

تنها مسیر(راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی)-۲۴

پناهیان: آیا مبارزه با علائق، باعث عقده‌ای شدن نمی‌شود؟/ مبارزه با نفس یعنی مبارزه «نفس» با «نفس»/ تنها وسیله مبارزه ما علاقه‌های بد، علاقه‌های خوب است/ محبت اهل بیت(ع) «قدرت مبارزه با نفس» را افزایش می‌دهد

حجت الاسلام و المسلمین پناهیان، شبهای 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 پایان بخش 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 بیست و چهارمین جلسه را می‌خوانید:

یکی از موضوعات بسیار مهم در راه مبارزه با نفس، محبت است

- یکی از موضوعات بسیار مهم که در راه مبارزه با نفس قابل توجه می‌شود، محبت است. محبت می‌تواند به دنیا یا به خدا و اهل بیت(ع) تعلق بگیرد. ابتدا رابطه بین مبارزه با هوای نفس و اصل محبت را بیان می‌کنیم و بعد به موضوع محبت اهل بیت(ع) که جدا از پذیرش ولایت و مدیریت آنها است، خواهیم پرداخت.

مبارزه با نفس یعنی مبارزه نفس با نفس/تنها ابزار مبارزه با علاقه‌های بی‌ارزش، علاقه‌های دیگر انسان است

- مبارزه با هوای نفس، یعنی مبارزه با بخشی از تمایلات سطحی که در وجود انسان قرار دارد. این مبارزه باید توسط بخش دیگری از تمایلات صورت بگیرد که آن‌ها هم در وجود انسان هستند. پس مبارزه با نفس یعنی مبارزه نفس با نفس. یعنی مبارزه با برخی از علاقه‌ها توسط برخی از دیگر علاقه‌ها. این مبارزه در درون نفس آدم است و مدیریتی که بیرون از نفس ما وجود دارد، فقط برنامه می‌دهد.
- تنها ابزار مبارزه با نفس و مبارزه با برخی از علاقه‌ها، علاقه‌های دیگر هستند. اگر فقط علاقه‌های سطحی داشته باشیم، مبارزه‌ای نمی‌توان کرد. در واقع به هنگام مبارزه با نفس دو علاقه در مقابل همدیگر قرار می‌گیرند و ما، یکی را ترجیح می‌دهیم. این لحظه، لحظه انتخاب است و با انتخاب خوب می‌توان ارزش تولید کرد و ارزش خود را به اثبات رسانید. مبارزه با علاقه‌های بی‌ارزش باید توسط علاقه‌ای با ارزش صورت بگیرد.

آیا مبارزه با علاقه‌ها، باعث عقده‌ای شدن نمی‌شود؟/ روانشناسان غربی: هر چه دلت خواست انجام بده تا راحت شوی

- هنگام مبارزه با نفس و کنار گذاشتن یک علاقه، ممکن است این سؤال به ذهن برسد که آیا مبارزه با علاقه‌ها باعث ایجاد مشکلاتی مانند عقده‌ای شدن نمی‌شود؟ به‌ویژه آنکه توصیه «کنار گذاشتن برخی از دوست‌داشتنی‌ها» در شرایطی مطرح می‌شود که در برخی از نظریات روان‌شناسی توصیه می‌شود که شما هر چیزی را که دوست دارید، در رفتار خود تجلی بدهید تا راحت بشوید.
- توصیه برخی از روان‌شناسان غرب‌گرا این است که: «اگر چیزی شما را خوشحال کرده بود؛ مثلاً با فوت پدر، ارث زیادی نصیب شما شده بود و خوشحال بودید، دلیلی ندارد در مجلس عزا شرکت کنید و قیافه ماتم‌زده‌ها را به خود بگیرید! برعکس، بهتر است شادی خود را بروز بدهید!» این کار در فرهنگ غرب، صداقت نامیده می‌شود و یک کار با ارزش محسوب می‌شود. لذا کارشان به آنجا می‌رسد که به نفع تخلیه نفس و دل‌خواهی‌ها، آن قدر این صداقت عمده می‌شود که بی‌حیایی رواج پیدا می‌کند. ولی به خاطر صداقت نمی‌توان ارزش‌های دیگر را ذبح کرد.
- یا مثلاً فردی که در غرب زندگی می‌کند می‌گوید: «من بعد از مدتی زندگی مشترک احساس میل به هم‌جنس خودم پیدا کردم و آن را صادقانه با همسرم در میان گذاشتم، از او طلاق گرفتم و اکنون زندگی خوبی با هم‌جنس خودم دارم!» این فرد در فرهنگ غرب نوعی احساس راحتی کاذب از پاسخگویی به هوای نفس خودش دارد، که غیر از سطحی بودن، محدودکننده بسیاری از استعدادهای دیگر او است. باید بدانیم که برخی از احساس نیازها «کاذب» هستند.

