

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خلاصه متن سلسله جلسات

## راه‌های رسیدن به حال خوش معنوی و نشاط زندگی

علیرضا پناهیان



پناهیان معنوی

Panahian.net

توضیح:

این جزوه حاوی خلاصه متن سلسله جلسات «راه‌های رسیدن به حال خوش معنوی و نشاط زندگی» می‌باشد که در رمضان سال ۹۶ و در مسجد امام صادق (ع) برگزار شده و در ۲۲ جلسه ارائه شده است.

- ۳ | جلسه اول | دین یعنی نشاط و سرور
- ۷ | جلسه دوم | مختصات نشاط حقیقی
- ۹ | جلسه سوم | رابطه نشاط با حیات طیبه
- ۱۳ | جلسه چهارم | بی نشاطی؛ علامت بیماری روحی
- ۱۵ | جلسه پنجم | زندگی بانشاط؛ لازمه بندگی و عبادت با حال
- ۱۹ | جلسه ششم | «حال خوش معنوی» یعنی چه؟
- ۲۳ | جلسه هفتم | فضل خدا؛ نقطه رهایی و شادی انسان
- ۲۷ | جلسه هشتم | تأثیر انقلابی بودن بر حال خوش معنوی
- ۳۱ | جلسه نهم | رضایتمندی از خود؛ عامل غفلت از نشاط معنوی
- ۳۵ | جلسه دهم | اثر «یاد و خیال» در رسیدن به حال خوش معنوی
- ۳۹ | جلسه یازدهم | تصور بهشت، یکی از عوامل ایجاد نشاط معنوی
- ۴۳ | جلسه دوازدهم | اندوه زدایی از دل، مقدمه کسب نشاط معنوی
- ۴۷ | جلسه سیزدهم | تعقل؛ یک راه عمده برای رفع اندوه از دل
- ۵۱ | جلسه چهاردهم | «عشق به مولا»؛ مهم ترین عامل نشاط معنوی
- ۵۵ | جلسه پانزدهم | چرا انسان از محضر امام (ع)، سرور می گیرد؟
- ۵۹ | جلسه شانزدهم | تأثیر عشق و محبت بر ایجاد عمیق ترین نشاط ها
- ۶۳ | جلسه هفدهم | حب الدنیا؛ عامل اندوه و بی نشاطی
- ۶۹ | جلسه هجدهم | هدف دین؛ رساندن انسان به بالاترین لذت
- ۷۳ | جلسه نوزدهم | تأثیر نیت الهی بر کسب نشاط دائمی
- ۷۷ | جلسه بیستم | فرق نشاط کاذب و نشاط حقیقی
- ۸۱ | جلسه بیست و یکم | آیا رسیدن به نشاط واقعی، سخت است؟
- ۸۵ | جلسه بیست و دوم | هوای نفس؛ مهم ترین عامل از بین برنده نشاط دائم

# اجلسه اول |

## دین یعنی نشاط و سرور

اگر از دینداری لذت نمی‌بری، دینداری‌ات ایراد دارد!  
بندگی، موتور تولید نشاط برای زندگی است

### چرا باید از دینداری و عبادت‌مان لذت ببریم؟ / بندگی موتور تولید نشاط برای زندگی است

ما باید از دینداری و عبادت‌مان لذت ببریم و نشاط پیدا کنیم و الا هم خودمان ضربه می‌خوریم، هم سوء تفاهم‌های فراوانی در جامعه نسبت به دینداری پدید می‌آوریم.

هم برای زندگی و هم برای بندگی نیاز به نشاط داریم؛ اما بندگی موتور تولید نشاط برای زندگی است. نباید مفهوم لذت را دست کم گرفته و خودمان را با بعضی مفاهیم ارزشی فریب بدهیم.

اگر ما به هر دلیلی (مثلاً به دلایل اخلاقی، ایمانی یا روحی) خودمان را به دینداری متقاعد کنیم، اما از دینداری لذت نبریم و نشاط و سرور پیدا نکنیم، مطمئن باشید که دینداری ما توأم با عجب و غرور خواهد شد و فایده‌ای ندارد.

متدینی که از دینداری‌اش لذت نمی‌برد، دیگران را نسبت به دین، زده می‌کند و دعوای بیجای «دین و دنیا» پیش می‌آورد؛ مثل این سخن عوامانه: «همه‌اش که نماز و روزه و روضه نمی‌شود! یک مقدار هم سراغ دنیا برویم، تا کمی

کیف کنیم و سر حال بیاییم! ما پرداختن به دنیا را نفی نمی‌کنیم، اما دنبال لذت و نشاط خیلی بالاتری هستیم. میزان و نوع لذت «دین» نسبت به لذت «دنیا»، مثل لذت «غذا خوردن» است نسبت به لذت «راحتی بعد از قضای حاجت» که اصلاً کسی از آن صحبت نمی‌کند؛ یعنی لذت دنیا این قدر سطحش نسبت به لذت دین، پایین‌تر است.

ما نیاز به نشاط داریم، اما این نشاط را از کجا باید بگیریم؟ از هر جایی که بیشتر به ما نشاط می‌دهد! و آن «دین» است. علی (ع) می‌فرماید: «الدِّینُ حُبُّوْرٌ» (غررالحکم / ۷۶۲) یعنی دین سرور است.

بیایید نگاه مان به دین را تغییر بدهیم و از دینداری و عبادت مان طلبکار شویم و انتظار «نشاط» داشته باشیم و بگوییم: این باید ما را سر حال بیاورد و الا یک نقصی هست.

### اگر از دینداری لذت نمی‌بری، دینداری ات ایراد دارد!

اگر در راه عبادت سر حال نیاییم، یا در دینداری ما ایرادی هست و بیراهه رفته‌ایم، یا اینکه هنوز در اول راهیم. چون طبیعی است که یک مقدار طول می‌کشد تا انسان به لذت عمیق‌تر برسد. مثل کسی که می‌خواهد بدن تنومندی داشته باشد، چنین کسی طبیعتاً باید مقداری وقت بگذارد و ورزش کند. در این دنیا هر کسی بخواهد به یک مهارت مفید برسد، باید وقت بگذارد.

برخی می‌گویند: «دین برای رسیدن به معرفت خداست» آیا معرفت خدا لذت ندارد؟! برخی می‌گویند: «دین برای خوب شدن است!» آیا این خوب بودن، بهجت و نشاط می‌آورد یا نه؟!

### هر لذتی که خیلی عمیق باشد حلال است

لذت حلال و حرام هم داریم؟ بله؛ هر لذتی که خیلی عمیق باشد حلال است، و هر لذتی که عمیق نباشد و خیلی کیف ندهد، و مانع رسیدن ما به لذت عمیق و فراوان بشود، حرام است.

خیلی‌ها به جای اینکه بپرسند: «چه کنم که اوج لذت را از نماز ببرم؟» می‌پرسند: «چرا برخی از شادی‌ها و لذت‌ها در اسلام منع شده است؟» اینکه برخی در این لذت‌های اندک، گیر کرده‌اند و دنبال لذت‌های بالاتر نیستند، به خاطر برداشت غلط از دین است.

### اهل معنویت باید چندین برابر افراد معمولی از زندگی لذت ببرند

اهل معنویت باید چندین برابر افراد معمولی از زندگی شان لذت ببرند و برای درس خواندن، کار کردن و فعالیت‌های زندگی، نشاط و انرژی مضاعف داشته باشند.

آدم غصه می‌خورد برای کسی که مذهبی شده ولی از دینداری اش لذت نمی‌برد! کسی که نماز می‌خواند ولی از نمازش لذت نمی‌برد، مثل کسی است که تا لب چشمه رفته، ولی تشنه برگشته است! امام رضا (ع) می‌فرماید: کسی که ذکر خدا بگوید و اشتیاق به خدا در درونش نیاید، خودش را مسخره کرده است. (مجموعه ورام / ۱۱۱/۲)

چه کسی حسود و بخیل می‌شود؟ کسی که لذت عمیق نبرده است. چه کسی متکبر می‌شود؟ کسی که احساس کند هیچکس دوستش ندارد و عوضش بخواهد خودش را بزرگ نشان دهد. اگر ته دلش لذت می‌برد، دیگر لازم

نبود قیافه بگیرد. لذت عمیق، آدم را از این بدی‌ها پاک می‌کند و از کلاس اخلاق بی‌نیاز می‌کند.

### چرا انسان دچار ریا می‌شود؟ چون از خودِ عبادت لذت نمی‌برد

چرا انسان دچار ریا می‌شود؟ چون از خودِ عبادت لذت نمی‌برد. وقتی انسان می‌خواهد از تشویق دیگران لذت ببرد، خدا می‌گوید: حُب از متن این عبادت لذت ببر؛ چرا از حاشیه‌اش می‌خواهی لذت ببری؟! اگر از بندگی، قرائت قرآن، ذکر اهل بیت (ع) و... لذت عمیق ببری، پاک می‌شوی.

آدم دینداری که رابطه‌اش با خدا بی‌مزه و بی‌لذت است، دنبال لذت‌های دیگر می‌گردد که زندگی‌اش را لذت بخش کند. لذت نبردن از دینداری، ما را به سمت رنج بردن از بی‌دینی می‌برد.

رسیدن به هر دوست داشتنی‌ای، لذت دارد. هرچقدر این دوست داشتنی بزرگ‌تر باشد رسیدن به آن، زحمت بیشتری می‌طلبد. زحمت رسیدن به لذت هم، خودش لذت دارد.



# اجلسه دوم |

## مختصات نشاط حقیقی

باید از تمام لحظات خالی از «نشاط و لذت» استغفار کنیم!  
نشاط حقیقی، نشاطی است که به ما قدرت بدهد

### نیاز ما به نشاط خیلی بیشتر از مقداری است که مردم معمولاً به آن قانعند

نیاز ما به نشاط و سرزندگی برای داشتن یک زندگی خوب، خیلی بیشتر از آن مقداری است که مردم معمولاً به آن قانعند. مردم فقط وقتی خیلی از نشاط فاصله می‌گیرند و افسرده می‌شوند، گله می‌کنند و دنبال نشاط می‌روند.

این «نشاط» است که خیلی از انگیزه‌ها و قدرت‌ها را برای انجام کارها، به آدم می‌دهد، نشاط است که حافظه و خلاقیت انسان را تقویت می‌کند و خستگی او را کاهش می‌دهد و می‌تواند رنج‌ها را برایش قابل تحمل کند. نشاط و شادی، در روح انسان گشایش و سعه ایجاد می‌کند و وقتی روح انسان گشاده شد، همه خوبی‌ها را خواهد داشت.

### نشاط حقیقی، نشاطی است که به ما قدرت بدهد

ما دنبال لذت و نشاط سطحی و موقتی که با رقص و پایکوبی تأمین می‌شود و افسردگی به دنبالش می‌آید نیستیم، ما دنبال سرور و لذتی هستیم که به ما قدرت و نشاط دائم بدهد. نشاط و شادی واقعی، آن حالت روحی مثبتی

است که به انسان انرژی و قدرت بدهد و انسان را به اوج تعادل برساند و قدرت انسان برای انجام کارهای سخت و دقیق را زیاد کند. نشاط و قدرت واقعی یعنی انسان بتواند برای انجام کارهایش، همه استعدادهایش را به کار بگیرد. دین می‌خواهد آدم را به جایی برساند که بتواند از ماست کره بگیرد، یعنی از ساده‌ترین رفتارهایش بالاترین نور و انرژی را کسب کند؛ حتی کار ساده‌ای مثل جارو کردن خانه. قناعت هم یعنی همین که بتوانی از هر چیزی و هر نعمتی - هرچند کم - بیشترین بهره را ببری و نیازت را برطرف کنی.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: مؤمن دائماً نشاط دارد (المؤمن... دائماً نشاطه؛ کافی / ج ۲ / ص ۲۳۰) متأسفانه ما خیلی از لحظات زندگی مان را با انگیزه پایین و بدون لذت و نشاط سپری می‌کنیم! یکی از گناهایی که باید خیلی به خاطرش استغفار کنیم، همین لحظات است! بگو: «خدایا! استغفار می‌کنم از همه لحظاتی که ناشاد و بی‌نشاط و دماغ بودم، از همه لحظه‌هایی که از حضور تو بهره نبردم و به شغف نیامدم...» نگویند اینها که گناه نیست! اینها گناهان روحی است که باعث خیلی از گناهان عملی ما می‌شود!

هر کسی در این دنیا از لذایذ حقیقی عالم، بیشتر لذت ببرد، آن دنیا هم بهره بیشتری از لذایذ به او می‌دهند؛ این اخلاق کریم است که هرچه از سفره‌اش بیشتر لذت ببری، خوشحال‌تر می‌شود و بیشتر می‌دهد. باید انتظارمان را از لذت و نشاط در زندگی بالا ببریم و به کم قانع نشویم.



# اجلسه سوم |

## رابطه نشاط با حیات طیبه

---

شاخص اصلی دینداری «نشاط» است  
دین برنامه‌ای است برای رساندن انسان به اوج لذت و نشاط

---

### برداشت مردم از دین به عنوان «یک عامل کنترل‌کننده» برداشت اشتباهی است

برداشت عموم مردم از دین «یک عامل کنترل‌کننده» است؛ ولی این برداشت غلطی است. برداشت مردم از ما طلبه‌ها این است که «اینها دنبال کنترل کردن نشاط مردم هستند که یک وقت نشاط حرام نداشته باشند!» مردم با دیدن یک عالم دینی، به یاد یک سری ممنوعیت‌ها می‌افتند، شبیه نگاهی که مردم به پلیس دارند. این برداشت اشتباه ناشی از تعلیمات غلط دینی و عدم معرفی صحیح دین است.

وقتی مردم یک طلبه را می‌بینند باید بگویند «الان می‌خواهد به ما بگوید: تو چرا سر حال و سرزنده نیستی؟! چرا قدرتمند نیستی؟!» یعنی برداشت مردم از یک طلبه یا آدم دیندار باید این باشد که «چقدر بانشاط و سرزنده است!» ولی الان این طور نیست.

## مهمترین انتظاری که باید از یک فرد متدین داشت، بانشاط بودن است

شاخص اصلی دینداری «نشاط» است و کسی که به این نشاط نرسد، دینداری اش درست نیست. مهمترین انتظاری که مردم از یک دیندار، یک طلبه یا عالم دینی دارند، بانشاط بودن است، که انتظار بجایی است.

مردم باید ببینند کسی که دیندار است، با این دینداری اش به کجا رسیده است؟ آیا خودش سرحال و بانشاط است؟ ما باید این مطالبه را - به عنوان شاخص برتر و محوری - از دینداران و عالمان دینی داشته باشیم.

هدف دین این است که شما آدم خوبی باشید؟ خوب بودن یعنی چه؟! خداوند انسان را برای اوج «شور، هیجان، لذت و شادی» آفریده است، منتها باید دید که چگونه می‌توانیم به این اوج لذت برسیم؟ دین چیزی نیست جز برنامه‌ای برای رساندن انسان به اوج لذتی که یک انسان می‌تواند ببرد.

## چرا بازار استغفار سرد است؟

چرا بازار استغفار سرد است؟ چرا ما کمتر استغفار می‌کنیم ولی پیامبر اکرم (ص) زیاد استغفار می‌کرد؟ چون مردم از خودشان انتظار ندارند که به عالی‌ترین شاخص حیات، یعنی «نشاط» برسند، و متوجه نیستند که خودشان مقصرند که به نشاط عالی نرسیده‌اند و نمی‌دانند که اگر در خانه خدا بروند، خدا این خرابکاری آنها را جبران می‌کند.

استغفار یعنی اینکه بگوییم: «خدا یا! من از زندگی ام لذت نمی‌برم و سرزنده و سرحال نیستم! تو شرایطش را برایم فراهم کرده بودی، ولی من خودم خراب کردم! مرا ببخش و برایم جبران کن» وقتی استغفار را این‌گونه ترجمه نکردیم، طبیعتاً بازار استغفار رونق پیدا نمی‌کند و مردم زیاد استغفار نمی‌کنند و زیاد از خدا کمک نمی‌گیرند که به نشاط برسند.

## نشاط یعنی زنده بودن با همه وجود

نشاط را می‌توان به «حیات» ترجمه کرد و گفت: نشاط یعنی «حیات»؛ البته یک حیات همه‌جانبه! نشاط یعنی زنده بودن با همه وجود! یک زنده بودن کامل! نه اینکه انسان نیمه‌مرده و نیمه‌زنده باشد! نشاط یعنی اینکه تمام موتور وجود انسان کار کند و تمام ابعاد وجودش فعال باشد. مثلاً ما که «چشم دل» نداریم؛ انگار نیمه‌مرده هستیم! چه کسی نشاط دارد؟ کسی که با همه وجودش زنده است و دارد حیات را لمس می‌کند.

## نشاط و لذت و سرور با «حیات طیبه» ارتباط دارد

خداوند می‌فرماید: هر مرد و زنی که کار صالح انجام دهد و مؤمن باشد، به او یک حیات دیگری می‌دهیم که اسمش حیات طیبه است «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» (نحل/ ۹۷) در این حیات طیبه - که در همین دنیا است - برای آدم یک چشم‌ها و گوش‌هایی باز می‌شود و یک تفکرات دیگری پیدا می‌کند که خیلی بالاتر است.

علامه طباطبایی (ره) ذیل این آیه می‌فرماید: «خدای تعالی، مؤمنی را که عمل صالح کند به حیات جدیدی غیر آن حیاتی که به دیگران نیز داده، زنده می‌کند» یعنی خدا دوباره به او حیات می‌دهد، و این حیات دیگر، یک حیاتی است که ما الان نسبت به آن، در واقع مرده‌ایم! بعد می‌فرماید: «چنین انسانی در نفس خود، نور و کمال و

قوت و عزت و لذت و سروری درک می‌کند که نمی‌توان اندازه‌اش را معین کرد» با این توضیح، ارتباط حیات طیبه با نشاط و لذت و سرور، مشخص می‌شود.

### **نشاطی بالاتر از رقص و پایکوبی!**

کسی که احساس کند پیش خدا عزیز است و خدا به او لطف دارد، یک سرور و لذتی به او دست می‌دهد که از هیچ طریق دیگری به دست نمی‌آید؛ با رقص و پایکوبی و امور دیگر به دست نمی‌آید.

از طرف دیگر، کسی که احساس نمی‌کند خدا او را دوست دارد، یک کمبودی در خودش حس می‌کند که هرچقدر هم دیگران او را دوست داشته باشند، برایش جبران نمی‌شود.



# اجلسه چهارم |

## بی‌نشاطی؛ علامت بیماری روحی

اگر بمب انرژی نیستی، حتماً دچار یک بیماری روحی هستی!  
ناشاد بودن، هم علامت بیماری است و هم بیماری زاست  
مریضی روحی موجب می‌شود انسان شیرینی عبادت را نچشد

### نشاط ظاهری به اندازه‌ی نشاط باطنی اهمیت ندارد

ما وقتی از نشاط و سرور عمیق قلبی صحبت می‌کنیم، باید تکلیف خودمان را با شادی و سرور ظاهری معلوم کنیم. نشاط ظاهری خوب است و در اسلام سفارش شده که خوش‌برخورد و اهل لبخند و مزاح باشیم، ولی نشاط ظاهری اصلاً به اندازه‌ی نشاط باطنی اهمیت ندارد.

متأسفانه خیلی از مؤمنین از سرور قلبی محرومند و اصلاً دین، به این سرور، معرفی نشده. درحالی که امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید ایمان، انسان را ارتقا می‌دهد و به نهایت سرور می‌رساند (غررالحکم/ ۴۳۲۳) شاخص ایمان این است که انسان به نهایت سرور برسد و عمیقاً شاد باشد. اگر ته دل آدم خیلی شاد باشد، آدم از تظاهرات توخالی و بی‌مورد شادی، مستغنی می‌شود.

### آدم فقط در صورتی که شاد و پرنشاط باشد، از نظر روحی سالم است

نشاط و شادی را-علاوه بر قدرت و حیات همه‌جانبه- می‌توان به «سلامتی» هم ترجمه کرد. ناشاد بودن، یعنی ناسلامتی و بیماری. آدم فقط در صورت شادی و نشاط-از نظر روحی- سالم است. آدم در اثر شادی و نشاط

عمیقی که در جان‌ش وجود داشته باشد، می‌تواند استرس‌ها و غم‌ها را رد بکند. وقتی انسان شاد نباشد دچار بیماری می‌شود؛ این بیماری این قدر مزمن است خیلی‌ها متوجهش نمی‌شوند

### مریضی روحی موجب می‌شود انسان شیرینی عبادت را نچشد

حضرت عیسی (ع) می‌فرماید: همان‌طور که یک مریض به غذا نگاه می‌کند ولی میل ندارد و نمی‌تواند بخورد- با اینکه به شدت به این غذا احتیاج دارد- کسی که اهل دنیا است، لذت و سرور عبادت را نمی‌چشد و نمی‌فهمد که این عبادت خیلی شیرین است (تحف العقول/ ۵۰۷) این مریضی روحی است که موجب می‌شود انسان شیرینی عبادت را متوجه نشود. کسی که می‌خواهد به شیرینی و لذت برسد، باید از یک سلامتی برخوردار باشد.

