

همه خوبی‌ها بدون «زیرپا گذاشتن نفس» سرانجام از دست می‌روند! چه شد که در کربلا عده‌ای نمازخوان بدترین جنایت تاریخ بشر را انجام دادند؟! اگر یک مذهبی مبارزه با نفس نکند، ممکن است جنایت‌هایی بکند که از کفار هم برنمی‌آید / مبارزه با نفس برای این است که کسانی مثل تروریست‌های سوریه درست نشوند

علیرضا پناهیان: چرا قایبل که اهل عبادت بود یک‌باره دست به جنایت زد؟! چرا اولین جنگ بشریت بین دو خداپرست بود؟ چه شد که در کربلا عده‌ای نمازخوان بدترین جنایت تاریخ بشر را انجام دادند؟! همه خوبی‌ها بدون «زیرپا گذاشتن نفس» سرانجام از دست می‌روند! اگر مبارزه با هوای نفس نکنیم، ممکن است تمام مهربانی‌ها و خوبی‌های ما در خدمت هوای نفس ما قرار گیرد؛ در واقع «نفس اماره بالسوء» سوار ماست و دارد از همه خوبی‌های ما به نفع خودش استفاده می‌کند ... دشمن تو بدی‌های تو نیست! دشمن تو رفتارهای بد تو هم نیست، دشمن تو نفس تو است! همان نفسی که برخی اوقات از تو کارهای خوب می‌خواهد، و با همان کارهای خوب تو را به جهنم می‌برد! همانطور که ۶۰۰۰ سال عبادت ابلیس، او را از جهنم نجات نداد. لذا انسانی که وجوه مثبت و خوبی‌هایی دارد، اگر نفس خود را زیر پا نگذاشته باشد، خوبی‌ها و زیبایی‌هایش سرانجام تبدیل به بدی و زشتی خواهند شد.

جلسات هفتگی هیئت محبین امیرالمؤمنین (ع) جمعه‌ها بعد از نماز مغرب و عشاء، در محل مسجد امام صادق (ع) واقع در میدان فلسطین با سخنرانی حجت الاسلام علیرضا پناهیان و با موضوع «تنها مسیر» (راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی) و در ادامه مباحث بسیار مهم ماه مبارک رمضان برگزار می‌شود. در ادامه گزیده‌ای از مباحث مطرح شده در **سی و یکمین جلسه** این مبحث را می‌خوانید:

اینکه نفس را دشمن تلقی کنیم، کار دشواری است و نیاز به تلقین دارد/ متأسفانه ابلیس و هوای نفس ما اداره تلقین ما را به عهده گرفته‌اند

- در جلسه قبل عرض شد که بعد از آگاهی از ضرورت مبارزه با نفس، قدم اول این است که نفس خود را دشمن خودمان تلقی کنیم و از نفس خود نفرت داشته باشیم. یعنی نگرش ما به نفس باید نگرشی باشد که نسبت به «بدترین دشمن» خود داریم. اینکه نفس را دشمن تلقی کنیم، کار بسیار دشواری است و نیاز به تلقین، تفکر و تأمل دارد و با اکتفا کردن به آگاهی حل نمی‌شود. حضرت امام (ره) در خصوص اهمیت و نقش تلقین در رشد معنوی تأکیدهای ویژه‌ای داشتند. (...) و بعضیها خیال می‌کنند که این تکرار چرا؟ و حال آنکه لازم است. یکی از چیزهایی که برای ساختن انسان مفید است تلقین است. انسان خودش هم اگر بخواهد ساخته بشود، باید آن مسائلی که مربوط به ساختن خودش است تلقین کند به خودش، تکرار کند. یک مطلبی که تأثیر در نفس انسان باید بکند، با تلقینات و تکرارها بیشتر در نفس انسان نقش پیدا می‌کند» صحیفه امام، ج ۱۳، ص: ۳۹۷
- انسان باید خودش قدرت تلقین کردن به خود را داشته باشد و وقتی را برای تلقین به نفس قرار دهد. ولی متأسفانه زندگی روزمره ما این‌گونه شده است که تلقین‌ها را دیگران برای ما انجام می‌دهند و رسانه‌ها، فیلم‌ها و سخنان اطرافیان عواملی هستند که موجب تلقین از بیرون می‌شوند.

- اگر هم خودمان چیزی را به خودمان تلقین می‌کنیم غالباً سخنان منفی و ناشکرانه و غیرخداپسندانه، حسادت‌ها، حسرت از گذشته و نگرانی بی‌جا از آینده است. همه‌اش تلقین منفی است، و خبر چندانی از تلقین مثبت نیست. این یعنی ابلیس و هوای نفس ما اداره تلقین ما را به عهده گرفته‌اند. باید یک مدتی تلقین کردن به خود را به عهده بگیریم و امور خوب را به خود تلقین کنیم و وقتی از عهده تلقین به خود برآمدیم، در رأس امور، این را به خودمان تلقین کنیم که «بدترین دشمن ما نفس ماست و باید با او مبارزه کنیم».

«دشمنی با نفس» همه خوبی‌ها را می‌آورد/ همه خوب‌ها و زیبایی‌ها بدون «زیرپا گذاشتن نفس»، سرانجام از دست می‌روند!