دو شیوه مواجهه با نیازهای کاذب / ۱. به آن پاسخ بده تا راحت شوی ۲. خواسته دیگری را در مقابلش

تقویت کن تا از آن خلاص شوی

- ولی اگر چنین احساسی در جامعه ما برای کسی پیش بیاید، آن فرد با خودش می‌گوید: «نه! زشت است. این چه خواسته‌ای است؟ اصلاً چرا من باید چنین احساسی داشته باشم؟ مدیریت کلانی که در جامعه اسلامی وجود دارد، به من گفته است که این کار ممنوع است. امیرالمؤمنین (ع) گفته‌اند: «خدا از چیزی نهی نکرده، مگر اینکه انسان را از آن بی‌نیاز کرده است؛ مَا نَهَى اللَّهُ سُبْحَانَهُ عَنْ شَيْءٍ إِلَّا وَ أَعْنَى عَنَّهُ» (غررالحکم/ ۳۷۸۶) وقتی این مدیریت عالی گفته است که ممنوع است، بعد پس من بی‌خود می‌کنم که چنین نیازی دارم.»
- این هوس، مانند جامعه غربی پشت سر صداقت پنهان نمی‌شود بلکه با کمک حیا، با این هوای نفس مبارزه می‌شود. در غرب گفته می‌شود که نفس خودت را راحت کن و اسم آن را صداقت می‌گذارند. یکی از عوامل رونق پیدا کردن صداقت در غرب، چنین وضعیت‌هایی است، که روان‌شناسان هم به آن توصیه می‌کنند.
- اما روان‌شناسی که بخواهد انسان‌شناسی اسلامی را رعایت کند به چنین فردی می‌گوید: این خواسته تو، کاذب است؛ با آن مقابله کن و رابطه خودت را با خدا تقویت کن تا این احساس تضعیف شود. این دو تفکر و تمدن متفاوت است که اولی توصیه می‌کند به خواسته‌ها پاسخ بده تا راحت شوی، ولی نگاه دوم می‌گوید یک خواسته دیگر را تقویت کن تا از این خواسته بد خلاص شوی.

مبارزه با نفس، آدم را عقده‌ای نمی‌کند؛ چون با پرداختن به یک علاقه خوب، با یک علاقه بد مبارزه می‌کنی

- آیا پاسخ ندادن به یک خواسته، باعث بروز مشکلاتی مثل عقده‌ای شدن می‌شود و به آدم لطمه می‌زند؟ در غرب می‌گویند چون اذیت می‌شوی با هوای نفس خود مبارزه نکن و راحت باش؛ این مبارزه به تو صدمه می‌زند. ولی ما می‌گوئیم مبارزه با نفس به آدم صدمه نمی‌زند. چون وقتی با یک علاقه بد مبارزه می‌کنی، در واقع به وسیله یک علاقه خوب داری با آن مبارزه می‌کنی و اگر این علاقه خوب تقویت شود، مبارزه با هوای نفس مساوی با ارضاء نفس (یکی از خواسته‌های نفس) خواهد بود.

- مثلاً از خدا خوست آمده و از پاسخ مثبت دادن به خدا لذت می‌بری، یا از اطمینان پیدا کردن به معاد و اینکه آنجا تو را تحویل بگیرند، خوست آمده است و به نفع اطمینان کردن به خدا و معاد، وقتی یک خواسته سطحی و نفسانی را کنار می‌گذاری، در واقع یک دلخواهی و یک خوشایندی مهمتر را تأمین کرده‌ای، لذا در اثر ارضای این خواسته مهمتر و اصیل‌تر، روح جلا و صفا پیدا می‌کند و احساس آرامش عمیق‌تری به تو دست می‌دهد.

- علاقه تقرب به خدا در شما ریشه‌دارتر و عمیق‌تر است و اگر به خاطر تأمین این علاقه، از یک علاقه سطحی‌تر بگذری، عقده‌ای نمی‌شوی. چون به یک گرایش و علاقه عمیق‌تری رسیده‌ای، و دیگر ناراحت نمی‌شوی که آن ناراحتی بخواهد برایت عقده شود.

