

پناهیان: خدا از ما نتیجه نمی‌خواهد بلکه اجرای یک «فرآیند» را می‌خواهد / چهار راه حل برای مبارزه با

هوای نفس پنهان

با پایان یافتن بخش اول مباحث بسیار مهم «تنها مسیر» که از ابتدای ماه مبارک رمضان توسط حجت الاسلام پناهیان آغاز شده بود، بخش دوم این مباحث که شامل برخی از نکات تکمیلی و مراحل عالی مبارزه با هوای نفس است، آغاز شد. جلسات هفتگی «تنها مسیر» جمعه شب‌ها در مسجد امام صادق (ع) واقع در میدان فلسطین برگزار می‌شود. در ادامه گزیده‌ای از مباحث مطرح شده در **چهارمین جلسه از قسمت دوم مباحث «تنها مسیر»** را می‌خوانید:

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

- واقعاً دین می‌خواهد از ما چه بسازد؟ ما می‌خواهیم با دینداری خودمان به کجا برسیم؟ پاسخ‌های متعددی برای این سؤال وجود دارد؛ مثلاً اینکه قرار است ما خدا را اطاعت کنیم تا آدم‌های خوبی بشویم، به کمال برسیم و به خداوند مقرب شویم. همه این پاسخ‌ها درست است اما انسان برای این سؤال نیاز به یک پاسخ ویژه دارد که برایش آرامش‌بخش باشد. به عنوان مثال برای یک جوان، آیا تلاش برای قبول شدن در یک امتحان مهم مثل کنکور، حیاتی‌تر است یا تلاش برای نجات از یک بیماری مهلک مثل سرطان؟ قطعاً نجات از این بیماری برایش حیاتی‌تر 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 می‌شود، لذا در مورد بیماری سرطان، روحش خیلی عمیق‌تر درگیر این مسأله می‌شود، 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 می‌کشانند، 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 خودِ خودت را می‌خواهد و می‌خواهد این خودِ تو سالم بشود؛ سلامت از علف‌های هرزی که بدتر از سرطان، روح انسان را خراب و نابود می‌کنند؛ سلامت از

علف‌های هرزی که هر لحظه در وجود انسان می‌روید و باید مدام با آنها مقابله کرد. چون جلوگیری از پدید آمدن بذر و نهال‌های کوچک این علف‌های هرز در وجود انسان امکان ندارد. با اینکه طبیعت انسان، طبیعت پاک و خوبی است و انسان فطرت الهی دارد، اما پدید آمدن این علف‌های هرز(هوای نفس) در وجود انسان 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 تَصَدُّ كَمَا يَصَدُّ الْحَدِيدُ قِيلَ فَمَا جَلَّوْهَا قَالَ ذَكَرُ اللَّهِ وَ تِلَاوَةُ 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، ریشه هوای 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 هوای نفسانی پنهان داشت. ولی ما هنوز با گناهان گل‌درشت و با هوای نفسانی آشکار خودمان درگیر هستیم یعنی هنوز به ریشه بدی‌های خود کاری نداریم بلکه فعلاً با نتایج شوم و آشکار هوای 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 تمام نشدنی 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 یک‌بار 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 يَصِيرُ فِي الْجَنَّةِ» (تحف العقول/ص ۳۷۰) یعنی مبارزه با هوای نفس دائمی است و تا آخر عمر ادامه دارد.

- خداوند از ما انجام یک‌سری 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 یک‌سری 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 هرزه‌های 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 همه خبرها 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 چقدر 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 عَيْبًا إِلَّا بَدَأَ لَهُ عَيْبٌ؛ کافی/ج ۲/ص ۱۴۸) پس این مبارزه برای همیشه ادامه دارد.

- اول باید باور کنیم و مطمئن باشیم که حتماً عیوب پنهانی، در وجود خودمان داریم. خداوند می‌فرماید: «هیچ وقت خودتان را آدم خوبی ندانید، خدا خودش واقف‌تر است که چه کسی بیشتر تقوا دارد؛ فَلَا تُرْكُوا 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 وضعیتی که هنوز پنهان است- آن را ریشه‌کن کنیم.

امان از دیندارانی که هوای نفس پنهان دارند و از آن غافلند/ بنا بر 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 وَ الشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةِ وَ الرِّبَا»(کافی/۵/۱۲۴) ببینید! داشتن شهوت مخفی یا هوای نفس پنهان آن قدر بد و خطرناک است که پیامبر اکرم(ص) آن را بین دو تا کار بسیار بد و مهلک قرار داده است یعنی در کنار کسب حرام و رباخواری.
- ما فکر می‌کنیم همین که مذهبی شدیم، تمام شده است! انگار خدا از ما می‌خواسته که فقط یک‌سری کارهای خوب انجام دهیم و بچه خوبی باشیم! امان از دیندارانی که هوای نفس پنهان دارند و از آن غافل هستند؛ اینها با شهوت مخفی، خودشان و جامعه را خراب می‌کنند، درست مثل 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 حساست 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 یضمره صاحبه و یصرّ علیه و إن لم یعمله. و قیل هو أن یری جاریه حسناء فیغض 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 ذَمَمْتَ نَفْسَكَ وَ أَنْتَ تَمْدَحُهَا عَلَيَّ الْحَقِيقَةَ» (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-