- یقیناً اولیاء خدا مثل حضرت امام (ره)، آیت الله بهجت (ره)، و امثال آیت الله حق شناس (ره) و آیت الله خوشوقت (ره) ابتدا همین‌گونه قدم‌ها را برداشته‌اند که به جایی رسیده‌اند.
- فرزند آیت الله العظمی بهجت (ره) نقل می‌کند که از ایشان پرسیدیم حضرت امام (ره) در عرفان عملی هم کار کرده بود؟ پدرم می‌فرمود: بله. بعد گفتم شما از ایشان چیزی بگویید. پدرم فرمود: یک دفعه منزل ایشان مهمان بودیم و خورشت قورمه سبزی آورده بود و خودش نخورد. من پرسیدم برای چه نمی‌خوری؟ گفت: خیلی دوست دارم، می‌خواهم نخورم. چون خیلی این غذا را دوست دارم، می‌خواهم نخورم. (گفتگوی حجت الاسلام علی بهجت با خبرگزاری فارس؛ ۹۲/۰۳/۰۶)
- وقتی آیت الله بهجت می‌خواهند از مراتب عرفان عملی امام (ره) یک مثال یا خاطره ذکر کنند، از غذایی که دوست دارد، اما نمی‌خورد حرف می‌زند. آیت الله بهجت می‌توانستند از میزان معرفت امام (ره) به خدا، یا از محبتشان به اهل بیت، یا حتی از تقیدشان به نماز اول بگویند، اما چرا از مخالفت با یک دوست‌داشتنی مثال می‌زنند؟ برای اینکه کسی که نفسش را زیر پایش بگذارد، هم معرفت به خدا پیدا می‌کند، هم علاقه به اهل بیت و هم تقید به نماز اول پیدا می‌کند. ضمن اینکه شما هر وجه مثبت دیگری را درباره یک آدمی بگویید، اگر اهل این نباشد که نفسش را زیر پایش بگذارد، آن زیبایی‌ها و خوبی‌هایش سرانجام از دست می‌روند و چه بسا روزی تبدیل به زشتی شوند.

بسیاری از متدینین نفس خود را دشمن خود نمی‌دانند و این یک خطر بزرگ است! اگر مبارزه با هوای نفس نکنیم، ممکن است تمام مهربانی‌ها و خوبی‌های ما در خدمت هوای نفس ما قرار گیرد

- قدم اول بعد از فهمیدن اینکه برای رسیدن به قرب پروردگار «تنها مسیر، جهاد با نفس است» و نه بسیاری از کارهای خوب دیگر (که تمام اقدامات و قدم‌های دیگر همه از لوازم، مقدمات و یا شعبات جهاد با نفس است)، این است که از نفس خودت نفرت داشته باشی، ارزش بترسی، مراقبش باشی، و او را زمین بزنی. یعنی نگرش شما نسبت به نفس منفی باشد و از آن به عنوان دشمن تفر داشته باشی. (امیرالمؤمنین (ع): زمانی که به نفس خود بیشترین اعتماد را داری، از فریب او بیشتر برحذر باش؛ **كُنْ أَوْثَقَ مَا تَكُونُ نَفْسِيكَ، أَحَدَرُ مَا تَكُونُ مِنْ خِدَاعِهَا؛ غررالحکم/ ۵۳۰**)
- با وجود تأکیدهای مکرر دین بر اینکه شدیدترین دشمن انسان نفس اوست (أَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ أَلْتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ؛ میزان الحکمة/ ۱۲۱۸۲)، اما شاید بشود گفت اغلب متدینین، با نفس‌شان دشمن نیستند و حتی نفس‌شان را دشمن خودشان هم نمی‌دانند؛ و این یک خطر بزرگ است! کسی که با نفس خود دشمن است، هر روز در حال مراقبه، مبارزه و جنگ و جهاد با نفس خود است. (امیرالمؤمنین (ع): **يُنْتَبِئُ لِلْعَاقِلِ أَنْ لَا يَخْلُو فِي كُلِّ حَالَةٍ عَنْ طَاعَةِ رَبِّهِ وَ مُجَاهَدَةِ نَفْسِهِ؛ غررالحکم/ ۳۴۹۲**)

• باید ببینیم آیا در دل ما نسبت به دشمنی به نام «نفس»، کینه و نفرت وجود دارد یا نه؟ متأسفانه کینه و نفرتی که باید نسبت به نفس خود داشته باشیم، در اغلب ما نیست.

• هر یک از ما باید هر روز در احوال خود نگاه کند و ببیند در طول روز چند بار نفس خود را زمین زده و چند بار از نفس خود شکست خورده. مثلاً امروز برای خواندن نماز اول وقت تنبلی می‌کردی ولی برخلاف هوای نفست، بلند شدی و نماز خواندی؛ این یعنی یکبار نفست را زمین زدی. اما بعد پای تلویزیون نشست و قبلمی را که لازم نبوده ببینی و می‌توانستی به جای آن کار مفیدتری انجام بدهی، دیدی. و وقتی تصمیم گرفتی بلند شوی، نتوانستی و تنبلی کردی، پس از نفست شکست خوردی.

• **هر روز بررسی کن بین چندبار نفس را زمین زدی؟ و چندبار نفست تو را زمین زد؟ مسئله اصلی این است.** اینکه که من این چندتا خوبی را دارم، من آدم مهربانی هستم، اهل بخشش هستم، ... اینها را بگذار کنار و خیلی به اینها غرّه نشو، اینها بدون مبارزه با نفس، دردی را از روح انسان دوا نمی‌کند و انسان را به سرانجام نمی‌رساند. زیرا اگر مبارزه با هوای نفس نکنیم، ممکن است تمام مهربانی‌ها و خوبی‌های ما در خدمت هوای نفس ما قرار گیرد؛ در واقع «نفس اماره بالسوء» سوار ماست و دارد از همه خوبی‌های ما به نفع خودش استفاده می‌کند. مثلاً نفس‌مان به ما می‌گوید: «تو آدم بخشنده‌ای هستی، اینجا یک بخشش از خودت نشان بده تا لذتی ببرم و اعتباری پیدا بکنم!» یعنی در جهت هوای نفس خودمان بخشش می‌کنیم نه در جهت مخالفت با نفس!

