

استاد پناهیان در جمع معتکفین مسجد امیرالمؤمنین (ع)

## چرا نیاز به بازسازی انگیزه‌های خوب و معنوی خود داریم؟ / مردها اگر محبت خودشان نسبت به همسرشان را بازسازی نکنند، ممکن است محبت‌شان رو به ضعف بگذارد

در ادامه فرازهایی از این سخنرانی را می‌خوانید:

### یکی از نیازهای ضروری مؤمنین «تازه کردن انگیزه‌های معنوی» است / انسان به طور طبیعی دچار ضعف انگیزه می‌شود

- یکی از نیازهای ضروری مؤمنین به ویژه در زندگی معنوی‌شان این است که بتوانند انگیزه‌های خود را تداوم ببخشند و تازه کنند. تازه کردن، تداوم بخشیدن به انگیزه و تقویت یا بازسازی آن، یکی از نیازهای ماست. ما معمولاً زندگی معنوی خودمان را با انگیزه‌هایی شروع می‌کنیم که بعضاً انگیزه‌های قوی و خوبی هم هستند، اما به مرور زمان هر انگیزه قوی‌ای قوت خود را از دست می‌دهد و کم‌کم به ضعف می‌گراید. این لزوماً ناشی از اشتباهات ما نیست، البته ممکن است خطاهایی هم داشته باشیم که به تضعیف انگیزه‌های ما کمک کند، ولی این ضعیف شدن انگیزه‌ها در انسان یک امر طبیعی است؛ یعنی انسان به‌طور طبیعی دچار ضعف انگیزه می‌شود.
- مثلاً شما با انگیزه‌های نماز خوب خواندن را شروع می‌کنید و خودتان را مقید می‌کنید که مؤدب‌تر و قشنگ‌تر نماز بخوانید- کما اینکه اگر نگاه انسان به نماز، «ادب نسبت به پروردگار» باشد، واقعاً نمازش تغییر می‌کند- ولی به هر حال، اثر این نگاه، تا مدتی تداوم دارد و بعد از مدتی با اینکه هنوز همان مطلب به ذهن می‌رسد ولی به آن ترتیب اثر نمی‌دهی یا تحت تأثیرش قرار نمی‌گیری یا اینکه درگیری‌ها و موضوعات دیگری، ذهن تو را مشغول می‌کند و دچار ضعف انگیزه می‌شوی؛ اینجاست که باید بروی و انگیزه جدیدتری پیدا کنی یا همان انگیزه را بازسازی و تقویت کنی.
- این مشکل معمولاً در زندگی معنوی برای انسان پیش می‌آید و کمتر در زندگی مادی، پدید می‌آید. مثلاً اگر بنا بود ما در زندگی مادی خودمان از چیزی خسته بشویم و انگیزه‌مان ضعیف شود که دیگر نتوانیم آن انگیزه را احیا کنیم، باید از خوردن و خوابیدن خسته می‌شدیم، چون اینها رفتارهایی حیوانی (و کاملاً تکراری) هستند، ولی با این حال ما نیاز به تقویت و بازسازی انگیزه برای خوردن و خوابیدن نداریم چون بدن ما به اینها وابسته است و اگر تأمین نشود دچار مشکل می‌شویم. هرچند در برخی امور مادی مثل ورزش کردن، نظم و مسواک زدن هم نیاز به تقویت انگیزه داریم اما به هر حال در ارتباط با امور معنوی، بیشتر نیاز به تقویت انگیزه داریم.

### چرا نیاز به بازسازی انگیزه‌های خوب و معنوی خود داریم؟ / خدا در ما سیستمی ایجاد کرده که بهترین انگیزه‌های ما هم کم‌کم شل می‌شوند

- چرا نیاز به بازسازی انگیزه‌های خوب و معنوی خود داریم؟ برای اینکه خداوند متعال دوست ندارد، بنده‌اش با یک انگیزه سست و ضعیف با پروردگارش پیوند داشته باشد. لذا خود خداوند در ما یک ساز و کار و سیستمی

## ایجاد کرده است که بهترین انگیزه‌های ما هم کم‌کم شُل می‌شوند و ما باید این انگیزه‌ها را بازسازی کنیم.

خداوند متعال این سیستم را در وجود انسان طراحی کرده است و ما باید این سیستم را بشناسیم.

