

تنها مسیر (راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی) - ۱۲

## پناهیان: توجه به رنج باعث دوری از راحت‌طلبی است / مشکل اصلی جوان در مبارزه با نفس، راحت‌طلبی است / تن‌پروری، باعث مرگ آرام و بی‌صدای روح انسان می‌شود / تقوی بر روی راحت‌طلبی استوار نمی‌شود / تفاوت کوهنوردی و فوتبال در کاهش راحت‌طلبی / علاقه به سختی کشیدن، علامت عاشق

حجت الاسلام و المسلمین پناهیان، شهبای ماه مبارک رمضان در اولین ساعات بامداد (حدود ساعت ۲۴) در مسجد امام صادق (ع) - جنب میدان فلسطین، به مدت ۳۰ شب و با موضوع «تنها مسیر (راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی)» سخنرانی می‌کند و پایان‌بخش برنامه شبهای این مسجد، دقایقی مداحی و سپس مناجات حجت الاسلام علیرضا پناهیان از ساعت ۱ تا ۱:۳۰ بامداد است. در ادامه گزیده‌ای از مباحث مطرح شده در **دوازدهمین جلسه** را می‌خوانید:

### فواید توجه به رنج در حیات بشر چیست؟

- در ۸ جلسه اول به مبانی و اصولی توجه کردیم که در نتیجه تبعیت از آن‌ها به مسیر مبارزه با نفس به عنوان «تنها مسیر» رسیدیم. در ۳ جلسه اخیر نیز بیشتر به این موضوع توجه کردیم که چرا باید از رنج صحبت کرد. در جلسه قبل در مورد برخی از فواید و ضرورت‌های توجه گفتگو کردیم. در این جلسه از جهت دیگری، اهمیت رنج و فایده آن را بررسی می‌کنیم.

### ۱. توجه به رنج مانع خیال‌پردازی می‌شود

- توجه به رنج، مانع خیال‌پردازی می‌شود. چون انسان طبیعتاً آرزو تولید می‌کند و تنها راه خارج کردن انسان از این خیال‌پردازی‌ها و تولید آرزوها، این است که انسان واقعیت و حقیقت رنج را درک نماید.

### ۲. توجه به رنج باعث افزایش «شکرگزاری» و «صبر» انسان می‌شود

- توجه به رنج، باعث افزایش شکر می‌شود که این شکر، نتیجه درک صحیح از جایگاه رنج در حیات است. کسی که اصل را با راحتی و نعمت ببیند، وظیفه‌ای برای تشکر احساس نمی‌کند. اما اگر بدانی که این نعمت‌ها در دنیایی به تو رسیده که واقعیت دنیا همراه با سختی است و اساساً این دنیا جای سختی بوده است، عمیقاً از نعمت‌هایی که داری شاکر خواهی بود.
- فایده دیگر توجه به رنج این است که صبر و تحمل انسان را بالا می‌رود.

### ۳. توجه به رنج باعث درک جایگاه دین می‌شود / اگر دنیا را محل لذت ببینی، دین را محل رنج خواهی یافت

- توجه به رنج، جایگاه دین را بهتر ترسیم می‌کند. وقتی کسی درک کرد که در این دنیا، اصل با رنج بردن است، دین را به عنوان راه کاهش رنج‌ها، به راحتی خواهد پذیرفت. هر قدر دنیا را بیشتر با رنج‌ها همراه ببینی، دین را لذت بخش‌تر می‌بینی؛ اگر دنیا را محل لذت ببینی، دین را محل رنج خواهی یافت. اگر به رنج دنیا نگاه نکنی، رابطات با دین خراب می‌شود.

## نقش مادرها در برقراری ارتباط درست فرزندان با مسأله «رنج» و فرار نکردن از آن

- رنج‌های انتخابی و غیرانتخابی هر دو دارای آثار تربیتی بالایی هستند که تا حدی اشاره کردیم. مثلاً برای درک محبت خدا و لطف‌هایی که در حق تو داشته، باید بفهمی که تو چه نسبتی با رنج‌ها داشته‌ای و قرار بوده که چقدر رنج بکشی، اما خدا این همه محبت و راحتی داده است.
- **رنج از جهات مختلف دارای آثار تربیتی بسیار زیادی است؛ البته به هنگام تربیت و انتقال مفاهیم مربوط به رنج باید با مهربانی و لطافت برخورد کرد. مانند پرستاری که هم به کار مداوم و رسیدگی به بیمار مشغول است و هم به او روحیه می‌دهد. مادران در آشنا کردن فرزندان با مفهوم رنج و ضرورت رنج کشیدن در زندگی و حیات دنیا، نقش فوق‌العاده‌ای دارند. در واقع از اولین سنین خردسالی است که فرزند درد و رنج را احساس می‌کند ولی جهت دادن آن به عهده والدین و به خصوص مادر است. از برخورد مادر است که فرزند ارتباط درستی با رنج پیدا می‌کند و از آن گریزان نمی‌شود. یکی از وجوه برخورد خوب این است که مادر رنج را تلخ‌تر نکند، بلکه ضمن اینکه با مهربانی بگوید که رنج طبیعی و همیشگی است، آن را به یک رنج شیرین تبدیل کند.**

