَأَى عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عَ رَجُلًا يَطُوفُ بِالْكَعْبَةِ وَ هُوَ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الصَّبْرَ قَالَ فَضْرَبَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عَ عَلَى كَتِفِهِ [ثُمَّ] سَأَلَتْ الْبَلَاءَ قُلُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ وَ الشُّكْرَ عَلَى الْعَافِيَةِ؛ دعوات راوندی/۱۱۴)

رسول خدا (ص) دیدند یک کسی پیر و رنجور شده و دارد در مناجات خودش می‌گوید: «خدایا قبل از آخرت، در این دنیا من را عذابم کن که در آن دنیا روی خوش به من نشان بدهی!» رسول خدا (ص) به او فرمود: چرا این دعا را می‌کنی؟ گفت: می‌خواهم هرچه رنج هست اینجا ببرم، تا آنجا آزاد باشم! حضرت فرمود: این طوری دعا نکن، بگو خدایا من را ببخش! بعد چرا حالت این طوری است؟ گفت: این مریضی را برای تقرب الی الله تحمل می‌کنم، فرمود: نه، چرا تحمل می‌کنی؟! و بعد حضرت عنایت کردند و او شفا پیدا کرد. و فرمود: دیگر این طوری دعا نکن، بلکه از خدا تقاضای عافیت و استغفار بکن. بگو خدایا هم این دنیا من را ببخش، هم آن دنیا با من برخورد خوب داشته باش. (قال رسول الله صلى الله عليه وآله لِرَجُلٍ كَانَهُ فَرِحَ مَتَّوْفٍ مِنَ الْجَهْدِ: هَلْ كُنْتَ تَدْعُو اللَّهَ بِشَيْءٍ؟ قَالَ كُنْتُ أَقُولُ اللَّهُمَّ مَا كُنْتُ مُعَاقِبِي بِهِ فِي الْآخِرَةِ فَعَجَّلَهُ لِي فِي الدُّنْيَا، فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ أَلَا قُلْتَ: اللَّهُمَّ آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَ قِنَا عَذَابَ النَّارِ! فَدَعَا اللَّهَ فَشَفَاهُ؛ میزان الحکمه/۱۳۳۸۷-کنز العمال/۴۹۰۲)

آگاهی و اقدام آثاری برای رفع رنج دارد، اما نسبت به آن راه اصلی، فرعی به حساب می آید

- باید برای رفع رنج، اقدام کرد! یا باید کاسبی و فعالیت اقتصادی - انجام داد، یا دعا باید کرد، یا تعاون باید داشت، و برای رفع رنج دیگران هم باید اقدام کرد. همچنین باید آگاهی داشته باشیم از اینکه رنج هست. اینها راههای خیلی خوبی است ولی آیا این واقعاً مشکل و رنج را حل می کند؟ بالاخره این راهها، یک آثاری دارد و بخشی از رنجها را کم می کند ولی این همه ماجرا نیست. وقتی جلوتر می روید و رنجهای سخت تر پیش می آید، ممکن است طاقت شما کم شود.
- ما برای برطرف کردن رنج، هم باید اقدام کنیم؛ اقداماتی از جنس صدقه دادن (که فرموده اند هفتاد بلا را برطرف می کند)، از جنس کمک به دیگران، از جنس تعامل خوب با دیگران، اقداماتی از جنس کار، از جنس تلاش، و از جنس زحمت کشیدن برای امرار معاش. و بعد هم برای رفع رنج خودمان دعا کنیم، استغفار کنیم؛ استغفار خیلی از رنجها را کاهش خواهد داد. توسل به اهل بیت (ع) هم مؤثر است، روایات در این زمینه زیاد و توصیه ها در این زمینه فراوان است؛ ولی اینها همه نسبت به آن راه اصلی، فرع به حساب می آید!