• **مسئله و دعوی اصلی بر سر نفس است. دشمن تو بدی‌های تو نیست! دشمن تو رفتارهای بد تو هم نیست، دشمن تو نفس تو است! همان نفسی که برخی اوقات از تو کارهای خوب می‌خواهد، و با همان کارهای خوب تو را به جهنم می‌برد! همانطور که ۶۰۰۰ سال عبادت ابلیس، او را از جهنم نجات نداد. لذا انسانی که وجوه مثبت و خوبی‌هایی دارد، اگر نفس خود را زیر پا نگذاشته باشد، خوبی‌ها و زیبایی‌هایش سرانجام تبدیل به بدی و زستی خواهند شد.**

باید دشمنی نفس با خودمان را لمس کنیم و بفهمیم که این دشمن خطرناک ما را رها نمی‌کند

• باید دشمنی نفس با خودمان را لمس کنیم و بفهمیم که این دشمن خطرناک ما را رها نمی‌کند و قطعاً به ما ضربه می‌زند. تا وقتی که این دشمن را از بین نبری، از او در امان نخواهی بود. اگر بتوانی این نگرش را پیدا کنیم که نفس‌مان بدترین دشمن ماست، آنوقت می‌توانیم با او مقاتله و جنگ کنیم. امیرالمؤمنین (ع) فرمود: «به کمک عقلت، با هوای نفست مقاتله کن و بجنگ تا رشد کنی؛ قَاتِلْ هَوَاكَ بِعَقْلِكَ تَمْلِكْ رُشْدَكَ» (غررالحکم/حدیث ۸۱۸) مجاهده به معنای کوشش بسیار و مبارزه است، اما مقاتله صریحاً به معنای جنگیدن است؛ جنگی که در آن قصد کشتن وجود دارد. لذا حضرت درباره کسانی که در مبارزه با هوای نفس پیروز شده‌اند، می‌فرماید: «شهووت و هوای نفس خود را کشته‌اند؛ مَبْتِئَةٌ شَهْوَتُهُ» (نهج البلاغه/خطبه ۱۹۳)

• حضرت در روایت قبلی فرمودند: «از هوای نفست تبعیت نکن»، فرمودند: «قاتل نفسک»، یعنی بجنگ به قصد کشت؛ چرا؟ چون این نفس با تبعیت نکردن کنار نمی‌نشیند، اگر یک دفعه تبعیت کنی، مرتبه دیگر می‌آید، تا ... بالاخره ضربه خودش را بزند. لذا باید آنقدر با نفست بجنگی تا مرگش اعلام شود: «مَبْتِئَةٌ شَهْوَتُهُ»

• رسول خدا(ص) هم خطر نفس را به گونه‌ای دیگر اعلام می‌فرماید: «اِسْتَعِينُوا بِاللَّهِ مِنَ الرَّغْبِ» (کنز العمال/حدیث ۶۱۶۰) یعنی به خدا پناه ببر از اینکه میل شدیدی به یک چیزی پیدا کنی. زیرا همین میل شدید، تو را نابود می‌کند. مردم چه چیزی را خیلی بد می‌دانند و از آن به خدا پناه می‌برند؟ شاید بگویند: از سرطان یا از تصادف به خدا پناه می‌بریم. اما رسول خدا(ص) می‌فرماید: از رغبت پیدا کردن، و از شدیداً متمایل شدن به چیزی، به خدا پناه ببر! بگو: «خدایا! دل ما را حفظ کن یک‌وقت یک چیزی را زیاد دوست نداشته باشی.» ما باید چنین نگاهی به تمایلات نفسانی پیدا کنیم.

اهمیت مجاهده با نفس در حالات پنجگانه / نگرش ما به نفس با نگرش آیات و روایات به نفس خیلی فاصله دارد

• امام صادق(ع) می‌فرماید: مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ إِذَا رَغِبَ وَ إِذَا رَهَبَ وَ إِذَا اشْتَهَى وَ إِذَا غَضِبَ وَ إِذَا رَضِيَ حَرَّمَ اللَّهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ (من لا یحضره الفقیه/۴/۴۰۰) امام صادق(ع) می‌فرماید کسی که در چهار لحظه بتواند مالک نفس خودش باشد، خداوند آتش جهنم را بر او حرام می‌کند. «إِذَا رَغِبَ وَ إِذَا رَهَبَ»: وقتی که می‌بیند این نفسش مایل به چیزی شده یا از چیزی ترسیده، در این دو تا لحظه بتواند مالک نفس خودش باشد. اگر نفست مایل به چیزی شد، باید بهش بگویی «چه خبر است؟ با چه منطقی و ملاکی ناگهان عاشق شدی؟ بی‌خود می‌کنی اینقدر اصرار می‌کنی.» مالکش بشو! اگر از چیزی ترسیدی یا نفرت پیدا کردی، به حرف نفست گوش نکن؛ به نفست بگو: «چه خبر است اینقدر شلوغش کردی؟»

• بعد می‌فرماید: «وَ إِذَا اشْتَهَى وَ إِذَا غَضِبَ وَ إِذَا رَضِيَ»: وقتی که نفس شهوتی پیدا می‌کند یا غضبناک می‌شود، و وقتی که راضی می‌شود و آرامش بی‌جا پیدا می‌کند، در این مواقع، باید بتوانی مالک نفس خودت باشی. انسان اصلاً نباید به خودش حق بدهد عصبانی بشود؛ به نفست بگو: «چه خبر است عصبانی شدی؟ چه چیزی را خیلی دوست داشتی و اصرار داشتی که به تو برسد که ترسیده؟ اصلاً بی‌خود دوست داری و اصرار داری، که حالا چون بهش نرسیدی، اعصابت به هم ریخته. تو حق نداری عصبانی بشوی.» با نفست بجنگ، بهش بگو: «چرا ناراحت شدی؟ چرا دلت رفت؟ چرا زیادی خوشحال شدی؟ چه خبر است؟ پس‌فردا می‌خواهی چه بلایی سر من دربیآوری؟» بگیر یقه نفس خودت را.

