

## پناهیان: راحت‌طلبی را کجا باید ارضاء کرد؟ / کدام راحت‌طلبی، انسان را رشد می‌دهد؟

**پناهیان:** مگر خداوند ما را طالب راحتی قرار نداده است؟! پس این راحت‌طلبی را کجا باید ارضاء کرد؟ پاسخ این است: این راحتی را باید در انس با پروردگار عالم ارضاء کرد. باید دنبال رسیدن به این راحتی باشیم، هرچند رسیدن به آن نیاز به سختی کشیدن دارد. باید سطح راحت‌طلبی خود را بالا ببریم و به جای اینکه دنبال راحتی‌هایی از جنس نشستن روی مبل باشیم، به دنبال راحتی ناشی از نزدیک شدن به خداوند باشیم. لازمهٔ اینکه نزدیک شدن به خدا باعث راحتی روح و جان ما شود، این است که انس با خدا داشته باشیم.

با پایان یافتن بخش اول و دوم مباحث بسیار مهم «تنها مسیر»، که به تبیین جهاد اکبر یعنی مبارزه با هوای نفس آشکار و پنهان می‌پرداخت، بخش سوم مباحث «تنها مسیر» با موضوع یکی از مصادیق مهم هوای نفس، یعنی «راحت‌طلبی» آغاز شد که کلیات آن در مراسم سوگواری ایام فاطمیه در حسینیه امام خمینی ارائه شده بود. قسمت سوم مباحث «تنها مسیر» تحت عنوان «راحت‌طلبی اولین گرایش انسان» جمعه شب‌ها در مسجد امام صادق(ع) واقع در میدان فلسطین به همت هیئت محبین امیرالمؤمنین(ع) برگزار می‌شود. در ادامه گزیده‌ای از مباحث مطرح شده در **نشستین جلسه از قسمت سوم مباحث «تنها مسیر»** را می‌خوانید:

### هرکسی باید ببیند روزانه در مقام عمل چگونه با راحت‌طلبی خودش برخورد می‌کند

- برخی از گرایش‌های انسان را باید محدود کرد و برخی از گرایش‌ها را هم باید ممنوع کرد. بحث ما هنوز به گرایش‌های ممنوع نرسیده است. اگر انسان گرایشی که باید محدودش کرد را محدود نکند، کارش به جایی می‌کشد که به علاقه‌های ممنوعه هم راه پیدا کند. اگر انسان یک گرایش طبیعی خود را در حد لازم پاسخ دهد، ضرر نمی‌کند، اما اگر یک گرایش طبیعی را بیش از حد نیاز طبیعی آن پاسخ دهد و به آن توهم دهد، در این صورت آن گرایش به وجود انسان لطمه خواهد زد. یکی از این گرایش‌ها که اگر انسان زیادی به آن بپردازد، زیادی به آن پاسخ بدهد و زیادی به آن اهمیت بدهد، انسان را نابود خواهد کرد، گرایش به راحت‌طلبی است.
- صحبت کردن از ضرورت کنترل میل راحت‌طلبی و ضرورت مبارزه با هوای نفس به خودی خود گرهی از مشکلات ما باز نخواهد کرد. آنچه اهمیت دارد این است که هر کسی در مقام عمل، به صورت روزانه چگونه با این راحت‌طلبی (و این هوای نفس) برخورد کند؟

### دو مرحلهٔ اساسی برای مبارزه با نفس: ۱- مراقبت در هنگام عمل ۲- محاسبهٔ عمل و جمع‌بندی روزانه

- دو مقطع (مرحله) اساسی برای مبارزه با نفس وجود دارد: ۱- مراقبت در هنگام عمل: اینکه انسان در صحنهٔ عمل کاملاً مراقب رفتارش باشد و خودش را بسنجد و ارزیابی کند که «من چرا دارم این کار را انجام می‌دهم؟» ۲- محاسبهٔ عمل و جمع‌بندی روزانه: اینکه من امروز فلان کار را واقعاً برای چه انجام دادم؟ چه انگیزه‌ای پشت سر عمل من بود؟ این همان سوآلی است که روز قیامت دربارهٔ هر یک از اعمال انسان از او می‌پرسند. چون اساساً انسان موجهی است که برای هر رفتار خودش، حسابگری دارد و پشت سر عملی، یک انگیزه‌ای دارد، و پشت هر انگیزه‌ای هم یک تفکر و فلسفه‌ای دارد.

