

پناهیان: اگر نظام تعلیم و تربیت ما «از بین بردن هوای نفس» را تبدیل به یک رویه کند، اکثر بچه‌های ما نخبه می‌شوند/ چطور می‌توانیم مبارزه با هوای نفس را برای خود شیرین کنیم؟/ مرحله سوم در مبارزه با هوای نفس پنهان چیست؟

با پایان یافتن بخش اول مباحث بسیار مهم «تنها مسیر» که از ابتدای ماه مبارک رمضان توسط حجت الاسلام پناهیان آغاز شده بود، بخش دوم این مباحث که شامل برخی از نکات تکمیلی و مراحل عالی مبارزه با هوای نفس است، آغاز شد. جلسات هفتگی «تنها مسیر» جمعه شب‌ها در مسجد امام صادق(ع) واقع در میدان فلسطین برگزار می‌شود. در ادامه گزیده‌ای از مباحث مطرح شده در **هشتمین جلسه** از قسمت دوم مباحث «تنها مسیر» را می‌خوانید:

چطور می‌توانیم مبارزه با هوای نفس را برای خود شیرین کنیم؟/ اخلاص، همه شیرینی‌های دین را در خودش دارد

در جلسه قبل گفتیم که باید توجه خودمان را به «یک» امر معطوف کنیم و هم خودمان را «هم واحد» قرار دهیم. در این صورت تمرکز و قدرت‌مان هم بیشتر می‌شود و امکان برنامه‌ریزی ما بهتر خواهد شد. خداوند متعال در حدیث معراج به پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «هم خودت را هم واحد قرار بده(به یک نقطه توجه کن)، زبان خودت را یک زبان قرار بده... از من غافل مباش، کسی که از من غافل شود دیگر برای من مهم نیست که او در کدام وادی به هلاکت برسد؛ یا أحمَدُ اجْتَلُ هَمَّكَ هَمًّا وَاحِدًا فَاجْتَلُ لِسَانَكَ وَاحِدًا... لَا تَغْفُلُ أَبَدًا، مَنْ غَفَلَ عَنِّي لَا أَبَالِي بِأَيِّ وَادٍ هَلَكَ» (ارشاد القلوب/ ۲۰۵/۱) توجه داشتن به خداوند و غفلت نداشتن از خدا باید به این شیوه باشد که انسان فقط به یک نقطه توجه پیدا کند.

در این جلسه می‌خواهیم یک مقدار به قسمت‌های شیرین این مسیر بپردازیم. همان‌طور که قبلاً گفتیم مبارزه با هوای نفس بالاخره یک تلخی‌هایی دارد چون در جریان آن با برخی از شیرینی‌ها و دل‌خواهی‌ها مبارزه می‌کنیم. حالا اگر انسان بخواهد این مبارزه‌ای که تا حدی تلخ است را برای خودش شیرین کند، چکار باید بکند؟ واقعه این است که مبارزه با هوای نفس در یک مرحله‌ای، با مفهوم بسیار برجسته‌ای به نام اخلاص، مساوی می‌شود و این اخلاص از آنجایی که غایت و نهایت دین است (الإخْلَاصُ غَايَةُ الدِّينِ؛ غرر الحکم/ص ۴۴)، همه شیرینی‌های دین را هم در خودش دارد.

دینداری کردن مسلماً باید شیرینی‌هایی داشته باشد. البته ممکن است دینداری در ابتدا، شیرینی‌های خودش را نشان ندهد اما وقتی آدم به نقطه اوج دینداری برسد، به شیرینی‌هایش خواهد رسید. در دین، شهدی شیرین‌تر از اخلاص وجود ندارد. همه قسمت‌های دین و فضایی که در دین توصیه می‌شود را در نظر بگیرید؛ مثل محبت، عدالت، تواضع و سخاوت و ... همه این‌ها خوب و شیرین هستند، و لذت‌هایی برای انسان دارند. مثلاً اگر انسان سخاوتمند باشد و به فقرا کمک کند، یک لذت خاصی در این کار وجود دارد که از آن لذت بهره‌مند می‌شود. اما شیرین‌تر از همه این خوبی‌ها این است که انسان به روحیه اخلاص دسترسی پیدا کند، روحش یگانه بشود، توجه قلبش فقط به یک چیز معطوف شود. اینجاست که حقیقت دین و اوج شیرینی دین چشیده می‌شود. و هیچ چیز دیگری این قدر حلاوت و شیرینی ندارد و اصلاً قابل مقایسه با اخلاص نیست.