• امام صادق(ع) می‌فرماید اگر در همه این حالت‌های پنج‌گانه «إِذَا رَغِبَ، إِذَا رَهَبَ، إِذَا اشْتَهَى، إِذَا غَضِبَ، إِذَا رَضِيَ» و در همه این لحظه‌ها مالک نفس خودت شدی و نگذاشتی این نفس راحت اسب‌دوانی کند، خدا بدنت را بر جهنم حرام خواهد کرد. آیا این نتیجه کمی است؟! ببینید مجاهده با نفس چه ارتباط مستقیمی پیدا می‌کند با رفع عذاب الهی! از آنطرف بهای بهشت هم جهاد با نفس است(امیرالمؤمنین(ع): جهادُ الهوی تَمَنُّ الْجَنَّةِ؛ غررالحکم/۴۷۵۶)

• این پنج حالت، شامل اغلب حالات انسان را شامل می‌شود؛ انس یا راضی است، یا ناراحت و عصبانی، یا تمایل دارد به چیزی یا می‌ترسد از چیزی. آنوقت اگر کسی بخواهد در این حالات مالک نفسش باشد، آیا فرصتی برای آرامش و بی‌خیالی برایش می‌ماند؟

• ببینید چقدر این نفس وحشتناک است، چه کارهایی می‌کند و چه نقشی در عالم هستی دارد که جهنم و بهشت ما بسته به جنگ با این نفس است.

• دوستان من! نگرش ما به نفس با نگرشی که آیات و روایات به نفس دارند، خیلی فاصله دارد. ما نیاز داریم که این نگرش خودمان را اصلاح کنیم. یکی از راه‌های مهم که حضرت امام(ره) هم بعد از ۶۰ سال سلوک معنوی، تأکید می‌فرمودند، تکرار و تلقین است. یکی از کارهایی که می‌تواند با مرور و تامل در روایات در جلسات معنوی صورت گیرد همین توصیه امام(ره) است. مرور و تامل در

روایات مربوط به دشمنی و جهاد با نفس، بخش مهمی از عملیات تلقین است؛ تلقین برای اینکه نفرت از نفس پیدا کنیم، برای اینکه دشمنی نفس بر ایمان جا بیفتد، برای اینکه این نگرش که خدا و اولیاء خدا می‌خواهند در ما ایجاد شود.

- یکی از پاسخ‌هایی که حضرت آیت الله بهجت (ره) در پاسخ کسانی که از ایشان توصیه برای سلوک معنوی می‌خواستند، این بود که می‌فرمودند: «هر روز، یک روایت از کتاب (جهاد النفس) و سائل الشیعه را مطالعه کنید. در وضاحتش بیشتر فکر کنید. بعد این را در خودتان می‌بینید که سر یک سال، عوض شده‌اید!» (نکته‌های ناب/۱۳۴)

جایگاه مبارزه با هوای نفس در دعای تعلیمی رسول خدا(ص) به امیرالمؤمنین(ع) / «خدایا من را رها نکن که میل من مخالف میل تو باشد»

- رسول خدا(ص) از قول خداوند متعال به علی بن ابیطالب(ع) دعایی را یاد دادند که باز هم در این دعا جایگاه محوری هوای نفس را می‌شود دید. رسول خدا(ص) بنا بر این نقل فرمودند: «علی جانم! خداوند متعال به من فرموده است که: هر کس بین دو امری که نمی‌داند کدامش بهتر است مردّد شد، و می‌خواست نظر من(خدا) را بداند و مطابق آنچه من دوست دارم عمل کند و خلاصه اینکه دوست داشت من برایش انتخاب کنم، بگوید: «...خدایا! من به علم تو که همه کائنات را در بر گرفته قسمت می‌دهم- که تو به هوای نفس و ظاهر و باطن من عالم هستی- که من را به همان سمتی که می‌پسندی بکشانی» تا اینکه می‌فرماید: «و من را رها نکن که میل من مخالف میل تو باشد، یا خواسته من غیر از خواسته تو باشد و با قدرت خودت، من را به سمت چیزی که دوست داری ببر و با قدرت خودت آنچه دوست داری را بر آنچه من دوست دارم غلبه ده، تا اینکه با هوای تو هوای من تنظیم بشود! (...اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِالْقُدْرَةِ الَّتِي زَوَيْتَ بِهَا عِلْمَ الْأَشْيَاءِ كُلِّهَا عَنْ جَمِيعِ خَلْقِكَ، فَإِنَّكَ عَالِمٌ بِهَوَايَ وَ سِرْبَتِي وَ عَلَانِيَتِي؛ فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ اسْفَعْ بِنَاصِيَتِي إِلَى مَا تَرَاهُ لَكَ رِضًا فِيمَا اسْتَخَرْتُكَ فِيهِ حَتَّى يُلْزَمَنِي ذَلِكَ أَمْرًا أَرْضَى فِيهِ بِخُكْمِكَ وَ أَتَكَلَّ فِيهِ عَلَيَّ قَضَائِكَ وَ أَكْتَفِي فِيهِ بِقُدْرَتِكَ وَ لَا تَقْلِبْنِي وَ هَوَايَ لِهَوَاكَ مُخَالِفًا، وَ لَا يَمَأُ أُرِيدُ لِمَا تُرِيدُ مَجَانِبًا، أَعْلِبُ بِقُدْرَتِكَ الَّتِي تَقْضِي بِهَا، مَا أَحْبَبْتَ عَلَيَّ مِنْ أَحْبَبْتَ»، پهوآک هوای؛ مستدرک الوسائل/۶/۲۴۴)

اهمیت عمل نکردن به میل نفس / نفس انسان چگونه بزرگ و پُررو می‌شود؟ / راهکار ابلیس و راهبرد امیرالمؤمنین(ع)!