### ۴. توجه به رنج باعث دوری از راحت‌طلبی است / مشکل اصلی جوان در مسیر مبارزه با نفس، راحت‌طلبی است

- انسان راحت‌طلب است و راحت‌طلبی «اولین» وجه حب‌الدنیا است که یقه انسان را می‌گیرد. جوان، مقام‌طلب، ثروت‌طلب، ریاکار و متظاهر نیست؛ بلکه در مقابل، صفات خوبی مانند عدالت‌گرایی و آرمان‌گرایی دارد ولی مشکل اصلی جوان این است که راحت‌طلب است، و از همین راحت‌طلبی است که شهوت‌طلبی مطرح می‌شود. راحت‌طلبی اولین بیماری است. اول راحت‌طلبی است، بعد لذت‌طلبی و شهوت‌طلبی.
- مشکل اول این است که جوان حال ندارد تکان بخورد، یا حال ندارد خودش را جمع و جور کند. وضعیت فعلی برخی از جوانان، حکایت از یک راحت‌طلبی فزاینده دارد. در مبارزه با نفس باید با چیزهایی مبارزه کرد که انسان را از مسیر خارج می‌کند و راحت‌طلبی نقش بالایی در خارج شدن از مسیر دارد.

### راحت‌طلبی باعث می‌شود رنج را فراموش کنیم / راحت‌طلبی به ما اجازه حرکت نمی‌دهد

- راحت‌طلبی باعث می‌شود که خیال‌پردازی هم ایجاد شود و جوان خیال کند دنیای ما، دنیایی بی‌رنج است و در آن می‌توان راحت بود. راحت‌طلبی باعث می‌شود رنج را فراموش کنیم. راحت‌طلبی اجازه نمی‌دهد راهبرد

**رنج، کار خودش را انجام دهد. راحت طلبی به ما اجازه حرکت نمی‌دهد، راحت طلبی اجازه نمی‌دهد که با دین ارتباط برقرار کنیم.**

- حضرت علی(ع) می‌فرماید: «ثواب عمل به اندازه مشقتی است که برای انجام عمل کشیده‌ای؛ ثَوَابُ الْعَمَلِ عَلَى قَدْرِ الْمَشَقَّةِ فِيهِ» (غرر الحکم/ص ۳۳۳/حدیث ۵).
- گاهی جوان‌ها می‌گویند الحمدلله ما حب‌الدنیا نداریم. در حالی که توجه ندارد که راحت طلبی یکی از شعبات حب‌الدنیا است. در واقع راحت طلبی اولین جلوه حب‌الدنیا است.

#### در دنیا باید مثل یک چریک بود / حب راحت، از مصادیق حب‌الدنیا است

- حب راحت، یکی از مصادیق حب‌الدنیا است. راحت طلبی نوعی دنیا طلبی است در حالی که در دنیا باید مثل یک چریک بود. در دوران دفاع مقدس که رزمندگان گاهی به مرخصی می‌آمدند، نمی‌توانستند روی تشک بخوابند؛ نه اینکه بخواهند با این کار یاد سگ‌های نورانی جبهه را زنده کرده باشند، بلکه حرفشان بیشتر این بود که: وقتی راحت‌تر هستم، دلم می‌گیرد. رزمندگان می‌فهمیدند و لمس می‌کردند که بیکاری و راحت بودن، بد است و از آن احساس کراهت می‌کردند و علی‌رغم فشارهای سنگین جسمانی که در صبح گاه‌ها، رزم شبانه و آموزش‌ها وجود داشت، رزمندگان وقت بیکاری خود را به بهترین نحو استفاده می‌کردند و اهل راحت طلبی نبودند.