راههای فرعی برای رسیدن به لذات معنوی

قدم اول برای رسیدن به لذت های برتر معنوی «آگاهی» از لذات معنوی است/خواندن داستان زندگی اولیاء خدا و شهدا؛ به سرعت اثر می گذارد

- حالا بعد از اینکه راههای برطرف کردن رنج را دیدیم، بخش دیگرش این است که چگونه به لذت های برتر معنوی برسیم؟ این هم یک راههایی دارد: ۱- آگاهی: از برخی از لذت های معنوی آگاه بشوید و لااقل بدانید چه خبر است؟! قصه های زندگی اولیاء خدا، یا خاطرات شهدا را بخوانید. آن اثر می گذارد! البته آخرش من خواهم گفت که تازه این راه، راه فرعی است؛ نسبت به راه اصلی ای که باید خودت طی کنی.
- شما وقتی زندگی یک شهیدی را مطالعه می کنی که عشق به خدمت به دیگران داشته و از پرهیزکاری لذت می برده و یک میل عجیب و غریبی به شهادت داشته، وقتی زندگی اش را نگاه می کنی اصلاً مست می شوی، یک کمی شیهش می شوی، از پای کتاب بلند نشده، روحیه ات عوض می شود. اصلاً انگار بر روی شما اثر وضعی باقی می گذارد! او استدلال نکرده که شما به این دلیل بیا دنبال این لذت معنوی! فقط شما این را در زندگی اش می بینی و بر روی تو اثر می گذارد؛ یک دفعه ای تو را با جهان تازه ای آشنا می کند.

اگر از گریه های اولیاء خدا در مناجات شان آگاه شوید، و ببینید، اثر می گذارد

- من الان یک خاطره کوچک از حضرت امام (ره) به شما بگویم. حضرت امام در اواخر عمر شریف شان این قدر در نماز شب گریه می کردند که حوله برای ایشان می آوردند، دیگر دستمال کفایت نمی کرد! آدم به یاد حضرت یحیی پیامبر می افتد - که چقدر اهل گریه در مناجات بود - و امروز (اول محرم) روزی است که خدا حضرت یحیی را به زکریا داد.
- حضرت زکریا خیلی تقاضا می کرد که «خدایا یک پسری به من بده که یک اتفاقی برایش بیفتد، مثل اتفاقی که برای اباعبدالله الحسین (ع) می افتد و سر از بدنش جدا می شود؛ می خواهم برای حسین هلاک بشوم، می خواهم برای آخرین پیغمبر یک ذره بسوزم، با پسر خودم می خواهم تمرین کنم و خدا هم حضرت یحیی را به او داد» (زکریا سأل رَبَّهُ أَنْ يُعَلِّمَهُ أَسْمَاءَ الْخَمْسَةِ فَأَهْبَطَ عَلَيْهِ جِبْرَائِيلَ فَعَلَّمَهُ... ثُمَّ كَانَ يَقُولُ اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي وَلَدًا تَقْرُبُهُ عَيْنِي عَلَى الْكِبَرِ وَاجْعَلْهُ وَارِثًا وَصِيًّا وَاجْعَلْ مَحَلَّهُ مِنِّي مَحَلَّ الْحُسَيْنِ فَإِذَا رَزَقْتَنِيهِ فَأَفْتِنِي بِحُبِّهِ ثُمَّ فَجِّعْنِي بِهِ كَمَا تُفَجِّعُ مُحَمَّدًا حَبِيبِكَ بَوْلَدِهِ فَرَزَقَهُ اللَّهُ يَحْيَى وَفَجَّعَهُ بِهِ؛ کمال الدین ۴۶۱/۲)

- آن وقت شما گریه کردن حضرت یحیی و حضرت زکریا در مناجات‌شان را ببینید؛ اینها یعنی امواج سهمگین محبت، عاطفه. چرا این گریه‌ها تمام نمی‌شود! برای چه گریه می‌کنی؟ به چه چیزی عشق می‌ورزی که این طور تو را به آتش کشیده؟ آگاه بشویم، فقط آگاه بشویم.