کسی که «چند چیز» می‌خواهد یا خودش را می‌خواهد زندگی شیرینی ندارد/ کسی که اهل اخلاص نیست واقعاً درمانده و روان پریش است

وقتی اخلاص غایت و نهایت دین است، یکی از لوازمش این است که شیرین‌ترین بخش دین هم، همین اخلاص باشد. از نظر روان‌شناختی هم اگر نگاه کنید، کسی که چند چیز می‌خواهد یا کسی که خودش را می‌خواهد این انسان کلاً ناراضی است و آرامش ندارد و در مجموع زندگی‌اش شیرین نیست. ضمن اینکه بنابر قواعد زندگی دنیایی، حوادثی هم یکی پس از دیگری برایش پیش می‌آید که زندگی‌اش را تلخ‌تر می‌کند. هر حادثه‌ای می‌تواند زندگی او را تلخ کند. اما کسی که فقط یک چیز خواست و آن یک چیز هم خدا بود، و هیچ چیز دیگری- حتی خودش را- در کنار خدا نخواست، زندگی‌اش شیرین می‌شود و از پراکندگی بیرون می‌آید.

کسی که اهل اخلاص نیست، واقعاً درمانده و مسکین و روان پریش است. اصلاً آدم مخلص با آدم غیرمخلص قابل مقایسه نیست. لازم نیست که شما به خدا معتقد باشید تا این موضوع را عمیقاً درک کنید، حتی اگر کسی به خدا معتقد هم نباشد، اما این معنا برایش خوب ترسیم شود، شیرینی آن را خواهد چشید.

رابطه اخلاص با مبارزه با شهوت پنهان چیست؟/ ترک معصیت، مرحله اول مبارزه با هوای نفس پنهان

اما رابطه اخلاص با مبارزه با هوای نفس پنهان چیست؟ در جلسات قبل گفتیم که مرحله اول و دوم مبارزه با هوای نفس پنهان، معصیت نکردن و ترک کارهای خلاف مروت است.

وقتی گناه نکتی، کم‌کم نفس تو، آن خواسته‌های بدی که تو حتی باور نمی‌کنی چنین خواسته‌هایی داشته باشی را برایت رو می‌کند و خودش را به تو نشان می‌دهد. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «وقتی کسی بخواهد خودش را درست کند، گناهان بزرگش خود را به او نشان می‌دهند؛ عِنْدَ تَضَحِيحِ الضَّمَائِرِ تُبْدُو الْكَبَائِرَ» (کافی/ ۲۴/۸) پس با ترک معصیت، بخشی از بدی‌های پنهان تو رو می‌آید. در مرحله دوم هم، گفتیم کارهای خلاف مروت هم انجام نده و نامردی نکن تا بخش دیگری از بدی‌های پنهان تو رو بیاید و بتوانی آنها را نابود کنی.

وقتی شروع می‌کنی به خوب شدن، تازه با بدی‌های پنهان خود مواجه می‌شوی. بعضی‌ها در مرحله‌ای به «خوب شدن» علاقمند می‌شوند و این مرحله قشنگی است که انسان تازه می‌خواهد به سوی خدا حرکت کند. اما وقتی شروع می‌کنند به خوب شدن، یک دفعه‌ای با فجایعی روبرو می‌شوند؛ فجایعی که از درون‌شان نشات گرفته است. و چه بسا گناهان بزرگی را هم مرتکب شوند، به حدی که فکر می‌کنند طرح و نقشه‌شان برای خوب شدن کلاً به هم ریخته است. می‌گویند: «خدایا! من می‌خواستم آدم خوبی باشم اما برعکس شد؛ انگار آدم بدتری شده‌ام! چه جنایت‌هایی را مرتکب شد!» دلیلش این است که تازه بدی‌های پنهانش دارد رو می‌آید. شبیه کسی که غذای مسمومی خورده باشد، و وقتی بخواهد خوب بشود، حالت تهوع به او دست می‌دهد. درست است که آن لحظه تهوع خیلی زشت و ناخوش‌آیند است اما باعث می‌شود از شر آن غذای مسمومی که در معده‌اش هست، خلاص شود.

وقتی کسی بخواهد باطن و ضمیر خودش را پاک کند، گناهانش رو می‌آید. ولی باید بایستد و مقاومت کند و این لحظات سخت را تحمل کند. او با استغفار و گریه و تضرع به درگاه خدا می‌تواند این سختی‌ها را تحمل کند.

ترک نامردی، مرحله دوم مبارزه با هوای نفس پنهان/ ممکن است یک کاری گناه نباشد اما نامردی باشد

برای اینکه بدی‌های پنهان از بین برود، مرحله اول این است که گناه نکنیم. وقتی گفته می‌شود «گناه نکن» فقط برای این نیست که همین عمل خاص را انجام نده و دیگر هیچ؛ بلکه یک غرض دیگرش این است که بدی‌های پنهان نفس تو خودش را نشان دهد تا بتوانی از شر آنها خلاص شوی.