برخی عادت‌های روحی مانند ترس‌های نابجا، حسادت‌ها، غصه‌خوردن‌ها و فکر کردن درباره نگرانی‌ها- که بعضی‌ها به آن عادت می‌کنند- در واقع بیماری‌ها روحی هستند. بعضی‌ها مدام دنبال یک موضوع نگران‌کننده می‌گردند که به آن فکر کنند؛ این یک بیماری روحی است.

### ناشاد بودن، هم علامت بیماری است و هم بیماری‌زاست

آدم‌هایی که به هرکدام از این ویژگی‌های منفی، عادت کنند، هیچ‌وقت نمی‌توانند شاد بشوند! ناشاد بودن بیماری‌زاست، علامت بیماری است و محل بیماری است.

متأسفانه خیلی از مادرها، خصلت‌های بد خودشان را به بچه‌های‌شان منتقل می‌کنند. مادرها خیلی راحت احساسات منفی‌شان را بروز می‌دهند، مثلاً وقتی ناراحت می‌شوند به راحتی سخن منفی مبالغه‌آمیز بر زبان جاری می‌کنند- چون می‌خواهند خودشان را از این ناراحتی تخلیه کنند- اما این بچه‌ای که سخن آنها را می‌شنود، واقعاً باور می‌کند و تأثیر می‌پذیرد.

### برای رسیدن به نشاط عمیق باید خیلی از بیماری‌های روحی را در خودمان ریشه‌کن کنیم

هرکدام از ما اگر عمیقاً شاد نیستیم یعنی دچار بیماری روحی هستیم، لذا نمی‌توانیم شادی و شیرینی چیزهایی که خیلی شادی‌آور هستند- مثل عبادت- را بچشیم. مثل مریضی که ذائقه‌اش خراب شده و نمی‌تواند طعم شیرینی را بچشد. مثلاً کسی که حسود شد، با هیچ چیزی شاد نمی‌شود، مگر اینکه محسود او نابود شود!

شاد نبودن و سرور نداشتن را «نداشتن یک مهارت یا یک صفت خوب» تلقی نکنیم! بلکه شاد نبودن را علامت این بگیریم که «من یک بیماری روحی دارم و عمیقاً دچار یک عادت غلط هستم!» لذا برای شاد بودن، باید این بیماری‌ها را در خودمان ریشه‌کن کنیم.

در روان‌شناسی، بیماری‌های روحی، یک مقدار دسته‌بندی شده است؛ اما روان‌شناسان همین‌که یک کسی رفتار ناهنجاری نشان ندهد می‌گویند: «حالش خوب است!» در حالی که این اصلاً حرف صحیحی نیست. او تا وقتی که بمب انرژی نبود، حتماً بیمار است و یک مشکل اساسی دارد- مخصوصاً کسی که سنی از او گذشته باشد- حتماً یک سلسله عادات بد، روح او را درگیر کرده است.

## جلسه پنجم |

### زندگی بانشاط؛ لازمه بندگی و عبادت باحال

اگر از زندگی لذت نبری، مزه عبادت را هم نمی چشی!  
اگر می خواهی نماز باحال بخوانی، باید دو برابرش، زندگی ات بانشاط باشد  
عبادت شاکرانه که بهترین نوع عبادت است، یعنی عبادت برآمده از نشاط در زندگی

#### «حال خوش معنوی» با «نشاط در زندگی» چه ارتباطی دارد؟

موضوع بحث ما «نشاط در زندگی» و «حال خوش معنوی» است، اما چرا این دو را کنار هم قرار دادیم؟ چون کاملاً با هم مرتبط هستند. خیلی ها تصور می کنند: «حال خوش معنوی ارتباطی با نشاط زندگی ندارد! چون معمولاً آدم ها «نشاط در زندگی» را با گناه و هرزگی به دست می آورند و این طبیعتاً حال خوش معنوی نمی شود، بلکه حال بد معنوی می شود! از آن طرف هم در زندگی کسانی که اهل عبادت و معنویت هستند، نشاط و سرزندگی نمی بینیم! در حالی که «حال خوش معنوی» بدون «نشاط در زندگی» به دست نمی آید و کسی که نشاط در زندگی ندارد، عبادتش هم خراب است. (البته نشاط حقیقی و لذت عمیق، از راه گناه به دست نمی آید. راه رسیدن به این نشاط، در جلسات بعد، بیان خواهد شد)

امام باقر(ع) می فرماید: کسی که در زندگی دنیایی خودش کسالت داشته باشد، در ارتباط با امر آخرت و کارهای بندگی خدا کسالتش بیشتر است! (مَنْ كَسِلَ .. كَافِيَ ۸۵/۵) تو که حال زندگی کردن نداری، چطور می خواهی

حال بندگی پیدا کنی؟!؟

### اگر می‌خواهی نماز باحال بخوانی، باید دو برابرش زندگی‌ات بانشاط باشد

اگر کسی در زندگی‌اش حال و نشاط نداشته باشد مطمئن باشید نماز خوبی هم ندارد و زیاد بدرد نمی‌خورد، بلکه نمازش خراب‌تر از زندگی‌اش است! اگر بخوای نماز باحال بخوانی، حتماً باید دو برابرش زندگی‌تان بانشاط باشد! شما چرا نمازت خوب نیست؟ برای اینکه در زندگی، حالت خوب نیست! «تو در برون چه کردی که درون خانه آیی؟!»!

اگر در زندگی‌ات حال و نشاط نداشتی، وقتی سرسجاده نماز می‌روی، لابد می‌خواهی ناراحتی‌ها و طلب‌کاری‌هایت از خدا را بشماری! کسی که زندگی‌اش خاک‌پرسی است و از لذت نمی‌برد، موقع عبادت هم دلش با خدا صاف نمی‌شود. خدا از این‌طور عبادت بدش می‌آید. دین‌داری به داشتن اعتقادات نیست، آن چه اعتقاداتی است که به تو نشاط نداده است؟!؟

### چرا بعضی‌ها وقتی نماز می‌خوانند، بیشتر با خدا دعوا می‌شود؟!؟

انجام دستور، چگونه می‌تواند آدم را از خدا دور کند؟ طرف از خدا طلبکارست چون فکر می‌کند: خدا هم به او حال نداده، و هم دستور داده نماز بخوان! حالا آمده نماز خوانده و از خدا طلبکار است! می‌گوید: «آنجا که مشکل مرا حل نکردی، ولی من نمازت را خواندم...» اینها وقتی نماز می‌خوانند، بیشتر با خدا دعوا می‌شود! لذا نمازشان زیاد فایده ندارد، چون دچار عجب می‌شوند و عجب موجب حبط عمل است.

اگر می‌خواهی حال خوش معنوی پیدا کنی، باید نشاط در زندگی داشته باشی. اگر می‌خواهی خوب عبادت کنی، قبلش باید خوب و خوش زندگی کرده باشی.

هرکسی عاشق عبادت است، برود زندگی‌اش را درست کند و کاری کند که از زندگی‌اش لذت ببرد و الا مزه عبادت را نمی‌چشد! هرکسی می‌خواهد قرآن را باحال بخواند، باید باحال زندگی کند.

### بندگی پرشور و بالذت مال کسی است که در زندگی‌اش خیلی از خدا بُرده و کیف کرده!

بندگی پرشور، با حرارت و بالذت برای کسی است که در زندگی‌اش خیلی از خدا بُرده و کیف کرده است! کسی که خیلی خدا در زندگی به او حال داده است! او می‌گوید: «خدایا ممنونتم! تو عالی هستی، دورت بگردم، فدایت بشوم...»

ما در این بحث نشاط داریم عالی‌ترین بحث عرفانی را به زبان ساده مطرح می‌کنیم. فرمودند: بهترین نوع عبادت، عبادت شاکرانه است، نه خائفانه، و نه تاجرانه! عبادت خائفانه یعنی از ترس جهنم عبادتی کنی. عبادت تاجرانه هم یعنی عبادت می‌کنم تا این‌شالله بعداً در بهشت به خوشی و لذت برسم! حُب این همه نعمتی که خدا به تو داده را نمی‌بینی و با آن خوش نمی‌گذرانی، آن وقت می‌خواهی در آینده خوش بگذرانی؟!؟



## عبادت شاكرانه معطوف به گذشته است و برای تشكر از خداست

عبادت تاجرانه و خائفانه معطوف به آینده است، اما عارفانه‌ترین و عالی‌ترین سطح عبادت، عبادت شاكرانه است که معطوف به گذشته است. یعنی خدایا! من لذت برده‌ام، و آمده‌ام از تو تشكر کنم؛ این یعنی عبادت برآمده از نشاط در زندگی.

عالی‌ترین نوع عبادت این است که انتظاری در آینده نداشته باشی، بلکه به خاطر اینکه به تو خیلی داده‌اند و از زندگی‌ات احساس نشاط پیدا کرده‌ای، آمده‌ای از خدا تشكر کنی. البته کسی که عبادت شاكرانه دارد، طبعاً طمع به آینده هم پیدا می‌کند.

زیارت امین‌الله که از معتبرترین زیارت‌نامه‌هاست، نمونه عالی تقاضای نشاط از خداوند است. این زیارت را به مردم جهان معرفی کنید بلکه نگاه‌شان به اسلام عوض شود.



## | جلسه ششم |

### «حال خوش معنوی» یعنی چه؟

آیا اشک، همیشه نشانهٔ حال خوش معنوی است؟  
قدم اول برای رسیدن به حال خوش معنوی چیست؟

#### حال خوش معنوی یعنی چه؟

حال خوش معنوی - که خیلی‌ها دوست دارند داشته باشند - یعنی چه؟ معمولاً اگر کسی در عبادتش خیلی گریه کند، مردم می‌گویند «او حال خوش معنوی دارد» در حالی که هر گریه‌ای نشانهٔ حال خوش معنوی نیست؛ این گریه باید ناشی از یک قلب شاد باشد.

مردم معمولاً گریه را ناشی از شدت خوشحالی نمی‌دانند؛ بلکه آن را ناشی از غم و اندوه می‌دانند. در واقع مردم حال خوش معنوی را مساوی با «غم معنوی» می‌دانند؛ نه یک «شادی عمیق»! در حالی که حال خوش معنوی به داشتن یک سلسله شادی‌های بسیار عمیق و معنادار است.

اشک ناشی از شادی‌های عمیق کجا و آن اشکی که در اثر غم‌ها و اندوه‌های ناشی از کفر به خدا و ناشکری و بی‌ایمانی است، کجا! اصلاً بعضی از غصه‌های بی‌جایی که در خانهٔ خدا می‌بریم و سر آن مناجات می‌کنیم، موجب دوری ما از خدا می‌شود!

مثلاً کسی که در اثر حسادت، دلش گرفته، اگر با این دل‌گرفتگی برود در خانه خدا تا صبح گریه کند، نه تنها گریه‌اش فایده ندارد بلکه از خدا دورتر می‌شود! خدا می‌گوید: اصلاً چرا باید حسادت داشته باشی که در اثر این حسادت، دلت بگیرد؟!

### حال خوش معنوی یعنی لذت بردن از اینکه احساس کنی در پناه خدا هستی

حال خوش معنوی می‌تواند با اشک و گریه توأم باشد، اما این گریه ناشی از غم نیست، بلکه مثل گریه بچه‌ها، گریه بدون غم و غصه است. چرا بچه‌ها سرزنده و سرحال هستند؟ چون نگران فردا نیستند و مطمئن هستند که هر وقت گرسنه شوند، پدر و مادر برای شان غذا می‌آورند.

آقای بهجت (ره) می‌فرمود: اگر همان قدر که بچه به والدینش اطمینان دارد، ما به خدا اطمینان داشتیم که روزی می‌رسد، ما هم مثل کودکان هیچ مشکل و غمی نداشتیم. (فریادگر توحید، ص ۱۶۲)

### حال خوش معنوی یعنی اطمینان و نداشتن نگرانی

حال خوش معنوی یعنی اطمینان و نداشتن نگرانی! قدم اول برای رسیدن به حال خوش معنوی این است که به خدا اطمینان پیدا کنی «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/ ۲۸) یعنی با ذکر خدا آرام شو، تا نگرانی‌هایت برطرف شود.

حال خوش معنوی وجوه مختلفی دارد که همه‌اش شادی و سرور است! یکی «نداشتن نگرانی بیهوده»، یکی «داشتن حالت شکر» و یکی هم «دیدن و درک زیبایی‌هایی که خدا آفریده».

ما معمولاً وقتی دل‌مان خیلی گرفته و مشکلات خیلی به ما هجوم آورده، به سراغ عبادت و دعا می‌رویم و در خانه خدا ناله می‌زنیم. در حالی که اصلش این است که وقتی سرشار از شادی و نشاط هستی، دنبال دعا و عبادت باشی تا از خدا تشکر کنی.

حال خوش معنوی یعنی دیدن کبریایی خدا و لذت بردن از عظمت و شکوهش. «الله اکبر» یعنی «خدایا! تو چه با عظمت و باشکوهی!» باید دلت با این ذکر بلرزد! حال خوش معنوی یعنی لذت بردن از اینکه در بغل خدا هستی؛ عین یک کودک که وقتی بین غریبه‌ها، به بغل پدر و مادرش می‌رود، کیف می‌کند.

### لذت بردن در پناه خدا بودن از یک جایی به بعد اشک آدم را جاری می‌کند

حال خوش معنوی یعنی پناه جویی به خدا و لذت بردن از اینکه احساس کنی در پناه خدا هستی! این کیف- از یک مرحله‌ای به بعد- اشک آدم را هم جاری می‌کند. حال خوش معنوی یعنی چشیدن حلاوت ذکر خدا، یعنی چشیدن شیرینی، نه چشیدن غم و اندوه ناشی از بدبختی!

از حال خوش معنوی خودت لذت ببر، فعلاً نمی‌خواهد با آن گریه کنی! این قدر لذت ببر تا یک اشکی هم جاری شود! بگو: خدایا من آن قدر لذت نبرده‌ام که بتوانم در مناجات با تو اشک بریزم! یک کمی شیرینی ذکر خودت را به من بچشان، بگذار اشکم دربیاید!

### بین نشاط در زندگی با نشاط معنوی، چه شباهت و چه تفاوتی هست

بین نشاط در زندگی با نشاط معنوی، چه شباهت و چه تفاوتی هست؟ شباهتش این است که هر دوی اینها زیبا هستند و دل آدم را شاد می‌کنند. تفاوتش هم این است که شاخصه برتر نشاط در زندگی «قدرت بر زندگی» و «عدم وابستگی» است، اما شاخصه نشاط معنوی احساس ضعف و وابستگی به خداست.

نشاط در زندگی یعنی قدرت‌مندانه زندگی کردن و عدم وابستگی (چون هر وابستگی‌ای در دنیا، نشاط آدم را می‌گیرد) نشاط در زندگی به این است که انسان به چیزی تعلق خاطر نداشته باشد و قدرتمندانه زندگی کند. اما نشاط معنوی یعنی احساس ضعف و کوچکی در محضر خدا، توأم با وابستگی به خدا. و این ضعف و وابستگی به خدا حس بسیار خوبی به آدم می‌دهد.



## جلسه هفتم |

### فضل خدا؛ نقطه‌ رهایی و شادی انسان

خدایی را که فقط دستور می‌دهد و به فکر شادکردن من نیست، قبول ندارم!  
فراتر از عدل خدا که به آن شدیداً نیاز داریم، فضل خداست

#### با اصلاح ادبیات دینی، سوء تفاهم را کاهش دهیم

ما باید ادبیات دینی خودمان را ارتقاء بدهیم؛ نباید در معرفی دین، ادبیات سوء تفاهم برانگیز داشته باشیم. البته طبیعی است که بعضی‌ها از دین بدشان بیاید- چون خدا انسان‌ها را آزاد آفریده- اما نباید کسی از سوء تفاهم بی‌دین بشود؛ خصوصاً در زمان ما.

بنده ادبیاتی را پیشنهاد می‌کنم که سوء تفاهم‌ها را کاهش می‌دهد: اگر کسی پرسید «چرا دین‌داری می‌کنی؟» بگو «برای اینکه می‌خواهم شادتر زندگی کنم» یعنی هدف نهایی دین‌داری خود را «شادتر بودن» اعلام کن و بگو: اصلاً خدا مرا برای شادی و نشاط آفریده، و من به این نتیجه رسیده‌ام که از طریق دینداری می‌شود بانشاط‌تر زندگی کرد.

#### خدایی که فقط دستور می‌دهد و به فکر شادکردن من نیست را قبول ندارم!

وقتی می‌گویی «من به این دلیل از خدا اطاعت می‌کنم که می‌خواهم به خدا مقرب شوم» فقط نیمی از حقیقت را گفته‌ای! حُب بگو وقتی مقرب شدی، بعدش چه اتفاقی می‌افتد؟ بگو که خوشحال می‌شوی، لذت می‌بری،

نشاط و سرور پیدا می‌کنی.

اگر فکر کنی که دین‌داری کردن، در همین دنیا به آدم شادی و نشاط نمی‌دهد، در واقع دین و خدا را زیر سؤال برده‌ای! مگر می‌شود خدا بنده‌اش را به چیزی دستور بدهد که آخرش نشاط نباشد؟! مگر می‌شود خدا بندگان را به اطاعت خودش وادار کند ولی آنها را شاد نکند؟! من نمی‌توانم چنین خدایی را قبول کنم؛ خدایی که به فکر شاد کردن من نیست و فقط به فکر دستور دادن به من است!

### خوشحالی از فضل و رحمت خدا هم نور دارد

خدا در آیه قرآن هم دستور داده که خوشحال شویم، و هم اینکه منشأ این خوشحالی را در واقع «حال خوش معنوی» قرار داده و می‌فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَ بِرَحْمَتِهِ قَبْلِكَ فَلْيَفْرَحُوا» (یونس / ۵۸) بگو که مؤمنین به فضل و رحمت خدا- و به همین‌ها- خوشحال باشند.

«فَرَح» به خوشحالی از سرشنگولی می‌گویند که سطحی است، نه اینکه آدم فقط ته قلبش شاد باشد. پس دردین ما به خوشحال بودن، حتی از نوع خوشحالی سطحی هم دستور داده شده است. این خوشحالی از فضل و رحمت خدا هم نور دارد، و این‌طور نیست که فقط آن کسی که با حال معنوی گریه کند، نور داشته باشد.

### فرا تراز عدل خدا که ما به آن شدیداً نیاز داریم، فضل خداست

در آیه فوق، منظور از فضل خداوند چیست و چرا ما به آن محتاج هستیم؟ این جهان، جهان بسیار حساب شده و ضابطه‌مند و منظمی است و انسان هم طوری آفریده شده که به این نظم و انضباط جهان، علاقه دارد و این بُعد جهان را به عنوان جایی می‌خواهد که پایش را محکم روی آن بگذارد. اما همین انسانی که دوست دارد در یک جهان پر از نظم، عدالت و قانونمندی زندگی کند، برای پرواز، به چیزی فرا تراز عدالت، نظم و قانون احتیاج دارد.

آدم‌ها اگر مدام در حساب و کتاب و ضابطه باشند، خسته می‌شوند و بعد از مدتی احساس خفگی پیدا می‌کنند لذا یک‌جایی دوست دارند در یک جهان «بی حساب و کتاب» تنفس کنند. ولی آدم‌ها را به خاطر این احساس‌شان با مفهوم «آزادی» (به معنای ارضاء هوای نفس) فریب داده‌اند و آنها را به هرزگی جذب کرده‌اند.

### انسان یک گرایشی به «رها بودن» دارد

یک‌جایی انسان یک دفعه‌ای دلش برای رها بودن و بی‌بندوباری تنگ می‌شود. لذا گاهی اگر یک کسی شعار «رها بودن» بدهد، مردم بعضاً حاضرند از نان شب خودشان هم بگذرند و به او رأی بدهند! اگر به مردم بگویید: «او که عدالت ندارد!» می‌گویند: «بله درست است؛ ظلم می‌شود، اما در عوض، رها هستیم!»!

انسان یک گرایشی به «رهایی» یا «ول بودن» دارد و صهیونیست‌ها این گرایش انسان‌ها را فهمیده‌اند، لذا بیش از همه، صهیونیست‌ها در جهان شعار آزادی می‌دهند.

### چرا عمر جذابیت شعار «عدالت» از جذابیت شعار «آزادی» کمتر است؟

عدالت شعار خوبی است و انسان‌ها عدالت را دوست دارند، اما عمر جذابیت این شعار از عمر جذابیت شعار آزادی پایین‌تر است! عدالت یعنی نوعی نظم، اما در مقابلش انسان یک نوع بی‌نظمی را هم دوست دارد. لذا گاهی



انسان، عدالت را رها می‌کند! هرچند اگر عدالت نباشد، ظلم مردم را بدبخت می‌کند، اما بعضی وقت‌ها مردم حاضرند بدبخت بشوند، و در عوض یک چیزی داشته باشند به نام «آزادی و رهایی».

