

پناهیان: اوج مبارزه با نفس در «مبارزه با هوای نفس پنهان» است / سرگرمی اصلی زندگی ما، مراقبت از هوای نفس پنهان و کنترل فریب‌های نفس است / انسان نمی‌تواند مهربانی خدا را ببیند؛ مگر اینکه بدی نفس خود را باور کند

با پایان یافتن بخش اول مباحث بسیاری 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 **سومین جلسه از قسمت دوم مباحث «تنها مسیر»** را می‌خوانید:

دو وضعیت آشکار و پنهان هوای نفس داریم لذا دو نوع عملیات آشکار و پنهان برای مبارزه با نفس باید صورت بگیرد / قسمت اول: مبارزه با هوای نفس آشکار

- شما وقتی مسیر مبارزه با هوای نفس را شروع می‌کنید باید بدانید که با دو وضعیت مواجه هستید: ۱- وضعیت آشکار هوای نفس ۲- وضعیت پنهان هوای نفس. لذا در جریان مبارزه با هوای نفس نیز دو نوع عملیات باید انجام دهیم: ۱- عملیات آشکار ۲- عملیات پنهان
- وضعیت آشکار هوای نفس، آنجایی است که نفس انسان صریحاً از او درخواست معصیت می‌کند. یعنی نفس شما انجام یک کار بد را از شما تقاضا می‌کند، در حالی که هم شما می‌دانید این کار بد است و هم اینکه آن کار، برچسب بد دارد، مانند «فحش دادن» یا «ظالمانه سیلی زدن» یا «غیبت کردن». در این موارد، مبارزه با هوای نفس یک مقدار راحت‌تر است، البته به شرطی که اصل لزوم مبارزه با هوای نفس برایمان جاافتاده باشد و ایستادن در مقابل خواسته نفس را یاد گرفته باشیم.
- بعضی‌ها می‌پرسند: «چه کار کنیم که غیبت نکنیم؟ یک راه حل خوب به ما یاد بدهید!» اگر کسی بهشان بگوید: سعی کنید غیبت نکنید، می‌گویند: «نمی‌شود، ما نمی‌توانیم خودداری کنیم.» معمولاً کسانی این سؤال را می‌پرسند که اصل مبارزه با هوای نفس برایشان جانفِتاده است، لذا سؤال‌شان در واقع این است که «من چه کار کنم که اصلاً دوست نداشته باشم غیبت کنم، یعنی اصلاً درخواست گناه یا تمایل به گناه در من از بین برود!» متأسفانه اینها هنوز نفهمیده‌اند که **نفس انسان خیلی از چیزهای بد را از او می‌خواهد که انسان باید جلوی این خواسته‌ها بایستد. نمی‌شود که صورت مسأله را پاک کرد و گفت که اصلاً نفس من چیزهای بد نخواهد! باید ایستادن جلوی خواسته نفس و «نه گفتن» به هوای نفس را یاد بگیرید. باید کنترل کردن نفس و جنگیدن با هوای نفس را یاد بگیرید.** پس کسی که می‌گوید: «من چه کار کنم که غیبت نکنم؟» در واقع می‌خواهد بدون اینکه نفسش را کنترل کند، همین‌طوری آدم خوبی باشد. مثل کسی که دنبال یک قرص معجزه‌آسا می‌گردد تا بخورد و یک‌دفعه‌ای آدم خوبی بشود، غافل از اینکه تنها راه برای خوب شدن، «مبارزه با هوای نفس» است.

سوالی که هر شب باید از خودمان بپرسیم: امروز چند بار با هوای نفس مبارزه کردی؟

- یکی از سؤالاتی که باید هر شب از خودمان بپرسیم این است که «امروز چند بار با هوای نفس خودت مبارزه کرده‌ای؟». کسی که زندگی‌اش بر مبنای مبارزه با هوای نفس استوار باشد می‌تواند به این سؤال، جواب بدهد. مثلاً می‌گوید: امروز یک کسی با من دعوا کرد و من می‌خواستم ناسزا به او بگویم اما نگفتم؛ یا می‌خواستم خیلی ابراز ناراحتی کنم، اما فقط یک کم ابراز ناراحتی کردم. و الا اگر در طول روز هر کار بدی مطابق هوای نفس - که پیش آمده، انجام داده باشی، معنایش این است که اصلاً مبارزه با نفس نکرده‌ای؛ یعنی هر چه هوای نفس خواسته مطابق آن عمل کرده‌ای. و اگر هم برخی از کارهای بد را انجام نداده‌ای به خاطر این بوده که موقعیتش پیش نیامده یا عرضه‌اش را نداشته‌ای و الا آن را هم انجام می‌دادی.

