

## پناهیان: 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 / چه وقت وسوسه‌های نفس تبدیل به فریاد می‌شود؟

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 **هفتمین جلسه** از قسمت دوم مباحث «تنها مسیر» را می‌خوانید:

### 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 یک‌چیز 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 روان‌پریش 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 بر آوردن 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 یک‌چیز بیشتر از تو نمی‌خواهد.
- اگر تکلیف ما یک‌چیز باشد، اگر تمام هم و غم ما صرف یک‌چیز بشود، روح‌مان آرامش پیدا می‌کند، قدرت ما بیشتر می‌شود، و توانایی‌ها و استعدادهای 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 رعشه 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، یک‌دقیقه 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، آرامشش 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 به 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 دنیا، 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 بندهام فقط من باشم، احتیاجات دنیا، پیش از خود تأمین می‌کنم. (پیامبر اکرم(ص): قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ مَا أَطْلَعَ عَلَى قَلْبٍ عَبْدٍ فَأَعْلَمَ فِيهِ حُبَّ الْأَخْلَاصِ لِطَاعَتِي لَوْحِي وَ اتِّبَاعِ مَرْضَايَ إِلَّا تَوَلَّيْتُ تَقْوِيمَهُ وَ سَيَّأَسْتَهُ؛ مصباح الشریعه/ص ۹۲) و (امیرالمؤمنین(ع): مَنْ كَانَتْ هِمَّتُهُ آخِرَتَهُ كَفَاهُ اللَّهُ هِمَّهُ مِنَ الدُّنْيَا... وَ مَنْ أَصْلَحَ فِيمَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ أَصْلَحَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى فِيمَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ النَّاسِ؛ کافی/۳۰۷/۸)
- 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 عَبَّدَ اللَّهُ لَهُ كُلَّ شَيْءٍ؛ مجموعه رام/۱۰۸/۲) پس بیا و «دلت را یک‌دله 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.

### دو مرحله برای «یک‌کاره» شدن (یک تکلیفه 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 نفسی» 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 همین که 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 لااقلش 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 «مؤدبانه» 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 بگیر، 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 بین‌الطلوعین 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؛ غررالحکم/ ۳۶۲۰**)
- ما یک کار بیشتر نداریم که بخوایم 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، این‌طور 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 این‌همه 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 کنی و علاقه به دنیا را ریشه همه گناهان برشمرده‌اند (رسول خدا ص: **حُبُّ الدُّنْيَا أَوْلُ كُلِّ مَعْصِيَةٍ وَأَوْلُ كُلِّ ذَنْبٍ؛ ورام/ ۱۲۲/۲**)
- نگویند 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 یک‌بار با نماز خواندن نفس خودت را زمین می‌زنی، یک‌بار با ناسزا گفتن، یک‌بار 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 این‌طوری 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 عرق‌خوری 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 پی‌می‌بری

- 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 پی‌می‌بریم. 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 یک‌مقدار 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 گفتن در این مورد، این‌قدر 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 فکرتش 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 داشتنی 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 درنیآورد. یعنی امیرالمؤمنین(ع) حتی با دشمن خودش هم خلاف مروت رفتار نکرد. اما متأسفانه برخی از بچه‌مذهبی‌ها 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 أُحْيِيَ مُرُوتَهُ» (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...