- پس بسیاری از اوقات اشکالی ندارد که انگیزه‌های شما ضعیف می‌شود؛ این ضعیف شدن، برای آن است که شما انگیزه خود را تقویت کنید. لذا از خودتان ناراحت و مأیوس نشوید و جریان تقویت انگیزه را کنار نگذارید. بالاخره ماشین هم هر از گاهی نیاز به رسیدگی، تقویت و بازسازی دارد؛ بنزین، روغن، ... باطری موبایل هم باید شارژ شود. شما هم باید انگیزه‌های خودتان را بازسازی و بهسازی کنید.
- نباید در مقابل ضعیف شدن یا از بین رفتن انگیزه، خودتان را بیازید. مثلاً اگر برای عبادت، زیارت، خدمت به خلق یا درس خواندن و مجاهدت علمی، انگیزه قوی‌ای داشتید ولی بعد از مدتی این انگیزه ضعیف شده است، خودتان را نیازید، بروید یک انگیزه دیگر پیدا کنید، انگیزه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید به سراغ آنها بروید. آن قدر در متن افکار و احوال درونی ما انگیزه‌های ناب معنوی پیدا می‌شود که حدّ و حساب ندارد.

### چگونه انگیزه‌های خود را بازسازی کنیم؟

- وقتی که می‌خواهیم انگیزه‌های خودمان را بازسازی کنیم، چه کار باید انجام دهیم؟ یکی از کارهای مفید و موثر این است که برویم یک سخن تازه و یک معرفت تازه پیدا کنیم. مثلاً برای نماز خوب خواندن، هرچند ماه یک‌بار باید یک انگیزه تازه پیدا کنیم یا انگیزه قبلی خود را تقویت و بازسازی کنیم. **وقتی انگیزه‌های انسان در مسائل معنوی تضعیف شد، و بعد شروع به بازسازی انگیزه کرد، در ازمدت انگیزه معنوی بسیاری قوی‌ای پیدا می‌کند.** اصلاً خداوند از انسان انتظار بازسازی و تقویت انگیزه‌های معنوی را دارد.

### دعای جوشن کبیر و زیارت جامعه، برای تقویت انگیزه‌های خوب ما خیلی مؤثرند / هر دفعه به بهانه یکی

#### از نیازهای‌تان، در خانه خداوند متعال بروید

- قرآن می‌فرماید: «خدا [نه فقط یک نام، بلکه] نام‌های نیکویی دارد(که یکی از دیگری زیباتر هستند)، او را بدانها بخوانید؛ وَ لِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا»(اعراف/۱۸۰) یک کسی خیلی دعای جوشن کبیر گوش می‌داد. از او پرسیدم چرا؟ گفت: آدم برای دعا‌های دیگر، یک زمانی حال دارد و یک زمانی حال ندارد، اما دعای جوشن کبیر چون مجموعه‌ای از نام‌ها و اوصاف خداوند است، هر وقت که گوش می‌کنی، اگر این اسم یا صفت خداوند دل تو را نبرد و تسخیر نکند، آن دیگری می‌برد؛ بالاخره یکی از صفات خداوند، یک گوشه دلت را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ممکن است انسان گاهی اوقات حال و انگیزه استغفار کردن نداشته باشد، و گاهی اوقات انسان حال و انگیزه شکر، تسبیح یا تقدیس را نداشته باشد. اما وقتی هزار تا اسم پرودگار را می‌خوانی، بالاخره برخی از آنها یک گوشه دل آدم را می‌گیرد. پس یکی از ادعیه‌ای که همیشه می‌تواند به تقویت انگیزه ما در ارتباط با خداوند متعال کمک کند، دعای جوشن کبیر است.
- برای تقویت ارتباط با اهل بیت(ع) نیز زیارت جامعه کبیره مشابه همین خاصیت دعای جوشن کبیر را دارد. وقتی زیارت جامعه را می‌خوانید، هر دفعه، یک فرازی از این زیارتنامه، دلتان را می‌برد. یکی از فواید و فلسفه‌های جامعیت این ذکرهای جامع در دعای

جوشن کبیر و زیارت جامعه جامعیت‌شان، این است که ملالت را از انسان برطرف می‌کنند. لذا اگر انسان در خواندن زیارت جامعه کبیره مداومت داشته باشد، اتفاقات قشنگ و عجیبی در دلش رخ می‌دهد.