قسمت دوم: مبارزه با هوای نفس پنهان/گاهی هوای نفس ما هر کاری بخواهد انجام می‌دهد و اصلاً نمی‌فهمیم

- بخش اولیه، آسان، و سرگرم‌کننده ماجرای مبارزه با هوای نفس، در واقع همین مبارزه با هوای نفس آشکار است که انسان را به معصیت دعوت می‌کند، اما قسمت دوم ماجرا، مبارزه با هوای نفس پنهان است. گاهی اوقات آن‌قدر هوای نفس ما توسط ما شناسایی نشده است که هر کاری دلش بخواهد در دل‌مان انجام می‌دهد و اصلاً ما نمی‌فهمیم که دارد چه کار می‌کند. مثلاً من نمی‌فهمم که امروز از سر حسادت چه سخنی گفته‌ام، بلکه اصلاً نمی‌دانم که حسادت دارم!
- وقتی درباره هوای نفس صحبت می‌کنیم، یعنی درباره همه ردایلی از جمله حسادت، غرور و تکبر، حب مقام، خساست، حب شهوات، حب راحت و سایر ردایلی سخن می‌گوییم. اگر جلوی هوای نفس خود را بگیریم، یعنی جلوی سرچشمه همه این ردایلی را گرفته‌ایم. لذا باید بنای ما این باشد که «حال هوای نفس خود را بگیریم، و هر چیزی که هوای نفس ما خواست، در مقابلش بایستیم و مقاومت کنیم.» باید به نفس خود بگوییم: «اصلاً من می‌خواهم ببینم تو از چه چیزی خوشت می‌آید تا با آن مخالفت کنم و حال تو را بگیرم.» (البته این مبارزه باید بر اساس موازین شرعی و الهی باشد؛ نه مانند مرتاض‌ها، که در مباحث قبلی مفصل به این نکته پرداخته شد.)

خیلی مهم است که آدم بداند نفسش چه چیزهایی می‌خواهد

- کسی که اصلاً این گفتگو را با نفس خودش انجام نداده و بنای خود را بر این گذاشته که حال نفس خود را بگیرد، اصلاً متوجه نمی‌شود که نفسش چه می‌خواهد! آیا شما آمار دوست‌داشتنی‌های نفس خودتان را دارید؟ این خیلی مهم است که آدم به خودآگاهی برسد و بداند که نفسش چه چیزهایی می‌خواهد؛ مثلاً چقدر حب راحت دارد؟ چند درصد دچار حسادت است؟ چند درصد دچار تکبر است و در چه مواردی دچار این ردایلی است؟ مثلاً در چه مواقعی به هیچ وجه حاضر نیست از اعتبار اجتماعی خودش بگذرد و برای خدا از اعتبارش مایه بگذارد؟ چون یک جاهایی انسان باید اعتبار اجتماعی خودش را قربانی کند.

با هوای نفس آشکار خودت مبارزه کن تا کم‌کم هوای نفس پنهان خود را پیدا کنی / اوج مبارزه با نفس در

«مبارزه با هوای نفس پنهان» است

• یک جاهایی نفس تو به‌طور علنی تقاضاهای بدی از تو دارد که باید جلوی نفس خودت بایستی تا کم‌کم بتوانی نفس خودت را ببینی و بشناسی. وقتی توانستی نفس خودت را ببینی و شناسایی‌اش کنی، کم‌کم اقرار می‌کنی و چیزهایی به تو می‌گویند که اصلاً باورت نمی‌شود که نفس تو واقعاً این‌طوری بوده باشد؛ یعنی می‌فهمی که ته تِه گوشه دلت چه خواسته‌ها و تمایلات و چه رذایلی پنهان شده است. به این ترتیب کم‌کم می‌توانی هوای نفس پنهان خودت را پیدا کنی و اوج مبارزه با هوای نفس نیز در همین مبارزه با هوای نفس پنهان است.

