

پناهیان: مبارزه با نفس، قدرت روحی ما برای لذت بردن را افزایش می‌دهد/ زندگی بهتر در دنیا، با «مبارزه با نفس» ممکن است/ اصل اول برای رشد علمی در دانشگاه‌ها، مبارزه با نفس است

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

دو هدف عمده برای مبارزه با نفس: ۱. دنیایی ۲. اخروی

- تا اینجا بحث ضرورت مبارزه با نفس و آثار آن را مورد بررسی قرار دادیم. در ادامه می‌خواهیم به معرفی دو هدف عمده برای مبارزه با نفس بپردازیم: ۱- هدف دنیایی برای مبارزه با نفس و ۲- هدف معنوی و اخروی برای مبارزه با نفس

هدف دنیایی: مبارزه با نفس، قدرت روحی ما برای لذت بردن را افزایش می‌دهد

- هدف دنیایی مبارزه با نفس این است که به جای اینکه تعداد و تنوع لذت‌ها را افزایش بدهیم، توان و قدرت روحی خود را برای لذت بردن افزایش بدهیم تا از زندگی خود لذت بیشتری ببریم. باید بدانیم که انسان وقتی می‌تواند زندگی خود را کنترل کند و لذت خودش را افزایش دهد که قدرت روحی خود را در مبارزه با نفس افزایش دهد. **بعضی‌ها که دلبسته لذت هستند، طمع دارند بدون مبارزه با نفس، به لذت‌های فراوان برسند، غافل از اینکه اگر مبارزه نکنند، برای لذت بردن ضعیف خواهند شد. (توان و قوای روحیشان برای لذت بردن ضعیف می‌شود).**

به جای افزایش تعداد و تنوع لذت‌ها، قدرت روحی و روانی خود را برای لذت بردن افزایش دهید/لذت

بیشتر از خواب، غذا و امور جنسی

- اگر کسی خدانشناس و معادشناس نبود و هدف خالق را از خلقت انسان نخواست ببیند و عالم آخرت را برای خودش به عنوان هدف در نظر نگرفت، باید به او بگوییم: «تو از همین زندگی مادی خودت چه می‌خواهی و چه توقعی داری؟ به جای اینکه به فکر این باشی که تعداد لذت‌های خودت یا تنوع لذت بردن خودت را افزایش بدهی، یک کار دیگری بکن؛ قدرت روحی و روانی خودت را برای لذت بردن افزایش بده.

- **به عنوان مثال، به جای اینکه از زیاد خوابیدن لذت ببری که عواقب بد و بیماری‌هایی به همراه خواهد داشت، بیا از قدرت سحرخیزی استفاده کن که در این صورت اگر به خدا هم معتقد نباشی در درازمدت، خواب برای**

تو لذت‌بخش تر خواهد شد. یا اگر دنبال لذت بردن بیشتر از امور جنسی هستی، نگاه حرام را کنار بگذار تا از لذت‌های جنسی، بیشتر بهره ببری. اگر می‌خواهی از غذا خوردن لذت ببری، تنوع زیادی در غذا نداشته باش تا از غذا خوردن لذت بیشتری ببری. اگر می‌خواهی شادتر و خوشحال‌تر بشوی باید برخی از جرعه‌های **غضب را فرو بدهی.**»

مبارزه با نفس اراده انسان را قوی می‌کند و او را «مردی برای همه فصول» می‌سازد/ زندگی بهتر در دنیا، با «مبارزه با نفس» ممکن است

- اگر کسی توان لذت‌بری روح خود را افزایش دهد، از سپیده‌دم، از شعر، از دریا، کوه و طبیعت لذتی خواهد برد که دیگران نمی‌برند و از چیزهایی لذت می‌برد که هر کسی لذت نمی‌برد.
- علاوه بر اینکه ما به مبارزه با نفس مجبور هستیم، برای داشتن یک زندگی بهتر در همین دنیا به آن نیازمند هستیم و الا وقتی سن ما بالا برود، با مشکلات زیادی مانند ضعف اعصاب، افسردگی، بی‌حوصلگی و ... مواجه خواهیم شد. مبارزه با نفس اراده انسان را قوی می‌کند و او را «مردی برای همه فصول» می‌سازد و باعث می‌شود انسان در شرایط مختلف، سختی و آسایش، و تلخ و شیرین زندگی روحیه خوبی داشته باشد.