انسان یک جاهایی از عدالت می‌گریزد و این اتفاق در ادعیه نیز آمده است: خدایا! من از عدالت تو فرار می‌کنم! (مِنْ كُلِّ عَدْلِكَ مَهْرَبِي (دعای عرفه امام حسین (ع)) حالا در مقابل عدل، چه می‌خواهی؟ ظلم می‌خواهی؟ نه! در مقابل عدل، فضل تو را می‌خواهم!

### فضل خدا نقطه‌رهایی و شادی انسان است

خدا این گرایش ما به رها بودن از ضوابط را می‌داند، لذا یک جایی را برای پرواز و رهایی ما قرار داده است. جایی که خدا فراتر از عدل با بنده‌اش رفتار می‌کند، آن جایی است که با «فضل» خودش رفتار می‌کند، یعنی فوق ضوابط رفتار می‌کند. البته این فضای آزادی و رهایی، یعنی فضل، دست خود خداست.

واقعاً همین فضل خداست که نقطه‌رهایی و شادی انسان است. اما مردم فضل خدا را رها کرده‌اند و آن لحظه‌هایی که می‌خواهند از نظام عادلانه خلقت فرار کنند، به مفهوم آزادی (به معنای هرزگی) رو می‌آورند هرچند می‌دانند که در این آزادی، به خودشان لطمه می‌زنند.

چه می‌شود که مردم از عدالت رویگردان می‌شوند؟ آدم‌ها دوست ندارند همیشه همه کارهای شان طبق ضابطه پیش برود، بلکه یک اوقاتی هم دوست دارند رها باشند، اما به جای اینکه با فضل خدا دنبال رهایی باشند، دنبال آزادی به معنای هرزگی و بی‌عدالتی می‌روند.



## جلسه هشتم |

### تأثیر انقلابی بودن بر حال خوش معنوی

حال خوش معنوی یعنی حس قشنگی که نتیجهٔ بشارت و لبخند خداست  
بشارت خدا برای کسانی است که اهل اجتناب از طاغوت باشند

#### حال خوش معنوی یعنی حس قشنگی که بازتاب بشارت و لبخند خداست

انسان‌ها به همدیگر انرژی مثبت یا منفی می‌فرستند (مثلاً با حسادت یا خیرخواهی) که می‌توان بازتابش را حس کرد، و حال ما را خوب یا بد می‌کند، علم هم این را تأیید می‌کند. حالا اگر خدا از بنده‌ای خوشش بیاید و بهش لبخند بزند و انرژی مثبتی برایش بفرستد، آیا این بنده متوجه نمی‌شود؟! حال خوش معنوی یعنی حس قشنگی که در پس لبخند خدا برای ما پدید می‌آید. مثلاً می‌فرماید: وقتی مؤمن گناهی را ترک کند، خدا به جای لذت کاذب و بدفرجام آن گناه، لذتی به او می‌چشاند که حلاوتش را حس می‌کند (جامع‌الآخبار/۱۴۵)

حال خوش معنوی بازتاب بشارت و لبخند خداست که یک شادی‌ای را در جان آدم تزریق می‌کند و حال او را خوب می‌کند! آدم می‌تواند بعد از رفتارهای خوبش، آثار نورانی بشارت‌های خدا را درک کند؛ مثلاً اگر مؤدبانه نماز بخوانی و خدا خوشش بیاید و لبخندی به تو بزند، حال خوش معنوی ناشی از لبخند خدا را می‌توانی حس کنی.

## برای رسیدن به حال خوش معنوی کاری کنید که خدا خوشش بیاید و لبخند بزند

یک کاری کنید حال‌تان خوب بشود؛ مثلاً اگر استغفار کنید، غم و اندوه از دل‌تان می‌رود، چرا؟ چون خدا از توبه‌کنندگان خوشش می‌آید (بقره/۲۲۲) اگر استغفار کردی ولی غم از دلت نرفت، یعنی استغفارت ایراد دارد؛ بگرد گناهت را پیدا کن و به آن اقرار کن تا حالت خوب شود.

وقتی بزرگترین عذاب در روز قیامت این است که خدا به انسان نگاه نکند (آل عمران/۷۷ و تحف العقول/۳۲۹)، بزرگ‌ترین نعمت هم این می‌شود که خدا به انسان نگاه کند و لبخند بزند. در همین دنیا هم می‌شود این را حس کرد!

## بشارت خدا برای کسانی است که اهل اجتناب از طاغوتند

بشارت خدا که حسش می‌کنیم، باعث ایجاد حال خوش معنوی می‌شود. حالا خدا به چه کسی بشارت می‌دهد؟ الَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّاغُوتَ أَنْ يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ، لَهُمُ الْبُشْرَى! (زمر/۱۷) کسانی که از طاغوت اجتناب می‌کنند و حاضر نیستند آن را بندگی کنند و به سوی خدا انابه می‌کنند؛ برای اینها بشارت هست! اول از طاغوت اجتناب کن، بعد برو در خانه خدا مناجات کن، آن وقت مناجات تو عین مناجات بچه رزمنده‌ها اثر دارد و خدا خوشش می‌آید! پس برای رسیدن به حال خوش معنوی، اول باید تکلیفت را با طاغوت روشن کنی؛ یعنی باید انقلابی باشی.

## انقلابی یعنی کسی که از طاغوت اجتناب می‌کند و در مقابل آن می‌ایستد

انقلابی یعنی کسی که از طاغوت اجتناب می‌کند و در مقابل طاغوت - نه در مقابل گنهکار - می‌ایستد. «انقلابی بودن» یک حس معنوی قشنگ به آدم می‌دهد. چرا بچه رزمنده‌ها یک شبه راه صدساله را می‌رفتند؟ چون در متن جهاد و اجتناب از طاغوت بودند، و این بشارت الهی را درک می‌کردند.

طاغوت یعنی طغیان‌گری که می‌خواهد حق بقیه را بخورد، یعنی سلطه‌طلب و زورگوی به بشریت. ترجمه امروزی اجتناب از طاغوت، می‌شود مرگ بر آمریکا. کسانی که از صمیم دل، اهل «مرگ بر آمریکا» گفتن هستند و تا استکبار را به زیر نکشند آرام نمی‌شوند، حس خوب معنوی پیدا می‌کنند.

## آموزش و پرورش باید فلسفه دشمنی ما و آمریکا را به بچه‌ها یاد بدهد

متأسفانه نهادهای فرهنگی ما، زحمت چندانی برای تبیین فلسفه مرگ بر آمریکا نکشیده‌اند! حوزه‌ای که برای تبیین مبانی مرگ بر آمریکا کار نکرده باشد حوزه نیست، آموزش و پرورش که «فلسفه مرگ بر آمریکا» را برای بچه‌ها تبیین نکند استعمارزده است! مسجدی که در آن بویی از مرگ بر آمریکا نیست، سجده‌هایش به سوی ابلیس است!

ما اگر فلسفه مبارزه با آمریکا را برای بچه‌ها توضیح داده بودیم، بچه‌ها می‌گفتند: «اگر هرزگی را آمریکایی‌ها و جنایت‌کارها از من می‌خواهند، پس من دیگر هرزگی نمی‌کنم!» امام صادق (ع) فرمود: این کمک از طرف خدا کافی است که نشان دهد دشمن تو گناه می‌کند (حسب المؤمن...؛ خصال/۲۷/۱)

وقتی ما در آموزش و پرورش ۱۲ سال به بچه‌ها یاد نمی‌دهیم دشمنت کیست، هرچه یاد بدهیم عین تعلیمات

دینی بنی‌امیه است که امام باقر(ع) فرمود: بنی‌امیه ایمان را یاد می‌دادند اما کفر را یاد نمی‌دادند (أطلقوا للناس..؛ کافی/۲/۴۱۵)

آموزش و پرورش اگر فلسفه دشمنی آمریکا با ما و ما با آمریکا را یاد ندهد، هرچه اعتقادات دینی یاد بدهد فایده ندارد، و جز قدم برداشتن علیه دین اثری ندارد و جوان‌های ما را از دین زده می‌کند.



## جلسه نهم |

### رضایتمندی از خود؛ عامل غفلت از نشاط معنوی

سرور معنوی یعنی «رضایت خدا از من» نه «رضایت من از خودم»!  
می‌شود بی خیال خوبی‌های خودت بشوی؟

#### یکی از عوامل غفلت از نشاط معنوی، رضایتمندی از خود است

گاهی اوقات، انسان در فقدان نشاط معنوی، خودش را به یک نشاط کاذب- هرچند کم و مختصر- مشغول می‌کند. نشاط کاذب مثل این می‌ماند که کسی با امید واهی خوشحال شود، اما بعد بفهمد که سرکار بوده است! یکی از عواملی که موجب می‌شود ما تشنه شادی و نشاط معنوی نباشیم و از آن غافل باشیم، رضایتمندی از خویشتن است. کسانی که شادی و سرور معنوی ندارند، رضایتمندی از خود را جایگزین آن می‌کنند و خودشان را فریب می‌دهند.

#### سرور معنوی یعنی «رضایت خدا از من» نه «رضایت من از خودم»!

آدم‌ها به جای اینکه به سرور معنوی برسند معمولاً سعی می‌کنند خودشان را از خودشان راضی نگه دارند و به این ترتیب خوشحال بشوند! در حالی که سرور معنوی یعنی «رضایتمندی خدا از من» نه «رضایت من از خودم»!

منشأ سرور معنوی این است که خدا از تو خوشش بیاید و از تو راضی بشود! آن وقت ما این نیاز حیاتی و حقیقی خود را کنار گذاشته‌ایم و دنبالش نمی‌گردیم، در عوضش، خودمان را با رضایتمندی از خودمان سرگرم می‌کنیم.

عملیات «رضایتمندی از خود» این طور است که انسان مدام به خوبی‌های خودش نگاه می‌کند و خودش را مُحق و مظلوم می‌داند. چنین کسی را باید از خیال خام بیرون آورد و گفت: «اولاً هیچ آدم بدی نیست که هیچ خوبی‌ای نداشته باشد؛ حتی صدام و یزید! ثانیاً تو مأمور نیستی خوبی‌هایت را بشماری، بلکه مأمور هستی بدی‌هایت را از بین ببری! خوبی‌هایت برای این است که به وسیله آنها بدی‌هایت را از بین ببری!» پیامبر(ص) فرمود: هر بدی و عیبی را در خودت از بین ببری بلافاصله یک بدی و عیب دیگر، رو می‌آید (لَا يَنْفِي مِنْهَا عَيْباً إِلَّا بَدَأَ لَهُ عَيْبٌ؛ کافی/ ۱۴۸/۲) لذا آدم تا آخر عمر با بدی‌ها و عیب‌های خودش درگیر است و این تکلیف زندگی آدم است.

### ریشه نشاط معنوی، دیدن رضایت و مهربانی خداست، نه تکیه بر خوبی‌های خود!

بعضی‌ها برای اینکه از یأس بیرون بیایند، با تکیه بر خوبی‌هایی که دارند، به خودشان امید واهی می‌دهند تا خود را سرحال نگه دارند! درحالی‌که راهش این است که بروی استغفار کنی و به رحمت خدا تکیه کنی.

خداوند به حضرت داود(ع) فرمود: بگو کسی روی خوبی‌هایش حساب نکند، اگر من حساب بکشم، حتی صدیقین هم کم می‌آورند (أَنْذِرِ الصَّادِقِينَ...؛ کافی/ ۳۱۴/۲)

ریشه نشاط معنوی، دیدن رضایت و مهربانی خداست! شاید بگویی: من خوبی‌ای ندارم که خدا را راضی کنم. اما خدا که مهربان است! بیا با دیدن خوبی‌های خدا خودت را شاد کن؛ تا خوبی خدا را می‌بینی و از خوبی خدا می‌گویی خدا رحمتش را می‌فرستد و دلت را شاد می‌کند.

ان شاء الله بتوانی با جوشن کبیر لذت ببری و پرواز کنی! چون در این دعا همه‌اش از خوبی‌های خدا تعریف می‌کنی، این قدر نشاط به جانت وارد می‌شود که اصلاً خودت را فراموش می‌کنی.

### می‌شود بی خیال خوبی‌های خودت بشوی؟

معمولاً آدم‌ها با دیدن خوبی‌های خود، حال خودشان را خوب می‌کنند؛ همان خوبی‌هایی که پلیدترین آدم‌ها هم بعضی‌هایش را دارند! مثلاً وقتی یک خانم یا آقا، به همسر خودش ظلم می‌کند، برای اینکه از عذاب وجدان خلاص بشود و خودش را خوشحال کند، می‌گوید: «آخر من این خوبی را دارم یا آن کار خوب را انجام داده‌ام... پس هرچه گفتم حقش بود!»!

می‌شود بی خیال خوبی‌های خودت بشوی؟ بعضی از این خوبی‌های ارثی است، بعضی‌هایش را هم خدا اجباری در کاسه‌ات گذاشته که ظرفت خالی نباشد! این خوبی‌های بال‌های تو هستند که پرواز کنی! عَجَب و «از خود راضی بودن» به خاطر خوبی‌هایت، موجب از بین رفتن اثر آن خوبی‌ها می‌شود.

به جای اینکه خوبی‌های خودت را ببینی و خوشحال بشوی، خوبی‌های خدا را ببین و خوشحال بشو! خودت را از خودت راضی نکن؛ خدا را از خودت راضی کن!



### آدم باصفا از خوبی‌های خدا خوشحال می‌شود نه از خوبی خودش!

آدم باصفا از خوبی‌های خدا خوشحال می‌شود نه از خوبی خودش! امیرالمؤمنین (ع) دعا می‌کند: «الهی أَنْتَ كَمَا أُحِبُّ فَأَجْعَلْنِي كَمَا تُحِبُّ» (خصال ۴۲۰/۲) یعنی خدایا تو همانی هستی که من دوست دارم، پس مرا هم همانی قرار بده که تو دوست داری.

بگو «خدایا می‌خواهم از ذکرت لذت ببرم! می‌خواهم با تو خوش بگذرانم!» و بعد ببین که خدا چطور جوابت را می‌دهد و کمکت می‌کند! واقعاً می‌ارزد آدم به خاطر اینکه این لذت را ببرد، گناه را ترک کند.

امام صادق (ع) می‌فرماید: لذتی که در اذان هست، سختی نماز و عبادت را از تن آدم بیرون می‌کند (لَذَّةٌ مَا فِي الْبَدَأِ...؛ فقه القرآن/ج ۱/ص ۷۲) امیرالمؤمنین (ع) در تفسیر «حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ» می‌فرماید: یعنی بیا به سوی شادی‌ای که هیچ غصه‌ای با آن نیست (سُرُورٌ لَا حُزْنَ مَعَهُ؛ توحید صدوق/۲۴۰)



## جلسه دهم |

### اثر «یاد و خیال» در رسیدن به حال خوش معنوی

چرا دنیا بیشتر از آخرت، آدم‌ها را جذب می‌کند؟  
آیا چون دنیا نقد است و آخرت نسیه؛ به دنیا بیشتر علاقمند می‌شویم؟  
چگونه با یاد و خیال، می‌توانیم از زندگی چندبرابر لذت ببریم؟

#### بخش اعظمی از لذت‌ها، روحی هستند

این باید برای همه مردم جابیفند که آدم اگر بخواهد بدون معنویت و دین، شاد باشد، شادی‌اش واقعی و عمیق نیست. علی (ع) می‌فرماید: کسانی که دنیا دارند و از آن بهره‌مند هستند، در دل‌شان زار می‌زنند؛ هرچند که ظاهرشان خوشحال باشد و دیگران غبطه آنها و داشته‌هایشان را بخورند. (فَالْمُتَمَتِّعُونَ مِنَ الدُّنْيَا تَبْكِي قُلُوبُهُمْ وَ إِنِّ فَرِحُوا... بحارالانوار / ج ۷۵ / ص ۲۱)

بخش اعظمی از لذت‌ها روحی هستند. ابن‌سینا در «اشارات» می‌گوید که حتی حیوان‌ها هم لذت روحی‌شان قوی‌تر از لذت جسمی‌شان است. لذت‌های جسمی اندک هستند و با لذت روحی مضاعف می‌شوند. ساده‌ترین دلیلش همین ترانه‌های عشقی است؛ یعنی عشق را در روابط زن و شوهری می‌آورند تا بیشتر لذت ببرند، چون لذت روحی از لذت جسمی بالاتر و اثرش قوی‌تر است.

## عنصر «خیال و یاد» دو عنصر روحی مهم در لذت است

در تجربه بشری، لذت‌های عاطفی-که اسمش را عشق می‌گذارند- بیش از هر چیز دیگری تکرار می‌شود؛ به عنوان عامل شیرین‌کننده حیات و گرم‌کننده وجود انسان که موجب لذت روحی انسان می‌شود.

در میان لذت‌های روحی کدام لذت قوی‌تر است؟ آن جایی که شما از عنصر «یاد و خیال» و از عنصر «شوق» در مسیر رسیدن، استفاده می‌کنید لذت بیشتری دارد. در ادبیات عاشقانه هم می‌گویند که وقتی عاشق به معشوق برسد همه چیز تمام است؛ اصل لذتش برای آن مدتی است که داشته به عشقش می‌رسیده، یعنی آن یاد و خیال، بزرگ‌ترین لذت انسان را تشکیل می‌دهد. عنصر خیال و یاد، دو عنصر روحی مهم در لذت است که «شوق رسیدن» را در انسان ایجاد می‌کند.

### آیا چون دنیا نقد است و آخرت نسیه است، به دنیا بیشتر علاقه‌مند می‌شویم؟

معلوم است که بهشت الهی از نظر امکانات، خیلی بهتر از دنیاست، اما چرا آخرت ما را جذب نمی‌کند، ولی دنیا ما را جذب می‌کند؟ آیا به خاطر این است که دنیا نقد و آخرت نسیه است؟! آیا چون دنیا را دیده‌ای و آخرت را ندیده‌ای، جذب آخرت نمی‌شوی؟ نه! اتفاقاً چون دنیا نقد است، باید زودتر از چشم‌ت بیفتد، چون می‌توانی ببینی که تهش چیزی نیست! انسان موجودی است که اگر درست به دنیا نگاه کند، دنیا از چشمش می‌افتد و به آن علاقه پیدا نمی‌کند. خدا او را طوری ساخته که وقتی دنیا را درست ببیند، دیگر برایش مزه ندارد. لذا اتفاقاً دنیا را چون می‌بینی باید به آن علاقه پیدا نکنی، مگر اینکه آن را برای ما تزیین کرده باشند و فریب مان بدهند.

### آنچه ما را به دنیا علاقه‌مند می‌کند «ذکر و خیال» رسیدن به دنیاست؛ نه خود دنیا!

چرا شما آخرت را دوست نداری و دنیا را دوست داری؟ آیا چون آخرت نسیه است؟! اتفاقاً آخرت باید پیش شما محبوب‌تر باشد؛ چون معمولاً بهترین لذت در وجود انسان مربوط به شوق و خیال رسیدن است. یعنی خیال رسیدن به یک جای خوشمزه، از رسیدن به آن چیزهای خوشمزه و خوردن آن چیزهای خوشمزه، بیشتر لذت دارد (کُلُّ شَيْءٍ مِنَ الدُّنْيَا سَمَاعُهُ أَعْظَمُ مِنْ عِيَانِهِ وَكُلُّ شَيْءٍ مِنَ الْآخِرَةِ عِيَانُهُ أَعْظَمُ مِنْ سَمَاعِهِ؛ نهج البلاغه / خطبه ۱۱۷).

پس چرا ما به دنیا علاقه داریم؟ چون آن چیزی که ما را به دنیا علاقه‌مند می‌کند ذکر و یاد و خیال رسیدن به دنیاست؛ نه خود دنیا! مثلاً خیال اینکه «من بروم دانشگاه و مدرک دکتری بگیرم و به من بگویند آقای دکتر! چه کیفی دارد!»

### چگونه با یاد و خیال، می‌توانیم از زندگی چندبرابر لذت ببریم؟

ذکر و یاد، این قدر قوی در جان انسان اثر می‌گذارد که دنیای نقد هم اگر بخواهد محبوب ما شود با ذکر و یادش، پیش ما عزیز می‌شود نه به خاطر نقد بودنش! حالا یک پیشنهاد دارم: بیایید با ذکر و یاد خدا و آخرت و بهشت، لذت ببریم!

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: ذکر خدا مایه سرور هر آدم متقی و لذت هر آدم یقین داری است (ذَكَرُ اللَّهِ مَسْرَةٌ كُلِّ مُتَّقٍ وَ لَذَّةُ كُلِّ مُوقِنٍ؛ غررالحکم/ ۵۱۷۴) آدم باتقوا کسی است که فهمیده دنیا واقعاً حال نمی‌دهد، آن وقت خداوند عشق و ذکر خودش و اولیاء خودش را به او می‌دهد تا واقعاً لذت ببرد، و کاری می‌کند که او از همین دنیای بی‌مزه

هم- به عشق خدا- لذت ببرد.