- خداوند متعال در انسان، نیازهای متنوعی قرار داده است؛ هر دفعه به یک دلیل و به بهانه یکی از این نیازها، در خانه خداوند متعال بروید. البته باید در این زمینه مهارت داشته باشید و مهارت بازسازی انگیزه را با تمرین و تفکر به مرور کسب کنید. چون انسان در انگیزه‌هایش دچار افت و خیزهایی می‌شود که باید این مهارت را داشته باشد که انگیزه‌های خود را بازسازی و نوسازی کند و وقتی یک انگیزه‌اش ضعیف شد، انگیزه دیگری را جلو بیاورد و با آن حرکت کند.

### انسان در روابط خانوادگی هم نیاز به بازسازی انگیزه دارد / مردها اگر محبت خودشان نسبت به همسرشان را بازسازی نکنند، ممکن است محبت‌شان رو به ضعف بگذارد

- همانطور که انسان برای بندگی نیاز به بازسازی انگیزه دارد و الا به مرور انگیزه اش کم و دین‌داری برایش سخت می‌شود، در دیگر ابعاد زندگی هم نیاز به بازسازی انگیزه داریم. به عنوان مثال انسان در روابط خانوادگی هم نیاز به بازسازی انگیزه دارد. مردها اگر محبت خودشان نسبت به همسرشان را بازسازی نکنند، ممکن است محبت‌شان رو به ضعف بگذارد. اگر یک مرد نتواند محبت خودش نسبت به همسرش را بازسازی کند، چه بسا تبدیل به یک آدم هرزه بشود؛ زیرا یکی از ویژگی‌های کلیدی آدم‌های هرزه این است که قدرت بازسازی روح خودش را ندارد، که بتواند از داشته‌های حلال خود لذت ببرد، در نتیجه کارش به تنوع طلبی می‌کشد.

### امیرالمؤمنین(ع): هر وقت انگیزه معنوی شما ضعیف شد، به سراغ حکمت بروید / یکی از فواید حکمت، بازسازی انگیزه‌های خوب در وجود انسان است

- هر وقت دیدید که انگیزه شما (در امور معنوی) ضعیف شده است، به سراغ حکمت بروید. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: وقتی دل‌تان ملول شد (ملالت به سراغ قلبتان آمد)، به سراغ کلمات حکمت‌آمیز بروید و ملالت قلب خودتان را با حکمت برطرف کنید؛ **إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ [الْحِكْمَةِ] الْحِكْمِ** (نهج البلاغه/حکمت ۹۱) همان‌طور که گفت: «هان سخن تازه بگو، تا که جهان تازه شود» سخن تازه، جان را هم تازه می‌کند. سخنان حکمت‌آمیز چه کار می‌کند؟ همان حقیقت را از یک زاویه جدید نگاه می‌کند

- یکی از فواید حکمت، بازسازی انگیزه‌های خوب در وجود انسان است. حکمت یعنی انسان بتواند از زوایای مختلف، حقایق نورانی‌ای را در قلب خودش تولید کند و این موجب شود که آدم حکیم و اهل حکمت همیشه سرپا باشد و همیشه برای خودش انگیزه‌های جدید پیدا کند و به نفس خودش مهلت ندهد که احساس ملالت و خستگی کند. و اگر کسی بتواند به بازسازی انگیزه‌های خود اقدام کند چقدر خوشبخت است، چون هزاران انگیزه خوب در وجودش دارد که هر دفعه یکی از آنها را به میدان می‌آورد؛ مثلاً یک هفته برای خواندن نماز شب، انگیزه داری ولی هفته دیگر آن انگیزه را نداری. خُب معلوم است؛ باید بگردی و یک انگیزه دیگر پیدا کنی یا همان انگیزه را بازسازی کنی، تا بتوانی باز هم برای نماز شب بلند شوی. اگر این قدرت بازسازی انگیزه وجود نداشته باشد، انسان خیلی چیزها را از دست می‌دهد.