بعضی‌ها آن قدر با هرزگی، روح خود را ضعیف کرده‌اند که از لذت‌های اولیه زندگی هم لذت نمی‌برند/ با عدم مبارزه با نفس، روح خود را تضعیف کرده‌ایم

- مبارزه با هوای نفس، روح انسان را قوی می‌کند و کسی که روحش قوی باشد از زندگی، بیشتر لذت می‌برد. بعضی‌ها آن قدر با هرزگی و عدم مبارزه با نفس، روح خود را ضعیف کرده‌اند که از لذت‌های اولیه زندگی خودشان مثل لذت جنسی هم لذت نمی‌برند. اینها چون از نظر روحی قوی نیستند از زندگی خود لذت نمی‌برند، اعصابشان خرد می‌شود و لذا به سراغ گناه می‌روند تا به خیال خود لذتی ببرند.
- به امیرالمؤمنین(ع) گفتند شما که این قدر کم غذا می‌خورید چطور در جنگ‌ها این قدر قدرتمندانه می‌جنگید؟ حضرت فرمود: چوب درختانی که در بیابان هستند و آب کمتری می‌خورند خیلی محکمتر از چوب درختانی هستند که در کنار آب هستند، لذا من که کمتر غذا می‌خورم قوی‌تر هستم. (وَ كَأَنِّي بِقَائِلِكُمْ يَقُولُ إِذَا كَانَ هَذَا قَوْلُ ابْنِ أَبِي طَالِبٍ فَقَدْ قَعَدَ بِهِ الضَّعْفُ عَنِ الْقُرْآنِ وَ مُنَازَلَةِ الشُّجْعَانِ آآ وَ إِنَّ الشَّجْرَةَ الْبَرِيَّةَ أَصْلَبُ عُودًا وَ الرُّوَاتِ الْخَضِرَةَ أَرْقُ جُلُودًا وَ النَّبَاتَاتِ الْعِذِيَّةَ أَقْوَى وَقُودًا وَ أَبْطَلُ خُمُودًا؛ نهج البلاغه/نامه ۴۵)
- متأسفانه ما با عدم مبارزه با نفس، روح خود را تضعیف کرده‌ایم، پس به در خانه خدا برویم و بگوییم: ظلمت نفسی؛ یعنی "خدایا! من خودم را زده‌ام و نابود کرده‌ام! من یک عمر به هوای نفسم گوش کرده و هرزه‌دلی کرده‌ام، خدایا گناهان و هوس‌بازی‌های مرا

بخش، من قوت و قدرت و اراده‌ای برای خودم باقی نگذاشته‌ام، تبدیل شده‌ام به یک آدم بدون قدرت تمرکز، حواس‌پرت، ناتوان از لذت بردن از طبیعت، آدمی که در اثر هوسرانی‌ها دچار ضعف جسمی شده، آدمی که نمی‌توانم به اطرافیان خود خدمت کند، یک آدم ضعیف النفس ... خدایا، دست مرا بگیر و ضعف مرا جبران کن. «فَوَ عَلٰی خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي» (دعای کمیل)

یکی از شخصیت‌ها که نزد آیت الله بهجت(ره) رفته بود تعریف می‌کرد: طی صحبت کردن با ایشان متوجه شدم که آقای بهجت(ره) در آن سن و سال بالا، چه جزئیاتی را از گذشته‌ها هنوز به خاطر دارند! این حافظه قوی ناشی از چیست؟ طبیعتاً ناشی از مبارزه با هوای نفس است، البته با آداب و آیینی که دین به ما می‌گوید.

کسی که قدرت ندارد زندگی درستی داشته باشد، آخرت خودش را هم نمی‌تواند آباد کند

اگر کسی می‌خواهد در همین زندگی دنیایی خودش، ضعیف نباشد و قدرت روحی پیدا کند مبارزه با هوای نفس کند. وانگهی، این هدف اصلی برای مبارزه با نفس نیست، بلکه هدف «دنیایی» مبارزه با نفس است، و برای تأمین حداقل زندگی است نه حداکثر بندگی. اما کسی که این قدر قدرت ندارد که زندگی درستی داشته باشد، آخرت خودش را هم نمی‌تواند آباد کند.

کسی که می‌خواهد به خلق خدا و به مملکت امام زمان(ع) خدمت کند باید استعداد، قدرت و توانایی این کار را داشته باشد و این توانایی با مبارزه با نفس به دست می‌آید.

بچه‌هایی که خودکنترلی دارند، آدم‌های موفق خواهند شد، حتی اگر «آی کی یو» آنها پایین تر باشد/اصل اول برای رشد علمی در دانشگاه‌ها، مبارزه با نفس است

اگر دانشگاهیان ما رازهای مبارزه با نفس و تأثیر آن بر قدرت روحی و فکری انسان را متوجه نشوند، اصل اول در همه دانشگاه‌ها برای رسیدن به رشد علمی، مبارزه با نفس و تقوا خواهد شد. این مساله را علم روانشناسی نیز ثابت کرده است. روانشناسی می‌گوید که «آی کی یو» عامل اصلی موفقیت و خلاقیت علمی نیست، بلکه عامل موفقیت، یک مفهوم دیگری است که وقتی توضیح داده می‌شود می‌بینیم همان مبارزه با هوای نفس است.