• پس قدم اول با ترک معصیت شروع می‌شود، اما وقتی در ترک معصیت موفق شدی تازه وارد مرحله بعدی می‌شوی. در روایت هست که ابلیس می‌گوید من ابتدا انسان‌ها را به معصیت وادار می‌کنم و هلاکشان می‌کنم، اما آنها با «توبه کردن» مرا هلاک می‌کنند. بعد از این شکست، من آنها را با هوای نفس هلاک می‌کنم؛ یعنی آنها را به چیزهایی که دوست دارند ولی گناه نیست، وادار می‌کنم؛ یعنی به کارهای خنثی یا کارهای خوبی که طبق هوای نفس‌شان است و به خاطر خدا نیست، وادار می‌کنم. از آنجایی که ظاهر این کارها گناه نیست، دست شیطان رو نمی‌شود. به این ترتیب چون انسان‌ها نمی‌فهمند که دارند به سوی جهنم می‌روند، دیگر توبه هم نمی‌کنند (چون به ظاهر گناهی نکرده‌اند) و من با همین وضعیت آنها را به جهنم می‌برم. (قال رسول الله (ص): **إِنَّ ابْلِيسَ قَالَ: أَهْلَكْتُهُمْ بِالذُّنُوبِ فَأَهْلَكُونِي بِالْإِسْتِغْفَارِ، فَلَمَّا رَأَيْتَ ذَلِكَ أَهْلَكْتُهُمْ بِالْأَهْوَاءِ، فَهُمْ يَحْسِبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ فَلَا يَسْتَفِيرُونَ؛** میزان الحکمه/۲۱۳۸۹)

یکی از موارد خودشناسی، شناختن هوای نفس پنهان است / شناختن هوای نفس پنهان، نیاز به مراقبت از نفس دارد

• هر کسی باید در مورد خودش ببیند، آن هوای نفسی که از آن تبعیت کرده ولی از آن توبه نمی‌کند، چیست؟ فرق بین آدم‌های خوبی که معصیت نمی‌کنند با امثال حضرت آیت الله بهجت(ره) در همین است؛ ایشان علاوه بر هوای نفس آشکار، جلوی هوای نفس پنهان خودش را هم گرفته است، و رسیدن به این مرحله نیاز به مراقبت از نفس دارد. باید آن‌قدر مراقبت کنیم تا بتوانیم این هوای نفس پنهان خود را ببینیم و بشناسیم. بعد اگر نفس خودت را ببینی، خیلی چیزها را در این عالم می‌توانی ببینی و نسبت به دیگران هم شناخت پیدا می‌کنی. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «هرکس خودش را بشناسد، دیگران را هم بهتر می‌شناسد؛ **مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَهُوَ لِعَيْرِهِ أَعْرَفٌ**» (غررالحکم/ص ۶۳۶) و می‌فرماید: «هرکس خودش را شناسد، هیچ‌کس را نمی‌شناسد؛ **مَنْ جَهِلَ نَفْسَهُ كَانَ بِغَيْرِهِ أَجْهَلٌ**» (غررالحکم/ص ۶۳۷) پس اگر کسی نفس خودش را ببیند و بشناسد، می‌تواند نفس دیگران را هم ببیند و بشناسد.

• یکی از جاهایی که انسان باید خودش را بشناسد، همین هوای نفس پنهان خودش است. اگر مراقبت کنی، می‌توانی هوای نفس پنهانت را ببینی، و چه بسا بفهمی که بسیاری از کارهایی که در زندگی انجام داده‌ای به خاطر برخی از همین هواهای نفسانی پنهان بوده است. متأسفانه آدم‌ها عادت ندارند نفس خودشان را ببینند و تشخیص دهند که نفس‌شان از آنها چه می‌خواهد و آنها را به چه کارهایی وادار می‌کند و لذا می‌توان گفت اغلب زندگی‌ها مبتنی بر هوای نفس است.

• یک نمونه از هوای نفس پنهان در روایتی از پیامبر اکرم(ص) ذکر شده: «از شهوت پنهان بهره‌بزی، شهوت پنهان این است که عالم دوست دارد دیگران در محضرش بنشینند و دور او را بگیرند؛ **اخْذَرُوا الشَّهْوَةَ الْخَفِيَّةَ: الْعَالِمُ يُحِبُّ أَنْ يُجْلَسَ**

إِيَّاهُ» (میزالحکمه/۱۴۲۸۹) یعنی اگر یک عالم دوست داشته باشد که دیگران دورش را بگیرند، این ناشی از هوای نفس پنهان است. در مورد حضرت امام(ره) نقل شده که وقتی از محل درس به خانه برمی‌گشتند تعدادی از طلبه‌ها به خاطر اینکه ایشان را دوست داشتند، همراه ایشان حرکت می‌کردند، اما حضرت امام(ره) مانع از این همراهی می‌شدند و خودشان تنهایی می‌رفتند.