خدا همین دنیای بی مزه را برای آدم باتقوا بامزه می‌کند؛ به این صورت که یک مزه برتر به او می‌دهد که به وسیله آن، زندگی‌اش را لذت بخش می‌کند. مثلاً می‌فرماید: تو به خاطر من ازدواج کن، به خاطر من خانه‌داری کن، به خاطر من کار کن و پول در بیاور، به خاطر من بچه دار شو... تا واقعاً از زندگی‌ات لذت ببری.



## اجلسه یازدهم |

### تصور بهشت، یکی از عوامل ایجاد نشاط معنوی

کارگاهی که خدا برای نشاط معنوی ما گذاشته، چیست؟  
تصور بهشت و حیات آخرت یکی از عوامل لذت بردن و نشاط معنوی است

#### یکی از دلایل سرور انسان، خوش بینی به آینده و امید رسیدن به آن است

اگر هدف نهایی ما لذت و شادمانی باشد، در مسیر رسیدن به آن هم طبیعتاً با نشاط حرکت می‌کنیم. اصلاً یکی از عوامل نشاط و شادی انسان این است که بداند «دارد به سمت یک لذت، نشاط و شادی فوق العاده بالا حرکت می‌کند» اگر انسان در آینده خودش یک سرور بی نظیر نبیند، همین الان هم دچار افسردگی می‌شود.

یکی از دلایل سرور و لذت بردن انسان، خوش بینی به آینده و امید رسیدن به یک لذت برتر و نقشه کشیدن برای رسیدن به آن است. کسانی که از رسیدن به یک لذت بالا مأیوس باشند، آدم‌های بدخلق، و بدروحیه و خطرناکی می‌شوند که برای ظلم و حشتناک به دیگران آماده‌اند.

یکی از کارهای مهم ابلیس، ایجاد یأس در انسان است. اگر کسی امید و شوق رسیدن به «آینده خیلی بهتر» نداشته باشد، حتماً تحت تأثیر ابلیس است.

## اگر امید نداشته باشی به مقام امثال آقای بهجت (ره) برسی، دچار یأس ابلیس شده‌ای

آیا شما امیدوار هستید که بتوانید به مقام کسی مثل آیت‌الله بهجت (ره) برسید یا نه؟ اگر این امید را نداشته باشید، دچار یأس ابلیس شده‌اید و القاء شیطان را پذیرفته‌اید. هیچ منطقی وجود ندارد که شما نتوانید مثل آن بزرگان بشوید؛ خدا «مُبَدِّلُ السَّيِّئَاتِ بِالْحَسَنَاتِ» است، یعنی می‌تواند همه گناهان ما را به ثواب تبدیل کند. در این دنیا به هر چیزی نرسیدی، یا هر چیزی را از تو گرفتند، امید داشته باش که حتماً بهترش را به تو می‌دهند. البته منشأ امید به اینکه وضع مان در آینده بهتر می‌شود باید این باشد که «رزق و روزی من دست خدا است، خدا لذت را برایم نگه داشته و به من خواهد رسید» دین این‌گونه در وجود انسان سرور و نشاط را تزریق می‌کند.

## تصور بهشت و حیات آخرت یکی از عوامل لذت بردن و نشاط معنوی است

یکی از عناصر یا عوامل نشاط و حال خوش معنوی این است که انسان بهشت و حیات آخرت را تصور کند. توجه به آخرت و تصور درباره اینکه «ما می‌خواهیم در عالم آخرت زندگی کنیم» چنان لذتی در وجود انسان ایجاد می‌کند که آدم می‌تواند تمام لذت‌های سطحی و رنج‌های دنیا را فراموش کند.

اولین عامل نشاط معنوی درباره بهشت، موضوع «خلود» است. اینکه تا وارد بهشت می‌شوید به شما مژده می‌دهند: «تو در اینجا جاودانه هستی» (سَلَامٌ عَلَيْكُمْ طِبْتُمْ فَادْخُلُوهَا خَالِدِينَ؛ زمر/۷۳)

یک موضوعی که خدا در قرآن، خودش به تفصیل آن را شرح می‌دهد- به حدی که نیاز به تفسیر هم نیست- بحث بهشت و جهنم و نعمات و لذات بهشتی است. حجم بسیار زیاد آیات قرآن درباره بهشت، برای این نیست که ما فقط «بدانیم»؛ برای این است که در آن غرق بشویم و لذت ببریم.

## بیاید از خیال مان برای شوق به بهشت استفاده کنیم و از آن لذت ببریم

یکی از دلائل لذت معنوی، تصور بهشت است؛ خدا از ما خواسته این تصور را داشته باشیم، و برای مان توصیف کرده است. بیاید از تصور بهشت لذت ببریم. چرا ما از خیال مان برای شوق به بهشت استفاده نمی‌کنیم؟! چرا از خیال مان برای هر چیز دیگری استفاده می‌کنیم و دنیا را در نظر خودمان تزئین می‌کنیم اما در ارتباط با آخرت این کار را نمی‌کنیم!؟

وقتی دارید درباره بهشت فکر می‌کنید، نگویید «ما آدم گنهکاری هستیم و معلوم نیست به بهشت برویم!» یأس را به خودتان راه ندهید؛ بگذارید علاقه و شوق تان به بهشت بالا برود.

اگر یک ذره به بهشت نگاه کنیم همه آنهايي که به ما ظلم کرده‌اند را می‌بخشیم و از همه سختی‌های دنیا عبور می‌کنیم. باید دعا کنیم که «خدایا چشم ما را بهشت باز کن!» امیرالمؤمنین (ع) در وصف متقین می‌فرماید: گویا آنها بهشت را می‌بینند و میوه‌های بهشتی را می‌چشند (فَهُمْ وَالْجَنَّةُ كَمَنْ قَدْ رَأَاهَا فَهُمْ فِيهَا مُنْعَمُونَ؛ نهج البلاغه / خطبه ۱۹۳) یعنی انگار در همین دنیا دارند لذتش را می‌چشند.

## از قرآن بخواهید که آخرت را برای شما زینت کند

فرموده‌اند: مؤمن کسی است که آخرت برایش زیبا می‌شود (کافی/۴۷/۸) یعنی خدا این اتفاق را در دلش رقم می‌زند. برای تزئین آخرت، یک استاد صاحب‌نفس به شما معرفی کنم؛ قرآن! به محضر قرآن بروید و از او بخواهید



که «آخرت را برای شما زینت کند» کم‌کم به جایی می‌رسید که وقتی قرآن می‌خوانید دیگر چیزی غیر از آخرت برای شما مهم نیست!

بگو: «خدایا من در این دنیا دلخوشی و نشاط ندارم؛ به من دلخوشی بده!» اتفاقاً خدا برای نشاط معنوی ما کارگاه گذاشته و می‌فرماید: «بیا در این کارگاه (یعنی آیات قرآن در وصف بهشت) خودم درستت می‌کنم!» فرموده‌اند هر شب سوره‌ی واقعه بخوانید! این سوره، دو سومش درباره‌ی بهشت است و یک سومش درباره‌ی جهنم.



## جلسه دوازدهم |

### اندوه‌زدایی از دل، مقدمه کسب نشاط معنوی

هر روز صبح که بلند شدی، اول از دلت اندوه‌زدایی کن  
چهار ذکر کلیدی برای رفع اندوه و مشکلات دنیا، در حدیثی از امام صادق (ع)

بخش‌هایی از دوازدهمین جلسه سخنرانی علیرضا پناهیان در مسجد امام صادق (ع) تهران، با موضوع «راه‌های رسیدن به حال خوش معنوی و نشاط زندگی» را می‌خوانید:

#### برای رسیدن به نشاط معنوی اول باید اندوه‌های دنیایی را از دل مان بزداييم

برای رسیدن به نشاط و حال خوش معنوی باید اندوه‌های دنیایی را از دل مان بزداييم و -به قول اهل معرفت- اول باید روح مان را از بسیاری از عوامل ناشادی و اندوه، تخلیه کنیم. اگر در دل ما غم و اندوهی باشد، نمی‌توانیم حال خوش معنوی پیدا کنیم.

غم در واقع روح آدم را بیمار می‌کند و باعث می‌شود که دیگر، غذاهای سالم (مثل نماز و روزه) به او مزه ندهد و او را سرحال نیاورد! ما بسیاری از عوامل نشاط معنوی را داریم، اما مشکل اینجاست که با بدحالی به سراغ این عوامل می‌رویم و لذا این عوامل نشاط، اثر لازم را بر ما ندارند. پس اول باید این بدحالی را برطرف کنیم.

## در مقابل اندوه، باید دو نوع برخورد داشته باشیم: برخورد عقلانی و ایمانی

ما در مقابل اندوه و عوامل ناشادی مان، باید دو نوع برخورد داشته باشیم؛ برخورد عقلانی و برخورد ایمانی. البته برخورد ایمانی هم در اصل، یک نوع برخورد عقلانی است ولی ما در اینجا این دو را از هم تفکیک می‌کنیم.

در برخورد عقلانی صرف، به خودت ثابت می‌کنی که «این مسائل مهم نیست؛ چرا غصه‌اش را می‌خوری...» و در برخورد ایمانی می‌گویی «علاوه بر اینها، تازه خدا هم هست؛ خدا این مشکلات را برطرف می‌کند...» لذا با برخورد ایمانی نه تنها اندوه ما از بین می‌رود، بلکه جایگزین یک سرور و حال خوش هم می‌آید.

## چطور از ایمان مان برای رفع اندوه و ایجاد سرور استفاده کنیم؟

متأسفانه ما زیاد عادت نداریم از ایمان مان استفاده کنیم درحالی‌که باید انتظار داشته باشیم از ایمان خودمان سرور بگیریم؛ باید بدانیم که برای بهره‌گیری از ایمان در ایجاد سرور در قلب و از بین بردن عوامل نگرانی و استرس در وجودمان، چه عملیاتی باید انجام دهیم؟

امام صادق (ع) در حدیث شریفی، راه رفع اندوه-که مقدمه کسب نشاط معنوی است- را به ما نشان می‌دهد و می‌فرماید: من تعجب می‌کنم از کسی که از چهار چیز شدیداً ناراحت می‌شود و بی‌تابی می‌کند، ولی این ناراحتی خودش را-با ایمان به خدا- برطرف نمی‌کند! (عَجِبْتُ لِمَنْ فَزِعَ مِنْ أَرْبَعٍ كَيْفَ...؛ خصال صدوق ۱/۲۱۸)

## چهار ذکر کلیدی برای رفع اندوه و مشکلات دنیا، در حدیثی از امام صادق (ع)

(۱) برای از بین بردن خوف و ترس:

حضرت در ادامه روایت فوق می‌فرماید: تعجب می‌کنم از کسی که می‌ترسد اما به سوی این سخن خدا فرار نمی‌کند: «حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ» (آل عمران/۱۷۳) یعنی خدا برای ما کافی است و خدا وکیل خوبی است! چرا که در آیه بعد می‌فرماید: کسانی که این ذکر را گفتند و بر خدا توکل کردند، خداوند سوء و بدی را از آنها برگرداند (لَمْ يَمَسَّهُمْ سُوءٌ...)

(۲) برای رفع اندوه و دل‌گرفتگی:

و بعد می‌فرماید: تعجب می‌کنم از کسی که دلش گرفته، چنان‌که رود سراغ این سخن خدا که فرمود: «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ» (انبیاء/۸۷) این ذکر مشهور به ذکر یونسیه است که غم را از دل زائل می‌کند. کما اینکه در آیه بعد می‌فرماید «فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ وَ نَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ» یعنی تو هم اگر این ذکر را بگویی، خدا برای تو هم این کار (رفع غم) را انجام می‌دهد.

هر موقع دل‌تان گرفت این ذکر یونسیه را زیاد بگویید، ائمه هدی (ع) گاهی در سجده بارها و بارها این ذکر را تکرار می‌کردند (حداقل تعدادی که خوب است تکرار بشود، هفتاد بار است) اول غم را از دلت بیرو شاد بشو؛ و بعد نماز بخوان و ببین چه حال خوش معنوی‌ای پیدا می‌کنی!

(۳) برای در امان بودن از مکر و فریب دیگران:

بعد می‌فرماید: تعجب می‌کنم از کسی که به او مکر شده و فریبش داده‌اند، ولی این آیه را نمی‌خواند «وَ أَوْفُوا بِعَهْدِكُمْ إِذَا عَاهَدْتُمْ وَ اتَّقُوا اللَّهَ وَ اللَّهُ يَخْبِرُ عَنِ الْكَاذِبِينَ» (غافر/۴۴) یعنی من کارم را به خدا واگذار کردم و خدا نسبت به بندگان بصیر است.

و خدا در آيه بعد مي فرمايد: «فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتٍ مَا مَكَرُوا» خدا او را از آثار مكر آنها، حفظ كرد .

۴) براي رسيدن به خواسته و آرزوي دنيايي:

برخي از غصه هاي ما براي اين است كه يك مشكل دنيايي داريم و يك چيزي مي خواهيم كه آن را نداريم ، مثلاً خانه يا ماشين مي خواهيم... در اينجا امام صادق (ع) مي فرمايد: تعجب مي كنم از كسي كه دنيا مي خواهد ولي اين آيه قرآن را نمي خواند «مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» (كهف/ ۳۹) يعني «هرچه خدا بخواهد! و هيچ كسي جز خدا قدرت ندارد» اين را بگو تا ان شاءالله به خواسته و آرزوي دنيايي خودت برسي

### براي جلوگيري از اندوه دل ، نياز به برنامه دائمي داريم

با وجود اندوه در دل ، نمي شود حال خوش معنوي داشت و نمي شود از نماز لذت برد؛ بايد اين اندوه را-به شيوه هاي مختلف- از دل زدود. مثلاً يك اثر وضو گرفتن با آب سرد، اين است كه اندوه انسان را برطرف مي كند. آب- خصوصاً هرچه سردتر باشد- خاصيت اندوه زدائي دارد. اميرالمؤمنين (ع) گاهي غسل مي كرد تا براي نماز شب سرحال باشد؛ ايشان نسبت به ذره اي اندوه در دل شان حساس بود.

اندوه، نگراني و ترس ، به طور طبيعي و دائمي در دل انسان پديد مي آيد و مثل علف هرز در دل انسان رشد مي كند، لذا جلوگيري از اندوه نياز به يك برنامه دائمي دارد. هر روز بايد از دل مان اندوه زدائي، ترس زدائي يا حسرت زدائي كنيم.

هر روز صبح كه بلند شدي، اول يك مقدار از دلت اندوه زدائي كن. اتفاقاً در تعقيبات نماز صبح، اذكار هاست كه براي رفع اندوه از دل بسيار مؤثر است؛ مثلاً اين تعقيباتي كه امام جواد (ع) توصيه فرموده اند: «حَسْبِيَ الرَّبُّ مِنَ الْمَرْبُوبِينَ...»؛ (من لا يحضره الفقيه ۱/ ۳۲۷)

### ذکر گفتن ما کی اثر دارد؟

ذکر گفتن های ما کی اثر دارد؟ وقتی كه همراه با ايمان باشد؛ وقتی مرور ايمان و اعتقاد ما باشد. مثلاً وقتی مي گويي «لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» عميقاً توجه كني به اينكه واقعاً هيچ كسي جز خدا قدرت ندارد! عميقاً اين را مرور كن تا اعتقادات بالا برود.

اصلاً ماهيت ذكر گفتن و دليل اينكه ذكر، اين قدر تأثيرگذار است، اين است كه ذكر، مرور ايمان و اعتقادات انسان است. و يكي از اصلي ترين عوامل اندوه زدا اين است كه شما اعتقادات را به خدا مرور كني و با اين كار، اعتقاد خودت را تقويت كني.

### اگر ذکر ما «مرور ايمان و اعتقاد ما باشد» قطعاً اثر خواهد داشت

اگر ذكر گفتن ما به اين معني باشد كه اعتقادات خود را مرور كنيم، و با تفكر و احساس عميق قلبي اين ذكرها را بگويم، يقيناً اثر خواهد داشت! همان طور كه رزمندگان دفاع مقدس با تمام ايمان و اطمينان قلبي خودشان، از ذكر استفاده مي كردند و ذكرشان اثر مي گذاشت.

رزمندگان خيلي از كارهاي سخت جنگ را با ذكر، راه مي انداختند. ذكر مي گفتند تا دشمن آنها را نبيند «وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا...» (يس / ۹) ذكر مي گفتند تا گلوله هاي شان اثر بگذارد «مَا رَمَيْتْ إِذْ رَمَيْتْ» (انفال / ۱۷) ذكر



می‌گفتند تا در دل دشمن رعب بیفتد...

اگر عمیقاً اعتقادات خود را پیش خودت یادآوری و مرور کنی، اندوه از دلت زدوده می‌شود و سرور جای آن ایجاد می‌شود! امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: کسی که به خدا اعتماد کند، خدا به او سرور می‌دهد و هر کسی به خدا توکل کند، خدا آموزش را کفایت و اصلاح می‌کند. (کشف الغمه/۲/۳۴۶)

### ذکر «یارئوف» اثر ویژه‌ای در از بین بردن غم دارد

امام رضا (ع) می‌فرماید: به خاطر برخی مسائل غمگین شده بودم، پدرم به من فرمود: خدا را صدا بزن تا غم از دلت برود، و ذکر «یا رءوف یا رحیم» را زیاد بگو! (دعوات راوندی/۴۵)

ذکر «یارئوف» اثر ویژه‌ای در از بین بردن غم دارد. یک عارف بزرگوار می‌فرمود: وقتی دل تان گرفت و گرفتار شدید ذکر «یارئوف» را زیاد بگویید و با این ذکر به امام رضا (ع) متوسل بشوید. گویا خدا وقتی بخواهد برای این ذکر شما اثری بگذارد کارتتان را به امام رضا (ع) می‌سپارد.

درباره اثر اذکار در رفع مشکلات مختلف زندگی، کتاب «انیس الصادقین» نوشته آیت الله یعقوبی، کتاب خوب و معتبری است. ذکرهایی هست که گره‌های ما را باز می‌کند، دل را قرص می‌کند و ترس و نگرانی و اندوه بد را از دل می‌برد، و بعد، تازه آدم شروع می‌کند به حال خوش معنوی پیدا کردن.

## جلسه سیزدهم |

### تعقل؛ یک راه عمده برای رفع اندوه از دل

هر اندوه بیهوده‌ای را با تعقل و تفکر می‌توان برطرف کرد  
غیرعاقلانه‌ترین غم چیست؟  
چرا بعضی‌ها با فکر کردن، اندوه‌شان از بین نمی‌رود؛ بلکه نگران‌تر می‌شوند؟

بخش‌هایی از سیزدهمین جلسه سخنرانی علیرضا پناهیان در مسجد امام صادق (ع) تهران، با موضوع «راه‌های رسیدن به حال خوش معنوی و نشاط زندگی» را می‌خوانید:

#### یکی از راه‌های رفع اندوه، مرور ایمان و اعتقادات به وسیله ذکر است

خیلی‌ها از خودشان انتظار ندارند که زیاد خوشحال و بانشاط باشند؛ انگار همین‌که زیاد رنج نکشند کافی است! بعضی‌ها این قدر فشار خون روح‌شان پایین است که هیچ‌وقت نشاط را تجربه نمی‌کنند! حُب یک بار سعی کن نشاط معنوی پیدا کنی تا بفهمی در این عالم چه خبر است!

اما چگونه به نشاط و حال خوش معنوی برسیم؟ اندوه‌زدایی از دل، مقدمه کسب نشاط معنوی است؛ اول باید اندوه بیخود و بی‌منطق را از دل مان خارج کنیم. یک راه برای رفع اندوه، مرور ایمان و اعتقادمان به خدا، به وسیله ذکر است (که در جلسه قبل بیان شد)

## یک راه عمده برای رفع اندوه، تعقل است

یک راه عمده دیگر- غیر از ایمان- برای رفع اندوه، «تعقل» است. اگر می‌خواهی حال خوش معنوی پیدا کنی، به وسیله عقل خودت، اندوه‌زدایی کن؛ خوب فکر کن و اندوه‌های بیخود را از دلت بیرون بریز! اگر خوب فکر کنی، خواهی گفت: «اصلاً من چرا ناراحت بودم؟! چرا غصه می‌خوردم?!»

هر اندوه بیهوده‌ای که داری، اگر لیزر عقلت را روی آن بیندازی و درباره‌اش درست فکر کنی، نابود می‌شود. مثلاً به خودت بگو: «۱- این مشکل برطرف خواهد شد، ۲- هستند کسانی که بیشتر از تو مشکل دارند، ۳- این یک امتحان الهی است، ۴- خدا الان بیشتر از خودت، ناراحت است از اینکه تو داری زجر می‌کشی و برایت جبران خواهد کرد، ۵- یک زمانی می‌رسد که اصلاً این غصه‌ها از یادت می‌رود...»

## چرا بعضی‌ها با فکر کردن، اندوه‌شان از بین نمی‌رود؛ بلکه نگران‌تر می‌شوند؟

چرا بعضی‌ها وقتی فکر می‌کنند، اندوه‌شان برطرف نمی‌شود بلکه نگران‌تر می‌شوند؟ چون عقل‌شان درست کار نمی‌کند! طبق روایت، آدم سالم و عاقل، وقتی سکوت کرده و در فکر فرورفته، غمگین نیست، او در اثر غم، به فکر فرو نمی‌رود (لَمْ يَغْمَهُ صَمْتُهُ؛ صفات الشیعه/ ۲۵) اما کسی که عقل درستی ندارد، طبیعتاً هرچه تفکر کند، مسرور نمی‌شود بلکه گاهی تفکر برایش ضرر هم دارد؛ چون منفی فکر می‌کند و اندوهش بیشتر می‌شود.

