

تنها مسیر برای زندگی بهتر/ج ۲۷ و آخر

**پناهیان: زندگی بهتر با «امتحان» و «بلا» مغایرت ندارد/استکبار با دینی که زندگی را نجات می‌دهد مخالف است/ مخالفت دشمن با دین ما، برای چپاول زندگی ماست/ انقلابی کسی است که حاضرست برای «زندگی بهتر» جان بدهد/ برای زندگی بهتر باید مثبت، منظم، مقاوم و متصل باشی/ پنجمین ویژگی، نخ تسبیح ویژگی‌های قبلی است/کسی که بنای مخالفت با میلش را نداشته باشد به زندگی بهتر نمی‌رسد**

**+صوت**

حجت الاسلام علیرضا پناهیان که در رمضان گذشته با موضوع «**تنها مسیر-راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی**» سخنرانی کرد و مورد استقبال جوانان قرار گرفت، امسال قرار است به مدت ۳۰ شب در مسجد امام صادق (ع) میدان فلسطین به موضوع «**تنها مسیر برای زندگی بهتر**» بپردازد و به سوال «چگونه یک زندگی بهتر داشته باشیم؟» پاسخ دهد. در ادامه فرازهایی از **بیست و هفتمین جلسه** این سخنرانی را می‌خوانید:

**بحث زندگی بهتر با «امتحان الهی» و «بلا» مغایرت ندارد/ در زندگی بهتر انسان با مشکلاتش، قشنگ برخورد می‌کند**

- ما در این سلسله جلسات، از «زندگی بهتر» صحبت کردیم نه از «زندگی خوب»؛ برای اینکه مردم به هر زندگی خوبی برسند باز هم سراغ زندگی بهتر را می‌گیرند، چون انسان نه در دنیا و نه در آخرت - محدودیت‌پذیر نیست. زندگی بهتر هم چیزی است که قابل تحقق است. این زندگی، هم مورد علاقه انسان‌هاست و هم مورد تأیید دین است، و ما باید به این زندگی خوش و خرم برسیم. این بحث هم مغایرتی ندارد با اینکه «ما در این دنیا برای امتحان آفریده شده‌ایم»؛ چه امتحان با بلا، چه امتحان با نعمت.
- **سخن گفتن درباره زندگی بهتر، نه تنها با «امتحان با نعمت» مغایرتی ندارد، بلکه با «امتحان با بلا» هم مغایرت ندارد و قابل جمع است. چون زندگی ما باید خوش و خرم باشد که حتی اگر بلایی هم آمد، اذیت نشویم، بلکه با بلا هم شیرین برخورد کنیم. زندگی بهتر، آن زندگی‌ای است که انسان با مشکلاتش قشنگ برخورد می‌کند.**
- **ما در تعریف زندگی «مشکلات و سختی‌ها» را فراموش نکردیم، بلکه گفتیم «مشکل و سختی هم هست و اصلاً زندگی یک مبارزه است، و مبارزه یعنی درگیری، و درگیری هم سختی دارد» و گفتیم که «زندگی یعنی پذیرش محدودیت، و پذیرش محدودیت هم سختی دارد.» و گفتیم که «زندگی یعنی مدیریت علاقه‌ها، و مدیریت علاقه‌ها سختی دارد. چون هر علاقه‌ای را کنار بزنی و یک علاقه دیگر را انتخاب کنی، این کار توأم با سختی است» ما سختی‌های زندگی را پنهان نکردیم و خودمان را فریب ندادیم، بلکه مردانه با سختی‌های زندگی مواجه شدیم و گفتیم که این سختی‌ها را می‌پذیریم.**

**هرکسی دشمن دین ماست، در حقیقت دشمن زندگی ماست/ مخالفت دشمن با دین ما، به‌منظور چپاول زندگی ماست/استکبار با دینی مخالفت دارد که زندگی انسان‌ها را نجات می‌دهد**

- ما در نتیجه این بحث می‌خواهیم سوءتفاهم‌ها را برطرف کنیم تا جریان کفر و استکبار جهانی نتواند مردم مؤمن را به بهانه رسیدن به زندگی بهتر به یوغ بردگی بکشد! می‌خواهیم با این بحث بگوییم که «هرکسی دشمن دین ماست، دشمن زندگی و دشمن زندگی بهتر ماست.» این یک شعار واقع‌بینانه است و تنها یک سخن آرمان‌خواهانه نیست.