#### تن‌پروری، باعث مرگ آرام و بی‌صدای روح انسان می‌شود / شهوترانی در راحت طلبی کاشته می‌شود

- تن‌پروری یک بیماری است و نوعی مرگ خاموش به روح انسان می‌دهد. مانند هنگامی که شیر گاز باز مانده باشد یا دودکش بخاری خراب شده باشد، بعد گاز در اتاق منتشر می‌شود؛ در این حال کسی که خواب است متوجه نمی‌شود در حال مرگ است و آرام آرام می‌میرد. تن‌پروری هم آرام و بی‌صدا باعث مرگ روح انسان می‌شود.
- قبل از اینکه شهوترانی مطرح باشد، این حب راحت است که یقه انسان را می‌گیرد. شهوترانی مانند حرکت با سرعت بالا در یک پیچ بسیار خطرناک است که وقتی ماشین به پیچ رسید، تذکر دادن به راننده برای کم کردن سرعت، فایده‌ای ندارد. تذکر دادن باید قبل از رسیدن به این پیچ انجام می‌شد و حب راحت و راحت طلبی، مکان این تذکر است. جایی که جوان گرایش به راحت طلبی پیدا کرده بود، باید به او تذکر می‌دادی و از قبل، مانع فساد او می‌شدی. در راحت طلبی است که شهوترانی کاشته شده است.

**کوهنوردی گروهی تأثیر خوبی بر کاهش راحت طلبی جوانان دارد / تفاوت کوهنوردی و فوتبال در کاهش راحت طلبی**

- اگر نمونه‌ها و مصادیق راحت طلبی در وجود کسی زیاد شود، او دیگر خیلی از آدم بودن فاصله می‌گیرد. یکی از کارهایی که تأثیر خوبی بر کاهش راحت طلبی جوانان دارد، کوهنوردی گروهی است. کوهنوردی مانند فوتبال نیست که هیجان گل زدن تو را به حرکت وادار کند. در کوهنوردی گروهی است که وقتی خسته می‌شوی نمی‌توانی هر جایی خسته شدی و دلت خواست، به استراحت بپردازی چون از گروه جا می‌مانی. در کوهنوردی گروهی ارزش وقت را درک می‌کنی، چون اگر به اندازه یک باز و بسته کردن بند کفش از گروه عقب بیتی، تقریباً قابل جبران نخواهد بود. ولی در زندگی شهری ارزش وقت‌های بسیاری که در اثر راحت طلبی از بین می‌رود را نمی‌توان فهمید. کوهنوردی باعث می‌شود لذت بیشتری از نعمت‌ها ببری و سالم‌تر باشی. کسی که عادت کرده روی مبل بنشیند، زودتر مریض می‌شود ولی کسی که اهل کوهنوردی و اهل سختی‌ها باشد، از نشستن روی تخته سنگ، لذت بیشتری می‌برد و سالم هم زندگی می‌کند.

#### تقوی بر روی راحت طلبی استوار نمی‌شود / پایه تقوی دوری از راحت طلبی است

- راحت طلبی، بیماری بدی است که دوری از این بیماری، پایه اصلی تقوی حساب می‌شود. تقوی بر روی راحت طلبی استوار نمی‌شود. کسی که راحت طلب است، معنای دوری از نگاه حرام را درک نمی‌کند و می‌پرسد چرا من نباید نگاه حرام داشته باشم؟ اگر مواظب راحت طلبی نباشیم، نگاه غالب ما نسبت به دنیا و حیات، بر اساس راحت طلبی خواهد بود.