## علی (ع): وزن عقل هر کسی در حزن و شادی او معلوم می‌شود

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: وزن عقل هر کسی در حزن و شادی او معلوم می‌شود «رَزَانَةُ الْعَقْلِ تُخْتَبِرُ فِي الْفَرَحِ وَالْحَزَنِ» (عیون الحکم/ ۲۷۱) کسی که به خاطر یک مسأله بیهوده، غمگین می‌شود و با یک چیز بیخود، خوشحال می‌شود، وزن عقلش کم است!

علی (ع) می‌فرماید: ریشه و اصل عقل، قدرت است و ثمره و میوه عقل هم شادی است «أَصْلُ الْعَقْلِ الْقُدْرَةُ وَ ثَمَرَتُهَا السُّرُورُ» (میزان الحکمه/ ۸۶۳۹) یعنی اگر کسی عقل داشته باشد و از عقلش درست استفاده کند، به سرور می‌رسد و شاد می‌شود. و همان‌طور که قبلاً بیان شد، ثمره ایمان و اعتماد به خدا هم سرور است. پس هم ثمره عقل و هم ثمره ایمان، سرور است.

## غم ناشی از حسادت غیر عاقلانه‌ترین غم است

هر روز صبح و غروب باید با تعقل و با محاسبه کردن، از دل مان اندوه‌زدایی کنیم، طوری که مسرور بشویم، اگر با این کار مسرور نشدیم، معلوم می‌شود عقل مان درست کار نمی‌کند! برای اینکه عقل مان درست کار کند، توصیه‌های زیادی وجود دارد؛ مثلاً اینکه با آدم‌های بی عقل مصاحبت نکنیم و با عقلاء و اهل علم، نشست و برخاست کنیم.

می‌دانید غیر عاقلانه‌ترین غم چیست؟ غم در اثر حسادت! فکر کن «آن کسی که به او حسادت می‌کنی، اصلاً به تو چه کار دارد که از موفقیتش ناراحت شده‌ای؟! مگر روزی تو را به او داده‌اند؟! این غصه، به چه درد تو می‌خورد؟!»



### یکی از روش‌های برطرف کردن غم، فکر کردن درباره مرگ است

یکی از روش‌های برطرف کردن غم، فکر کردن درباره مرگ است. به ما توصیه شده که با یاد مرگ، اندوه را از دل ببریم و به سرور برسیم (ذِكْرُ الْمَوْتِ مَسْرَّةٌ كُلِّ زَاهِدٍ وَ لَذَّةٌ كُلِّ مُؤْمِنٍ؛ عیون الحکم/ ۲۵۵) کسی که زیاد به مرگ بیندیشد و مرگ‌اندیش باشد، غم از دلش می‌رود! یاد مرگ، تو را در یک گوشه‌ای قرار می‌دهد، و هرچه غم در دلت هست، از تو می‌گیرد!

اندوه باید از دل ما زدوده شود، چون اندوه یعنی کفر، ناسپاسی، بی‌خدایی و بی‌عقلی! با عقلت اندوه‌ها را از دلت بیرون بریز تا به حال خوش معنوی برسی؛ این یک راه مهم برای رسیدن به سرور معنوی است.



## اجلسه چهاردهم |

### «عشق به مولا»؛ مهم‌ترین عامل نشاط معنوی

داشتن «امام» و برخورداری از محبت او، مهم‌ترین عامل نشاط مؤمن است  
اگر حالت خوب نیست، لابد محبت به اهل بیت (ع) در دلت کم است!

#### پاداشی که از خدا برای عملت می‌گیری مغایر اخلاص نیست

ما برای اینکه حال مان خوب بشود، دینداری و عبادت می‌کنیم، یک‌وقت فکر نکنید که این مغایر «خلوص نیت» است! اخلاص این نیست که بگوییم «خدایا! من برای تو دینداری می‌کنم و اگر هیچ اجری هم ندهی مهم نیست، اصلاً مرا ببر جهنم!» این «اخلاص عوامانه» است. مگر می‌شود شما برای خدا کار کنی و نتیجه‌ای نداشته باشی؟!

اصلاً یکی از وصیت‌های امیرالمؤمنین (ع) به حسنین (ع) این است که «به خاطر اجر کار کنید؛ وَ اعْمَلُوا لِلْأَجْرِ» (نهج‌البلاغه/نامه ۴۷) اجر و پاداشی که برای عملت از خدا می‌گیری مغایر اخلاص نیست. خدا حتی برای کار شهدا که جان خود را می‌دهند هم قیمت می‌گذارد و با آنها معامله می‌کند.

### «نشاط» یکی از اصلی‌ترین پاداش‌ها یا فواید دینداری است

یکی از اصلی‌ترین پاداش‌ها یا فواید دینداری و عبادت و هر کار خوبی، «نشاط» است و ما باید محتاجانه به دنبال این نشاط باشیم! با عبادت و دینداری خودتان، دنبال سرور و نشاط باشید و فکر نکنید که این مغایر اخلاص است. اگر کسی فکر کند این مغایر اخلاص است نگاهش به اخلاص، عوامانه است.

اخلاص یعنی عمل خوب را به خاطر پاداشی که از خدا می‌گیری انجام بدهی و بگویی: «خدایا! می‌خواهم فواید دینداری و عبادتم را از دست تو بگیرم».

رابطه مخلصانه و عاشقانه با خدا، یک مختصاتی دارد، از جمله اینکه وقتی آدم مخلص شود، از خدا پاداش هم می‌خواهد. این کار، آدم را مقابل خدا کوچک و متواضع می‌کند و حال خوبی به آدم می‌دهد. از خدا اجر و پاداش و فائده برای اعمال و عبادات‌تان بخواهید و ببینید که چقدر صفا پیدا می‌کنید و چقدر در شما تواضع ایجاد می‌شود.

### مهم‌ترین عامل نشاط مؤمن، داشتن «امام» و برخورداری از محبت امام است

قبلاً برخی از عوامل نشاط معنوی، بیان شد. اما یکی از عوامل بسیار مهم (بلکه مهم‌ترین عامل) برای نشاط و سرور مؤمن «داشتن امام، برخورداری از محبت امام، و عشق به امام» و پذیرفتن ولایت امیرالمؤمنین (ع) است. هرکسی اهل محبت اهل بیت (ع) باشد، از دینداری خودش بیشتر لذت می‌برد، از عبادت‌های خودش، از زیارت خانه خدا، از قرآن خواندن و... بیشتر لذت می‌برد.

### اگر حالت خوب نیست، لابد محبت به اهل بیت (ع) در دلت کم است!

مهم‌ترین عامل نشاط معنوی برای یک انسان -که به زندگی او هم سرایت می‌کند- عشق به امام است. اگر حالت خوب نیست، لابد محبت اهل بیت (ع) در دلت کم است، لابد ولایت محکم نیست.

محبت به مولا و عشق به امام بسیار فراتر از این عشق‌های زمینی است! عشق‌های زمینی -چه حلال و چه حرام- مگر چقدر می‌تواند به تو کیف بدهد؟! مگر چقدر به قلبت صفا می‌دهد، به حدی که حاضر باشی در راه معشوق قطعه قطعه شوی؟! اما وقتی به «عشق به امام» می‌رسی، می‌بینی حداقلش این است که «در راهش قطعه قطعه شوی» واقعاً عجیب است!

این فیلم‌های عشقی که یک مقداری نمک محبت دارد، فقط کمی آدم را با محبت آشنا می‌کند، اینها با آن عشقی که بین یک انسان و امامش هست، خیلی فاصله دارد؛ عشق و حال و هیجان واقعی آنجاست!

عشق به پدر و مادر، عشق مادر به فرزند، عشق خواهر و برادر به هم، یا عشق به همسر، مگر چقدر است؟! مقدار محبت یک زوج جوان، حداکثرش می‌شود عشق لیلی و مجنون! اما کسانی که محبت امام حسین (ع) را لمس کرده‌اند می‌دانند که این محبت، قابل مقایسه با محبت لیلی و مجنون نیست!

### عشق به اهل بیت (ع) در جبهه‌ها، عامل نشاط و قدرت رزمنده‌ها بود

اگر قصه لیلی و مجنون هم ساخته شده، در واقع نوعی استعاره و اشاره به محبت مولا است، و الا محبت لیلی و مجنون نمی‌تواند این قدر دائمی و رو به تزاید باشد که آدم بتواند برایش تکه تکه بشود. ما در جبهه‌های دفاع مقدس، تجلی این عشق به اهل بیت (ع) را دیدیم که واقعاً عامل نشاط و قدرت رزمنده‌ها بود.

پیامبر (ص) می‌فرماید: روح و راحت، رستگاری، پیروزی، برکت، عافیت، بشارت، رضایت، قرب به خدا، نصرت الهی، قدرت غلبه بر مشکلات... همه اینها-که از جنس سرور و نشاط است- برای کسی است که علی بن ابیطالب (ع) را دوست دارد (الرَّوْحُ وَالرَّاحَةُ وَالْفَلَاحُ وَالنَّجَاحُ وَالْبَرَكَهَةُ وَالْعَفْوُ وَالْعَافِيَةُ وَالْمُعَافَاةُ وَالْبُشْرَى وَالنُّصْرَةُ وَالرِّضَا وَالْقُرْبُ وَالْقَرَابَةُ وَالنُّصْرَةُ وَالظَّفَرُ وَالْتَّمَكِينُ وَالسُّرُورُ وَالْمَحَبَّةُ مِنَ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى عَلَى مَنْ أَحَبَّ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ؛ المحاسن / ج ۱ / ص ۱۵۲) شاید بگویی: «من علی بن ابیطالب (ع) را دوست دارم ولی این قدر حال نمی‌کنم!» خُب برای اینکه کم دوست داری!

امام رضاع (ع) درباره آیه «بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا» (یونس / ص ۵۸) فرمود: اصل معنای این فضل و رحمت خدا (یا مهم ترین مصداقش) که باید به آن مسرور شوید، ولایت پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) است (کافی / ج ۱ / ص ۴۲۳)



## جلسه پانزدهم |

### چرا انسان از محضر امام (ع)، سرور می‌گیرد؟

آدم چقدر می‌تواند از امام (ع) سرور بگیرد؟ به اندازه انرژی مثبتی که امام دارد  
امام، بمب انرژی مثبت است!

بخش‌هایی از پانزدهمین جلسه سخنرانی علیرضا پناهیان در مسجد امام صادق (ع) تهران، با موضوع «راه‌های رسیدن به حال خوش معنوی و نشاط زندگی» را می‌خوانید:

#### وقتی سراغ امام می‌رویم، باید به دنبال اوج نشاط باشیم

معنویت ابتدا به انسان آرامش می‌دهد، اما بعدش کم‌کم نوبت به سرور و فرح و از آن بالاتر «نشاط و انرژی» خواهد رسید که اینها همه از برکات و فوائد معنویت است. اما وقتی انتظار ما از معنویت، کم باشد، به همان آرامش اولیه اکتفا می‌کنیم، درحالی‌که معنویت باید انسان را به اوج انرژی و نشاط برساند.

محبت اهل بیت (ع) از مهمترین عوامل معنوی سرور برانگیز است. اگر ما صرفاً برای اینکه یک مقدار آرامش پیدا کنیم، به سراغ اهل بیت (ع) برویم، اکتفا کردن به این بهره حد اقلی، خودش یعنی ناشکری و قدر این نعمت را ندانستن! باید دنبال بهره‌های بیشتر و دنبال «اوج نشاط» باشیم.

## وقتی یک آدم خوب به ما انرژی مثبت می‌دهد، یک امام (ع) چقدر می‌تواند انرژی بدهد!

یکی از عوامل مهم در معنویت که موجب لذت فوق‌العاده بالای انسان می‌شود «ولئِ الله» است؛ البته این فقط در ارتباط با چهارده معصوم (ع) نیست، بلکه آدم‌های خوب و باصفا هم به آدم انرژی می‌دهند و گفتگوی با آنها لذت بخش است.

در روانشناسی و برخی علوم تجربی، می‌گویند که مثبت بودن آدم‌ها روی همدیگر اثر دارد. شما وقتی به محضر یک آدم بسیار خوب - مثل آیت‌الله بهجت (ره) - بروید، می‌توانید انرژی مثبتش را حس کنید. وقتی مؤمنین و آدم‌های خوب به ما انرژی مثبت می‌دهند، حالا ببینید این انرژی مثبت در نزد «امام (ع)» چقدر بالاست!

## چرا انسان از محضر امام (ع)، سرور می‌گیرد؟

چرا محضر امام (ع) این قدر لذت بخش است و حتی اگر از راه دور هم به او سلام بدهی، و در قلبت یادش کنی، و مدحش را بخوانی، این حس را پیدا می‌کنی؟

یکی از ویژگی‌های امام، علاقه شدیدی است که نسبت به ما دارد. چرا امام زمان (ع) هر هفته - یا هر روز - به پرونده ما رسیدگی می‌کند؟ (کافی ۲۱۹/۱) (وسائل الشیعه ۱۱۴/۱۶) آیا این تکلیف اداری ایشان است؟! برای اینکه ایشان شدیداً به ما علاقه دارد و نگران ماست، این کار را می‌کند و برای ما استغفار می‌کند.

دغدغه‌مند بودن امام برای امتش را باید پیش خودمان تحلیل کنیم، و درباره‌اش فکر کنیم. وجود یک پیامبر و امام، سرشار از انرژی مثبت و دلسوزی برای امت است. شما همین‌که به سمتش بروی، یا او را صدا بزنی و به او سلام بدهی، از این انرژی مثبت، بهره می‌بری.

یک مدتی خودت را به خواندن «زیارت آل یس» عادت بده و بعد ببین با تو چه کار می‌کند! کم‌کم نگاه محبت‌آمیز امام زمان (ع) به خودت را حس می‌کنی. از این لذت‌ها بهره ببرید. اینها از عوامل سرور ما هستند.

## آدم چقدر می‌تواند از امام (ع) سرور بگیرد؟ به اندازه انرژی مثبتی که امام دارد!

آدم چقدر می‌تواند از امام (ع) سرور بگیرد؟ به اندازه انرژی مثبتی که امام دارد! ما اکثراً فکر می‌کنیم که باید التماس کنیم تا امام زمان (ع) به ما نگاه کند! این خیلی اشتباه است.

امیرالمؤمنین (ع) به یکی از دوستان خود که یک کسالتی داشت، فرمود: شما دوستان ما وقتی مریض می‌شوید ما بخاطر شما مریض می‌شویم؛ نه فقط نسبت به شما که اطراف ما هستید، بلکه نسبت به تمام دوستان ما در هرکجای عالم که هستند، این‌گونه هستیم (لَیْسَ مِنْ مُؤْمِنٍ یَمْرُضُ إِلَّا مَرَضَنَا بِمَرَضِهِ؛ بصائر الدرجات ۲۶۰/۱)

چرا اهل بیت (ع) انرژی بخش هستند و به آدم سرور می‌دهند؟ چون خیلی انرژی مثبت دارند، به اندازه تمنایی که برای عاقبت‌بخیری و پاکی ما دارند؛ حتی بیشتر از یک مادر! امام رضا (ع) فرمود: امام مانند مادر نسبت به طفل شیرخوار، دلسوز و مهربان است (الإمام... کَالْأُمِّ الْبَرَّةِ بِالْوَلَدِ الصَّغِيرِ؛ تحف العقول ۴۳۹)

همان‌طور که طفل شیرخوار مدام لباس خود را کثیف می‌کند و مادر هم کارش این است که او را تمیز کند؛ کار امام هم این است که گناه‌بندگان خدا را پاک کند، چون دلسوز آنهاست.



## امام، بمب انرژی مثبت است

وقتی به حرم امام رضا (ع) رفتی، نگو: «می‌ترسم آقا تحویلیم نگیرد!» نگو: «من آدم نالایقی هستم!» من بنا نیست چیزی باشم؛ بلکه او اقیانوس انرژی مثبت و کهکشان نشاط و سرور است.

چرا یک امام و یک ولی خدا این قدر آدم را مسرور می‌کند؟ چون او عاشق ماست! چون او تماماً مثبت است و نگاهش به ما مقدرات ما را تغییر می‌دهد، و دعایش برای ما عالم را به نفع ما زیر و رو می‌کند! «امام، بمب انرژی مثبت است» البته این یک تعبیر حداقلی و ضعیف است؛ مسأله بالاتر از اینهاست.



## جلسه شانزدهم |

### تأثیر عشق و محبت بر ایجاد عمیق ترین نشاط ها

همین که بتوانی عاشق بشوی، خودش بزرگ ترین موفقیت است  
شدیدترین محبت کجا گیر می آید؟

#### کسانی که عاشق کسی یا چیزی نیستند هیچوقت به نشاط عمیق نمی رسند

بعضی ها هستند که در زندگی شان کلاً چیزی را «خیلی» دوست ندارند، عاشق چیزی یا کسی نیستند و نمی توانند در دوری کسی اشک بریزند، اینها هیچ وقت به نشاط عمیق نمی رسند.

محبت شدید پیدا کردن، انسان را با کمترین بهانه ها در هر لحظه ای به شدت شاد می کند! چون مدام یک ربطی بین هر چیزی و معشوق خودش پیدا می کند و با آن عشق می کند و لذت می برد! دیدند مجنون پای سگی را می بوسد، گفتند: این چه کاری است؟ گفت: «از کوی لیلی عبور کرده!»

محبت شدید، معمولاً پیدا نمی شود و به این سادگی ها به دست آمدنی نیست، ولی همه حاضرند درباره اش حرف بزنند، ترانه هایش را بشنوند و قصه ها و افسانه هایش را ببینند. چون خیال عشق و علاقه شدید هم نشاط می آورد! حتی اگر داستان این عشق درباره فرد دیگری باشد، مشاهده اش آدم را سر حال می آورد!

اگر فیلم‌سازان بتوانند با واقع‌نمایی در یک داستان، فیلم یا سریال عشقی عمیق و قوی بسازند، تمام دنیا طالب آن خواهند بود، اما چون نمی‌توانند چنین قصه‌ای بیافرینند، عشق‌های مثلثی و هوس‌آلود درست می‌کنند تا یک هیجانی در مخاطب ایجاد کنند. البته همه می‌دانند که اینها آن عشقی که باید باشد نیست و وقتی قهرمان این داستان‌ها به هم برسند، دیگر قصه تمام است.

### **کسی که نتواند عمیقاً و شدیداً کسی را دوست داشته باشد، اندوهگین، نامتعادل، حسود و بخیل می‌شود**

یکی از عوامل بسیار مهم برای نشاط، عاشق شدن است و یکی از دلایل اندوه، عاشق نشدن است! آدم‌هایی که نمی‌توانند عاشق بشوند، اندوهگین، حسود، کینه‌ورز و بخیل و خودخواه می‌شوند.

آدمی که نمی‌تواند شدیداً یک علاقه‌بسیار عمیق پیدا کند و نمی‌تواند عمیقاً و شدیداً کسی را دوست داشته باشد، افسرده و نامتعادل و ناراحت است، چنین کسی کم‌کم عقده‌ای می‌شود! او در واقع روان‌پریش است و متأسفانه اکثر افراد تا حدی از این روان‌پریشی رنج می‌برند!

اگر شما «معشوق» داشته باشی و نگاه او برایت خیلی مهم باشد، آن وقت چیزهای دیگر برایت چندان مهم نخواهد بود. و وقتی چیزهای دیگر برایت مهم نبود و تو را غمگین نکرد، خصلت‌های بد اخلاقی پیدا نمی‌کنی و آدم متعادلی خواهی بود. اما اگر عاشق نباشی، همه چیز برایت مهم می‌شود، چیزهایی که هرکدامش به تنهایی می‌تواند خلق تو را تنگ کند و روحیه‌ات را خراب کند!

### **شاخص عشق این است که «بیشتر از خودت، محبوب را دوست بداری»**

البته آدم‌ها به سادگی نمی‌توانند عاشق بشوند؛ منظور ما عشق و محبت فوق‌العاده شدید است، نه در حد محبت پدر و مادر به فرزند، یا محبت به همسر! شاخص عشق این است که «بیشتر از خودت، او را دوست داشته باشی» و حتی خودت را هم برای او بخواهی!

بعضی‌ها معنای عشق را نفهمیده‌اند، نه شدیدترین محبت را چشیده‌اند و نه می‌توانند آن را تصور کنند. لذا اسم هر عاطفه یا هر هوسی را عشق می‌گذارند!

### **همین‌که بتوانی عاشق بشوی، خودش بزرگ‌ترین موفقیت است**

اگر چیزی را بیشتر از خودت دوست داشته باشی، تمام عمرت در وجد هستی، تمام وجودت غرق نشاط است، اصلاً همین‌که توانستی عاشق بشوی، خودش بزرگ‌ترین موفقیت است!