- هر کسی دشمن دین ماست، می خواهد ما خوب زندگی نکنیم. هر کسی می خواهد در میان ما برنامه‌ای خلاف برنامه دین را رواج دهد، برای این است که می خواهد زندگی ما را چپاول کند، و الا اگر ما بگوییم: «آقای استکبار جهانی! ما حاضر هستیم در زندگی، برده تو باشیم، ولی تو بگذار نمازمان را بخوانیم!» او خواهد گفت: «اتفاقاً من کمکت می کنم که نماز بخوانی! اصلاً آن قدر نماز بخوان تا کمرت بشکند! من چه کار به نماز خواندن تو دارم؟! تو فقط در زندگی ات برده من باش، من دیگر با بقیه اش کاری ندارم!» او با دینی مخالفت دارد که زندگی انسان‌ها را نجات می دهد؛ همان دینی که به ما می گوید: «چرا باید پول خودتان را به مستکبران بدهید؟! چرا باید تحت ستم مستکبران باشید؟!»

### انقلابیون کسانی هستند که حاضرند برای زندگی بهتر جان بدهند/انقلابی اجازه نمی دهد کسی زندگی اش را چپاول کند

- ما این بحث را انجام دادیم تا دشمنان زندگی خودمان را بشناسیم، تا زندگی مان را از دهان دشمنان مان بیرون بکشیم و نجات دهیم؛ همان دشمنانی که می خواهند زندگی ما را ببلعند. ما این بحث را مطرح کردیم تا انقلابیون درست معرفی شوند. انقلابیون کسانی هستند که اجازه نمی دهند کسی زندگی شان را چپاول کند. انقلابیون کسانی هستند که حاضرند برای زندگی بهتر جان بدهند؛ و اصلاً خدا دستور داده است که گاهی باید برای زندگی بهتر بجنگی! باید برای زندگی عزت مندانه و شرافتمندانه بجنگی.
- دین ما می گوید باید از زندگی خودت دفاع کنی. کسی حق ندارد مال تو را بدزد، و اگر در دفاع از مال خودت در مقابل دزد، کشته شوی شهید هستی! هر کسی بی جهت در مقابل استکبار از زندگی خودش بگذرد، دو برابر عذاب خواهد شد، و عذابش هم به اندازه عذاب مستکبرین خواهد بود (رَبَّنَا هَؤُلَاءِ أَضَلُّونَا فَآتِهِمْ عَذَابًا ضِعْفًا مِنَ النَّارِ قَالَ لِكُلِّ ضِعْفٍ عَرَفُ) (۳۸) (وَإِذْ يَتَحَاوَنَ فِي النَّارِ فَيَقُولُ الضُّعْفَاءُ لِلَّذِينَ اسْتَكْبَرُوا إِنَّا كُنَّا لَكُمْ تَبَعًا فَهَلْ أَنْتُمْ مُعْتَبَرُونَ عَنَّا نَصِيحًا مِنَ النَّارِ؛ غافر/۴۷) دین ما این است!

### هر انقلابی ای دستور دارد از زندگی اش دفاع کند

- ما باید سوء تفاهم‌ها را برطرف کنیم. ما باید انقلابیون را درست ما معنا کنیم. هر انقلابی ای از سوی دینش، دستور دارد که از زندگی اش دفاع کند. مثلاً وقتی می گوید: «باید از مرز دفاع کنم» برای این است که مرز جزء زندگی اوست. یا اگر می گوید: «باید از مالم دفاع کنم، از ناموسم دفاع کنم» اینها جزء زندگی است. اصلاً دستور یک آدم انقلابی این است. معنا ندارد کسی بگوید: «تو به خاطر دین، بیخود و بی جهت، فدا شو!» این سخن معنا ندارد. در اینجا باید پرسید: من برای کدام قسمت دین باید فدا شوم؟ چون دین برنامه دارد و به ما می گوید: «اگر به زندگی ات تجاوز کردند، جلوی تجاوزگران بایست و مقاومت کن»

### ذکر خدا و مقدسات جزء زندگی بهتر است

- اگر به زندگی من تعدی نکردند و فقط خواستند به کعبه من تعدی کنند چه؟ پاسخ این است که «آن هم جزء زندگی من است.» مگر شما زندگی را ابتدائاً لایحک ترجمه می کنید و بعداً کعبه را به آن می چسبانید؟! **همان طور که گفتیم، ذکر خدا و مقدسات ما، جزء زندگی بهتر است، بلکه بهترین بخش زندگی بهتر است. معلوم است که من بدون حرم امام رضا(ع) و بدون حرم امام حسین(ع) نمی توانم زندگی بهتر داشته باشم. چون اینها هم جزء زندگی من است. اگر اجازه بدهم مقدساتم نابود شود، عین این است که اجازه دهم ناموسم را غارت کنند. عین این است که اجازه دهم اموالم را غارت کنند؛ حتی مهمتر از اموالم. عین این است که اجازه دهم خانه ام را غارت کنند و اشغال کنند و حتی مهمتر از خانه من.**