در آزمایشی، چند دانش آموز را در اتاقی می‌گذارند و تعدادی شیرینی هم در آنجا می‌گذارند و می‌گویند «بازی کنید ولی شیرینی‌ها را نخورید، وقتی ما برگشتیم آن وقت بخورید، تا به شما جایزه‌ای بدهیم.» برخی از بچه‌ها گوش نمی‌کنند و شیرینی‌ها را می‌خورند، برخی دیگر کمی صبر می‌کنند و بعد می‌خورند و تعداد کمتری تا آخر صبر می‌کنند. بعد از انجام آزمایش‌های متعدد و رصد زندگی آنها در طی سالها، و بررسی‌های آماری، به این نتیجه رسیده‌اند که بچه‌هایی که دیرتر شیرینی را خورده‌اند و در واقع خودکنترلی بیشتری داشته‌اند، در زندگی موفق تر بوده‌اند؛ هرچند «آی کیو» آنها پایین تر بوده است.

جوانی که به موسیقی عادت کند، بخشی از قوای ذهنی خودش را از بین برده است/هر ضعف نامعقول در زندگی دنیایی ما، به دلیل ترک مبارزه با نفس در جای لازم است

چرا یک زمانی مقام معظم رهبری فرمودند در دانشگاه‌ها موسیقی را ترویج ندهید؟ فقط به خاطر حرمت برخی از انواع موسیقی نبود، بلکه شاید بیشتر به خاطر ضرورت حفظ توان علمی و تولید علم بود. حضرت امام(ره) و استاد ایشان مرحوم شاه‌آبادی(ره) می‌گفتند جوانی که به موسیقی عادت کند بخشی از قوای روحی و ذهنی خودش را از بین برده است و دیگر انرژی و توان لازم برای کار علمی نخواهد داشت. چون موسیقی تمرکز آدم را می‌گیرد.

برخی می‌گویند: اتفاقاً موسیقی به ما تمرکز می‌دهد! ولی مسئله این است که نباید برای ایجاد تمرکز به موسیقی وابسته باشیم، باید خودمان بتوانیم به خودمان تمرکز بدهیم و الا قوای ذهنی ما تضعیف خواهد شد. لذا حضرت امام(ره) می‌فرمود جوانی که به موسیقی عادت کند، دیگر خاصیت و توان نخواهد داشت. (دستگاه تلویزیون یا دستگاه رادیو که آموزنده باید باشد، قدرت بدهد به جوانهای ما، جوانهای ما را نیرومند کند، نباید دستگاه تلویزیون جوری باشد که ده ساعت موسیقی بخوانند. جوانی که نیرومند هست از نیرومندی برگرداندن به یک حال خُمار و به یک حال خُلَسَه، مثل همان تریاک می‌ماند این هم اینقدر با او فرق ندارد، این یک جور خلسه می‌آورد، آن یک جور خلسه می‌آورد؛ صحیفه امام، ج ۹، ص ۲۰۵) (و از جمله چیزهایی که باز مغزهای جوانها را مخدّر است و تخدیر می‌کند موسیقی است. موسیقی اسباب این می‌شود که مغز انسان وقتی چند وقت به موسیقی گوش کرد، تبدیل می‌شود به یک مغزی غیر آن [مغز] کسی که جدی باشد. از جدیت، انسان را بیرون می‌کند، و متوجه می‌کند به جهاتی دیگر. تمام این وسائلی که حالا این بعضیش بود، و الی ماشاء الله وسائل درست کرده بودند، همه برای خاطر این بود که ملت را از مقدرات خودش غافل کند، و متوجه به جهات دیگر بکند، منحرف کند او را از مسائل روز که مبدا مزاحمش بشود...؛ صحیفه امام، ج ۹، ص ۲۰۰) (یک آدم افیونی نمی‌تواند فکر کند برای یک مملکت. یک آدمی که مغزش به موسیقی عادت کرد نمی‌تواند برای مملکت مفید باشد.) (صحیفه امام، ج ۹، ص ۲۶۴)