- اینکه کسی یک کاری را انجام دهد، خیلی مهم نیست، مهمتر این است که پشت این رفتارش چه انگیزه‌ای، چه نیتی و چه تفکری نهفته است. لذا خیلی‌ها هستند که در واقع مثل فرعون‌ها هستند ولی تفرعن نمی‌کنند و ظاهراً آدم‌های معمولی‌ای هستند، چون خدا به آنها امکان نداده است تفرعن کنند ولی در آخرت با فراغنه محشور می‌شوند.

- **البته علما، به دو مرحلهٔ فوق در مبارزه با نفس، موارد دیگری را هم اضافه می‌کنند، از جمله: «مشارطه» یا پیش‌بینی اعمالی که انجام خواهید داد.** یعنی شما قبل از اینکه وارد عرصهٔ عمل و مرحلهٔ مراقبه شوید و قبل از اینکه روز خود را آغاز کنید، با خودتان شرط و شروطی بگذارید و عهد کنید که خطاهای گذشته را تکرار نکنید و کاملاً مراقب اعمال و رفتار خود باشید. مثلاً به خودت بگویی: «امروز دیگر اشتباهات قبلی را تکرار نکن و طوری رفتار نکن که در پایان روز، دوباره خودت را سرزنش کنی و ناله بزنی که چرا من این رفتارهای نادرست را انجام داده‌ام؟!»

- **مراحل دیگری که علما اضافه کرده‌اند: «معاتبه» و «توبه» است.** معاتبه یعنی نفس خودتان را مورد عتاب قرار دهید. و همچنین نفس خودتان را «مذمت» کنید و بعد هم مرحلهٔ «توبه و استغفار» است.

### هر کس بخواهد میزان راحت‌طلبی خود را بفهمد فقط در مقام عمل می‌تواند خودش را بشناسد/انسان در

#### رنج‌ها و سختی‌ها بهتر می‌تواند محاسبهٔ نفس کند

- فهمیدن اینکه انسان واقعاً چقدر راحت‌طلب است و حاضر است پای راحت‌طلبی خودش چه چیزهایی را قربانی کند، خیلی مهم است و این کار صرفاً با گفتگو یا شنیدن بهترین سخنان در این باب، به دست نمی‌آید. بلکه هر کسی اگر بخواهد واقعاً خودش را بشناسد و بفهمد که چقدر راحت‌طلب است و این راحت‌طلبی او در کجاها بروز پیدا می‌کند، فقط در مقام عمل می‌تواند خودش را بشناسد. لحظات سختی و رنج انسان همان لحظاتی هستند که انسان واقعاً خودش را می‌بیند. انسان در دل آسودگی‌ها نمی‌تواند خودش را ببیند و بشناسد.
- انسان در دل رنج‌ها و سختی‌ها بهتر می‌تواند نفس خود را مورد مطالعه قرار دهد و محاسبهٔ نفس کند و به شناخت بهتری از خودش برسد.
- صرف گفتگو دربارهٔ جزئیات و مراحل مختلف مبارزه با نفس و سیر و سلوک معنوی در وجود ما اثری ندارد. درست مثل گفتگو کردن دربارهٔ ورزش است؛ تا وقتی انسان ورزش نکند و بدن خود را به ورزش و تحرک وادار نکند، اثری بر جسم او نخواهد داشت. بعضی‌ها فکر می‌کنند سیر و سلوک اخلاقی و معنوی و حرکت در مسیر دینداری، با شنیدن همین سخنان و مطالب قابل تأمین است! در حالی که تا انسان وارد مقام عمل نشود و در عمل از خودش حساب نکشد، شنیدن این سخنان، فایده‌ای برایش ندارد.