قدم دوم برای رسیدن به لذت‌های برتر معنوی «اقدام» است/ مثال: شرکت در پیاده‌روی اربعین

- پس برای عبور از رنج‌های دنیا و رسیدن به لذت بندگی، آگاهی مؤثر است. ضمن اینکه اقدام هم مؤثر است؛ اقدام برای رسیدن به لذت‌های معنوی
- حالا یک مثال برای اقدام در لذت‌های معنوی بزنم؛ یک بار در این پیاده‌روی اربعین برو، تا پایت برای امام حسین(ع) خسته بشود، و بعد ببین در آن خاک و خُل چه لذتی می‌بری! اگر توانستی برای کسی تعریفش کنی! این قدر دوست داری این سه روز راهی که پیاده می‌روی، بشود ده روز، یا بیشتر!
- اقدام کن و لذت ببر! البته ساده نیست. این راه‌هایی را که می‌گوییم، همه را تجربه کنید، همه اینها درست است، روایات و آیات زیادی هم برای اینها هست. ولی اینها آن راهی که «راز» است، نیستند! واقعاً حیف است که شما از آن راز، عمیقاً خبردار نشوید، حیف است!

برخی «آگاهی‌ها» برای رسیدن به لذت معنوی

علی(ع): لذت‌بخش‌ترین چیز در بهشت، حب الله و محبت به‌خاطر خداست

- حالا برخی از لذت‌های معنوی که باید از آنها خبر داشته باشیم را در روایات ببینیم. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «لذت‌بخش‌ترین چیز در عالم آخرت و بهشت خدا، دوست داشتن خدا و محبتی است که در راه خدا باشد؛ إِنَّ أَطْيَبَ شَيْءٍ فِي الْجَنَّةِ وَ أَلَدَّهُ حُبُّ اللَّهِ وَ الْحُبُّ فِي اللَّهِ» (مصباح‌الشریعه/ ۱۹۵) اینکه به‌خاطر خدا کسی را دوست داشته باشی، حسین(ع) را دوست داشته باشی، علی(ع) و زهرا(س) را دوست داشته باشی، لذت‌بخش‌ترین چیز در بهشت، حب‌الله و حبی است که در راه خدا نسبت به بندگان خدا داشته باشند.
- در روایت دیگری، امام صادق(ع) می‌فرماید: هیچ‌کسی روز قیامت محشور نمی‌شود مگر اینکه چشمش گریان است؛ مَا مِنْ عَبْدٍ يُحْشَرُ إِلَّا وَ عَيْنَاهُ بَاكِيَةٌ» (کامل‌الزیارات/ ۸۱) چشم‌ها برای چه گریان است؟ برای حسرت‌ها، برای گناه‌ها، برای رنج‌ها، برای عذاب‌هایی که دارد تحمل می‌کند، برای خراب‌کاری‌هایش، برای تنهایی و غربت...

امام صادق(ع): هرکسی روز قیامت محشور شود گریه می‌کند، مگر گریه‌کنان بر حسین(ع)

- بعد می‌فرماید: «هرکسی روز قیامت محشور شود گریه می‌کند، مگر گریه‌کنان بر جدم حسین(ع)، که اینها چشم‌های‌شان شاد است، بشارت و سرور در وجه‌شان دیده می‌شود، مردم در فزع هستند اما اینها در امنیت هستند؛ إِلَّا الْبَاكِينَ عَلَى جَدِّي الْحُسَيْنِ ع فَإِنَّهُ يُحْشَرُ وَ عَيْنُهُ قَرِيرَةٌ وَ الْبِشَارَةُ تَلْقَاهُ وَ السَّرُورُ بَيْنَ عَالِي وَجْهِهِ وَ الْخَلْقُ فِي الْفَزَعِ وَ هُمْ أَمِينُونَ» (همان) گریه‌کنان امام حسین(ع) در صحرای محشر، راحت هستند، در آن وضعیت عذاب صحرای محشر که برای اهل عذاب، بسیار سخت و شدید است، اینها در امنیت هستند. حالا اینها کجا جمع هستند؟

- می‌فرماید: «آنها دور حسین فاطمه را گرفته‌اند، حلقه زده‌اند و دارند او را نگاه می‌کنند و با حسین(ع) حرف می‌زنند؛ وَ الْخَلْقُ يُعْرَضُونَ وَ هُمْ حُدَاتُ الْحُسَيْنِ ع تَحْتَ الْعَرْشِ وَ فِي ظِلِّ الْعَرْشِ لَا يَخَافُونَ سَوْءَ يَوْمِ الْحِسَابِ؛ به آنها گفته می‌شود، بفرمایید وارد بهشت شوید، ولی آنها می‌گویند: نه ما نمی‌خواهیم برویم، ما اینجا پیش حسین(ع) می‌مانیم، و از گفتگوی با اباعبدالله‌الحسین(ع) و بخاطر آن سرور و