- **مگر چقدر اهمیت دارد که انسان مراقبت کند که به میل نفسش عمل کند؟ اهمیتش به این است که اگر در قدم اول به میل نفست -که گناه نباشد- عمل کنی، ممکن است برای یکی دوبار عیبی نداشته باشی؛ اما این نفس -وقتی که به میلش عمل کردی- قوی تر می‌شود و بعد از چند قدم قطعاً تو را به گناه وادار می‌کند، و قطعاً نمی‌توانی مقاومت کنی. یعنی وقتی به میل نفست عمل کردی، نفست بزرگ و پُررو می‌شود، و وقتی که بزرگ شد، ایستادن در مقابل او و به حرفش گوش نکردن، خیلی سخت می‌شود. اگر یک هنرمند انیمیشنش را درست کند، می‌تواند این مفهوم مهم و مغفول را به سادگی برای مردم جایبندازد. وقتی دو جا در زمینه‌های معمولی، که گناه هم نیست، به حرف نفس گوش کردی، نفست بزرگ می‌شود. دیروز اگر می‌گفت گناه بکن، می‌گفتی «ببرو! خجالت بکش. من را می‌خواهد به گناه وادار کند.» اما دو جا که گناه نبود و به حرفش گوش کردی و گنده شد، ایندفعه با صدای کلفت می‌گوید: «من دلم می‌خواهد باید این گناه انجام شود!» «می‌گویی: چشم چشم، چشم، زورم به تو نمی‌رسد»**

- ابلیس می‌گوید: من با «گناه» بندگان خدا را هلاک می‌کنم و به جهنم می‌برم، اما آنها توبه می‌کنند و حال من را می‌گیرند و من را هلاک می‌کنند. بعد من آنها را به هوای نفس-یعنی به چیزهایی که دوست دارند ولی گناه نیست- وادار می‌کنم، و اینها می‌گویند: ما که گناه نکردیم، و خیال می‌کنند که راهشان درست است، بعد انتهای این مسیرشان می‌روند به جهنم، اما چون نمی‌فهمند که دارند به سوی جهنم می‌روند، دیگر توبه هم نمی‌کنند. (قال رسول الله(ص) إِنَّ ابْلِسَ قَالَ: أَهْلَكْتُهُمْ بِالذُّنُوبِ فَأَهْلَكُونِي بِالْإِسْتِغْفَارِ، فَلَمَّا رَأَيْتَ ذَلِكَ أَهْلَكْتُهُمْ بِالْأَهْوَاءِ، فَهَمُّ يَحْسِبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ فَلَا يَسْتَعْفِرُونَ؛ میزان الحکمه/۲۳۸۹)

- امیرالمؤمنین(ع) دقیقاً به همین راهبرد(عمل نکردن به میل نفس) در برخورد با نفس اشاره می‌فرماید: «به نفس‌هایتان رخصت ندهید که این رخصت دادنها شما را به راه‌های ستمکاران می‌برد و با نفس‌هایتان مامشات نکنید که مامشات کردن با آن شما را به گناه و معصیت می‌کشاند؛ لَا تُرَخِّصُوا لِأَنْفُسِكُمْ فَتَذْهَبَ بِكُمْ الرُّخْصُ مَذَاهِبِ الظَّالِمَةِ، وَ لَا تُدَاهِنُوا فِيهِجَمَ بِكُمْ الْإِدْهَانُ عَلَى الْمُعْصِيَةِ(هَجّ البلاغه/خطبه ۸۶) و در جای دیگر می‌فرماید: «به نفس خود در پیروی از هوس و برگزیدن لذت‌های دنیا رخصت مده که دین تو خراب می‌شود و درست نمی‌شود؛ لَا تُرَخِّصْ لِنَفْسِكَ فِي مُطَاوَعَةِ الْهَوَى وَ إِثَارِ لَذَاتِ الدُّنْيَا؛ فَيَفْسُدَ دِينُكَ وَ لَا يَصْلُحَ» (غرر الحکم/حدیث ۱۰۴۰۰)

- امیرالمؤمنین(ع) به فرآیند بزرگ و پُررو شدن نفس هم اینگونه اشاره می‌فرماید: «هر که در آنچه دوست دارد بر نفس خود آسان گیرد، در آنچه دوست ندارد نفسش او را به رنج و زحمت اندازد. مَنْ سَامَحَ نَفْسَهُ فِيمَا يُحِبُّ أَنْتَبَهَهُ فِيمَا يَكْرَهُ» (غرر الحکم/حدیث ۸۷۸۲) و یا می‌فرماید: «این نفس‌ها را سرکوب کنید؛ زیرا که نفس‌ها گرایش شدید به شهوت‌های خود دارند، اگر از آنها اطاعت کنید، شما را به سوی بدترین فرجام منحرف می‌کنند؛ اِقْمَعُوا هَذِهِ النَّفُوسَ؛ فَإِنَّهَا طَلَعَةٌ إِنْ تَطْبَعُوهَا تَرَعَّ بِكُمْ إِلَى شَرِّ غَايَةٍ» (غرر الحکم/حدیث ۲۵۵۹) و «هر کس با نفس خود سازشکاری کند، نفسش او را به ارتکاب گناهان می‌کشاند؛ مَنْ دَاهَنَ نَفْسَهُ هَجَمَتْ بِهِ عَلَى الْمَعَاصِي الْمُحَرَّمَاتِ» (غرر الحکم/۹۰۲۲)