#### ۵. طلب «رنج» شاخص عشق به خداست / عشق به خدا انسان را به رنج می‌خواند / دل غافل از خدا،

#### راحت طلب است

- در روایتی از حضرت علی(ع) نقل شده است: «دل انسان خدادوست، رنج و سختی در راه خدا را بسیار دوست دارد و دل غافل از خدا، راحت طلب است. پس، ای فرزند آدم! گمان نکن که بی‌رنج و سختی، به مقام بلند نیکوکاری خواهی رسید؛ زیرا که حق، سنگین و تلخ است و باطل سبک و شیرین است؛ الْقَلْبُ الْمُحِبُّ لِلَّهِ يُحِبُّ كَثِيرًا النَّصَبَ لِلَّهِ، وَالْقَلْبُ الْاَلْهَىٰ عَنِ اللَّهِ يُحِبُّ الرَّاحَةَ، فَلَا تَنْظُنُّ - يَا بَنَ آدَمَ - اَنْكَ تُدْرِكُ رِفْعَةَ الْبِرِّ بِغَيْرِ مَشَقَّةٍ، فَاِنَّ الْحَقَّ ثَقِيلٌ مُرٌّ وَ الْبَاطِلَ خَفِيفٌ حُلُوٌّ وَتَى» (مجموعه ورام/۸۷/۲)
- چرا کسی که عاشق خدا است، دوست دارد بیشتر سختی بکشد؟ چرا امام سجاد(ع) به دفعات پای پیاده به زیارت خانه خدا می‌رفتند؟ چرا یکی از با فضیلت‌ترین کارها، پیاده روی برای زیارت است؟ چرا به کسی که پیاده به زیارت امام حسین(ع) رفته وعده داده می‌شود که از ابتداء عمل کن چون تمام گناهان گذشته‌ات آمرزیده شد؟ امام صادق(ع) فرمودند: کسی که از منزلش بیرون آید و قصدش زیارت قبر حضرت امام حسین(ع) باشد اگر با پای پیاده برود خداوند به هر قدمی که برمی‌دارد یک حسنه برایش می‌نویسد و یک گناه از او محو می‌کند ... تا وقتی که مراسم و اعمال زیارت را به پایان برساند که در این هنگام او را از فائزین قرار می‌دهد و وقتی خواست برگردد فرشته‌ای نزد او می‌آید و می‌گوید: رسول خدا(ص) به تو سلام رسانده و می‌فرماید: از ابتداء عمل را

شروع کن، تمام گناهان گذشته‌ات آمرزیده شد. (مَنْ حَرَجَ مِنْ مَنْزِلِهِ يُرِيدُ زِيَارَةَ قَبْرِ الْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ صَ إِنَّ كَانَ مَاشِيًا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِكُلِّ خَطْوَةٍ حَسَنَةً وَ مَحَى عَنْهُ سَيِّئَةً ... أَنَا هُ مَلَكٌ فَقَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ص يُقْرَأُ السَّلَامَ وَ يَقُولُ لَكَ اسْتَأْنَفَ الْعَمَلِ فَقَدْ غُفِرَ لَكَ مَا مَضَى؛ كامل الزيارات/ص ۱۳۳)

#### ارتباط رنج‌های زندگی با عشق به خدا چیست؟ در ذات محبت عبد به مولا، رنج و سختی وجود دارد

- ارتباط رنج‌ها و سختی‌های زندگی با عشق به خدا چیست؟ واقعش این است که محبت عبد به مولا غیر از محبت‌های دیگر مثل محبت بین زن و شوهر یا محبت بین دو رفیق یا دو برادر است. در ذات محبت عبد به مولا، سختی وجود دارد.
- محبت مادر به فرزند به راحتی بروز داده می‌شود و تمام می‌شود. مانند علاقه به غذا که با خوردن غذا تمام می‌شود. ولی عشق به خدا اینطور نیست. هر کس علاقه بیشتری به خدا دارد، باید سختی بیشتری کشیده باشد. چون «هر که در این بزم مقرب‌تر است، جام بلا بیشترش می‌دهند». در اینجا رابطه عاشق و معشوق طوری است که اگر عاشق سختی نداشته باشد، ناراحت می‌شود.

#### عاشق خدا دوست دارد در راه خدا رنج و سختی بکشد/ علاقه به سختی کشیدن، علامت عاشق است

- اگر شما در خیمه زمان (عج) باشید و حضرت کارهای مختلفی را به یارانشان بسپارند ولی به شما دستوری ندهند و کاری از شما نخواهند، دلگیر می‌شوید. دوست دارید حضرت به شما هم دستوری بدهند که فلانی! برو این کار را انجام بده. اگر به انتخاب خودتان باشد، کار دشوارتر را انتخاب می‌کنید، چون دوست دارید رنج و سختی بیشتری برای حضرت متحمل شوید. رابطه با خدا هم همینطور است، عاشق خدا دوست دارد، در راه خدا رنج و سختی بکشد. علاقه به سختی کشیدن، علامت عاشق است. این رنج‌ها را در نوع دستورات معشوق هم می‌توان دید. مثلاً نماز شب را در آخر شب قرار داده است. وقتی که همه خواباند، باید بیدار شد و نماز شب خواند. این دستور علی‌رغم رنجی که دارد، لطف خدا به عاشقان است. عاشقان خدا دوست دارند رنجی را که خدا دستورش داده است، بپذیرا باشند. این رنج، برای آنها لذت هم دارد، خدا بلافاصله اجرشان را می‌دهد و در همان نیمه‌شب لذتی می‌برند که افرادی که خواب هستند، چنین لذتی نمی‌برند. در کربلا هم از روی تعداد زخم‌ها و میزان قطعه‌قطعه شدن بدن‌ها می‌شد فهمید چه کسانی بیشتر عاشق خدا بوده‌اند...