## هرجا که زندگی مان نقص دارد، از دین کم گذاشته ایم

- هرجا که زندگی مان نقص دارد-باید بدانیم که- از دین کم گذاشته ایم. **دین ما را ماهر بار می آورد، دین ما را مدیر بار می آورد، دین ما را حساب شده بار می آورد. دین استعدادهای ما را شکوفا می کند. دین به ما می گوید: زندگی اجتماعی را یاد بگیر، و اگر کسی بهتر از تو یک کاری را بلد بود، بگذار او انجام دهد و تو خودت را کنار بکش. در این صورت حرام است اگر منصب او را بگیری. دین نظام اجتماعی ما را مرتب می کند. دین به ما همگرایی، هم افزایی، همدلی و همزبانی یاد می دهد. دین به ما می گوید عیب برادر دینی ات را به خودت بگیر، حسن خودت را به برادر دینی ات بده و بگو: «اصلاً این خوبی مال او بود»** ما هرجا که نقص داریم، این نقص ناشی از بی دینی مان است. البته ما کلاً بی دین نیستیم، ولی هرجا که از دین کم گذاشتیم خدا هم برای ما کم گذاشته و دنیا هم به ما پشت کرده است.
- دانش آموزی که حوصله درس خواندن نداشت، یا دانشجویی که «رفع تکلیفی» درس می خواند یا طلبه ای که رمق درس خواندن ندارد، باید از دین خودش سؤال کند. برود از طبیب دینی سؤال کند که مشکلت چیست؟ و او خواهد گفت که «تو در اثر حب الدنيا یا هوای نفس خودت، بی حوصله شده ای، ریشه اصلی آنجاست.» اگر یک مدیر، نتوانست خوب مدیریت کند، باید از دین سؤال کند که «ضعف مدیریت من در چیست؟» و دین به او خواهد گفت که ریشه مشکل او کجاست؟ دین، توان مدیریت انسان و همه بخش های زندگی او را تقویت می کند.

### الف) مرور مجدد دو شرط فردی و اجتماعی، برای رسیدن به زندگی بهتر

- بعد از ارائه تعریف زندگی و معرفی ارکان زندگی بهتر، گفتیم که برای رسیدن به زندگی بهتر دو شرط اساسی وجود دارد؛ یک شرط فردی و یک شرط اجتماعی: شرط فردی برای رسیدن به زندگی بهتر این است که انسان بتواند زندگی را از بالا نگاه کند. یعنی انسان «کلان نگر» یا «کل نگر» باشد و بتواند کلیات زندگی را ببیند. اگر کسی در جزئیات زندگی، گیر کند و متوقف شود، نمی تواند به زندگی بهتر برسد. مثلاً اگر دغدغه کسی این باشد که: «چرا این یک مشکل من در زندگی حل نمی شود؟! من اصلاً به هیچ چیزی غیر از این مشکل، کاری ندارم! من فقط می خواهم این یک دانه مسأله ام حل شود، یا این یک دانه آرزویم تحقق پیدا کند!» چنین کسی نمی تواند رنگ زندگی بهتر را ببیند. او هیچ وقت روی سعادت را نخواهد دید.
  - اما کسی که کل نگر باشد، این گونه است که وقتی می خواهد برای گشایش و فرج خودش دعا کند، برای فرج امام زمان ارواحنا له الفداء دعا می کند. یا وقتی می خواهد فقر در جامعه از بین برود، اقدام سیاسی می کند. آدم کل نگر، می تواند تحلیل های اساسی و عمیق ارائه دهد و می تواند مشکلاتش را از بالا نگاه کند، و در این صورت، در مسائل و مشکلات او تسهیل ایجاد می شود.
- سیاسیون لایق شرط رسیدن به زندگی بهتر/کسی که در زندگی خودش توکل را تجربه نکرده، چطور می تواند یک جامعه را با توکل به خدا پیش ببرد؟!**

- **شرط اجتماعی برای رسیدن به زندگی بهتر این است که مدیران و سیاسیون جامعه دنبال زندگی بهتر برای مردم باشند؛ البته با برنامه دین. اگر مدیران و سیاسیون خودشان برنامه دین را لمس نکرده باشند هیچ وقت نمی توانند برای مردم زندگی بهتر به ارمغان بیاورند.**
- **کسی که در زندگی خودش توکل را تجربه نکرده باشد، چطور می خواهد یک جامعه ای را با توکل بر خدا پیش ببرد؟! این اصلاً شدنی نیست! کسی که در زندگی خودش برنامه دین را اجرا نکرده و لمس نکرده است، چگونه می خواهد در مدیریت کلان جامعه و در زندگی مردم، برنامه دین را اجرا کند؟! مدیران باید در اوج تقوی باشند و الا مردم چوبش را می خورند.**