بین اصلاً چیزی را شدیداً دوست داری؟! چیزی که آدم را عمیقاً شاد می‌کند دوست داشتن عمیق است، نه رسیدن به محبوب! آدم همین‌که بتواند عمیقاً چیزی را دوست داشته باشد از غم و اندوه رها می‌شود و احساس خوشبختی می‌کند!

عاشق شدن نشاط می‌آورد و نشاطی که عشق بیاورد دیگر جای هیچ غمی را باقی نخواهد گذاشت، بعدش همه اتفاقاتی که می‌افتد، موافق نشاط است!

## وقتی عاشق باشی و محبوب داشته باشی، حتی اگر به او نرسی هم در اوج نشاط هستی

علت اصلی نبودن نشاط، نبودن اصل محبت است نه «نرسیدن به محبوب!» وقتی محبوب داشته باشی و عاشقش باشی، حتی اگر به او نرسی هم در اوج نشاط هستی! درد و بدبختی انسان این است که عاشق نیست، و بعد می خواهد عقده گشایی اش را سر هزار چیز دیگر انجام دهد!

اگر کسی را دیدی که حالش خوب نیست، انرژی ندارد، ناراحت است و مدام به دیگران گیر می دهد، به او بگو: «مثل اینکه عاشق نیستی!» چون انسان برای عاشق شدن طراحی شده و اگر عاشق نباشد مریض است، حالش خوب نیست، تعادل ندارد و انگار سر جای خودش نیست.

بعضی ها مدام شغل عوض می کنند، یا مدام می خواهند آدم های اطراف خود را عوض کنند؛ مثلاً همسر یا همسایه خود را عوض کنند. یا می گویند: این کارمند خوب نیست، آن همسایه خوب نیست... باید گفت: «نه؛ حال خودت خوب نیست!»

## یکی از عوامل نشاط معنوی، عشق و محبت است

اساساً غم ها و شادی های انسان خیلی به «محبت» ربط دارند. البته غیر از محبت، منافع اولیه حیاتی هم برای انسان شادی آور یا غمگین کننده است، اما شدیدترین غم ها و شادی های انسان، غم ها و شادی های عاطفی هستند.

یکی از عمیق ترین عوامل نشاط معنوی - و نشاط در زندگی - عشق و «محبت شدید» است. البته ما کوتاه آمدیم و گفتیم: «حتی یک ذره محبت هم موجب نشاط است» مثلاً شما یک ذره دوست داری این ماشین را بخری و وقتی آن را خریدی به نسبت همان محبت، خوشحال می شوی اما این خوشحالی دو روز دیگر تمام می شود!

## نشاط عمیق با شدیدترین محبت پدید می آید

یک ذره دوست داشتن هم موجب نشاط می شود؛ اما نشاط یک ذره ای! بعضی از زن و شوهرها به همین دلیل از هم طلاق می گیرند؛ اولش فکر می کنند ازدواج یعنی عشق و عاشقی به معنای واقعی کلمه، اما بعداً می بینند که آن طور نبوده و آن عشقی که تصور می کردند در کار نیست، لذا باهم بد می شوند و از هم تنفر پیدا می کنند، چون انتظار داشتند خیلی عاشق هم بشوند! درحالی که آن عشق واقعی، اصلاً به سادگی روی زمین گیر نمی آید؛ یا فیلم است یا افسانه!

ریشه اصلی نشاط، محبت بسیار شدید است؛ نشاط عمیق با شدیدترین محبت پدید می آید. شدیدترین محبت یعنی آن محبتی که محبوب را از خودت بیشتر دوست داشته باشی و خودت را دیگر نبینی!

## شدیدترین محبت، کجا گیر می آید؟

حالا این محبت بسیار شدید کجا گیر می آید؟ هر جا این محبت شدید، گیت آمد بردار؛ نوش جان! برو با علوم تجربی بین کسی این قدر عاشق کسی یا چیزی شده است یا نه؟

اگر مختصات این محبت شدید را بررسی کنی می بینی که آدم فقط اهل بیت (ع) را می تواند این طور شدید دوست داشته باشد، در این عالم تنها کسانی که می شود عاشقانه آنها را دوست داشته باشی (یعنی بیشتر از خودت، آنها

را دوست داشته باشی) پیغمبر(ص) و اهل بیت ایشان هستند!

خدا می‌فرماید: «وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي» (حجر/۲۹) یعنی من از روح خودم در او دمیده‌ام. ما به خدا تعلق داریم و فقط آن کسی که از همه بیشتر به خدا چسبیده و خدا خیلی دوستش دارد (یعنی ولی خدا) را می‌شود در حدّ اعلی، دوست داشت؛ بقیه را نمی‌شود این طوری دوست داشت.

اصلاً هدف خلقت اولیاء خدا این بود که تو به این محبت برسی! خدا آنها را خلق کرده برای اینکه تو عاشق آنها بشوی، برای اینکه یک چیزی باشد که بشود عاشق آن شد!

### شدیدترین محبت، آن است که محبوب را از خودت بیشتر دوست داشته باشی

حرف آخر را پیامبر(ص) در این روایت کلیدی بیان فرموده است: «لَا يُؤْمِنُ عَبْدٌ حَتَّىٰ أَكُونَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ نَفْسِهِ وَ أَهْلِي أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ أَهْلِهِ وَ عَثْرَتِي أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ عَثْرَتِهِ» (امالی صدوق/۳۳۴) مؤمن نیست احدی از شما مگر اینکه مرا از خودش بیشتر دوست داشته باشد و اهل بیت مرا از بچه‌های خودش بیشتر دوست داشته باشد! و این یعنی «عاشق آنها باشد» چون عشق یعنی اینکه محبوب را از خودت بیشتر دوست بداری.

طبق این روایت، کسی که عاشق نیست، ایمانش اشکال دارد! سندش هم این آیه قرآن است که می‌فرماید «الَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ» (بقره/۱۶۵) کسانی که ایمان دارند شدیدترین محبت را به خدا پیدا می‌کنند!

### محبت به اولیاء خدا «نتیجه محبت خدا» و «آورنده محبت خدا» است

البته در آیه فوق، بحث محبت به خدا مطرح شده، اما طبیعتاً «محبوب‌المحبوب، محبوب» پس کسی که شدیدترین محبت را به خدا پیدا کند- یعنی شدیدتر از محبت به خودش، و پدر و مادرش- هر چیزی را که خدا دوست دارد، او هم دوستش خواهد داشت؛ حتی بیشتر از خودش! دیگر اصلاً خودش را نمی‌بیند و آن را می‌بیند! لذا وقتی خدا فرمود: «پیامبر(ص) حبيب من است!» طبیعتاً عاشق پیامبر(ص) می‌شود.

خلاصه اینکه؛ مهم‌ترین عامل نشاط، محبت به اولیاء خداست! محبت به اولیاء خدا نتیجه محبت خداست و آورنده محبت خداست.

# جلسه هفدهم | حب الدنيا؛ عامل اندوه و بی‌نشاطی

چرا یک روز غمگین هستیم و یک روز شاد؟  
بهترین راه برای بیرون کردن حب الدنيا از دل چیست؟  
به جای حب الدنيا یک محبت برتر، در دلت بگذار!

## از خدا بخواه که هر کاری را با لذت انجام دهی و با نشاط، تمام کنی

برای اینکه معلوم شود چگونه باید از زندگی لذت برد و با نشاط، زندگی کرد، کلامی از امام زین العابدین (ع) را مرور می‌کنیم. البته رسیدن به این مراحل که حضرت بیان فرموده، سخت است، اما آدم باید بداند که اولاً دین می‌خواهد ما را کجا ببرد؟ و ثانیاً برای رسیدن به چنین موقعیتی، از خدا مدد بگیرد و با یک انگیزه قوی به تهذیب نفس بپردازد تا مشکلات بر انسان غلبه نکند.

امام سجاد (ع) در فرازی از دعای خود از خدا می‌خواهد: «أَجِبْنِي وَ حَبِّبْنِي» خدایا من را مورد علاقه خودت قرار بده، من را دوست داشته باش و مورد لطف خودت قرار بده! و بعد عرضه می‌دارد: «و حَبِّبْ إِلَيَّ مَا تُحِبُّ مِنَ الْقَوْلِ وَالْعَمَلِ حَتَّى أَدْخُلَ فِيهِ بِلَدَّةٍ وَأَخْرُجَ مِنْهُ بِنَشَاطٍ» (بحار الانوار/ ۹۲ / ۲۹۸) خدایا آن کارهایی که تو دوست داری من انجام بدهم - از سخن گفتن تا هر عمل دیگری - را یک‌طوری پیش من محبوب قرار بده که این کارها را با لذت

شروع کنم و با نشاط تمام کنم.

یعنی «هر کاری که در سلسله وظایف من قرار دارد (مثل شغلم، فعالیت‌هایم و...) این کارها را این قدر دوست داشته باشم که بالذت شروع کنم و با نشاط تمام کنم؛ یعنی با نشاط از کارم بیرون بیایم. خدایا! کاری کن من همه زندگی‌ام این طوری باشد» این همان زندگی نرمال و درستی است که ما باید داشته باشیم. این قدر باید استغفار کنیم تا از فاصله‌ای که با این وضعیت داریم نجات پیدا کنیم.

### وجود اندوه و عدم نشاط در آدم، نشانه حب‌الدنیاست / محبت به دنیا موجب افسردگی می‌شود

امام سجاد (ع) در کلام فوق، لذت و نشاط را ناشی از محبت می‌دانند. یعنی منشأ نشاط، سرور و لذت انسان محبت است؛ محبت به خدا و اولیاء خدا موجب نشاط معنوی می‌شود، البته محبت به خدا خیلی سخت گیر می‌آید.

اما نکته بسیار مهم این است که محبت به دنیا موجب نشاط انسان نمی‌شود بلکه موجب افسردگی انسان هم می‌شود. اگر به خیلی‌ها بگویید که «تو محبت به دنیا داری» انکار می‌کنند و می‌گویند: «نه! اصلاً خاک بر سر این دنیا!» اما غم و اندوهی که در دل‌شان هست، آنها را لو می‌دهد. به آنها بگویید: «اگر محبت به دنیا نداری، پس چرا غمگین هستی؟!» این اندوه، لذت نبردن و نشاط نداشتن، معلوم می‌کند که آدم حب‌الدنیا دارد! در روایت هست که رغبت به دنیا، موجب هم و غم آدم می‌شود (علی (ع): الرُّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُورِثُ الْهَمَّ وَالْحُزْنَ؛ ارشاد القلوب/ ۱۹/۱)

### اگر حب‌الدنیا نداشته باشی علت اندوهت از بین می‌رود و آماده دریافت نشاط معنوی می‌شوی

آدم اگر حب‌الدنیا نداشته باشد، فلسفه حیات را می‌بیند و از فلسفه حیات لذت می‌برد، غایت حیات را می‌بیند و از غایت حیات لذت می‌برد، آدم اگر حب‌الدنیا نداشته باشد علت اندوهش از بین می‌رود و برای دریافت نشاط معنوی آماده می‌شود!

آدم اگر به دنیا علاقه داشته باشد، یک روز شاد است، یک روز غمگین! یک روز پیروز است و یک روز شکست خورده! یک روز امیدوار است یک روز مایوس! چرا؟ چون دنیا آدم را بازی می‌دهد! کی آدم به حالت ثبات می‌رسد؛ یعنی حالتی که دیگر در نوسان غم و شادی نباشد و همیشه در مسیر نشاط رو به تزاید و تضعف باشد؟ وقتی انسان حب‌الدنیا را از دل خودش خارج کرده باشد؛ البته این کار سختی است چون یک نوع حب‌الدنیا را که از بین می‌بریم، نوع دیگری از آن مثل علف هرز در دل مان می‌روید. اما هرچقدر با انواع مدل‌های حب‌الدنیا مبارزه کنیم، آسوده‌تر می‌شویم، سبک‌بال‌تر می‌شویم، و هموم و غموم از دل مان بیشتر خواهد رفت.

مشکل اینجاست که ما حب‌الدنیا داشته باشیم اما فکر کنیم که نداریم و انکار کنیم که حب‌الدنیا داریم، لذا دیگر با آن مبارزه نکنیم. یعنی خودمان را مذمت نکنیم، استغفار نکنیم، تزکیه نکنیم و فکر کنیم که اطرافیان ما باید درست شوند! نه؛ خود ما باید درست شویم و از اندوه رها شویم.

### چگونه باید محبت به دنیا را از دل خارج کرد؟

حالا چگونه باید این محبت به دنیا را از دل خارج کرد؟ بیرون کردن حب‌الدنیا از دل، راه‌های متعددی دارد، مثلاً یک راهش تفکر کردن درباره کوچک بودن و حقیر بودن دنیاست، یک راهش این است که آدم به تجربه پیشینیان و رفتگان از این دنیا نگاه کند، یا اینکه آدم به قبرستان برود و به مرگ خودش بیندیشد، یا اینکه آدم به سنت‌های



دنیا واقف شود و بفهمد که دنیا طبعش این است که با کسی نمی سازد.

یکی از راه‌های خارج کردن حب الدنيا از دل، این است که «باور کنیم همه انسان‌ها در رنج هستند، همه در مشکلات هستند، و دیگران اگر مشکلاتشان از ما بیشتر نباشد قطعاً کم‌تر نیست!» چون بعضی وقت‌ها که زندگی دیگران را بدون مشکل و خیلی خوش تصوّر می‌کنیم، موجب می‌شود حب الدنيا را افزایش پیدا کند.

### شاهراه بیرون کردن حب الدنيا از دل: به جای حب الدنيا، یک محبت عمیق و برتر، در دلت بگذار!

در میان همه راه‌های بیرون کردن محبت دنیا از دل، یک شاهراه وجود دارد که واقعاً شاهکار خلقت است! راه اصلی و راه بسیار قدرتمند برای بیرون کردن حب الدنيا از دل این است که شما به جای حب الدنيا، یک محبت عمیق برتر در دل خود بگذارید! همین محبت عمیق، قوی و قدرتمند، خودش حب الدنيا را از دل خارج می‌کند! حالا این محبت چه می‌تواند باشد؟ هر چیزی که بتوانی واقعاً به آن شدیداً علاقه پیدا کنی!

اما واقعش این است که نمی‌شود انسان‌ها به چیزی در دنیا شدیداً علاقه پیدا کنند؛ مثل علاقه‌ای که می‌توانند به اهل بیت (ع) پیدا کنند! چون «ولئىٰ خدا» خیلی دلبر است. شما ببینید که در طول تاریخ، چه کسانی غیر از اهل بیت (ع) این قدر محبوبیت داشته‌اند؟! به تعداد ابیات و اشعاری که برای اهل بیت (ع) گفته شده، نگاه کنید! چه کسی در عالم، این قدر محبّ دارد؛ در حالی که این همه اسطوره، بُت، و آدم‌های مشهور در عالم بوده است.

الان با وجود امکاناتی مثل فیلم و رسانه، آیا می‌توانند کاری کنند که مردم دنیا یک کسی را مثل حضرت ابا الفضل (ع) دوست داشته باشند به حدّی که قرن‌ها بعد از مرگ او سروده‌ها و حماسه‌ها بسازند، و برایش عزاداری‌ها کنند و ...

### هرچقدر غم داری یعنی حب الدنيا داری و هرچقدر حب الدنيا داری یعنی محبت اهل بیت (ع) کم داری!

حب الدنيا را چطور می‌شود از دل خارج کرد؟ بهترین راهش «محبت جایگزین» است! حالا این محبت جایگزین چه خصوصیتی باید داشته باشد؟ باید این قدر قوی و شدید باشد تا بتواند حب الدنيا را کنار بزند و از دل بیرون کند! و تنها محبت بسیار قوی‌ای که می‌توانیم به دست آوریم، محبت به اهل بیت (ع) است.

هرچقدر غم داریم یعنی حب الدنيا داریم و هرچقدر حب الدنيا داریم یعنی محبت اهل بیت (ع) کم داریم! لذا می‌شود ما را محاکمه کرد و از ما پرسید: «تو چرا اهل بیت (ع) را کم دوست داشتی؟ مگر تو شیرینی محبتشان را نچشیده بودی؟! مگر کم به آنها نیاز داشتی?!»

### آنچه باعث می‌شود حب الدنيا از دل مان برود «محبت شدید به اهل بیت (ع)» است؛ محبت کم را خیلی‌ها دارند

بسیاری از ما «محبت کم» نسبت به اهل بیت (ع) را در دل مان داریم، اما آنچه باعث می‌شود حب الدنيا از دل مان برود و خیلی از پاک‌ها و نعمت‌ها به ما هدیه داده شود، محبت شدید به اهل بیت (ع) است.

محبت به اهل بیت (ع) این ویژگی را دارد که وقتی در دلت حب الدنيا باشد هم می‌تواند وارد دلت شود. یعنی می‌شود آدم محبت به اهل بیت (ع) داشته باشد در حالی که حب الدنيا هم دارد. و بعد کم‌کم اگر این محبت به اهل بیت (ع) زیاد شود، می‌تواند حب الدنيا را از دل بیرون کند؛ اما حب الله این طور نیست!

### اگر حب‌الدنیا داشته باشی، حب‌الله وارد دلت نمی‌شود اما محبت اهل‌بیت (ع) می‌تواند وارد شود

پیامبر(ص) می‌فرماید: «حُبُّ الدُّنْيَا وَ حُبُّ اللَّهِ لَا يَجْتَمِعَانِ فِي قَلْبٍ أَبَدًا» (مجموعه ورام ۱۲۲/۲) ابدأ حب‌الدنیا و حب‌الله باهم جمع نمی‌شود! تا یک ذره حب‌الدنیا داری یک ذره حب‌الله نمی‌آید! البته این چیزی که ما از حب‌الله داریم و گاهی احساس می‌کنیم خدا را دوست داریم با آن «حب‌الله اکتسابی»-که در روایات آمده- خیلی فرق می‌کند!

محبت اهل‌بیت (ع) به‌گونه‌ای است که آدم می‌تواند دلش به حب‌الدنیا آلوده باشد و در عین حال، اهل‌بیت (ع) را هم دوست داشته باشد، اهل‌بیت (ع) سهل‌الوصول تر هستند! آدم اگر یک مقدار در دلش صفای باطن داشته باشد، همین‌که اهل‌بیت (ع) و اولیاء خدا را ببیند خوشش می‌آید، حتی اگر اسم‌شان را هم بشنود، خوشش می‌آید.

من چطور دل خودم را از حب‌الدنیا خالی کنم؟ حُب کار بسیار سختی است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: مردم فرزندان دنیا هستند و بچه طبیعتاً مادرش را دوست دارد «التَّائِسُ أَبْنَاءَ الدُّنْيَا وَالْوَلَدُ مَطْبُوعٌ عَلَى حُبِّ أُمِّهِ» (غررالحکم/ ۱۸۵۰) حُب‌الدنیا داشتن، طبیعی است. اگر بخواهی حب‌الدنیا را کامل از دلت بیرون کنی تقریباً محال است!

راه اصلی‌اش این است که یک محبت قوی دیگر، در دلت بگذاری، این محبت قوی، محبتی است که بشود در کنار حب‌الدنیا، آن را هم داشته باشی، و آن هم محبت اهل‌بیت (ع) است. کما اینکه خیلی از آدم‌ها با همه بدی‌هایی که دارند می‌توانند امام حسین (ع) را دوست داشته باشند!

### چرا اصلی‌ترین انتظار خدا از ما «محبت به اولیاء خدا» است؟

درد ما این است که روی این محبت مان به اهل‌بیت (ع) کار نمی‌کنیم که زیاد بشود، اگر این محبت را افزایش دهیم به خیلی جاها خواهیم رسید! خطری که ما را تهدید می‌کند این است که اگر محبت مان به اهل‌بیت (ع) را بیشتر نکنیم؛ ممکن است در امتحان‌های محبت به اولیاء خدا در یک جاهایی لطمه بخوریم!

اگر راه اصلی و اساسی، برای خارج کردن محبت به دنیا، محبت پیدا کردن به اولیاء خداست، پس می‌توان نتیجه گرفت که اصلی‌ترین انتظار خدا از ما هم محبت به اولیاء خداست.

### اصلی‌ترین راه سعادت، مشغول شدن به تقویت محبت اولیاء خداست

همان‌طور که قبلاً بیان شد؛ نشاط علامت معنویت و سلامت روحی انسان است، و ریشه نشاط هم محبت است. و بهترین محبتی که راحت‌تر به دست می‌آید محبت به اولیاء خداست! پس محبت به اولیاء خدا باید اصلی‌ترین انتظار خدا از ما باشد. کما اینکه خداوند می‌فرماید: «قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى» (شوری/ ۲۳) این- به عبارتی- یعنی: من حداقل چیزی که از شما می‌خواهم محبت به اهل‌بیت (ع) است! اگر محبت به بچه‌های پیغمبر(ص) داشته باشید، این راه شروع می‌شود.