### راحتی فقط یک عنصر خطرناک نیست بلکه عنصر شوق‌آفرین به سوی هدف نیز هست/کدام راحت‌طلبی، انسان را رشد می‌دهد؟

- راحتی فقط یک عنصر خطرناک در حیات بشر نیست، بلکه عنصر شوق‌آفرین و حرکت‌دهنده به سوی هدف نیز هست. این راحت‌طلبی که خدا در ما قرار داده، فقط برای این نیست که با آن مقابله و مبارزه کنیم یا آن را محدود کنیم. خداوند این راحت‌طلبی را قرار داده است که عامل شوق و حرکت ما به سوی جلو هم باشد. یعنی خداوند راحتی را یک‌مقدار جلوتر و دور از دسترس از ما قرار داده و در وجود ما هم میل به راحتی را قرار داده تا برای رسیدن به آن حرکت کنیم.

- ما اگر بخواهیم به سمت راحتی حرکت کنیم، باید ببینیم طلب کردن کدام راحتی اشکال ندارد؟ اساساً راحت طلبی خوب کدام است؟ کدام راحت طلبی است که یک گرایش بد محسوب نمی‌شود و حتی ما باید آن گرایش را در خودمان تقویت کنیم؟ کدام راحت طلبی انسان را به حرکت وادار می‌کند و رشد می‌دهد؟ اگر این را بدانیم، نفس خود را وادار می‌کنیم که به سراغ این راحت طلبی حرکت کند.
- راحت طلبی می‌تواند مانند یک سرمایه و ثروت در خدمت شما قرار بگیرد و می‌توانید با آن تجارت کنید، سود ببرید و خودتان را رشد دهید.

### حرکتی که ناشی از محبت و شوق باشد، بهتر از حرکت ناشی از خوف است / عبادت از سرِ خوف راحت تر از عبادت از سرِ شوق است

- یکی از حسرت‌های زندگی انسان این است که شوق‌های خوب در خودش ایجاد نمی‌کند یا این شوق را در خودش بیدار نمی‌کند و این مسأله خیلی عامل گرفتاری انسان می‌شود. اگر انسان بتواند «شوقی» حرکت کند و جلو برود، سرعتش خیلی بیشتر است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «محبت بهتر از ترسیدن است؛ **الْحُبُّ أَفْضَلُ مِنَ الْخَوْفِ**» (کافی/۱۲۹/۸) شما اگر به یک چیزهای خوبی محبت داشته باشید و - در اثر این محبت- جلو بروید، خیلی بهتر جلو می‌روید تا اینکه از یک چیزهایی خوف داشته باشید و - در اثر این خوف - حرکت کنید.
- اینکه انسان بتواند همان طور که از سرِ خوف و ترس حرکت می‌کند، از سرِ شوق حرکت کند، خیلی سخت است. البته درست است که عبادت کردن و حرکت کردن برای فرار از جهنم هم، خیلی عقلانیت و شعور لازم دارد، ولی به هر حال راحت تر به دست می‌آید؛ نسبت به اینکه انسان بخواهد از سرِ شوق بهشت عبادت کند و حرکت کند. یعنی سخت است که انسان به جایگاهی برسد که با شوق حرکت کند.
- نمی‌خواهیم خوف را نفی کنیم، خوف و شوق باید در وجود مؤمن، متعادل باشد و هر دو در کنار همدیگر باشد که در این صورت هیچانات روحی و سرعت حرکت انسان فوق‌العاده خواهد بود، کما اینکه امیرالمؤمنین (ع) در وصف متقین می‌فرماید: «اگر اجلی برای اینها معین نشده بود، روحشان حتی به اندازه چشم بر هم زدن، در بدن‌ها قرار نمی‌گرفت، از شوق به ثواب، و از ترس عذاب؛ وَ لَوْ لَا الْأَجَلُ الَّذِي كَتَبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ لَمْ تَسْتَقِرَّ أَرْوَاحُهُمْ فِي أَجْسَادِهِمْ طَرْفَةَ عَيْنٍ شَوْقًا إِلَى الثَّوَابِ وَ خَوْفًا مِنَ الْعِقَابِ» (نهج البلاغه/خطبه ۱۹۳)