## ب) مرور برخی از ۷ ویژگی برنامه خوب / برنامه‌ای که در آن «رقابت» نباشد، نشاط را کم می‌کند

- بعد از بیان دو شرط فوق، به سراغ مختصات برنامه خوب رفتیم و تعدادی از ویژگی‌های یک برنامه خوب را بیان کردیم. از جمله اینکه برنامه باید مطابق فطرت و طبیعت ما باشد. و اینکه برنامه باید دستوری باشد. یکی از ویژگی‌های برنامه خوب هم این است که «سهل الوصول» باشد و همه بتوانند آن را اجرا کنند. برنامه نباید زیاد پیچیده باشد که فقط بعضی از خواص و نخبگان بتوانند آن را اجرا کنند. برنامه باید طوری باشد که همه انسان‌ها با همه تفاوت‌هایی که دارند، بتوانند آن را اجرا کنند و جالب این‌جاست که انسان‌ها باید بتوانند با حفظ تفاوت‌های فرهنگی خودشان، این برنامه اجرا کنند.
- یکی از ویژگی‌های برنامه خوب برای زندگی بهتر این است که «رقابت‌برانگیز» باشد. اگر یک برنامه‌ای برای زندگی بهتر به ما بدهد که رقابت در آن نباشد؛ نشاط کم می‌شود. و شما وقتی به برنامه دین نگاه می‌کنید، می‌بینید که برنامه دین، اصل را بر رقابت گذاشته است. خداوند می‌فرماید: «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» (ملک/۲) خدا مرگ و زندگی را آفرید که ببیند چه کسی بهتر است؛ مثلاً خدا به نمازگزاران یک مسجد نگاه می‌کند که «چه کسی نمازش در این مسجد از همه بهتر است؟» دین ما کاملاً رقابتی است؛ البته رقابت بدون عداوت و بدون حسادت.

## ج) مرور چهار ویژگی برجسته برنامه دین / ۱. «مثبت بودن» برآیند بسیاری از توصیه‌های دینی ماست

- بعد از بیان ویژگی‌های برنامه خوب، گفتیم که بهترین برنامه برای زندگی بهتر، برنامه‌ای است که دین به ما می‌دهد. سپس برای آشنایی با برنامه دین، به بیان «ویژگی‌های برنامه دین» یا «آثاری که اجرای دستورات دین بر انسان دارد» پرداختیم و چهار ویژگی برجسته برنامه دین را عنوان کردیم که ویژگی پنجم - و آخر - را هم در این جلسه عرض خواهیم کرد.
- همان‌طور که بیان شد، اولین ویژگی‌ای که در برنامه دین وجود دارد، مثبت بودن است و این برآیند بسیاری از توصیه‌های دینی ماست. برنامه و دستورات دین، آدم را مثبت بار می‌آورد، مثبت بودن را هم معنا کردیم و برخی از مصادیقش را برشمردیم از شاکر بودن، توکل به خدا داشتن، حسن ظن به پروردگار داشتن، تا نشاط و امید داشتن.
- دین آدم را به شدت مثبت بار می‌آورد. البته ممکن است انسان در ابتدا تصور کند که در صورت مثبت بودن، در روابط اجتماعی‌اش یک مقدار ضرر می‌کند، ولی در دراز مدت ضرر نمی‌کند بلکه به نفع او خواهد بود. کما اینکه بعضی‌ها به پیغمبر اکرم (ص) هم می‌گفتند: ایشان ساده است و می‌شود سر ایشان کلاه گذاشت! (و مِنْهُمْ الَّذِينَ يُؤْذُونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ أَدْنَى تَوْبَةً / ۶۱) در حالی که مؤمن زیرک است، اما چون در خیلی از موارد، عیب و نقص دیگران را آشکار نمی‌کند و مدارا می‌کند، بعضی‌ها فکر می‌کنند که او ساده است!
- امیرالمؤمنین علی (ع) به افراد مودبی و متقلبی که پای رکابش بودند، می‌فرمود: من می‌توانم شما را درست کنم، ولی نمی‌خواهم از دستور و برنامه‌ای که خدا به من داده تخطی کنم (وَ إِنِّي لَعَالِمٌ بِمَا يُصْلِحُكُمْ وَ يُقِيمُ أَوْدَكُمْ وَ لَكِنِّي وَاللَّهِ لَأَصْلِحُكُمْ بِإِفْسَادِ نَفْسِي؛ الغارات/ ۴۲۸/۲) منتها از آن طرف معاویه خیلی راحت - با تهدید و تطمیع - دیگران را به اطاعت از خودش وادار می‌کرد. که نمونه‌هایش در تاریخ آمده است. لذا همه از معاویه می‌ترسیدند اما از علی بن ابیطالب (ع) نمی‌ترسیدند، چون می‌دانستند که علی (ع) واقعاً آقا است و بزرگوارانه برخورد می‌کند! ولی به هر حال خیلی‌ها از این آقای و نجابت حضرت سوءاستفاده می‌کردند.

## ۲. منظم و حساب‌شده بودن / آدم شلخته دین‌دار حسابی نیست

- دومین ویژگی برجسته برنامه دین، منظم بودن یا حساب‌شده بودن است. دین انسان را بسیار حساب‌شده بار می‌آورد. شما مطمئن باشید کسی که شلخته باشد، نمی‌تواند آدم دین‌دار درست حسابی‌ای باشد. کسی که آدم بی‌حساب کتابی باشد، نمی‌تواند خیلی دین را درک کرده باشد.