درخواست‌های پنهان بدی که نفس‌تان دارد را بشناسید و با آنها مبارزه کنید

• می‌دانید چقدر باید از نفس خود مراقبت کنیم؟ آن‌قدر باید مراقبت و مجاهدت کنیم که شهوات نفس خود را بکشیم. امیرالمؤمنین(ع) در اوصاف متقین می‌فرماید: «شهوتش مرده است؛ **مَيِّتَةٌ شَهْوَتُهُ**» (نهج‌البلاغه/خطبه ۱۹۳) همان‌طور که می‌دانید در زبان عربی منظور از شهوت، فقط غرایز جنسی نیست، بلکه هر چیزی که نفس انسان به آن اشتها و میل دارد را شهوت می‌گویند. البته نمی‌گوییم که شما کاملاً جلوی درخواست‌های حلال نفس خودتان بایستید و نه بگویید، فعلاً می‌گوییم «درخواست‌های پنهان بدی که نفس‌تان دارد» را بشناسید و با آنها مبارزه کنید.

• مثلاً نسبت به کسی حسادت داری، اما چون بچه خوبی هستی به او ناسزا نمی‌گویی، او را مسخره نمی‌کنی و بدگویی نمی‌کنی، یعنی حسادت خود را صریح و علنی بروز نمی‌دهی. چون اگر این کارها را انجام دهی، همه می‌فهمند تو حسود هستی، اما وقتی نفس تو نمی‌تواند تو را به یک عملیات علنی وادار کند که حسادت خود را بروز بدهی، عملیات مخفیانه و پنهانی انجام می‌دهد. مثلاً از تو می‌خواهد «او را نصیحت کن و مثلاً اگر او جایزه‌ای گرفته (و از این بابت به او حسادت می‌کنی) به او بگو: قدر جایزه‌ای که گرفته‌ای بدان و مراقبش باش!» تا به این ترتیب ضمن حفظ ظاهر، یک‌مقدار حسادت خود را هم ارضاء کرده باشی. درست است که این نصیحت کردن تو، به ظاهر کار بدی نیست ولی منشأ این نصیحت، هوای نفس تو است و لااقل برای خودت روشن است که به خاطر خدا این کار را انجام نداده‌ای.

• اگر یک‌مقدار مراقب نفس‌تان باشید کم‌کم می‌توانید سخنانی که از روی هوای نفس گفته‌اید را تشخیص دهید و به اصطلاح، بوی بد آنها را استشمام کنید، حتی می‌توانید بوی سخن دیگران را که از روی هواس نفس سخن گفته‌اند هم استشمام کنید. لذا اگر کسی یک حرف خوب هم به شما بزند، می‌توانید بفهمید که به خاطر خدا این را گفته یا به خاطر هوای نفس خودش، مثلاً می‌توانید بفهمید که این حرف خوب را از روی حسادت به شما گفته است یا نه.

سرگرمی اصلی زندگی ما، مراقبت از هوای نفس پنهان و کنترل فریب‌های نفس است

• این مراقبت و دقت در نفس و مبارزه با هوای نفس پنهان، یک بازی و سرگرمی فوق‌العاده شیرین و جذاب است که اگر مشغول این بازی شوی، همه زندگی‌ات را فرا می‌گیرد. همین پیدا کردن و شناختن هواهای نفسانی پنهان، یک سرگرمی بسیار جذاب است. از صبح تا شب با همین کار سرگرم باش؛ مراقب نفس خودت باش تا بتوانی زیربای رفتن‌ها و کارهای مخفیانه و پنهانی‌اش را ببینی و درک کنی. اگر این مراقبت دائمی را داشته باشی، کم‌کم نفس خودت را می‌بینی و می‌فهمی که چقدر این نفس «اماره بالسوء» است چون از صبح تا شب دارد خواسته‌های نادرست و فریبنده از شما می‌خواهد.

• در واقع بازی و سرگرمی اصلی زندگی ما، کنترل فریب‌های نفس و فریب دادن نفس است. وقتی به طور جدی وارد این بازی بشوی، می‌فهمی که نفست چقدر مکار و حيله‌گر است، لذا می‌فهمی که باید نفس خودت را فریب بدهی.

• مثلاً گاهی اوقات نفست از تو می‌خواهد به مسجد بروی. در این مواقع به نفست بگو: «ای موجود مکار! چه شده که از من می‌خواهی به مسجد بروم؟!» احتمالاً بده یک فریبی در این خواسته خوب نفس تو وجود داشته باشد چون نفس اماره بالسوء که چیز

خوب از تو نمی‌خواهد. مثلاً ممکن است به خاطر این باشد که چند وقت است آلوده به گناه شده‌ای، لذا نفست دارد می‌بیند که کم‌کم دارد از خودت بدت می‌آید و داری آمادگی توبه کردن پیدا می‌کنی، لذا تو را دعوت می‌کند به مسجد بروی تا یک‌مقدار از عذاب وجدان رها شوی و به سراغ توبه نروی! به خاطر همین، بعد از اینکه به مسجد رفتی، نفست به تو می‌گوید: اشکالی ندارد که یک‌مقدار گناه کرده‌ای، آن قدر هم آدم بدی نیستی، چون به مسجد هم می‌روی! لذا نفست می‌داند که اگر الان به مسجد بروی، فریب خواهی خورد و توبه کردنت به تأخیر می‌افتد. در واقع این «نفس اماره» است که برای اینکه از کارهای بد و گناهانی که انجام داده‌ای پشیمان نشوی و توبه نکنی، دارد تو را وادار می‌کند به مسجد بروی.