• مرحله دوم هم این است که علاوه بر اینکه گناه را ترک کنیم، نامردی هم نکنیم، البته نامردی نکن یا گناه نکن، خیلی فرق دارد. ممکن است یک کاری گناه نباشد اما نامردی باشد. این مسأله خصوصاً در سبک زندگی خیلی باید مورد بحث قرار بگیرد که کجاها نامردی محسوب می‌شود. مقابل به مثل کردن و تلافی کردن، یکی از همین موارد است. اما آنهایی که اهل جوانمردی هستند، در این مواقع گذشت می‌کنند. مثلاً ماشینی که نمی‌گذاشت از او سبقت بگیری، عقب افتاده و می‌خواهد از تو سبقت بگیرد. آدم جوانمرد در این هنگام مقابل به مثل نمی‌کند. آدم‌هایی که اهل جوانمردی هستند، واقعاً ناب هستند.

• همه این مراقبت‌ها برای این است که «باطن پاک» داشته باشیم. چون همین باطن پاک است که در آخرت به درد می‌خورد: «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء ۸۷ و ۸۹) یعنی ما همه این کارها را انجام می‌دهیم برای داشتن یک قلب سلیم و باطن پاک. اینکه می‌گویند: «ظاهر را رها کن، اصل این است که باطن پاک باشد» درست نیست، چون اساس و علت اینکه ما این‌همه به اصلاح ظاهر (گناهان ظاهری) می‌پردازیم، این است که باطن خودمان را پاک کنیم.

مرحله سوم مبارزه با هوای نفس پنهان «مخلص بودن» است / اخلاص نقطه مقابل شهوات مخفی است

• بعد از مرحله اول و دوم که بخشی از بدی‌های پنهان ما را رو می‌آورند، نوبت به مرحله سوم می‌رسد. مرحله سوم در مبارزه با هوای نفس پنهان، مخلص بودن است. باز وقتی می‌خواهی مخلص باشی، یکی بدی‌های پنهان تو می‌آیند. بدی‌هایی که اصلاً از آنها خبر نداشته‌ای. وقتی آدم می‌خواهد مخلص بشود، تازه می‌فهمد چه نفس وحشتناکی دارد.

• وقتی می‌خواهی اخلاص را رعایت کنی، تازه اژدهای هفت‌سر نفس، خودش را نشان می‌دهد و تازه می‌فهمی با چه موجود وحشتناکی مواجه هستی. هنگام رعایت اخلاص و نیت خالصانه است که انسان واقعاً بدی‌های پنهان خودش را ببیند. این فضا خیلی عارفانه‌تر و نورانی‌تر از دو مرحله قبل است. ترک معصیت و ترک نامردی، خیلی خوب و زیبا هستند اما سطح آنها از مرحله اخلاص پایین‌تر است، چون اخلاص یعنی «ترک غیر خدا».

• پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «مهمترین چیزی که بر امت خودم می‌ترسم شرک آوردن به خداست، منظورم از شرک آوردن به خدا این نیست که امت من بروند خورشید و ماه و بت‌ها را بپرسند بلکه از این می‌ترسم که امت من برای غیر خدا عمل انجام بدهند و به خاطر آن شهوات مخفی عمل انجام دهند؛ اِنْ اَخَوْفُ مَا اَخَافُ عَلَى اُمَّتِي الْاِشْرَاكَ بِاللّٰهِ اَمَّا اِنِّي لَسْتُ اَقُولُ يَعْبُدُونَ شِمْسًا وَّ لَا قَمْرًا وَّ لَا وُتًا وَّ لَكِنْ اَعْمَالًا لِنَبِيِّ اللّٰهِ وَّ شَهْوَةً خَفِيَّةً» (نهج‌الفصاحه/ص ۲۷۱) در مقابل شهوات مخفی «اخلاص» قرار دارد. اخلاص در واقع نقطه مقابل شهوات مخفی است. وقتی می‌خواهی اخلاص داشته باشی آن شهوات مخفی تو خودشان را نشان می‌دهند.

کسی به حقیقت اخلاص می‌رسد که دوست نداشته باشد به خاطر کاری که برای خدا انجام داده از او

تعریف کنند

• پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «هر امر حقی، یک حقیقتی دارد (یک راز و یک گوهری در آن هست) و کسی به گوهر حقیقت اخلاص نمی‌رسد، مگر زمانی که دوست نداشته باشد به خاطر کاری که برای خدا انجام داده است، کسی از او تعریف کند؛ اِنْ لِكُلِّ حَقٍّ حَقِيْقَةٌ وَّ مَا بَلَغَ عِنْدَ حَقٍّ حَقِيْقَتِيْهِ الْاِخْلَاصُ حَتَّى لَا يُجِبَّ اَنْ يُحْمَدَ عَلَى شَيْءٍ مِنْ عَمَلِ اللّٰهِ» (مستدرک الوسائل ۱۰۰/۱ و مشكاة الأنوار/ ۱۱) یعنی آدم ناراحت شود از اینکه دیگران به خاطر عمل خوبش، از او تعریف کنند و خوش‌شان بیاید. خیلی سخت است که آدم به اینجا برسد که اصلاً دوست نداشته باشد و ناراحت شود از اینکه دیگران به خاطر کارهای خوبی که انجام داده، از او تعریف

کنند. چون این حالت (خوشحال شدن از تعریف دیگران) خود به خود و خیلی راحت وارد قلب آدم می‌شود. باید ببینیم که ما چه بدی‌هایی در خودمان پنهان کرده‌ایم که به سادگی نمی‌توانیم به حقیقت اخلاص برسیم. آن بدی‌ها هوای نفس پنهان ما هستند.