پس می‌توان گفت: اصلی‌ترین راه سعادت، مشغول شدن به تقویت محبت اولیاء خداست. اصلاً داستان ابلیس و آدم نیز سر این بود که ابلیس نتوانست عاشق آدم بشود. تازه خدا از او خواست که باید به آدم (ع) سجده کنی! چه شد که قابیل قاتل شد؟ وقتی خدا هابیل را بر قابیل ترجیح داد، در واقع قابیل به چالش کشیده شد. پیامبر اکرم (ص) نیز به اصحابش می‌فرمود: علی (ع) را دوست داشته باشید، او برتر از شماست... و همین بود که کفر آنها در می‌آمد.

### اگر محبت خودمان را به اهل بیت (ع) زیاد نکنیم به چالش کشیده می شویم؛ چالش حسادت و رقابت

ما هم باید حواسمان باشد که اگر اهل بیت (ع) را دوست نداشته باشیم یا کم دوست داشته باشیم، در امتحان هایی از این جنس، کم می آوریم. ما هم اگر محبت خودمان به اهل بیت (ع) را زیاد نکنیم یک جاهایی به چالش کشیده می شویم، نه فقط پای محبت اهل بیت (ع) بلکه پای محبت دوستان اهل بیت (ع) هم به چالش کشیده می شویم. ما در اینجا برای رسیدن به نشاط و لذت، سراغ محبت اهل بیت (ع) آمده ایم، اما باید بدانیم که اگر این محبت را بالا نبریم به چالش کشیده می شویم؛ به چالش حسادت و رقابت! در این صورت نه تنها نشاط پیدا نکرده ایم و لذت مند زندگی نکرده ایم، بلکه دچار مشکلات اساسی خواهیم شد.

کم دوست داشتن اهل بیت (ع) جدا از اینکه نشاط کامل به آدم نمی دهد یک اتفاق دیگر را هم رقم می زند! آن اتفاق این است که آدم در جریان امتحان اصلی و در آن انتظار اصلی خدا از انسان - که محبت به اولیاء خداست - از یک جایی به بعد کم می آورد! ابلیس از کجا کم آورد؟ آنجا که خدا به او فرمود: «به آدم سجده کن!»

### چرا باید محبت مان به اهل بیت (ع) را به دوستان اهل بیت (ع) هم سرایت دهیم؟

یکی از جاهایی که انسان - اگر محبتش به اهل بیت (ع) شدید نباشد - گیر می کند و متوقف می شود، این است که آدم محبت به اهل بیت (ع) را به دوستان اهل بیت (ع) سرایت ندهد. این محبت یک ستاره دنباله دار است؛ نمی شود اهل بیت (ع) را دوست داشته باشیم اما دوستان اهل بیت (ع) را نه! در روایت یک فهرستی از شیعیان و دوستان اهل بیت (ع) را آورده اند که محبت آنها هم واجب است، مثل سلمان، مقداد، ابوذر، عمار... (الْوَلَايَةُ لِلْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ لَمْ يُغَيِّرُوا وَلَمْ يَبَدِّلُوا بَعْدَ نَبِيِّهِمْ صَ وَاجِبَةٌ مِثْلَ سَلْمَانَ الْفَارِسِيِّ وَأَبِي ذَرِّ الْغِفَارِيِّ وَالْمَقْدَادِ...؛ خصال ۲/ ۶۰۷)

در این زمان هم - در ادامه محبت به اولیاء خدا - باید به آدم های خوبی که دوستان حقیقی اولیاء خدا هستند محبت داشته باشیم. الان هم باید کسانی که به معنای واقعی کلمه از محبت اهل بیت (ع) هستند و محبت شان بر ما واجب است را تشخیص دهیم و این محبت خود را به آنها سرایت دهیم. اگر کسی باشد که محبتش بر تو واجب باشد ولی دلت گواهی ندهد که باید او را دوست داشته باشی، بعداً خداوند - در روز قیامت - به تو نشان می دهد که چرا دلت به دوست داشتن او گواهی نداد!



## جلسه هجدهم |

### هدف دین؛ رساندن انسان به بالاترین لذت

خودت را اسیر لذت‌های کم نکن!  
فقط دین می‌تواند عالی‌ترین لذت را به آدم بدهد  
انسان برای عاشقی آفریده شده؛ اگر عاشق نباشد فاسد می‌شود

#### لذت و نشاط واقعی، مال عاشق‌هاست؛ بقیه فقط ادای نشاط را درمی‌آورند!

آنچه شدیدترین لذت را در وجود انسان ایجاد می‌کند، عشق و محبت شدید است. نمی‌شود عشق وافرو عمیق را حذف کنیم و بعد در مورد لذت و شادی و نشاط حرف بزنیم! اصلاً لذت و نشاط واقعی مال عاشق‌هاست؛ بقیه فقط ادای نشاط را درمی‌آورند! امکان ندارد انسان بدون عشق، واقعاً شاد بشود و لذت ببرد؛ مگر یک شادی و لذت سطحی، موقت، و در مقام محبت خودخواهانه!

شدیدترین محبت از این محبت‌های زمینی نیست، انسان بالاتر از این عشق‌هایی که روی زمین-در عواطف بین انسان‌ها- رخ می‌دهد، می‌تواند عشقی داشته باشد، که آن عشق برتر «عشق به خدا و ولیّ خدا» است.

## فقط دین می‌تواند عالی‌ترین لذت را به آدم بدهد!

هدف دین، رساندن انسان به بالاترین لذت است. فقط دین می‌تواند عالی‌ترین لذت را به آدم بدهد، چون عالی‌ترین لذت و شادی با شدیدترین محبت پدید می‌آید و فقط دین می‌تواند شدیدترین محبت را به آدم بدهد. بدون دین نمی‌شود شدیدترین محبت را به دست آورد، این محبت، فقط به خدا و اولیاء خدا تعلق می‌گیرد. اگر بر اساس تجربه بشری بررسی کنید، می‌بینید که هیچ کجا عشق و محبتی مانند عشق ما به اهل بیت (ع) پیدا نمی‌شود.

### به نوجوانان بگوییم: «دین می‌خواهد تو را عاشق کند؛ اگر دین نداشته باشی عاشق نمی‌شوی!»

وقتی می‌خواهیم دین را به نوجوان‌ها یاد بدهیم، باید به آنها بگوییم که «دین می‌خواهد تو را عاشق کند؛ اگر دین نداشته باشی عاشق نمی‌شوی!» و بعد هم قصه عاشق‌های واقعی را برای شان بگوییم. آدم سالم کسی است که عاشق باشد؛ بقیه بیمار هستند، اگر بیمار نبودند بخیل و حسود و خودخواه و نامهربان نمی‌شدند. بیمار هستند که این همه بدی‌های اخلاقی پیدا می‌کنند! دین آمده است که ما را سالم کند و از شر این بیماری‌ها خلاص کند تا لذت ببریم.

خودت را اسیر لذت‌های کم نکن! بی‌دینی یعنی: «من آن لذت خیلی بالا را نمی‌خواهم؛ همین لذت کوچک برایم بس است!» استغفار هم یعنی اینکه بگویی: «خدایا من نتوانستم از زندگی‌ام خوب لذت ببرم، خودم را اسیر لذت‌های کم و کوچک کرده‌ام، خیلی حالم بد است، مریض شدم، اخلاقم بد شده، عاشق نشدم، در خودپرستی مانده‌ام، روحم کثیف شده و دیگر از چیزی لذت نمی‌برم، درست‌کن تا باقی‌مانده زندگی‌ام را لذت ببرم.»

### انسان برای عاشقی آفریده شده و اگر عاشق نباشد فاسد می‌شود

آدم برای عاشقی آفریده شده، آدمی زاد اگر عاشق نباشد، فاسد می‌شود؛ حتی اگر نماز و قرآن هم بخواند، فاسد می‌شود. طبق روایت، بعضی‌ها قرآن می‌خوانند ولی قرآن آنها را لعنت می‌کند «رُبَّ تَالٍ لِّلْقُرْآنِ وَ الْقُرْآنُ یَلْعَنُهُ» (مستدرک الوسائل ۲۴۹/۴) اصلاً عبادت بعضی‌ها آنها را از خدا دورتر می‌کند! آیات قرآن که همه را درست نمی‌کند؛ بلکه به بعضی‌ها فقط ضرر می‌زند «وَ لَا یَزِیدُ الظَّالِمِینَ إِلَّا خَسَارًا» (اسراء/۸۲)

مسئولین کشور هم اگر عاشق نباشند فاسد می‌شوند؛ حالا یا فسادشان در دزدی و ظلم و باندبازی و رانت‌خواری جلوه می‌کند، یا فاسدهایی هستند که به تعبیر قرآن «خسر الدنیا و الآخرة» هستند، اینها برای کسب اعتبار و مقام - در دنیا، ادای زهد درمی‌آورند و در آخرت هم چیزی نصیب‌شان نمی‌شود!

### در حکومت امام زمان (ع) چگونه نفاق ذلیل می‌شود؟

در دوره حکومت امام زمان (ع) اسلام، عزیز می‌شود اما نفاق ذلیل می‌شود (... تَذَلُّ بِهَا التَّفَاقُ وَ أَهْلُهُ، کافی/۳/۴۲۴) این چطور ممکن است؟ یک جوابش این است که دین معنای حقیقی‌اش را نشان می‌دهد و دیگر یک مسئله پیچیده و پنهان نیست که کسی بتواند منافق‌بازی در بیاورد! چون دین داری افراد را از مقدار عاشقی و لذتی که از دین داری خود می‌برند، می‌شود تشخیص داد و کسی که ناخالص باشد خودش را نشان می‌دهد.

از برخی یاران پیامبر (ص) پرسیدند: شما از کجا می‌فهمید منافق کیست؟ گفتند: هرکسی عاشق علی (ع) نبود - و

به ایشان بغض داشت - می فهمیدیم که منافق است (مَا كُنَّا نَعْرِفُ الْمُتَنَافِقِينَ...؛ کفایه الاثر/ ۱۰۲) عشق علی (ع) که دیگر پنهان کردنی و تظاهر کردنی نبود؛ هرکسی عاشق علی (ع) نبود اصلاً نمی توانست نفرتش را پنهان کند. این عشق مثل ایمان به خدا نیست که آدم بتواند ادا در بیاورد و تظاهر به ایمان کند.

الان ما دین را به «عاشقی» ترجمه نمی کنیم و مثلاً به اعتقاد و ایمان و اخلاص پنهان ترجمه می کنیم، لذا آدم های متقلب می توانند ادعای دین داری کنند که بعداً معلوم می شود اصلاً دین دار نبوده اند. اما بعد از ظهور، دین داری تعریف اصلی خود را پیدا می کند و دین داری افراد با عاشقی آنها، آشکار می شود.





# جلسه نوزدهم |

## تأثیر نیت الهی بر کسب نشاط دائمی

چه کار کنیم که همه زندگی مان لذت بخش شود؟  
مثل یک گل فروش که برای معشوقش گل می پیچد زندگی کن!

**چگونه همه کارهایمان را با انرژی بالا انجام دهیم؟ / تنها راهش این است که همه کارهایمان را به خاطر خدا انجام دهی!**

کسی که کارهایش را با یک انگیزه حداقلی و سطحی انجام دهد و نتواند برای فعالیت روزمره خودش انرژی کافی داشته باشد، حتماً یک جای کارش ایراد دارد؛ یا نگاهش به آن کار ایراد دارد یا اساساً نگاهش به زندگی ایراد دارد. ما باید این مشکل را برای خودمان حل کنیم تا بتوانیم واقعاً «با انرژی زندگی کنیم».

آدم چه موقع می تواند در زندگی اش به سروری برسد که همه کارهایش را با انرژی بالا انجام دهد؟ آیا مطلوب بودن «نوع کار» می تواند این سرور را به انسان بدهد؟ مثلاً اگر آدم یک شغلی را خیلی دوست داشته باشد و یک دفعه ای به آن برسد، طبیعتاً این کار را با یک انگیزه قوی انجام می دهد. اما مگر این شغل چقدر می تواند به آدم نشاط بدهد؟!

بله؛ انگیزه های شادی آفرین دنیایی هم انرژی زا هستند و نشاط می دهند اما چند تا مشکل دارند: ۱- موقت

هستند؛ ولی ما دنبال نشاط دائم هستیم ۲- همان قدر که بودنش به آدم شادی می‌دهد، نبودش به آدم ضربه می‌زند! یعنی خلأ آن به روح انسان زخم می‌زند و تولید غم می‌کند ۳- انرژی و نشاطی که می‌دهد کم است!

### انرژی و نشاط ما در انجام هر کاری، به نوع نگاه و نیت ما بستگی دارد

اینکه بتوانیم همه زندگی مان را سرشار از نشاط و انرژی کنیم و کارهای مان را با قدرت بسیار زیاد انجام دهیم، زیاد وابسته نیست به نوع کاری که انجام می‌دهیم یا به منفعتی که از این کار نصیب مان می‌شود، بلکه «به نگاه و نیت ما در انجام این کار» وابسته است و اینکه این کار را برای چه کسی انجام می‌دهیم؟

یک گل فروش همیشه گل را دسته‌بندی می‌کند و به مردم می‌فروشد و یک منفعتی هم به دست می‌آورد. اما اگر این گل فروش یک روز خودش عاشق شود و بخواهد یک دسته گلی برای محبوب خودش بسته‌بندی کند، این کار را با یک حس و انگیزه مضاعف انجام می‌دهد و در انجام این کار، نشاط فوق‌العاده‌ای دارد. واقعاً انگیزه و شور او با حالت قبل، متفاوت است با اینکه این بار، منفعت مادی هم ندارد.

خدا برای اینکه تو توانی با انرژی زندگی کنی، از زندگی لذت ببری و همه کارهایت را با انرژی زیاد انجام دهی، می‌فرماید: همه کارهای زندگی ات را برای من انجام بده؛ «من از تو می‌خرم!» حتی مسواک زدن را هم به خاطر خدا انجام بده تا ده برابر انرژی پیدا کنی! پیامبر(ص) به ابوذر فرمود: حتی برای خوابیدن و غذا خوردن خودت هم نیت «قربة الی الله» داشته باش (لِيَكُنْ لَكَ فِي كُلِّ شَيْءٍ نِيَّةٌ حَتَّى فِي الْأَكْلِ وَالنَّوْمِ؛ مجموعه ورام/ ۵۸/۲) در این صورت موقع غذا خوردن هم یک حال خوشی پیدا می‌کنی؛ مثل موقع افطار!

### هر کار ساده‌ای را هم «به خاطر خدا» انجام بده تا از آن لذت ببری

چه کار کنیم که همه زندگی مان لذت بخش و سرشار از نشاط بشود؟ یک راه بیشتر ندارد؛ اینکه همه کارهایت را به خاطر خدا انجام بدهی. راهش این نیست که مدام منتظر باشی تا یک شیرینی و لذتی در زندگی ات پیدا شود که نشاط پیدا کنی؛ کاری کن که از همین زندگی عادی ات هم خیلی نشاط پیدا کنی!

یک لیوان آب به دست کسی دادن، چقدر لذت دارد؟ ظاهراً لذتی ندارد، ولی اگر همین کار ساده را به خاطر خدا انجام بدهی، لذت خواهی برد. نگذار زندگی ات بی‌مزه بگذرد؛ حتی یک لیوان آب را هم بخاطر او جایجا کن! نیت کن، بگو: «برای چه کسی داری این کار را انجام می‌دهی؟»

فرض کن اگر در خانه حضرت امام(ره) یا آقای بهجت(ره) بودی و ایشان می‌گفت: «پسرم یک لیوان آب به من بده!» آن وقت چه حس خوبی از این کار پیدا می‌کردی! مهم این است که تو برای چه کسی، در محضر چه کسی یا به سفارش چه کسی داری این کار را انجام می‌دهی؟ چرا ما تنها زندگی می‌کنیم؛ وقتی که در محضر «خدای این اولیاء خدا» و در محضر خدای امیرالمؤمنین(ع) هستیم؟! ابهت محضر خدا باید ما را بگیرد.

امام صادق(ع) می‌فرماید: «اگر خانمی یک لیوان (یک جرعه) آب به شوهرش بدهد، ثوابش بالاتر از یک سال عبادتی است که روزهایش روزه بگیرد و شبها نماز بخواند (امْرَأَةٌ تَسْقِي زَوْجَهَا...؛ وسائل الشیعه/ ۱۷۲/۲۰) پیامبر(ص) می‌فرماید: اگر یک مردی پیش خانمش بنشیند و گپ بزند، ارزش این کار از اعتکاف در مسجدالنبی بالاتر است (جُلُوسُ الْمَرْءِ عِنْدَ عِيَالِهِ...؛ مجموعه ورام/ ۱۲۲/۲) همه اینها در صورتی است که این کارها را به خاطر خدا انجام دهیم.

## چرا زیاد از زندگی مان لذت نمی‌بریم؟ / چون بلد نیستیم خیلی از کارهای مان را به خاطر خدا انجام دهیم

اگر می‌خواهی در تمام جزئیات زندگی‌ات، کارهایت را با نشاط و لذت انجام دهی، تنها راهش این است که کارهایت را «فقط به خاطر خدا انجام بدهی» راه دیگری ندارد! چون هیچ‌وقت تمام جزئیات زندگی ما نمی‌توانند تک‌تک نشاط‌آفرین، پرجاذبه و لذت‌بخش باشند!

چرا ما زیاد از زندگی مان لذت نمی‌بریم؟ چون بلد نیستیم خیلی از کارهای مان را به خاطر خدا انجام دهیم. اینکه ما عاشق خدا نیستیم، مسئله دیگری است، با اینکه عشق به خدا وجود ما را در بر نگرفته، ولی اگر عقل خودمان را به کار بگیریم و شروع کنیم تک‌تک کارهای مان را به خاطر خدا انجام دهیم، یک دفعه‌ای می‌بینیم که «مدتی است داریم بانشاط‌تر زندگی می‌کنیم!»

اگر زندگی‌ات را به این سمت ببری که همه کارهایت با یک انگیزه «قربۀ الی الله» همراه باشد، آن وقت زندگی‌ات واقعاً متفاوت و بانشاط خواهد شد. البته این نیاز به تمرین دارد، چون آدم مدام یادش می‌رود. مشکل این است که ما برای این چیزها تمرین نکرده‌ایم، چون نمی‌دانیم که این واقعاً لذت‌بخش است. آدم تا باور نکند که یک کاری لذت‌بخش است به سمتش نمی‌رود؛ هرچند بداند کار خوبی است.

## اگر برای هر کار خودت نیت «قربۀ الی الله» نداشته باشی جزء غافلان خواهی بود

آدم تا خودش را راه می‌کند، شروع می‌کند به زندگی کردن بزه‌وار! امام صادق (ع) می‌فرماید: برای هر حرکت خودت، نیت قربۀ الی الله داشته باش و گرنه جزء غافلان خواهی بود، و غافلان کسانی هستند که در قرآن می‌فرماید: آنها مانند چهارپایان هستند، بلکه بدتر! (فَلَا بُدَّ لِلْعَبْدِ مِنْ خَالِصِ النَّيَّةِ فِي كُلِّ حَرَكَةٍ...؛ مصباح الشریعه / ۵۴)

البته سخت است که آدم همه کارهایش را به خاطر خدا انجام دهد؛ خصوصاً برای ما که عاشق خدا نیستیم و باید همه کارها را به خاطر «احترام خدا» انجام دهیم، و خیلی اوقات در جریان طبیعی زندگی، اصلاً یادمان می‌رود کارهای مان را به خاطر خدا انجام دهیم، ما به این وضع زندگی عادت کرده‌ایم و ترک این عادت هم سخت است؛ اما شدنی است.

## یک راه برای اینکه بتوانی هر کاری را به خاطر خدا انجام بدهی؛ «اعتراض کن!»

یک راهکار-برای اینکه بتوانی هر کاری را به خاطر خدا انجام دهی- این است که اعتراض کنی و بگویی: «اصلاً من چرا باید این کارها را انجام دهم؟ چرا من باید بروم کار کنم، زحمت بکشم و پول دربیآورم؟ خدایا! چرا زندگی مرا این‌طور درست کردی؟ مگر مرا برای بیگاری آفریده‌ای؟! تو خودت میل به لذت و نشاط را در من گذاشته‌ای، حالا چرا باید این قدر رنج بکشم؟» تو حق داری این اعتراض‌ها را مطرح کنی، و اصلاً این نشانه فهم و درک آدم است.

خدا در پاسخ می‌فرماید: آفرین! اصلاً تو برای اینجا آفریده نشده‌ای! این سختی‌هایی که به تو داده‌ام، حکمت و فلسفه‌ای دارد. تو این کارهای سخت را به خاطر من انجام بده؛ در این صورت، برای تمام دفعاتی که رنج تحمل کردی و برای هر فعالیتی که تو را به آن مجبور کرده‌ام پاداش می‌دهم؛ و این پاداش‌ها را از همین دنیا هم شروع می‌کنم.

واقعاً اگر آدم کسی را داشته باشد که همه کارهای زندگی‌اش را به خاطر او انجام بدهد، زندگی‌اش چقدر لذت‌بخش می‌شود! اصلاً شما احتمال می‌دهید چنین آدمی عصبانی و ناراحت بشود؟ چون یک کسی هست که دارد با او

زندگی می‌کند، کار می‌کند، و معامله می‌کند و هر لحظه او را نگاه می‌کند.