- البته این گفتگو در مقام مراقبت از نفس و برای شناختن نفس است، اما در مقام عمل باید بینی وظایف چپست و مطابق دستورات خداوند عمل کنی. مراقبت از نفس هم کمک می‌کند تا بهتر وظایف را بشناسی و عمل کنی و کمتر دچار فریب و مکر نفس و غرور شوی.

اگر کسی در خودش زیاد گناه و سیاهی نمی‌بیند، به خاطر این است که هواپرستی‌های پنهانش را نمی‌بیند

- شما باید تشخیص بدهید کدام قسمت دل‌تان دارد از شما می‌خواهد کار خوب انجام دهد؛ قسمت خوب دل یا قسمت بد دل؟ چون یک قسمت دل «اماره بالسوء» است و یک قسمت دل «لوامه» است. مثلاً اگر الان دوست داری به مسجد بروی، باید تشخیص بدهی که آیا نفس اماره تو دارد از تو می‌خواهد به مسجد بروی، یا نفس لوامه تو این درخواست را دارد؟ برای اینکه تشخیص بدهی، بین با چه حالتی داری به مسجد می‌روی، اگر با حالت افتادگی داری می‌روی و در دلت می‌گویی: «خدایا! من آدم بدی هستم، من آن چیزی که باید باشم، نیستم.» یعنی بنا به خواست نفس لوامهات داری می‌روی. اگر بعد از اینکه به مسجد رفتی در دلت بگویی: «من دیگر کارم درست شد، مسجدم را هم رفتم!» این نشان می‌دهد نفس اماره دخیل بوده و تو را فریب داده تا فکر کنی آدم خوبی هستی.
- کسی که زیاد توبه نمی‌کند، معلوم می‌شود وضعیتش خراب است. چون فکر می‌کند کارش درست است و لذا توبه نمی‌کند. غافل از اینکه احتمالاً اغلب کارهای خوبش را دارد به دستور نفس اماره‌اش انجام می‌دهد. اگر کسی زیاد حس و حال توبه ندارد، باید بفهمد که نفس اماره‌اش سوار بر اوست، اگر کسی در خودش زیاد گناه و سیاهی نمی‌بیند، به خاطر این است که هواپرستی‌های پنهان خودش را نمی‌بیند و از آن غافل است.

انسان نمی‌تواند مهربانی خدا را ببیند؛ مگر اینکه بدی نفس خود را باور کند

- انسان نمی‌تواند مهربانی خدا را ببیند؛ مگر اینکه بدی نفس خودش را باور کند. وقتی بدی نفس خودت را بینی و باور کنی، غرق محبت خدا می‌شوی، چون می‌گویی: «خدایا! تو چقدر مهربان هستی که داری من را با این همه بدی، تحمل می‌کنی.» اما اگر کسی بدی‌های نفس خودش را نبیند، وقتی یک‌مقدار کار خوب انجام می‌دهد، فکر می‌کند اوضاعش درست شده است.

موفقیت در مبارزه با هوای نفس آشکار، برای ورود به مرحله مبارزه با نفس پنهان بسیار موثر است

- یادآوری می‌کنیم که بحث مبارزه با هوای نفس پنهان، مربوط به مرحله دوم بحث است و موفقیت در مبارزه با هوای نفس «آشکار»، یعنی معاصی، برای ورود به مرحله مبارزه با هوای نفس «پنهان»، یعنی جلوگیری از مکرهای نفس، بسیار موثر است. در مرحله اول گفتیم که برای مبارزه با هوای نفس آشکار، در «قدم اول عملیاتی سلیبی»، باید ترک معصیت انجام بگیرد و «در قدم

اول عملیاتی ایجابی»، باید نماز خوانده شود و همچنین «در قدم اول عملیات قلبی (باطنی) سلیبی»، باید در بلا و مصیبت، رضایت و صبر داشته باشیم و «در قدم اول عملیات قلبی (باطنی) ایجابی»، باید به خاطر داشته‌های خودمان، شکر انجام دهیم. یعنی خود قدم اول، چند وجه دارد، چون انسان دارای چند وجه است.