کرامتی که در مجلس اباعبدالله الحسین (ع) هست، لذت می‌برند؛ يُقَالُ لَهُمْ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ فَيَأْتُونَ وَيَخْتَارُونَ مَجْلِسَهُ وَ حَدِيثَهُ وَ اِنْ الْخُورَ لَتُرْسِلُ اِلَيْهِمْ اَنَا قَدْ اَشْتَقْنَاكُمْ مَعَ الْوُلْدَانِ الْمُخَلَّدِينَ فَمَا يَرْفَعُونَ رُءُوسَهُمْ اِلَيْهِمْ لِمَا يَرَوْنَ فِي مَجْلِسِهِمْ مِنَ السُّرُورِ وَ الْكِرَامَةِ» (همان)

آگاهی بر دل‌های باطراوت و مستعد، بسیار مؤثر است / خاطره زیبا از یک روحانی شهید که با همه مسائل عقلانی برخورد می‌کرد..

- از این مسائل، خبردار بشویم؛ گاهی که از اینها خبردار می‌شویم، دل ما را می‌برند. بعضی از شهدا را من دیده بودم که وقتی این‌طور روایت‌ها را می‌شنیدند، چقدر تحت تأثیر قرار می‌گرفتند؛ همه‌اش را باور می‌کردند (چون امام صادق (ع) فرموده) اصلاً می‌رفتند، دیگر اینجا نمی‌ماندند! از فردا که نگاهش می‌کردی، دیگر اینجا نبود، این قدر بی‌تاب می‌شد که نمی‌خواست بماند. آگاهی با دل‌های باطراوت این کار را می‌کند!
- ببینید آگاهی با آدم‌های مستعد چه کار می‌کند! یک خاطره بگویم درباره شهیدی به نام حاج آقای صادقی که روحانی و معلم بود، و طلبگی می‌خواند و به جبهه هم می‌رفت. او خودش می‌گفت: «من یک آدم معمولی هستم!» ایشان مشربش این بود که با همه چیز عقلانی برخورد می‌کرد، با خیلی از این حرف‌های عرفانی و معنوی، خیلی علمی و عقلانی و ریاضی برخورد می‌کرد! یک روز جمعه‌ای بود که من ایشان را دیدم و احساس کردم حالش خوب نیست! گفتم آقای صادقی چه شده؟ گفت فلان شهید را که هفته گذشته شهید شد، می‌شناختی؟ گفتم: بله. گفت: وقتی داشت به جبهه می‌رفت به او گفتم «بعد از اینکه شهید شدی باید به خواب من بیایی، یک سؤال از تو دارم، باید سؤال مرا جواب بدهی!» از او عهد گرفتم و او بالاخره قبول کرد. سؤالم این بود: اینکه امام خ مینی می‌فرماید «شهید نظر می‌کند به وجه‌الله!» من می‌خواهم بدانم این یعنی چه؟ وجه‌الله کیست؟ شهید نظر می‌کند به وجه‌الله یعنی چه؟ گفت: او هفته گذشته شهید شد، و دیشب به خواب من آمد. در خواب دستش را گرفتم و یاد سؤالم افتادم؛ گفتم: یادت هست که بنا بود این سؤالم را جواب بدهی؟ شهید نظر می‌کند به وجه‌الله یعنی چه؟ می‌گوید: یک نگاهی به من کرد که «آخر من به تو چه بگویم؟» سرش را پایین انداخت و بعد سرش را بلند کرد و گفت: «دیدم، چه دیدنی!» همین را گفت! آخرش شهید صادقی به من گفت: من دیگر رفتم! گفتم: کجا می‌خواهی بروی؟ کلاس‌هایت چه می‌شود؟ گفت دیگر من طاقت ندارم، من می‌خواهم بروم ببینم آن چه بود که او را این‌طوری کرده بود؟