### شاید نتوانیم خوف و شوق را توأمان داشته باشیم، ولی می‌توانیم شوق را تجربه کنیم / راحتی خوب، نه فقط مجاز است؛ بلکه مطلوبیت دارد

- فرض کنید کسی به سرعت در حال دویدن است و به همان اندازه‌ای که از گرگی که دنبالش کرده، می‌ترسد، به همان اندازه هم به گلی که دارد به سمتش حرکت می‌کند، شوق دارد. در این صورت سرعت حرکت او فوق‌العاده خواهد بود. البته شاید ما نتوانیم شوق به ثواب را با خوف از عذاب در خودمان همراه کنیم. ولی لافاقل می‌توانیم یک شوق را کمی تجربه کنیم؛ «شوق رسیدن به راحتی خوب»

- راحتی خوب، چیزی نیست که فقط مجاز باشد، بلکه مطلوبیت دارد. یعنی تو باید برای رسیدن به راحتی خوب حرکت کنی. و وقتش هم دوران جوانی و خصوصاً آغاز جوانی است. در این سن و سال (حدود ۱۷-۱۸ سالگی) انسان برای چیزهایی که دوست دارد حاضر است جان بدهد. یعنی ضرورت یا خطری در کار نیست، بلکه یک شوق مؤکد او را به یک حرکت شدید و سریع، وادار می‌کند. بقیه اوقات عمر انسان، اکثراً از سرِ خوف (برای فرار از تهدیدات مختلف) حرکت می‌کند نه از سرِ شوق. اما در سن و سال جوانی (نوجوانی) انسان می‌تواند شدیدترین دوندگی‌ها را از سرِ شوق رسیدن به «کُلُّ» (هدف) داشته باشد. و همین ویژگی بود که موجب شد رزمندگان اسلام در دفاع مقدس، آن غوغا را ایجاد کنند و به تعبیر حضرت امام (ره) راه صد ساله را یک شبه طی کنند.
- اگر انسان بخواهد به طور طبیعی این شوق را در وجود خود ببیند، در همین سنین نوجوانی می‌تواند ببیند. مثلاً می‌بیند برخی از این نوجوان‌ها به شوق تماشای شهرآورد، از شهرستان‌های دور حرکت می‌کنند و سختی‌هایی را هم تحمل می‌کنند بدون اینکه مجبور باشند این کار را انجام دهند. البته باید تأسف خورد که این شوق‌ها برای چه موضوعات دست‌پایینی تحریک می‌شود و باید دید که چطور می‌شود این شوق را برای موضوعات دست‌بالا تحریک کرد.