البته حضرت امام گاهی خیلی محکمتر با موسیقی برخورد می‌فرمودند. (اگر بخواهید مملکتان یک مملکت صحیح باشد، یک مملکت آزاد باشد، یک مملکت مستقل باشد، مسائل را از این به بعد جدی بگیرید. رادیو و تلویزیون را تبدیلش کنید به یک رادیو و تلویزیون آموزنده، موسیقی را حذف کنید. نترسید از اینکه به شما بگویند که ما موسیقی را که حذف کردیم کهنه پرست شدیم! باشد ما کهنه پرستیم! از این نترسید. همین کلمات نقشه است برای اینکه شماها را از کار جدی عقب بزنند. اینکه می‌گویند که اگر چنانچه موسیقی در رادیو نباشد آنها می‌روند از جای دیگر می‌گیرند موسیقی را، بگذار بگیرند از جای دیگر، شما عجلتاً آلوده نباشید؛ آنها هم کم کم برمی‌گردند به اینجا. این عذر نیست که اگر موسیقی در رادیو نباشد، آنها می‌روند از جای دیگر موسیقی می‌گیرند. حالا اگر از جای دیگر موسیقی بگیرند، ما باید به آنها موسیقی بدهیم؟! ما باید خیانت بکنیم؟! این خیانت است به یک مملکتی،

خیانت است به جوانهای ما. این موسیقی را حذفش کنید بکلی، عوض این یک چیزی بگذارید آموزنده باشد. کم کم مردم را و جوانهای ما را عادت به آموزندگی بدهید؛ از آن عادت خبیثی که داشتند برگردانید. اینکه می بینید که جوانها اگر این نبود می روند سراغ موسیقی دیگر، برای این که اینها عادت کردند! این شاهد بر این است که جوانهای ما فاسد شدند. الان ما موظفیم که این نسلی که فاسد شده برگردانیم به صلاح و نگذاریم این کوچکهای ما فاسد بشوند، اینها را جلوی ما بگیریم، باید جدّ باشد این مسائل. (صحیفه امام، ج ۹، ص ۲۰۵)

- (تحول به این معنا که رادیو تلویزیون در زمان طاغوت کارهای طاغوتی می کرد. نصف کارش به این می گذشت که جوانهای ما را تضعیف کند به واسطه موسیقی. موسیقی تضعیف می کند روح انسان را. موسیقی اسباب این می شود که انسان از استقلال فکری می افتد. نصف کار رادیو تلویزیون قضیه موسیقی بود... یک کارهایی بکنید که موسیقی را ترکش کنید. شما خیال نکنید که موسیقی یک چیزی است برای یک مملکت مترقی. موسیقی خراب می کند دماغ بچه های ما را؛ مغز بچه های ما را فاسد می کند. دائماً تو گوش یک جوان موسیقی باشد، این دیگر به کار نمی رسد؛ این دیگر نمی تواند فکر جدی بکند. اینکه ما می گویم که اینها را از بین ببرید و مکرر من گفته ام، شاید تا حالا ده مرتبه بیشتر من به آقای قطب زاده (سرپرست وقت سازمان صدا و سیما) گفته ام که آقا این را بردارید از آن، می گوید نمی شود. من نمی دانم این «نمی شود» یعنی چه؟ چرا نمی شود؟ شما به عرض من گوش بکنید. من عرض می کنم که اگر ما یک کاری که صلاح ملتمان است بکنیم، غریبها یا غرب زده ها بیایند به ما اشکال بکنند و بگویند که اینها کهنه پرستند، ما باید دست برداریم برویم سراغ آنها؟ یا نه، ما باید مصلحت خودمان را ملاحظه کنیم. ما باید ملاحظه کنیم به اینکه این دستگاهی که باید معلّم جمعیت باشد، باید مربی جمعیت باشد، باید سازنده باشد، انسان جوری بار بیاورد که در فکر مقدرات خودشان نباشند، دنبال این باشند که بنشینند اینجا، و عرض بکنم که این مسائل را از سمع و بصر تحویل بگیرند، و باطنشان اصلاً بعد از چند روز خراب بشود، تهی بشود... نترسید از اینکه به شما بگویند کهنه پرستید ۱۵۰ سال به ما گفتند، بگویند، ما همینیم. مسائل را جدی بگیرید، نه مسائل را گوشتان به این باشد که از اروپا چی می گوید... و اگر شما بخواهید خوب انجام بدهید، باید این رادیو تلویزیون را از این چیزهایی که ضعف در قلب انسان، در مغز انسان می آورد، انسان را از انسانیت خودش بیرون می کند، استقلال فکری را از دست می دهد، اینها را باید از او احتراز کنید؛ صحیفه امام، ج ۹، صص ۱۵۶-۱۵۸)
- انسان هر جایی دید برای زندگی دنیایی خودش ضعف نامعقول دارد، باید بداند این در اثر آنست که یک جاهایی لازم بوده، مبارزه با هوای نفس کند، نکرده است.