## امام(ره) آن قدر برای خودش انگیزه‌های قوی درست کرده بود که هر دفعه با یکی از آنها عبادتش را رونق

### می‌داد

- البته شما وقتی انگیزه خودتان را احیا می‌کنید و به انگیزه‌های جدیدتری می‌رسید، انگیزه‌های قبلی شما هم هنوز هستند و از بین نمی‌روند. مثلاً انگیزه‌ای که پارسال برای نماز شب خواندن، یا خوب عبادت کردن یا خوب درس خواندن داشتید، بعد از مدتی دوباره تازگی خودش را پیدا می‌کند و رو می‌آید، لذا دوباره می‌توانید همان انگیزه سابق را پیش بکشید و از آن بهره بگیرید. اگر این طور انگیزه‌های جدید پیدا کنید، بعد از مدتی مثل حضرت امام(ره) می‌شوید که هر شب در نماز شب، آن قدر گریه می‌کرد که مجبور می‌شد اشک‌های خود را با حوله پاک کند و دیگر دستمال کفایت نمی‌کرد.
- چرا امام(ره) این قدر در خانه خدا گریه می‌کرد؟ چون امام(ره) آن قدر برای خودش انگیزه‌های قوی درست کرده بود که هر دفعه با یکی از آنها عبادت خودش را رونق می‌داد و وقتی که چند انگیزه را در کنار هم قرار می‌داد، دیگر اشکش بند نمی‌آید. کما اینکه امیرالمؤمنین(ع) نیز در دعای کمیل انگیزه‌های متعددی برای گریه کردن در خانه خداوند بیان می‌فرماید: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَالْأُمُورُ إِلَيْكَ أَشْكُو وَ لِمَا مِنْهَا أَصْحَبُ وَ أَنْكِي أَلَّا لِيَمِ الْعَذَابِ وَ شِدَّتِهِ أَمْ لَطُولِ الْبَلَاءِ وَ مَدَّتِهِ...»

### چه کار کنیم که تنگی عروق قلب معنوی مان باز شود؟

- در اینجا از دو منبع دعایی صحبت کردیم که به بازسازی و تقویت انگیزه‌های معنوی انسان کمک می‌کند؛ زیارت جامعه و دعای جوشن کبیر. این دو منبع، فوق‌العاده و بی‌نظیر هستند. و البته فوق این دو منبع، یک منبع دیگری هم وجود دارد و آن قرآن کریم است.
- کسانی که با قرآن انس ندارند، سعی کنند یک مدتی، «زیاد» قرآن بخوانند و در حد امکان همراه با توجه. در این صورت خواهند دید که اتفاقات تازه‌ای برای‌شان می‌افتد؛ حتی اگر فقط یک قسمت قرآن(مثلاً یک سوره) را مدام بخوانند و تکرار کنند. کسانی هم که با نماز خواندن انس ندارند، اگر یک مدتی «زیاد» نماز بخوانند و استمرار داشته باشند و سعی کنند لقلقه زبان نباشد و تا حد امکان نماز را با شرایطش بخوانند، تغییر را در خود احساس می‌کنند. گویا با این کار، تنگی عروق قلب معنوی‌شان باز می‌شود. اثر این کارها(خیلی نماز و قرآن خواندن)، شبیه ورزش کردن است.
- مثلاً اگر تصمیم بگیرید که هر جمعه نماز جعفر طیار بخوانید، شاید در ابتدا این کار خیلی برای‌تان سخت یا غیرممکن به نظر برسد، اما اگر شروع کنید، می‌بینید که این طور نیست. حتی بعد از مدتی می‌توانید هر روز هم این نماز را بخوانید. اول فکر می‌کنید که خیلی از شما وقت می‌گیرد، اما بعداً به این نتیجه می‌رسید که گویا زمان برای شما باز می‌شود. اگر به این کار موفق شوید، آثارش را در روح و جان خودتان خواهید دید.
- اعتکاف هم کاری شبیه همین است که انسان با خواندن نماز جعفر طیار یا زیاد قرآن خواندن(مثلاً سوره واقعه را از ابتدای ماه قمری شروع کنید و تعدادش را به تعداد روزهای ماه اضافه کنید) به نفس خودش سختی بدهد(مانند آنچه در برخی روایات ذکر شده) تا کم‌کم بتواند نفس خود را تحت کنترل درآورد. در اعتکاف هم این نفس خودت را که احیاناً زیاد اهل مسجد نبوده، وادار می‌کنی که سه روز در مسجد بماند تا اهل مسجد شود. بعد خواهی دید که این نفسی که قبلاً از مسجد فراری بود، بعد از اعتکاف به مسجد میل و رغبت پیدا می‌کند. انسان برای اینکه روح خودش را بزرگ کند و نفس خودش را کنترل کند و دلش را تحت اراده خودش در بیاورد و صاحب‌دل شود، باید از این قبیل کارهای سخت بهره بگیرد.