سوء ظن به خود

- با فرض اینکه ضرورت مبارزه با هوای نفس پنهان، برای ما جالفتاده 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 (شهوت 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 بیفتد و برایت نور پدید بیاید.
- ۲- توبه مداوم: دائماً به خاطر بدی‌های پنهانی که در وجودت هست توبه کن، حتی اگر هنوز نتوانسته‌ای آنها را در وجود خودت پیدا کنی. خوب است علاوه بر برنامه توبه فردی، برنامه توبه دسته‌جمعی هم داشته باشیم. یعنی دور هم جمع شویم و جلسه دعا و مناجات و توبه داشته باشیم. اگر انسان چنین برنامه‌هایی نداشته باشد، کم‌کم دلش می‌میرد. متأسفانه برخی از مذهبی‌ها هستند که در جلسات دعا و توبه شرکت نمی‌کنند، گویا اصلاً نیاز به توبه در خودشان احساس نمی‌کنند! این خیلی بد و خطرناک است.
- ۳- تواضع و افتاده‌حالی: تواضع یک جایگاه نیست که بخواهید به آن برسید بلکه یک ابزار است برای پیدا کردن و رسیدن به آنچه باید رسید. یکی از آثار سوء تکبر (عدم تواضع) این است که مانع کسب علم و معرفت می‌شود. امام صادق(ع) می‌فرماید: «بسیاری از انواع تکبر مانع استفاده کردن از علم و قبول آن و گردن نهادن به آن می‌شود؛ کَثِيرٌ مِنْ أَنْوَاعِ الْكِبْرِ يَمْنَعُ مِنْ اسْتِفَادَةِ الْعِلْمِ وَ قَبُولِهِ وَ

الْإِنْقِيَادِ لَهُ» (المصباح الشریعه/ص ۷۲) پس اگر معرفت نفس می‌خواهی باید افتاده‌حال و متواضع باشی. هر وقت دیدی که چیز جدیدی از درون خودت (از نفس خود) نمی‌فهمی، بدان که دچار تکبر هستی. اگر این تکبر نبود، به تو معرفت نفس می‌دادند که انفع المعارف است (مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ؛ غررالحکم/ص ۷۱۲) اگر تفحص، توبه و تواضع خود را زیاد 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) می‌فرماید: «دشمن‌ترین دشمنان تو، نفس تو است که بین دو پهلوئی تو قرار دارد؛ أَعْدَى 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 گناهکاران هم بدتر بدان

- موارد فوق، راه حل اصلی برای مبارزه با هوای نفس پنهان بود. اما یک تاکتیک یا عملیات فریب هم در اینجا معرفی می‌کنیم. به کار بردن این تاکتیک می‌تواند باعث شود، کارهای اصلی چهارگانه فوق، در مبارزه با هوای نفس پنهان، مؤثر واقع شود، و آن تاکتیک این است که درگیر عیوب دیگران درگیر نشوی و از فکر عیوب دیگران بیرون بیایی. اصلاً تو چه کار داری که دیگران چه عیوبی دارند؟! فقط وقتی وظیفه‌ات بود (از باب امر به معروف و نهی از منکر)، باید به آنها تذکر بدهی، و الا در سایر موارد خودت را مشغول عیوب دیگران نکن. با عیوب اطرافیان و همسایه و نزدیکان و کسانی که با تو برخورد دارند، کاری نداشته باش.
- باید به جایی برسی که وقتی یک گناهکار (مثلاً یک عرق‌خور) دیدی، خودت را بدتر از او بدانی و ته دلت به او بگویی: «خوب است که بدی و عیب تو آشکار است! من چه کار کنم که همه بدی‌هایم پنهان است؟» البته دقت کنید که این حرف را باید بین خودت و خداوند بگویی یعنی باید در خانه خدا و در مناجات با او بگویی، خدا اجازه نداده چنین حرف‌هایی را در جامعه فریاد بزنی. کما اینکه امام سجاد (ع) در مناجات خود به درگاه خداوند عرضه می‌داشت: «پس چه کسی از من بدتر است؛ فَمَنْ يَكُونُ أَسْوَأَ حَالًا مِنِّي» (دعای ابوحمزه ثمالی، مفاتیح الجنان). البته این حرف را در دل خودمان و علیه خودمان باید بگوییم، نه اینکه آن را به اصل ارزش‌ها و سایر متدینین تعمیم دهیم و مثلاً بگوییم: «چاقوکش‌ها بهتر از نمازخوان‌ها هستند»، چون با این کار در واقع داریم ارزش نماز را نادیده می‌گیریم. ارزش‌ها را باید سر جای خودش قرار دهیم و مردم را به این ارزش‌ها دعوت کنیم، اما خودمان را بدترین و کمترین خلق خدا بدانیم.
- مبارزه با هوای نفس، مخصوصاً مبارزه با هواهای نفسانی پنهان، چنان انسان را مشغول خودش می‌کند که اصلاً نمی‌تواند به عیوب دیگران بپردازد و فقط مشغول عیوب خودش خواهد شد (حتی اگر عیب واضح دیگران را ببیند).
- از خدا می‌خواهیم در غربال سهمگین آخرالزمان که قرار است منافقین رسوا شوند، ما را در اثر شهوت پنهان خودمان رسوا و نابود نکند و بدون بلا شهوت پنهان ما را از بین ببرد. یعنی بدون اینکه بلا و مصیبت سختی به ما برساند، این هواهای نفسانی پنهان ما را نابود کند.