- گفتیم که دین آدم را به زندگی بهتر می‌رساند و بسیاری از دستورات دینی برای این است که آدم منظم شود. دین آدم را حساب شده بار می‌آورد و یکی از مصادیق این حساب‌شدگی هم «اخلاص» است، یعنی آدم حتی حساب نیت خودش را هم دارد و آن را کنترل می‌کند.

### ۳. مقاوم بودن / دین انسان را مقاوم و صبور بار می‌آورد، نه عجول و بی‌تاب

- ویژگی سوم برنامه دین مقاوم بودن است. دین انسان را مقاوم و صبور بار می‌آورد. دین انسان را عجول، بی‌تاب، اهل جزع و فزع کردن، یا اهل بی‌تابی کردن در مقابل مشکلات بار نمی‌آورد. صبر و بسیاری از صفات برجسته دیگر، به این برمی‌گردد که انسان مقاوم بار بیاید و مقاومت خود را افزایش دهد.
- حتی در دستورات پزشکی دین ما توصیه شده است که وقتی مریض شدید، تا حد امکان سعی کنید دارو مصرف نکنید و اگر مجبور شدید از دارو استفاده کنید. چون دارو جسم آدم را به تحلیل می‌برد (تازه این درباره داروهای گیاهی زمان امیرالمؤمنین علی (ع) است) دارو مثل صابون است که بدن را تمیز می‌کند، چرک و آلودگی را می‌برد ولی به مرور پوست را هم از بین می‌برد؛ البته اگر زیاد استفاده شود. پس وقتی ما یک خانواده مذهبی را دیدیم که بی‌حساب دارو مصرف می‌کند، باید بپرسیم: این چه دینی است؟! چرا ما دین‌مان را در زندگی‌مان نیآورده‌ایم؟! چرا ما دیندارها از خودمان انتظار نداریم که زندگی درست داشته باشیم!؟

### ۴. ذاکر بودن و اتصال به منبع اصلی حیات/علی (ع): متقین از دنیا بیشتر لذت می‌برند

- خلاصه سه ویژگی فوق این است که دین آدم را «مثبت، منظم و مقاوم» بار می‌آورد. اما چهارمین ویژگی برنامه دین، اتصال به منبع حیات و انرژی است که این یعنی ذاکر بودن. خداوند متعال در حدیث معراج می‌فرماید: پیامبر من! آیا می‌دانی کدام عیش و زندگی، گواراتر است؟ پیامبر اکرم (ص) صدا می‌زند: خدا! نمی‌دانم. خداوند می‌فرماید: زندگی گوارا زندگی‌ای است که صاحب آن زندگی، ذکر مرا فراموش نکند و از ذکر من کوتاه نیاید و حق مرا بشناسد. در این صورت زندگی به کام او گوارا و شیرین خواهد شد (یا اَحْمَدُ هَلْ تَدْرِي أَيُّ عَيْشٍ أَهْنَى وَ أَيُّ حَيَاةٍ أَبْقَى قَالَ اللَّهُمَّ لَا قَالَ أَمَّا الْعَيْشُ الْهَيْئَةُ فَهُوَ الَّذِي لَا يَفْتَرُ صَاحِبُهُ عَنْ ذِكْرِي وَ لَا يَنْسَى نِعْمَتِي وَ لَا يَجْهَلُ حَقِّي يَطْلُبُ رِضَايَ لَيْلُهُ وَ نَهَارُهُ؛ ارشادالقلوب دیلمی/۲۰۴/۱)
- امیرالمؤمنین علی (ع) در نامه‌ای به اهل مصر (خطاب به محمد بن ابی‌بکر) فرمودند: اهل تقوی در زندگی دنیا، نسبت به اهل دنیا بیشتر لذت می‌برند (وَ اعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْمُتَّقِينَ ذَهَبُوا بِعَاجِلِ الدُّنْيَا وَ آجِلِ الْآخِرَةِ فَشَارَكُوا أَهْلَ الدُّنْيَا فِي دُنْيَاهُمْ وَ لَمْ يُشَارِكُوا أَهْلَ الدُّنْيَا فِي آخِرَتِهِمْ، سَكَنُوا الدُّنْيَا بِأَفْضَلِ مَا سَكِنَتْ وَ أَكَلُوهَا بِأَفْضَلِ مَا أَكَلَتْ فَحَظُّوا مِنَ الدُّنْيَا بِمَا حَظَّى بِهِ الْمُتْرَفُونَ وَ أَخَذُوا مِنْهَا مَا أَخَذَهُ الْجَبَابِرَةُ الْمُتَكَبِّرُونَ؛ نهج البلاغه/ نامه ۲۷) فکر نکنید که آدم‌های هرزه‌ای که نگاه‌شان را به هرچایی می‌اندازند، لذت بیشتری می‌برند؛ نه! اتفاقاً این قبیل افراد، لذت‌شان متلاشی می‌شود، عناصر لذت‌شان و استعداد و توانایی و قدرت لذت‌بری‌شان نابود می‌شود. ولی آنهایی که چشم‌شان را از حرام می‌بندند، بیشتر لذت می‌برند.