- در روایت می‌فرماید کسی که از یک حرام چشم‌پوشد، خداوند ایمانی به او می‌دهد که شیرینی و حلاوت آن را در قلبش احساس می‌کند (النَّظْرَةُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سَهْمِ إِبْلِيسَ، فَمَنْ تَرَكَهَا خَوْفًا مِنَ اللَّهِ أَعْطَاهُ إِيْمَانًا يَجِدُ حَلَاوَتَهُ فِي قَلْبِهِ؛ مستدرک الوسائل/۱۴/۲۶۸). کسی که از حرام چشم می‌پوشد، به یک محبت دیگری جواب داده است. بالاخره آن محبتی که کمک کرد از نگاه بد، چشم‌پوشی کنی وجود دارد یا نه؟! اگر چنین محبتی هست، الان پاسخ داده شده و باید کیف کرده باشی. شما اگر محبت خودت به خدا و اهل‌بیت(ع) را تقویت کرده باشی، در اثر همین محبت مبارزه با نفس می‌کنی و دچار عقده هم نمی‌شوی چون به یک محبت پاسخ مثبت داده‌ای.

به اندازه ظرفیتمان، باید پاسخ به محبت‌های کم ارزش را محدود کنیم

- مبارزه با هوای نفس یعنی مبارزه با محبت‌های بد و محبت‌های کم و بی‌ارزش. البته نوع برخورد با محبت‌های کم، این‌طور نیست که همه آن‌ها را کنار بگذاریم. شما بخشی از کارهایی که دوست دارید، هر چند کم ارزش هستند را باید انجام دهید ولی محبت‌های کم ارزش را باید محدود کرد.

- اولیاء خدا محبت‌های کم ارزش را خیلی محدود می‌کردند، ولی ما به اندازه ظرفیتی که داریم باید پاسخ دادن به محبت‌های کم ارزش خود را محدود کنیم. وسیله محدود کردن محبت‌های کم و کنار گذاشتن محبت‌های بد، محبت‌های عمیق‌تر است. باید محبت‌های عمیق‌تر را تقویت کرد و این کار تا حدی امکان دارد.

افزایش حبّ الله سخت است / محبت‌های عمیق‌تری که تقویت آن‌ها دشوار نیست

- افزایش حبّ الله کار آسانی نیست چون تا وقتی ذره‌ای حب دنیا در دل وجود داشته باشد، یک ذره هم حب الله به دل نمی‌آید (كَمَا أَنَّ الشَّمْسَ وَاللَّيْلَ لَا يَجْتَمِعَانِ كَذَلِكَ حُبُّ اللَّهِ وَ حُبُّ الدُّنْيَا لَا يَجْتَمِعَانِ؛ غررالحکم/۳۵۱۳) بنابراین باید از محبت‌های دیگر استفاده

کرد: ۱- حبّ بهشت و رضوان الهی آسان تر از حبّ الله است. ۲- می توان از ترس از جهنم استفاده کرد تا حبّ الدنیا در دل انسان کم شود. علاقه به نسوختن اگر چه خوف است ولی در آن یک علاقه است، خوف از جهنم که علاقه به نسوختن است، اگر تقویت شود، خودش عاملی برای مبارزه با نفس است. ۳- راه دیگر برای تضعیف علاقه های بد این است که علاقه به عذاب نشدن در دنیا را وسط بکشیم. برای خودمان یادآوری کنیم که اگر این گناه را انجام دهی در همین دنیا مشکلات جدی و عذاب دنیوی برایت حاصل می شود؛ چون بسیاری از گرفتاری های ما در دنیا مربوط به گناهان ما است.

سطوح مختلف علاقه های خوب/تنها وسیله مبارزه ما علاقه های بد، علاقه های خوب است/ باید برای تقویت علاقه های خوب وقت گذاشت و تمرین کرد

- **تنها وسیله مبارزه ما علاقه های بد، علاقه های خوب است. اوج علاقه های خوب، «حبّ الله» است. وسط علاقه های خوب حبّ به بهشت است و پائین تر از آن، ترس از جهنم است که البته از شوق به بهشت راحت تر حاصل می شود. و پائین تر از ترس از جهنم، ترس از عذاب های دنیوی است. همه این علاقه ها در انسان هست.** فشار قبر و سختی جان دادن، و حالات مرگ هم بین عذاب های دنیوی تا عذاب های اخروی قرار دارند که باید روی این علاقه ها وقت گذاشت و روایات مربوطه را بررسی کرد. باید حساسی برای افزایش این محبت ها وقت گذاشت، تمرین کرد، در مورد آنها فکر کرد و مطالعه کرد و این علاقه ها را تقویت کرد. خدا در ماه رمضان تقویت علاقه های خوب را تسهیل می کند.
- ماه رمضان یک فرصت خیلی عالی برای تقویت علاقه های خوب است. هر گناهی که ترک شود، هر خشمی که فرو خورده شود، هر رعایت امر الهی که انجام شود، علاقه های خوب را تقویت می کند ولی مستقیم هم می توانی وقت بگذاری، و علاقه های خوب را تقویت کنی. کسی که به محبت های خوب می پردازد، نفس او جلا و نشاط پیدا می کند. نفس مطمئنه و راضیه او جلا پیدا می کند.