امام صادق(ع): از نفس‌های خودتان بترسید، همچنان که از دشمنان‌تان می‌ترسید

- امام صادق(ع) می‌فرماید: «اَخْذَرُوا أَهْوَاءَكُمْ كَمَا تَخْذَرُونَ أَغْدَاءَكُمْ» (کافی/۲/۳۳۵) بترسید از هوای نفس‌تان، همان‌جوری که از دشمنان‌تان می‌ترسید.
- البته الان این حدیث را جوانانی می‌شنوند که دشمن را از نزدیک نجشیده‌اند. حتی جوان‌های دوران دفاع مقدس هم همیشه دشمن را از نزدیک تجربه نمی‌کردند، فقط برخی اوقات شرایطی پیش می‌آمد که دشمن را از نزدیک لمس می‌کردند. اما جوانی که اصلاً دفاع مقدس را ندیده، چگونه می‌خواهد دشمن را تصور کند و دشمنی او را لمس کند، تا بتواند به این فرمایش امام صادق(ع) عمل کند؟ کار راحتی نیست.
- در ادامه روایت، حضرت می‌فرماید: «برای انسان، هیچ دشمنی، شدیدتر از «پیروی از هوای نفس» نیست؛ فَلَيْسَ شَيْءٌ أَغْدَى لِلرِّجَالِ مِنْ اتِّبَاعِ أَهْوَائِهِمْ» (کافی/۲/۳۳۵)

زشتی و پستی هوای نفس باید برای ما جا بیفتد/امیرالمؤمنین(ع): تابع هوای نفس ذلیل تر از برده

زخرید

- جمع‌بندی مباحث گذشته این شد که نسبت به هوای نفس خود باید دو احساس داشته باشیم. ۱. هوای نفس را دشمن خود بدانیم ۲- هوای نفس را زشت، کریه و پست بدانیم. نگاه ما به نفس باید همان نگاهی باشد که به یک چیز متعفن داریم. ما باید به کمک مرور و تکرار و تفکر در آیات و روایات آنقدر این دو مطلب را به خودمان تلقین کنیم، که این دو احساس را نسبت به نفس خودمان پیدا کنیم. ائمه هدی(ع) سنگ تمام گذاشتند و همه حرف‌ها را در این زمینه به ما زدند؛ تمام تلاش‌شان را انجام دادند تا ما این مسائل برای ما جا بیفتد. ما هم باید تمام محبت‌تمان به اهل بیت(ع) را به کار بگیریم برای اینکه کلمات نورانی‌شان در این زمینه برایمان جا بیفتد.
- یکی از روایاتی که برای تلقین زشتی و پستی تبعیت از هوای نفس می‌تواند به ما کمک کند، این فرمایش امیرالمؤمنین(ع) است که می‌فرماید: «کسی که شهوات و دوست‌داشتنی‌هایش بر او غلبه پیدا می‌کند ذلیل‌تر از عبد و برده‌ای است که خرید و فروش می‌شود؛ مَغْلُوبُ الشَّهْوَةِ أَذْلُ مِنْ مَمْلُوكِ الرَّقِّ» (غررالحکم/ص ۷۰۹) حالا ببینید می‌توانید نسبت به ذلت و بیچارگی یک برده‌ای که خرید و فروش می‌شود احساس دقیقی داشته باشید یا نه.

امام کاظم(ع): کسی که به نقایص نفس خود رسیدگی نکند، هوای نفس بر او غلبه می‌کند

- امام موسی بن جعفر(ع) می‌فرماید: «کسی که به نقایص نفس خود رسیدگی نکند، هوای نفس بر او غلبه می‌کند و کسی که (به واسطه چیرگی مداوم هوای نفس) مدام در حال ناقص شدن و کم شدن است (و در نتیجه هر روز وضعش بدتر از دیروز است) مرگ برای او بهتر است؛ مَنْ لَمْ يَتَعَاهَدِ النَّقْصَ مِنْ نَفْسِهِ غَلَبَ عَلَيْهِ الْهَوَىٰ وَ مَنْ كَانَ فِي نَقْصِ فَلَمُوتُ خَيْرٌ لَهُ» (من لا یحضره الفقیه/ج ۴/ص ۳۸۲) همان‌طور که می‌بینید در اینجا کاری به این ندارد که چقدر آدم خوبی هستی و چقدر خوبی یا بدی داری، بلکه می‌فرماید باید مدام به نفس خود رسیدگی کنی. یعنی در بیرون دنبال فهرست بدی‌ها و خوبی‌های خودت نباش، بلکه در درون خودت به دنبال این باش که چند بار بر نفس خود غلبه کرده‌ای و چند بار از آن شکست خورده‌ای.

یک راز مهم در موضوع مبارزه با نفس/ چه می‌شود بعضی‌ها -مثل تروریست‌های سوریه- به جنایت‌های وحشیانه دست می‌زنند؟

- در موضوع مبارزه با نفس یک راز مهم وجود دارد که اگر به این راز پی ببریم، ریشه بسیاری از حوادث تاریخی و حتی حوادث کنونی منطقه را می‌فهمیم. مثلاً این روزها شما برخی از تصاویر مربوط به وحشیگری و جنایت تروریست‌ها در سوریه را دیده‌اید که چگونه آدم‌های بی‌گناه را زنده زنده به آتش می‌کشند یا بچه‌ها را سر می‌برند و تیرباران می‌کنند، اما چه می‌شود بعضی‌ها به این حد از رذالت می‌رسند؟ آیا اینها صرفاً اشتباه کرده‌اند یا دچار سوء تفاهم شده‌اند؟! قصه به این سادگی‌ها نیست و باید رذالت اینها را ریشه‌یابی کرد.