### دل‌گرفتگی و بی‌حوصلگی، علامت بیماری است/علی (ع): مؤمن همیشه با نشاط است/برای رفع دل‌گرفتگی

#### چه ذکری بگوییم؟

- خدا منبع نور و انرژی است، لذا هر وقت ضعیف شدی، برو پیش خدا و ذکر بگو، استغفار کن، و خصوصاً این ذکر را بگو: «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» و این را برای خودت مرور کن که «هیچ کس غیر از خدای من در عالم قدرتی ندارد. هیچ کس در عالم هیچ حرکتی را بدون اذن پروردگار نمی‌تواند انجام دهد. خدای من خیلی قوی است...» این یعنی همان ذکر «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ»

• دل گرفتگی یعنی ضعف، بی حالی و بی حوصلگی. و این علامت بیماری است. برای انسان متدین نباید کسالت وجود داشته باشد، بلکه باید همیشه بانشاط باشد. امیرالمؤمنین(ع) می فرماید: مؤمن باید دائماً با نشاط باشد. (المؤمن... دائماً نشاطه؛ کافی/۲/۲۳۰) در روایت هست که حضرت آدم(ع) دلش گرفته بود، تا حضرت آدم دلش گرفت، خداوند برایش پیغام فرستاد و جبرئیل امین آمد و به او فرمود: ای آدم، برای اینکه غم از دلت برود ذکر «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» را زیاد بگو. (عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص إِنَّ آدَمَ شَكَأَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ مَا يَلْقَى مِنْ حَدِيثِ النَّفْسِ وَ الْحُزْنِ فَنَزَلَ عَلَيْهِ جِبْرَائِيلُ فَقَالَ لَهُ يَا آدَمُ قُلْ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ. فَقَالَهَا، فَذَهَبَ عَنْهُ الْوَسْوَسَةُ وَ الْحُزْنُ؛ امالی صدوق/۵۴۳) (امام صادق(ع): إِذَا نَزَلَتْ الْهَمُومُ فَعَلَيْكَ بِ «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»؛ الدعوات/۱۲۰)

• ذکر واقعاً دنیا را برای انسان پُررونق قرار می دهد و رابطه های دیگران هم با انسان، تنظیم می شود. تو رابطه های را با خدا تنظیم کن، رابطه همه با تو تنظیم خواهد شد(امیرالمؤمنین(ع): مَنْ أَصْلَحَ فِيمَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ أَصْلَحَ اللَّهُ مَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ النَّاسِ؛ محاسن/۱/۲۹) و این اتفاق زیبا، به صورت معجزه آسایی برای انسان رخ می دهد. و اگر اهل ذکر و توجه و اتصال به خدا نبودی، زندگی ات تلخ و تنگ خواهد شد، کمالینکه می فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً» (طه/۱۲۴)

**اگر زندگی بهتر می خواهی، باید مثبت، منظم، مقاوم و متصل به خدا باشی / خیلی ها دستورات دین را اجرا می کنند اما مثبت، منظم، مقاوم و متصل نیستند!**

• خلاصه اینکه اگر زندگی بهتر می خواهی، باید مثبت، منظم، مقاوم و متصل باشی؛ که برای هر یک از این موارد، دستورات زیادی در برنامه دین وجود دارد. متأسفانه خیلی ها بسیاری از دستورات دینی را اجرا می کنند، اما نه مثبت هستند، نه منظم هستند، نه مقاوم هستند و نه متصل؛ اصلاً معلوم نیست چرا نماز می خوانند؟ و چرا بسیاری از دستورات دیگر دین را انجام می دهند؟! انگار نمی دانند که برآیند همه دستوراتی که انجام می دهند، و برآیند اعتقادی که دارند، باید این ویژگی های کلیدی باشد.

• دین آدم را مثبت، منظم، مقاوم و متصل به منبع نور و انرژی و قدرت یعنی خداوند متعال - بار می آورد و از انسان انتظار دارد که این ویژگی ها را داشته باشد؛ به علاوه یک ویژگی کلیدی دیگر که در ادامه به آن اشاره می کنیم.