### باید میل به راحتی خوب را در خودمان تقویت کنیم / این یک تکلیف است

- میل به راحتی خوب آن قدر باید در انسان شدید شود که برای رسیدن به راحتی خوب و عالی و مطلوب، چنان شوقی در انسان ایجاد شود و چنان حرکتی در او ایجاد کند که قدرتش بیشتر از ترس از جهنم باشد. اصلاً این برای ما یک تکلیف است که میل به راحتی خوب را در خودمان تقویت کنیم. شوق رسیدن به راحتی‌های خوب باید یک انگیزه قوی در وجود انسان باشد و او را به حرکت وادار کند.
- **ما فقط نمی‌خواهیم با راحت طلبی مبارزه کنیم و در مقابل راحت طلبی، منفعلانه برخورد کنیم. اگر تا به حال می‌گفتیم که باید با راحت طلبی خودمان مبارزه کنیم برای این بود که اکثر مصادیق راحتی که معمولاً مردم دنبالش هستند، مصادیق غلط و سطح پایین راحتی است. یعنی بیشترِ راحت طلبی‌ها از نوع «راحت طلبی بد» هستند و الا اگر بخواهید راحتی خوب را طلب کنید نه تنها با آن مخالف نیستیم، بلکه می‌گوییم یک تکلیف است. ما باید آن قدر در خودمان شوق به راحتی خوب ایجاد کنیم که در ما حرکت و فعالیت خستگی‌ناپذیر ایجاد کند.**
- ارزش شوق به خوبی‌ها در وجود انسان خیلی بالاست و توجه به شوق خیلی اهمیت دارد و زندگی و بندگی انسان را خیلی بانشاط می‌کند. سند ما برای اهمیت و ارزش توجه و اهتمام ورزیدن به شوق به خوبی‌ها چیست؟ مثلاً اینکه انسان از سرِ شوق، بهتر می‌تواند سحرها از خواب بیدار شود تا از سرِ خوف. انسان از سرِ شوق به عبادت و تقرب الی الله و رسیدن به نقاط عالی کمال، خیلی بهتر و راحت تر می‌تواند از خواب بیدار شود. البته از سرِ خوف هم می‌شود سحرها برای عبادت بیدار شد، ولی شوق خیلی بهتر، این کار را برای ما انجام می‌دهد.

### عالی‌ترین راحتی‌ای که انسان در حیات دنیا دارد، آنس به پروردگار عالم است

- یک مصداق عالی برای شوق پیدا کردن به راحتی خوب در این دعای امام سجاد (ع) معرفی شده است که ایشان در بارگاه پروردگار عرضه می‌دارد: «خدایا من از هر لذتی غیر از لذت ذکر تو، و از هر راحتی‌ای غیر از انس تو استغفار می‌کنم؛ **أَسْتَغْفِرُكَ مِنْ كُلِّ لَذَّةٍ**

يَعْبُرُ ذِكْرَكَ، وَ مِنْ كُلِّ رَاحَةٍ يَغْيِرُ اُنْسِيكَ» (زاد المعاد/۴۱۶؛ مناجات الذاكرين) پس نمونه عالی برای راحتی خوب - که باید دنبالش باشیم - همین اُنس با پروردگار عالم است.

• اُنس با خدا راحتی می‌آورد و عالی‌ترین راحتی‌ای که انسان در حیات دنیا دارد، همین اُنس به پروردگار عالم است. اگر انسان با خدا اُنس داشته باشد به یک راحتی فوق‌العاده است؛ این همان راحتی‌ای است که پیامبر (ص) وقت نماز به آن اشاره می‌کرد و می‌فرمود: **أَرِحْنَا يَا بِلَالُ (أَنَّ النَّبِيَّ ص كَانَ يَنْتَظِرُ دُخُولَ وَقْتِ الصَّلَاةِ وَ يَقُولُ أَرِحْنَا يَا بِلَالُ؛ مفتاح الفلاح/۱۸۲)** باید به دنبالش برویم و آن را طلب کنیم و شوق رسیدن به این راحتی را در خودمان ایجاد کنیم و با این شوق حرکت کنیم.

### باید سطح راحت‌طلبی خود را بالا ببریم

• اُنسی که بچه به مادرش دارد را نگاه کنید. وقتی بچه از مادرش دور است، احساس ناراحتی می‌کند و وقتی به مادرش می‌رسد قشنگ می‌توان راحتی را در چهره‌اش دید. اگر یک عبد به مولای خود اُنس داشته باشد، این اُنس بسیار شدیدتر از اُنس نوزاد به مادرش خواهد بود.