چرا قایبل که اهل عبادت بود یک‌باره دست به جنایت زد؟! / چرا اولین جنگ بشریت بین دو خداپرست

بود؟/ چه شد که در کربلا عده‌ای نمازخوان بدترین جنایت تاریخ بشر را انجام دادند؟!

- چرا خداوند اولین جنگ تاریخ حیات بشر را بین دو آدم خداپرست (هابیل و قابیل) قرار داده است؟ چون می‌دانید که قایبل آدم کافری نبود، حتی اهل عبادت بود و برای خدا قربانی داده بود و فقط قربانی او قبول نشد؛ مثل خیلی از کارهای خوبی که ما انجام می‌دهیم و قبول نمی‌شود. ولی چه شد که یک‌باره دست به جنایت زد؟ چرا اولین جنگ تاریخ بشر، بین یک حرام‌خور و یک حلال‌خور نبود؟ چرا بین یک بی‌نماز و یک نمازخوان نبود؟
- بالاترین جنایتی که در عالم رخ داده است، جنایت کربلا و قتل اباعبدالله الحسین(ع) است. (أَلَا يَوْمَ كَيْومِك يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ: امالی صدوق/۱۱۶) در کربلا هم دوباره می‌بینیم یک عده آدم نمازخوان دست به جنایت می‌زنند! چه شد یک عده به ظاهر مسلمان یا نمازخوان بدترین جنایت تاریخ بشر را انجام دادند؟!

شاید مارکسیست‌ها به اندازه سازمان منافقین خلق که نماز می‌خواندند، جنایت‌کارانه آدم نکشتند/ دلیل جنایات وحشیانه تروریست‌های سوریه که اهل نماز و دیانت هستند چیست؟

- در تاریخ انقلاب خودمان هم گروه‌های تروریستی مختلفی داشتیم؛ هم جنایت منافقین و هم مارکسیست‌ها را دیده‌ایم ولی شاید مارکسیست‌ها به اندازه منافقین سازمان مجاهدین خلق که نماز هم می‌خواندند، جنایت‌کارانه آدم نکشتند!
- امروز هم در سوریه، تروریست‌هایی که به ظاهر مسلمان هستند، آن قدر وحشیانه آدم می‌کشند که بی‌سابقه است؛ از کافران و ملحدان کمتر چنین قساوت‌ها و جنایت‌هایی می‌بینیم. دلیل این وحشی‌گری از سوی کسانی که اهل نماز و دیانت هستند چیست؟ برخی از این تروریست‌های سوریه آن قدر متشرع هستند که اگر مفتی آنها به جهاد نکاح فتوا نداده بود، هرگز حاضر نمی‌شدند عمل منافی عفت انجام دهند. ولی با وجود این تشرع، ببینید چقدر راحت آدم‌های بیگناه را می‌کشند!

آیا کسی که یک مفدار اهل مذهب و دیانت شد ولی مبارزه با هوای نفس نکرد، خیلی وحشی می‌شود؟/ اگر یک آدم مذهبی مبارزه با نفس نکند، ممکن است جنایت‌هایی بکند که از کفار هم بر نمی‌آید/ خوارج مذهبی‌ترین گروهی که با امیرالمؤمنین(ع) جنگیدند و شکم زن حامله را دیدند

- آیا اینها نشان نمی‌دهد کسی که یک مقدار مذهبی شد و اهل دین و دیانت شد ولی مبارزه با هوای نفس نکرد، خیلی وحشی می‌شود؟ شواهد تاریخی نشان می‌دهد اولین جنایت تاریخ، یعنی قتل هابیل توسط قابیل از همین نوع بوده و بزرگترین جنایت تاریخ در کربلا هم از این نوع بوده است. وحشی‌گری‌های امروز در سوریه و جاهای دیگر نیز از همین نوع است.
- خوارج مذهبی‌ترین گروهی بودند که با امیرالمؤمنین(ع) جنگیدند. خوارج آن قدر متشرع بودند که وقتی اشتباهاً در مزرعه‌ای به یک چهارپایه تیر زدند و آن را کشتند، بلافاصله رفتند تا از صاحب آن حلالیت بطلبند! آن وقت همین خوارج مردی به نام عبدالله بن خباب را به جرم محبت امیرالمؤمنین(ع) یا کافر ندانستن علی(ع) در مقابل همسر باردارش سر بریدند و بجهت او را هم مهدورالدم دانسته و شکم همسر باردارش را شکافته و بچه را هم کشتند(موسوعه التاريخ الاسلامی/۲۳۷/۵)

• **چطور یک انسان به چنین وحشی‌گری و جنایتی دست می‌زند؟ آیا این عادی است؟! هیچ کدام از اینها تصادفی نیست بلکه نشان‌دهنده یک واقعیت مهم است و از برخی قواعد عالم هستی حکایت می‌کند. همه آنها به ما می‌گویند که اگر یک آدم به ظاهر مذهبی و متشعر، مبارزه با نفس نکند و مطیع هوای نفسش نباشد، می‌تواند از آدم کافر و ملحدی که همیشه مطیع هوای نفسش است، وحشی‌تر بشود؛ از این آدم مذهبی ممکن است جنایت‌هایی سر بزند که از کافران و ملحدان هم سر نمی‌زند!**

• گاهی اوقات از آدمی که ادعای دین و ایمان ندارد، انصافی دیده می‌شود که از آدمی که ادعای دین و ایمان دارد ولی مطیع هوای نفس خودش است، این انصاف را نمی‌بینیم. این آدم مدعی دیانت، جنایت‌ها و خیانت‌هایی مرتکب می‌شود که حد و حساب ندارد.