**پنجمین ویژگی برجسته برنامه دین «مبارزه با نفس» است / پنجمین ویژگی، نخ تسبیح ویژگی های قبلی است / خدا در متن ذکر هم از تو مخالفت با هوای نفس می خواهد**

• پنجمین ویژگی برجسته برنامه دین «مبارزه با نفس» است. این ویژگی دیگری است که دین به آدم می دهد. و این نخ تسبیح همه آن ویژگی های قبلی است. همان طور که اگر نخ تسبیح نباشد، دانه های تسبیح پراکنده می شوند، اگر این ویژگی «مبارزه با نفس» در انسان نباشد، سایر ویژگی های قبلی نیز بی فایده خواهند شد. امیرالمؤمنین(ع) می فرماید: «نِظَامُ الدِّينِ مُخَالَفَةُ الْهَوَى» (غررالحکم/۹۹۸۱) یعنی نخ تسبیح دین، مخالفت با هوای نفس است.

• مثلاً شما اهل ذکر هستی. و الان دوست داری به «این مسجد» بروی، ولی یک دفعه ای پدرت می گوید: بیا به «آن مسجد» برویم! در اینجا تو نباید بگویی: «نه! من دوست دارم به این مسجد بروم!» چون خدا در متن ذکر هم از تو مخالفت با هوای نفس می خواهد، لذا باید به همان مسجدی که پدرت گفته، بروی نه به آن مسجدی که خودت دوست داری. چون اصل بر این است که تو با نفس خودت مخالفت کنی.

**مثبت، منظم، مقاوم و ذاکر بودن را با «مبارزه با نفس» به اضافه کنیم**

• مثلاً شما خیلی آدم مثبتی هستی، ولی می گویی: «من فلانی را نمی توانم تحمل کنم» اتفاقاً درباره همین کسی که نمی توانی تحملش کنی، باید مثبت باشی! اصل بر مخالفت با نفس است؛ پس زرنگ بازی در نیاور! یا مثلاً شما همیشه آدم منظمی هستی،

ولی می‌گویی: «الان چون اعصابم به هم ریخته است، نمی‌توانم منظم باشم!» اتفاقاً خدا همین الان از تو می‌خواهد منظم باشی! یعنی منظم بودن به اضافه مخالفت با هوای نفس، ارزش دارد.

- یا مثلاً شما خیلی آدم مقاومی هستی ولی می‌گویی: «اینجا یک دفعه‌ای طاقتم تمام می‌شود و نمی‌توانم مقاومت کنم!» اتفاقاً همین‌جا باید مقاومت کنی! همه ویژگی‌های قبلی را باید به اضافه مخالفت با هوای نفس، داشته باشی. یعنی مثبت، منظم، مقاوم و ذاکر بودن را باید با «مبارزه با نفس» به‌اضافه کنیم.
- بعضی‌ها می‌گویند: «اگر این یک مشکل نبود، من آدم خوبی بودم!» در حالی که اتفاقاً خداوند سر همین مشکل، او را گیر انداخته است تا مبارزه با نفس کند، و نتواند با زرنگ‌بازی از زیر بار مبارزه با نفس فرار کند. چون معمولاً ما دوست داریم کارهای خوبی را که خودمان دوست داریم، انجام دهیم ولی خداوند به تعبیر ما - می‌گوید: «زرنگ‌بازی در نیور! این کارهای خوب را که خودت دوست داشتی و انجام دادی! حالا بیا و این یک کار خوبی که خودت دوست نداری را انجام بده، تا ببینم واقعاً آدم شده‌ای یا نه؟»

### کسی که بنای مخالفت با میلش را نداشته باشد به زندگی بهتر نمی‌رسد / چه چیزی باید مبنای تحول آموزش و پرورش باشد؟

- کسی که بنا نداشته باشد با خودش مخالفت کند به زندگی خوب نمی‌رسد. لذا همیشه باید برای مخالفت با نفس آماده باشید. مبارزه با هوای نفس، همان جهاد اکبر است.
- **آنهایی که می‌خواهند خوب باشند و مخالفت با هوای نفس نکنند، در واقع می‌خواهند زرنگ‌بازی کنند! و البته تعداد این آدم‌های زرنگ هم زیاد است. آموزش و پرورش ما باید بر همین مبنا متحول شود؛ باید به بچه‌ها بگوید که «خوب بودن فایده ندارد، مهم این است که چه کسی با هوای نفسش مخالفت می‌کند؟ چه کسی این کار سخت را انجام می‌دهد؟» آنچه مهم است «مخالفت با هوای نفس» است. الان در علم روانشناسی هم این مطلب را - با تعابیر دیگری - بیان می‌کنند. در بحث «هوش هیجانی» می‌گویند: «آن کسی موفق است که بتواند خودداری کند، نه آن کسی که استعداد بیشتری داشته باشد.» پس شما از میزان خودداری دانش‌آموز می‌توانی بفهمی که او در آینده دانشمند خواهد شد یا نه؟! نه از میزان حافظه‌اش.**
- دوران تمرین کردن برای مخالفت با هوای نفس دوران هفت تا چهارده سالگی است. بچه‌ای که در این دوران، مخالفت با هوای نفس را تمرین کرده باشد، وقتی در چهارده سالگی نماز و سایر تکالیف دینی بر او واجب شد، خیلی قشنگ و شیرین، دین را رعایت می‌کند، چون بلد است با هوای نفسش مخالفت کند.