## مدح علی بن ابیطالب(ع) روشی برای تازه کردن انگیزه‌های خوب / ابلیس قبل از ظهور دشمنی خود را بیش از هر کسی نسبت به علی(ع) بروز می‌دهد

- یکی از سفارش‌ها برای اینکه انگیزه‌های خوب خودمان را بازسازی کنیم، مدح امیرالمؤمنین(ع) است. هربار امیرالمؤمنین(ع) را از یک زاویه نگاه کن. هر بار محبت او را در جان خودت تازه‌تر کن. سعی کن زیاد به ذکر علی بن ابیطالب(ع) بپردازی که فرمود: «ذِكْرُ عَلِيٍّ عِبَادَةٌ» (اختصاص/۲۲۴) آن قدری که به ذکر علی بن ابیطالب(ع) سفارش شده است به ذکر هیچ یک از اهل بیت(ع) سفارش نشده است. بیاپید محبت علی بن ابیطالب(ع) را در قلب خودتان تازه کنید.
- مدح علی بن ابیطالب(ع) در واقع روشی برای تازه کردن انگیزه‌های خوب است، و انسان به این بازسازی انگیزه‌ها و محبت‌های خودش نیاز دارد. هر بار سعی کنید به وجود نازنین امیرالمؤمنین(ع) از یک زاویه جدید نگاه کنید و مدام محبت خودتان به امیرالمؤمنین(ع) را بازسازی کنید. مثلاً آیا اینکه خداوند خواسته که زادگاه امیرالمؤمنین(ع) در قبله‌گاه ما باشد، معنا ندارد؟! آیا این کار پروردگار عالم حکمت ندارد؟! مثلاً آیا یک معنایش می‌تواند این باشد که هر کس به سمت خانه کعبه - به عنوان نشانه پروردگار - سجده می‌کند، در واقع یک تواضعی هم نسبت به تنها مولود این خانه - یعنی علی بن ابیطالب(ع) - انجام می‌دهد؟
- علی(ع) همان فرزند آدم(ع) است که فرشتگان به خاطر نور او که در آدم(ع) بود، به آدم(ع) سجده کردند، (امالی صدوق/۳۴۸-عیون اخبار الرضا/۱/۲۵۵-تأویل الایات الظاهره/۴۹۸) و ابلیس در این دنیا بیش از همه با علی(ع) دشمن است. طبق برخی روایات، ابلیس هنگام ظهور به قتل خواهد رسید، و طبیعی است که این ابلیس، قبل از ظهور دشمنی خود را بیش از هر کسی، نسبت به علی(ع) بروز دهد. لذا در آخرین لحظاتی که می‌خواهد دست و پا بزند، سفیانی را که نمادی از دشمنی علی بن ابیطالب(ع) است، علم می‌کند. تا دو سال قبل چطور می‌شد درک کرد که چگونه پدیده‌ای به نام سفیانی می‌تواند در عالم شکل بگیرد؟!
- ببینید ابلیس چه سربازان از جان گذشته‌ای هم دارد که جان خود را بر کف گرفته‌اند تا شیعیان و محبین علی بن ابیطالب(ع) را بکشند. و امروز می‌بینید که این نامردها چگونه کسانی را که نام علی بن ابیطالب(ع) را بر زبان جاری می‌کنند، به شهادت می‌رسانند. حتی وقتی می‌بینند نام یک دختر بچه‌ای زینب است، خیلی راحت او را می‌کشند و سر می‌برند؛ فقط به جرم محبت علی بن ابیطالب(ع). و این کار ابلیس ملعون است که آخرین دشمنی‌هایش را با علی(ع) دارد رو می‌کند.