در بین علاقه های خوب، علاقه ای که سریع تر انسان را جلو می برد، علاقه به اهل بیت (ع) است/ محبت اهل بیت (ع) «قدرت مبارزه با نفس» را افزایش می دهد

- محبت اهل بیت (ع)، محبت های کم را از بین می برد. اگر به هوای نفس گوش کنید، نامتعادل می شوید، حکمت از شما گرفته می شود، قدرت تولید فهم و معرفت انسان از بین می رود. ولی اگر کسی محبت های خوب خودش را تقویت کند، تعادل پیدا می کند.
- امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «یاد ما اهل بیت (ع) موجب شفای از پلیدی و بیماری ها و وسوسه گناه است، و محبت ما رضای پروردگار است؛ ذِکْرُنَا أَهْلَ الْبَيْتِ شِفَاءٌ مِنَ الْوَعَلِ وَالْأَسْقَامِ وَ وَسْوَاسِ الرَّيْبِ وَ حُبُّنَا رِضَا الرَّبِّ» (تحف العقول/ ۱۱۴)
- رسول خدا (ص) فرمود: هر کس را که خداوند دوستی پیشوایان از خاندان مرا نصیبش فرمود در حقیقت به خیر دنیا و آخرت رسیده است، پس تردیدی نداشته باشد که او در بهشت است؛ زیرا در دوستی خاندان من بیست خصلت وجود دارد که ده مورد از آنها در دنیا و ده مورد از آنها در آخرت است. اما خصلت هایی که در دنیا است، زهد و حرص به عمل و پاکدامنی در دین و میل به پرستش خدا و توبه پیش از مرگ و شادمانی در شب زنده داری و ناامیدی از آنچه در دست مردم است و نگهداری احترام امر و نهی خداوند، نهم کینه دنیا، دهم سخاوت. و اما آنچه در آخرت است: دفتر حساسی برای او باز نشود و میزانی برای او بر پا نگردد و نامه او به دست راستش داده شود و فرمان بیزاری از آتش برای او نوشته شود و رویش سفید گردد و از جامه های بهشتی بر او پوشانیده شود و

در باره صد نفر از خانواده خویش شفاعتش پذیرفته گردد و خدای عز و جل با نظر رحمت به او نظر فرماید و از تاج‌های بهشتی بر سرش گذاشته شود و دهم آنکه بدون حساب در بهشت درآید. پس خوشا به حال دوستان خاندان من؛ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص مَنْ رَزَقَهُ اللَّهُ حُبَّ الْأَيْمَةِ مِنْ أَهْلِ بَيْتِي فَقَدْ أَصَابَ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَلَا يَشْكُنُ أَحَدٌ أَنَّهُ فِي الْجَنَّةِ فَإِنَّ فِي حُبِّ أَهْلِ بَيْتِي عَشْرُونَ خِصْلَةً عَشْرُ مِنْهَا فِي الدُّنْيَا وَعَشْرُ مِنْهَا فِي الْآخِرَةِ أَمَّا الَّتِي فِي الدُّنْيَا فَالزُّهْدُ وَالْحِرْصُ عَلَى الْعَمَلِ وَالْوَرَعُ فِي الدِّينِ وَالرَّغْبَةُ فِي الْعِبَادَةِ وَالتَّوْبَةُ قَبْلَ الْمَوْتِ ... وَالْعَاشِرَةُ يَدْخُلُ الْجَنَّةَ بِغَيْرِ حِسَابٍ فَطُوبَى لِمُحِبِّي أَهْلِ بَيْتِي» (الخصال/۵۱۵/۲).

- هر قدر مبارزه با هوای نفس بهتر انجام شود، محبت اهل بیت(ع) هم بیشتر می‌شود و هر قدر محبت اهل بیت(ع) را افزایش دهی، قدرت مبارزه با هوای نفس افزایش پیدا می‌کند. فقط کاری نکنیم که روز قیامت شرمنده اباعبدالله الحسین(ع) بشویم که خدا بفرماید آیا حسین(ع) من آن قدر نمی‌ارزید که بیش از این او را دوست داشته باشی؟ چرا اجازه ندادی دلت را کامل ببرد؟! ...