بعضی‌ها ترفندهای قشنگی دارند؛ مثلاً می‌گویند: خدایا! امروز من هرچه ثواب جمع کردم، به امام صادق (ع) هدیه می‌کنم... یا به مادر حضرت ولی‌عصر (ع) هدیه می‌کنم... یا به فلان شهید، هدیه می‌کنم... یک دفعه‌ای می‌بینی که در این روز، اصلاً عوض می‌شوی؛ حس و حالت تغییر می‌کند.

### **یک مدت از سر «احترام خدا» کارهایت را به خاطر او انجام بده؛ کم‌کم عاشق خدا می‌شوی!**

برای اینکه نشاط دائم داشته باشی همه کارهایت را به خاطر خدا انجام بده؛ از همان اول صبح که زندگی‌ات را شروع می‌کنی، با یک دعا، خودت را در آن روز، مهمان خدا کن، آن وقت ببین چه انرژی‌ای پیدا می‌کنی!

اول به خاطر «احترام خدا» یک مدتی این کارها را انجام می‌دهی، اما بعد کم‌کم عاشق خدا می‌شوی! وقتی عاشق خدا شدی، یک زندگی عالی خواهی داشت که از هر لحظه‌اش لذت‌ها می‌بری! اگر کارهایت را به خاطر خدا انجام ندهی، جزء غافلین خواهی بود و اگر به خاطر خدا انجام دهی، جزء ذاکرین می‌شوی؛ یعنی افرادی که اهل ذکر خدا هستند.

# جلسه بیستم |

## فرق نشاط کاذب و نشاط حقیقی

آیا اسلام با شادی‌های سطحی مخالف است؟  
دین راهنمای به‌دست آوردن شادی عمیق است

### فرق شادی عمیق با شادی سطحی چیست؟

هم شادی و نشاط سطحی یا کاذب داریم، و هم شادی و نشاط عمیق یا حقیقی. معمولاً برای رسیدن به شادی سطحی نیاز نیست انسان زحمت بکشد (مثلاً با جُک گفتن یا مسخره‌بازی در آوردن و خندیدن، می‌شود به شادی سطحی رسید) اما رسیدن به شادی عمیق، سخت است.

فرق شادی عمیق با شادی سطحی چیست؟ شادی عمیق چند اثر بسیار مهم دارد: انرژی آدم را برای کار و فعالیت، خیلی بالا می‌برد به حدی که آدم می‌تواند ده برابر کار کند، فکر کند یا درس بخواند و خسته نشود. ضمن اینکه دقت، تمرکز، فهم و قدرت تحلیل آدم خیلی بالا می‌رود.

### گاهی شادی‌های سطحی برای بعضی‌ها لازم است

بعضی‌ها رسماً می‌گویند: «اسلام با شادی مخالف است؟» و منظورشان هم برخی از مظاهر شادی‌های سطحی - مثل رقص و پایکوبی - است. اتفاقاً دین می‌خواهد انسان عمیقاً شاد باشد؛ در این صورت دیگر مهم نیست که

تظاهرات شادی داشته باشد و بزن و بکوب راه بیندازد! لذا دین زیاد توصیه به شادی‌های سطحی نمی‌کند و حتی برخی از آنها را- به خاطر ضرری که دارد- ممنوع کرده است.

البته گاهی شادی‌های سطحی برای بعضی‌ها لازم است چون غیر از این راه دیگری نیست که فرد را از غم و اندوه بیرون بیاورد؛ مثلاً لازم است یک لطیفه بشنود یا یک برنامه طنز ببیند تا حواسش از اندوهی که دائماً درگیر آن است پرت شود. اما کسی که خودش نشاط و شادی عمیق دارد، این شادی‌های سطحی حتی می‌تواند او را ناراحت و افسرده کند.

### شادی‌های سطحی را زیاد برای خودمان عمده نکنیم

تفریح دل انسان‌های برجسته به شادی‌های سطحی نیست. مثلاً کسی که اهل تفکر باشد، نیاز به خیلی از تفریحات مردم ندارد؛ او از تفکر لذت می‌برد. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: وقتی خسته شدید با کلمات حکمت‌آمیز خستگی‌تان را برطرف کنید (نهج البلاغه / حکمت ۹۱)

نمی‌گوییم که «نباید سراغ شادی‌های سطحی رفت!» بلکه می‌گوییم: این شادی‌ها را زیاد برای خودمان عمده نکنیم. اینها مثل طلای بدلی است، که می‌شود از آن استفاده کرد، اما نباید بها و ارزش طلای اصلی را برای آن قائل شویم. خودمان را فریب ندهیم؛ گنجشگ را رنگ نکنیم و جای قناری به خودمان نفروشیم!

### شوخی و مزاح مؤمن، نشانهٔ لبریز شدن نشاط درونی اوست

دینداران نباید طوری برخورد کنند که تصور شود آنها دشمن خنده و شادی مردم هستند! اصلاً فرموده‌اند که مؤمن اهل شوخی و مزاح است. البته نه به این دلیل که مؤمن با شوخی کردن، نشاط پیدا کند؛ بلکه او چون نشاطش خیلی بالاست این شوخی و مزاح، در واقع لبریز شدهٔ نشاط درونی و عمیق اوست نه اینکه همهٔ شادی و نشاطش همین باشد و خود این مزاح به طور مستقل، برایش خیلی مهم و عمده باشد.

### وقتی اسیر شادی‌های سطحی باشی به شادی‌های عمیق نمی‌رسی

اگر می‌خواهیم به شادی عمیق برسیم، نباید شادی‌های سطحی برای ما عمده باشد و نباید این شادی‌ها را برای خودمان بزرگ کنیم. تا وقتی انسان اسیر شادی‌های سطحی باشد به شادی‌های عمیق نمی‌رسد. البته ما نمی‌گوییم که شادی‌های سطحی حرام است، ولی آدم را از شادی عمیق دور می‌کند.

باید این را برای مردم جا بیندازیم که شادی عمیق با شادی سطحی فرق می‌کند، ما باید دنبال شادی عمیق باشیم و دین راهنمای به دست آوردن شادی عمیق است. البته این را هم باید جا بیندازیم که «شادی عمیق هزینه دارد؛ نیاز به صبر دارد و باید برایش زحمت بکشیم»

اگر آدم باور کند زحمتی که برای رسیدن به شادی عمیق می‌کشد، خیلی فایده دارد، زحمتش را قبول می‌کند و حاضر است برایش تلاش کند و برنامه داشته باشد؛ و تمام برنامه دین هم چیزی جز این نیست! تمام عبادت‌ها و ریاضت‌ها و دستوراتی که در دین هست، برای همین است!

## برای رسیدن به شادی عمیق باید سختی بکشیم

ما اگر نشاط عمیق می‌خواهیم باید یک مدتی، یک سختی‌هایی را تحمل کنیم. فلسفه تمام سختی‌های دین همین است و اصلاً همین نشاط داشتن، علامت سلامت دین و ایمان انسان است.

ما اگر برای نشاط عمیق سختی کشیدیم باید بدانیم که «ما داریم تجارت می‌کنیم» کما اینکه مردم خیلی از سختی‌ها را برای رسیدن به برخی شادی‌ها تحمل می‌کنند. مثلاً یک جوان گاهی به شوق تماشای شهرآورد حاضر است از راه دور بیاید و یک شب در کنار ورزشگاه در شرایط سخت بخوابد تا مسابقه را از نزدیک ببیند.

اگر نشاط عمیق داشته باشی به خاطرش خیلی راحت، سختی می‌کشی، سختی‌ها را اصلاً نمی‌بینی و اصلاً تحمل این سختی‌ها برایت لذت بخش می‌شود. مثلاً نماز شب خوان‌های حرفه‌ای این قدر از نمازشان لذت می‌برند که در اوج خستگی هم خواب را ترک می‌کنند و برای نماز می‌ایستند.





# اجلسه بیست و یکم |

## آیا رسیدن به نشاط واقعی، سخت است؟

رنج رسیدن به «لذت عمیق» مثل رنج ورزشکارهاست نه ریاضت‌کشها! ابلیس و دشمنان حقیقت، درباره این رنج و سختی، مبالغه می‌کنند

### نشاط و لذتی که از دنیا به دست می‌آید؛ کم، سطحی، آسیب‌زا و غم‌افزا است

در فرهنگ عامه، لذت بردن و نشاط پیدا کردن از امور سطحی دنیایی، خیلی عمده شده است، اما خود کسانی که از دنیا-به هر صورتی- لذت می‌برند، می‌دانند که این لذت‌ها سطحی و موقت است. انواع لذت‌های دنیایی-چه حلال و چه حرام- و نشاط و سروری که از دنیا به دست می‌آید؛ کم، سطحی، آسیب‌زا و غم‌افزا است و مشکلاتی را برای انسان ایجاد می‌کند.

مردم یک چیزی به نام «نشاط برآمده از دنیا» را پیش خودشان عمده کرده‌اند و اسیر آن شده‌اند. به حدی که اگر کسی این نشاط سطحی را داشته باشد، به او حسادت می‌کنند و حسرتش را می‌خورند! بخشی از این تصور غلط، به خاطر تبلیغات منفی از سوی ابلیس و جبهه باطل است.

## دو کار همزمان ابلیس: ۱. شادی کم و بی‌مزه دنیا را برای آدم عمده می‌کند ۲. درباره رنج خوب بودن، مبالغه می‌کند

ابلیس دو تا کار را با هم انجام می‌دهد؛ یکی اینکه شادی کم و بی‌مزه دنیا را برای آدم عمده می‌کند که آدم بگوید: «من نمی‌توانم از این همه شادی و لذت دست بردارم!» دیگر اینکه رنج کارهای خوب و سختی رسیدن به لذت و نشاط عمیق را برای ما عمده می‌کند که آدم بگوید «من نمی‌توانم آدم خیلی خوبی بشوم؛ خیلی سخت است!» هر دوی اینها دروغ و فریب است.

البته برای رسیدن به یک نشاط عمیق، طبیعتاً آدم باید یک مقدار رنج و سختی تحمل کند. کما اینکه خیلی‌ها برای رسیدن به نشاط‌ها و لذت‌های یک مقدار عمیق، سختی‌هایی را تحمل می‌کنند؛ مثلاً مدت‌ها درس می‌خوانند تا رتبه بالایی در کنکور یا دانشگاه به دست آورند و از فوایدش لذت ببرند.

### دشمنان حقیقت درباره رنج و سختی رسیدن به لذت عمیق، مبالغه کرده‌اند

دشمنان حقیقت درباره مقدار رنج کشیدن برای رسیدن به لذت عمیق، خیلی مبالغه کرده‌اند و با تبلیغات خود این‌طور به مردم القاء کرده‌اند که دین‌داری و رسیدن به آن نشاط عمیقی که دین می‌خواهد ما را به آن برساند، خیلی سخت و طاقت‌فرساست! البته برای رسیدن به شادی‌های عمیق یک مقدار ریاضت لازم است ولی این ریاضت، هم فی‌نفسه شیرین است، هم بردارنده بسیاری از رنج‌هاست، و هم اینکه سخت‌تر از این ریاضت‌ها را با بی‌دینی کردن، داریم می‌کشیم!

### ریاضت‌های دین، مانند سختی ریاضت‌کش‌های هندی نیست!

ریاضت‌هایی که در دین معرفی شده تا انسان به آن لذت عمیق برسد، مثل سختی‌هایی که ریاضت‌کش‌های هندوستان تحمل می‌کنند، نیست (مثلاً اینکه میخ را به دست‌شان بکوبند و...) یک نمونه از ریاضت‌های دین، نماز اول وقت خواندن است. این کار مگر چقدر رنج دارد؟ وقتی یک مدتی انجامش می‌دهی، می‌بینی که رنج چندانی ندارد بلکه خیلی هم شیرین است. سحرخیزی و بلند شدن برای نماز شب نیز همین‌طور است.

آقای بهجت (ره) می‌فرمود: «در تعبدیات، کوه‌کندن از ما نخواستند؛ سخت‌ترینش نماز شب خواندن است که در حقیقت، تغییر وقت خواب است نه اصل بی‌خوابی، بلکه نیم‌ساعت زودتر بخواب تا نیم‌ساعت زودتر بیدار شوی» (در محضر بهجت ۲/ ۱۷۰)

درباره رنج و سختی رسیدن به لذت عمیق مبالغه کرده‌اند درحالی که اصلاً این‌طور نیست! دو تا ریاضت اصلی در دین ما یکی سر خوردن است و یکی سر خوابیدن. مثلاً اینکه وقتی دو سه لقمه مانده که سیر بشوی، دیگر غذا نخور! حُب حالا این را رعایت نکن، ببین چقدر اذیت می‌شوی و سختی می‌کشی؛ سنگین می‌شوی، گوارشت دچار مشکل می‌شود و خیلی عوارض دیگر به دنبال دارد.

مثلاً فرموده‌اند: نگاه حرام نکن! وقتی چشم هرزگی نمی‌کند، برای لذت جنسی تمرکز پیدا می‌کنی و بعد می‌توانی - در رابطه مشروع خودت - عمیقاً لذت ببری. از آن طرف، هرزگی چشم موجب می‌شود آدم اعصابش خرد و روحیه‌اش خراب شود.

## ریاضتی که دین به ما می‌دهد، از سختی‌هایی که در گناه و بطالت می‌کشیم کمتر است

ریاضت‌های دین از این نوع است؛ کم خوردن، سحرخیزی و نگاه حرام نکردن، که همه‌اش برای ما آثار مثبت دارد. آیا اینها سخت است یا این زندگی‌های پر از گناهی که داریم؟! خیلی‌ها متوجه نیستند که با گناه کردن، در واقع دارند خودشان را اذیت می‌کنند و زندگی خودشان را سخت و پراسیب می‌کنند. یک نمونه‌اش موسیقی‌های اعصاب‌خردکنی است که خیلی از جوان‌ها با آن اُنس پیدا کرده‌اند.

سختی‌ها و ریاضتی که دین به ما می‌دهد، از سختی‌هایی که ما در راه گناه و بطالت می‌کشیم کمتر است و حتی سختی‌های دین، یک لذتی هم دارد؛ مثل لذت ورزش. اگر ورزش کنی، راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر زندگی می‌کنی و جسمت سالم‌تر و قوی‌تر است و اگر ورزش نکنی و مدام استراحت کنی، بعد از مدتی سلامتی و راحتی جسمی‌ات را از دست می‌دهی و دچار رنج و سختی بیشتر می‌شوی.



## اجلسه بیست و دوم |

### هوای نفس؛ مهم‌ترین عامل از بین برنده نشاط دائم

اگر می‌خواهی به نشاط عمیق برسی، نباید نوسان غم و شادی داشته باشی چگونه نوسان غم و شادی مان را از بین ببریم؟

#### فرق دینداری و بی‌دینی در انتخاب راه درست و غلط برای رسیدن به لذت است

باید فرهنگ گفتگو بین آدم‌های متدین و غیرمتدین را تغییر دهیم. نباید این‌طور باشد که آدم غیرمتدین بگوید «من می‌خواهم لذت ببرم» و آدم دیندار بگوید: «نخیر! من می‌خواهم خدا را بپرستم!» اینجا دعوا سر لذت بردن و لذت نبردن نیست، دعوا سر این است که چگونه لذت ببریم؟ دعوا سر انتخاب راه درست یا غلط، برای رسیدن به نشاط، شادی و لذت است!

معمولاً افراد غیرمتدین تصور می‌کنند که دین‌داران اصلاً دنبال لذت و شادی نیستند بلکه می‌خواهند جلوی لذت بردن را هم بگیرند، لذا سوء تفاهم‌ها افزایش پیدا کرده است. باید آدم متدین به غیرمتدین بگوید: «ما هم دنبال لذت و شادی هستیم، حتی بیشتر از شما! تفاوت ما در انتخاب روش لذت بردن است. مثلاً اگر شما از فلان موسیقی لذت می‌بری، من از موسیقی قرآن لذت می‌برم. شما هم بیا این راه ما را یک بار امتحان کن...»

### سه تفاوت بین دین‌دارها و بی‌دین‌های معمولی در موضوع نشاط

سه تفاوت بین دین‌دارها با بی‌دین‌های معمولی - نه دشمنان بشریت و طواغیت - در موضوع نشاط، وجود دارد: یکی در راه و روشی است که برای لذت بردن و رسیدن به نشاط، انتخاب می‌کنند.

دوم اینکه آدم‌های غیرمتدین به لذت کم و سطحی قانع هستند ولی دین‌دارها دنبال لذت و نشاط برتر و عمیق‌تر هستند. سوم اینکه غیرمتدینین به «گاهی لذت و گاهی غم داشتن» راضی هستند ولی دین‌داران این نوسان را نمی‌پسندند و می‌خواهند دائماً شاد باشند و نشاط رو به تزاید داشته باشند.

### اگر می‌خواهی به نشاط عمیق برسی، نباید نوسان غم و شادی داشته باشی

یکی از مسائلی که در راه رسیدن به نشاط برتر باید حل کنیم این است که نوسان غم و شادی مان را از بین ببریم، ولی انگار مردم به این بیماری عادت کرده‌اند که یک‌روز حال‌شان خوب و یک‌روز حال‌شان بد است! نباید این‌طور باشد؛ کما اینکه اگر کسی هر ماه یکی دو بار سرما بخورد و مریض بشود، حتماً یک عیب و ایرادی در بدنش هست و باید به پزشک مراجعه کند.

چرا فقط همین قدر از خودت انتظار داری که گاهی حالت خوب باشد و گاهی بد باشد؟! باید این نوسانِ حال را از بین ببرد. خدا در قرآن مکرراً از بنده‌هایش گله می‌کند که «چرا یک‌روز حالت خوب است و یک‌روز حالت گرفته است؟! چرا نوسان داری?!»

در آیه‌ای می‌فرماید: اگر به انسان یک رحمتی بچشانیم و بعدش از او بگیریم، حالت مأیوس، دل‌گرفته و ناسپاس پیدا می‌کند. «لَئِنْ أَدَقْنَا لِلْإِنْسَانِ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَا مِنْهُ إِنِّهَ لَيُؤْسُ كُفُورًا» (هود/۹) و در آیه بعد می‌فرماید: وقتی بعد از مشکلاتش به او نعمتی می‌دهیم، غرق شادی و خوشحالی می‌شود (هود/۱۰) البته این حالت برای مردم، خیلی طبیعی به نظر می‌رسد اما در واقع معنایش این است که «شما نوسان دارید!»

### اگر با یک چیز بیخود شاد بشوی، با یک چیز بیخود هم غمگین خواهی شد

اینکه می‌گوییم «نبايد نوسان داشته باشیم» معنایش این نیست که همیشه مرده‌دل، خشک و بی‌روح باشیم، بلکه برعکس؛ همیشه باید زنده‌دل و بانشاط باشیم. یعنی ما باید به اینجا برسیم که نوسان غم و شادی نداشته باشیم. علی (ع) درباره‌ی خوبان می‌فرماید: اینها وقتی بلا بر سرشان می‌آید حالت‌شان عین وقتی است که نعمت و آسایش دارند (نهج البلاغه / خطبه ۱۹۳) یعنی نوسان ندارند، چون این قدر خوشحال و بانشاط هستند که این نوسان‌ها روی‌شان اثر ندارد.

اگر با یک چیز بیخود شاد بشوی، با یک چیز بیخود هم غمگین خواهی شد! کسی که می‌خواهد به نشاط عمیق برسد نباید نوسان داشته باشد. این قدر باید از سمت خدا به تو شادی رسیده باشد تا به یک حالتی برسی که هیچ‌وقت غمگین نشوی! مثل یک آدم ثروتمند که اگر یک سکه طلا به او بدهند یا یک سکه او را بدزدند؛ اصلاً برایش مهم نیست!

### کسی که مخالفت با هوای نفس نکند به لذت و نشاط دائم و عمیق نمی‌رسد

البته رسیدن به این حالت، راه و روش‌هایی دارد. یک راهش مخالفت با هوای نفس است. مهم‌ترین عاملی از بین‌برنده نشاط دائم و عمیق و رو به تزاید، هوای نفس است! هوای نفس، یعنی دل‌بخواهی‌های بد، کوچک و بی‌مزه! اگر مخالفت با هوای نفس کنی، بزرگ می‌شوی و ظرفیت لذت بردن از لذت‌های معنوی و عمیق را پیدا می‌کنی.

علی (ع) می‌فرماید: کسی که از هوای نفس، روزه نمی‌گیرد (پرهیز نمی‌کند) چطور می‌تواند لذت عبادت را درک کند «كَيْفَ يَجِدُ لَذَّةَ الْعِبَادَةِ مَنْ لَا يَصُومُ عَنِ الْهَوَى» (غررالحکم/ ۶۹۸۵) چنین کسی به لذت و نشاط عمیق نمی‌رسد. کما اینکه آدم‌های تنبل و تن‌پرور، هیچ‌وقت نمی‌فهمند که کوهنوردی چه لذتی دارد!