### اگر با هوای نفس مخالفت کنی، زندگی‌ات خوش و خرم می‌شود

- پنجمین ویژگی ممتاز برنامه دین این است که در برنامه دین ما را اهل مبارزه با هوای نفس بار می‌آورند. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «فَاتْرُكُوا الْهَوَى لِيَطِيبَ عَيْشُكُمْ» (جامع‌الآخبار/ ۱۲۴) با هوای نفس‌تان مخالفت کنید تا زندگی‌تان خرم شود. اگر با هوای نفس مخالفت کنی، زندگی‌ات خوش و خرم می‌شود.
- هوای نفس چیست؟ هر علاقه‌ای است که آدم را ساقط می‌کند. و ما از خدا می‌خواهیم که قدرت تشخیص آن را به ما بدهد. ما در این‌باره ۷۰-۸۰ جلسه تحت عنوان «تنها مسیر» در سال‌های اخیر صحبت کرده‌ایم و فقط همین مبارزه با هوای نفس را توضیح

داده‌ایم. در آن جلسات توضیح داده‌ایم که چرا فلسفهٔ حیات بشر مبارزه با حیات نفس است و ما اصلاً برای مبارزه با هوای نفس آفریده شده‌ایم.

### مشکل بعضی‌ها این است که نمی‌توانند به خودشان بگویند: «نه!»/ هوای نفس مثل کیسه بوکس است؛ باید به آن ضربه بزنی

- در ماه رمضان، دست‌های شیطان بسته است ولی بعد از ماه مبارک رمضان، ما با دستان باز شدهٔ شیطان مواجه می‌شویم. البته شیطان خیلی ضعیف است (إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا؛ نساء/ ۷۶) پس محکم در مقابلش بایستید و بگویید: «نه!»
- بعضی‌ها می‌پرسند: «چه کار کنیم که غیبت نکنیم؟!» پاسخش واضح است: «زبانت را کنترل کن و به خودت بگو: نه! من این کار زشت را انجام نمی‌دهم!» یا بعضی‌ها می‌گویند: «حاج آقا! این نگاه حرام، اذیتم می‌کند. چه کار کنم که نگاه نکنم؟» می‌گوییم: «با آن مبارزه کن» راهش همین است. منتها بعضی‌ها مشکل‌شان این است که نمی‌توانند به خودشان «نه» بگویند. لذا می‌پرسند: «من چه کار کنم که کلاً نخواهم گناه کنم؟! یعنی اصلاً هوس گناه پیدا نکنم!» در حالی که اگر این هوس از بین برود، یک هوس دیگر در مقابل شما قرار خواهد گرفت. راهش این است که با این هوس‌ها مبارزه کنید، نه اینکه کلاً صورت مسأله را پاک کنید! این هوس‌ها، مثل «کیسه بوکس» هستند که شما باید با آن مبارزه کنید و ضربه بزنی تا قوی شوید.

- خدا در آدم یک علاقه‌هایی به نام «هوی» درست می‌کند؛ یعنی علاقه‌هایی که آدم را ساقط می‌کند. اینها را به عنوان «کیسه بوکس» برای ما درست کرده است که به آن مشت بزنی (مبارزه کنیم) تا محکم و قوی بشویم! چرا جوان‌ها در حدود چهارده سالگی بالغ می‌شوند و لذت جنسی را تجربه می‌کنند؛ با اینکه غالباً در این سن، امکان ازدواج ندارند؟ چون این برای‌شان مثل کیسه بوکس است که باید با آن مبارزه کنند تا محکم و قوی شوند.

### اولیاء خدا هم از دوست‌داشتنی‌های‌شان می‌گذرند ولی...

- «هوی» یعنی علاقه‌ای که آدم را ساقط کند؛ پس با هوای نفس خودت مبارزه کن و زرنگ‌بازی در نیآور. این مبارزه برای اولیاء خدا هم وجود دارد. یعنی اولیاء خدا هم از دوست‌داشتنی‌های‌شان می‌گذرند. منتها اولیاء خدا از دوست‌داشتنی‌های خوب خودشان در راه خدا می‌گذرند. اگر از علی بن ابیطالب (ع) بپرسید: آیا شما دوست دارید از فاطمه زهرا (س) دفاع کنید؟ معلوم است که ایشان حاضر است در دفاع از فاطمه زهرا (س) جانش را فدا کند. اما خداوند می‌فرماید: «علی جان! شرایط به‌گونه‌ای است که اگر در خانه تو آمدند، هر اتفاقی که افتاد دست به شمشیر نبر!» خدایا به علی (ع) رحم کن...