• این طور نیست که حتماً جنایت‌کار بودن این مذهبی‌ها را در آدم‌کشی ببینیم، بلکه هر کسی در هر عرصه‌ای که هست به نوعی ردالت خود را نشان می‌دهد. مثلاً گاهی یک عنصری در عرصه رسانه می‌بینید که بچه مذهبی بوده ولی چون مطیع هوای نفسش است دروغ‌هایی حاضر است ببندد و تخریب‌هایی حاضر است بکند که یک آدم ملحد حاضر نیست چنین کارهایی انجام دهد. یعنی یک آدم ملحد حاضر نبود کسی را این‌طور تخریب کند. یک آدم مذهبی و نمازخوان که مطیع هوای نفس باشد، گاهی در ردالت غوغا می‌کند و کارهای زشتی انجام می‌دهد که از یک کافر ملحد هم بر نمی‌آید.

بچه‌مذهبی‌ها مواظب باشند برای فرار از مبارزه با نفس، پشت دینداری خود پنهان نشوند

• بچه‌مذهبی‌ای که مطیع هوای نفسش باشد، تبعیت خودش از هوای نفس را توجیه می‌کند. مثلاً اگر با شوهرش دعوا کند، شوهرش را تکفیر می‌کند و او را به لجن می‌کشد. یا آقای مذهبی اگر با خانمش دعوا کند، او را تکفیر می‌کند و به لجن می‌کشد و همه هواپرستی‌های خود را پشت سر توجیهاتش مخفی می‌کند. ابلیس هم روز اول همین کار را کرد. ابلیس در توجیه سجده نکردنش گفت: «من از آدم بهترم، مرا از آتش آفریده‌ای و او را از خاک آفریده‌ای؛ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَ خَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ» (اعراف/۱۲)

• بچه‌مذهبی‌ها مواظب باشند برای فرار کردن از مبارزه با نفس، پشت دینداری خود پنهان نشوند. مبارزه با هوای نفس اصلش برای ما مؤمنین و نمازخوان‌ها است نه برای کافران. جهاد با نفس برای کسانی نیست که در اروپا و کشورهای دیگر هستند و از دین و ایمان چیزی نشنیده‌اند. اگرچه آنها هم اگر مبارزه با نفس کنند سود می‌برند.

مبارزه با نفس برای این است که کسانی مثل تروریست‌های سوریه درست نشوند/ مسأله صرف یک

برداشت اشتباه نیست

• مبارزه با نفس برای اصلاح کافران نیست، برای این است که کسانی مثل تروریست‌های سوریه درست نشوند. برای اینهایی که تعصب‌های دینی قوی دارند ولی امروز دارند بچه سر می‌برند، آدم‌ها را زنده می‌سوزانند و جنایت‌های وحشتناک انجام می‌دهند. وقتی هم دستگیرشان می‌کنند می‌گویند: «زود باشید مرا بکشید تا به ملاقات پیامبر(ص) بروم!»

• تصور نکنید این افراد تنها دچار سوء تفاهم شده‌اند یا اشتباه به عرض آنها رسانده‌اند! مگر یک آدم چقدر می‌تواند اشتباه کند؟ بالاخره هر آدمی عقل و شعور دارد و تا این حد نمی‌تواند دچار اشتباه بشود و از روی نفهمی جنایت کند. بالاخره انسان وجدان و فطرت دارد. پس مسأله صرف یک برداشت اشتباه نیست.

اگر نفس انسان پشت سر عبادتش بزرگ شود، یک جایی که فرصت پیدا کند جنایتی می‌کند که آدم‌های معمولی انجام نمی‌دهند

- وقتی یک آدم مومن و مذهبی، به هوای نفس خود رسیدگی نکرد و نفس خود را رصد نکرد (به نقایص نفس خود رسیدگی نکرد؛ لَمْ يَتَعَاهِدِ النَّفْسَ مِنْ نَفْسِهِ) نفس اماره‌اش بزرگ می‌شود و چون پشت سر عبادت قرار می‌گیرد، دیده نمی‌شود. یعنی نفسش پشت سر عبادت بزرگ می‌شود. لذا یک جایی که فرصت پیدا کند، جنایتی می‌کند که آدم‌های معمولی انجام نمی‌دهند.
- اغلب آدم‌های متدین که خطاها و اشتباهات بزرگ می‌کنند، به خاطر نفسانیت آنهاست که آنها را به اشتباه می‌اندازد. اغلب آدم‌هایی که جاهل و نادان هستند، تبعیت از هوای نفس، آنها را به اینجا رسانده و اگر تبعیت از هوای نفس نکرده بودند به این جهالت نمی‌رسیدند.

گویا مؤمن هوای نفس پرست، تا قبل از ظهور نباید باقی بماند

- همه ما در موضوع تبعیت از هوای نفس امتحان خواهیم شد. گویا مؤمن هوای نفس پرست تا قبل از ظهور نباید باقی بماند و باید غربال شود و به حسابش رسیده شود. از خدا می‌خواهیم هوای نفس را از دل ایمانی ما خارج کند و هوای نفس ما را پشت سر ایمان ما متورم و پنهان و جنایتکار نگه ندارد.
- تنها جایی که می‌شود بر این نفس ذلیل‌کننده و ذلیل‌شده غلبه کرد، در خانه ابعادالله(ع) و کنار گودی قتلگاه است ...