• **مگر خداوند ما را طالب راحتی قرار نداده است؟! پس این راحت‌طلبی را کجا باید ارضاء کرد؟ پاسخ این است: این راحتی را باید در اُنس با پروردگار عالم ارضاء کرد. باید دنبال رسیدن به این راحتی باشیم، هرچند رسیدن به آن نیاز به سختی کشیدن دارد. باید سطح راحت‌طلبی خود را بالا ببریم و به جای اینکه دنبال راحتی‌هایی از جنس نشستن روی مبل باشیم، به دنبال راحتی ناشی از نزدیک شدن به خداوند باشیم. لازمه آنکه نزدیک شدن به خدا باعث راحتی روح و جان ما شود، این است که اُنس با خدا داشته باشیم.**

دو نوع راحتی وجود دارد: ۱- راحتی روحی که در اُنس با خداست ۲- راحتی جسمی که در سلامتی

است/بقیه راحتی‌ها ساخته خیالات ماست

• اساساً خداوند دو نوع راحتی در عالم قرار داده است: یکی راحتی روحی که در اُنس با خداست و یکی هم راحتی جسمی است که در سلامتی است. راحتی بدن-سلامتی- همان راحتی مادی مورد نیاز ماست و بقیه فهرست راحتی‌ها که ما برای خودمان ترسیم می‌کنیم، در واقع بیهوده درست کرده‌ایم و اصلاً موضوعیت ندارند. بسیاری از مشکلات و دغدغه‌های روانی و عصبی‌ای که برای خودمان درست کرده‌ایم و تصور می‌کنیم که ما فقط در صورت رسیدن به آنها راحت خواهیم بود، بی‌اساس است و مبنا ندارد.

• ما فقط به دو نوع راحتی نیاز داریم. یکی راحتی روحی که در اُنس با خداوند است و یکی هم راحتی جسمی که در سلامتی نهفته است. راحتی بدن را نمی‌شود انکار کرد چون بالاخره جسم انسان نیاز به راحتی دارد، ولی گاهی اوقات ما برای خودمان یک مقررات فرضی و خیالی درست می‌کنیم و می‌گوییم: «من فقط در این صورت راحت خواهم بود!» یعنی با خیالات خودمان یک جایگاهی برای راحتی خود ترسیم می‌کنیم. مثلاً می‌گوییم: برای اینکه من راحت باشم حتماً باید در فلان محله زندگی کنم، فلان ماشین را داشته باشم و...

یکی از فواید مهم نماز راحتی بدن است/ارتباط و هماهنگی میان راحتی جسمی و روحی

• جالب اینجاست که بارها در روایات آمده است که یکی از فواید مهم نماز راحتی بدن است. یعنی راحتی بدن با همان چیزی به دست می‌آید که راحتی روح هم با همان به دست می‌آید یعنی ذکر و اُنس با پروردگار عالم) به عنوان مثال پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: **«نماز موجب راحتی بدن می‌شود: الصَّلَاةُ مَرَضَةٌ لِلَّهِ تَعَالَى... وَ بَرَكَةٌ فِي الرَّزْقِ وَ رَاحَةٌ فِي الْبَدَنِ» (جامع‌الآخبار/۲۲)** حتی انسان می‌تواند خیلی از بیماری‌های خود را از این طریق علاج کند. البته اینکه نماز واقعاً چه آثار و فوایدی برای بدن دارد، باید علم پیشرفت کند تا به پاسخ این سؤال برسد.

• پیامبر اکرم (ص) در روایت دیگری همین فایده (راحتی بدن) را برای نماز شب بیان فرموده است: **«صَلَاةُ اللَّيْلِ مَرَضَةٌ لِلرَّبِّ... وَ رَاحَةٌ الْأَبْدَانِ» (ارشاد القلوب/۱۹۱/۱)** از سوی دیگر، عبادتی مثل روزه نیز باعث راحتی بدن است و باعث راحتی روح هم هست. (رسول خدا (ص): **صَوْمُوا تَصِحُّوا؛ دعوات راوندی/۷۶)** اُنس با پروردگار عالم با شکم خالی بهتر است. اینها با هم هماهنگ هستند.