اگر نظام تعلیم و تربیت ما «از بین بردن هوای نفس» را تبدیل به یک رویه کند، اکثر بچه‌های ما نخبه

می‌شوند

• هوای نفس پنهان، قدرت تمرکز، خلاقیت و بسیاری از استعدادهای انسان را از بین می‌برد. متأسفانه نظام تعلیم و تربیتی ما به هوای نفس آشکار و پنهان و آشکار بچه‌ها کاری ندارد و می‌خواهد علی‌رغم وجود هوای نفس پنهان و آشکار، استعداد بچه‌ها را به شکوفایی برساند و این اشتباه است. در صورتی که اگر نظام تعلیم و تربیت ما «از بین بردن هوای نفس» را تبدیل به یک رویه کند، اکثر بچه‌های ما نخبه می‌شوند؛ یعنی هر کدام در رشته خودشان می‌توانند به اوج شکوفایی برسند. چون انرژی‌ها و استعدادهایشان هز نمی‌رود. اگر مبارزه با نفس در جامعه ما یک رویه و یک خوی ثابت قرار بگیرد، آن وقت است که استعدادها به خوبی رشد می‌کند و ذهن‌ها کاملاً متمرکز می‌شود و حوصله‌ها افزایش پیدا می‌کند.

• پدر و مادرها در هفت سال اول باید به فرزندان خودشان محبت کنند تا وقتی در هفت سال دوم با هوای نفس بچه خود مخالفت کردند، بچه از آنها بپذیرد و بگوید: «پدر و مادرم هفت سال مرا نوازش کرده‌اند و به من ثابت کرده‌اند که مرا دوست دارند، پس الان که می‌گویند فلان کار را انجام نده، من از آنها قبول می‌کنم» ولی ما غالباً در این هفت سال دوم (از ۷ تا ۱۴ سالگی) که بچه باید ریاضت بکشد و بندگی کند و اطاعت کند، او را رها می‌کنیم تا هر کاری دلش خواست انجام دهد و توجیه‌مان این است که: «او که بچه خوبی است، چرا به او ریاضت و سختی بدهیم؟!» و با این کار، یک مرگ خاموش نسبی برای روح بچه اتفاق می‌افتد. بعد از ۱۴ سالگی تازه آثار اینکه شما هفت سال دوم به بچه خودتان ریاضت نداده‌اید کم‌کم خودش را نشان می‌دهد و بعد تعجب می‌کنید که «چرا بچه من نماز نمی‌خواند؟! چرا حرف ما را گوش نمی‌دهد؟ چرا دنبال گناه و هرزگی می‌رود؟ چرا این‌جوری شد؟ هرچه نصیحت می‌کنیم گوش نمی‌دهد! ما با دعا می‌کنند!» اما دیگر برای این حرف‌ها دیر است، آن موقعی که باید به او امر و نهی می‌کردید از ۷ تا ۱۴ سالگی بود، اما آن موقع او را آزاد گذاشتید و ادبش نکردید.

هوای نفس پنهان خودمان را چطور می‌بزنیم؟ با اخلاص / وقتی بخواهی اخلاص داشته باشی، تازه نفس تو

به خیلی از بدی‌های پنهانش اقرار می‌کند

• پس بعد از اینکه هوای نفس آشکار خودمان را زدیم، باید به سراغ هوای نفس پنهان خود برویم. حالا هوای نفس پنهان خودمان را چطور می‌بزنیم؟ با اخلاص. یعنی سعی کنیم فقط به خاطر خدا کار کنیم.

• یک روایت درباره اخلاص می‌خوانیم تا معلوم شود که اخلاص داشتن چقدر سخت است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «خالص کردن نیت برای عاملین، سخت‌تر از جهاد و سعی طولانی توأم با سختی‌های فراوان است؛ تَصْفِيَّةُ الْعَمَلِ أَشَدُّ مِنْ الْعَمَلِ وَ تَخْلِيصُ النَّيَّةِ مِنْ الْفَسَادِ أَشَدُّ عَلَى الْعَامِلِينَ مِنْ طَوْلِ الْجَهَادِ» (کافی/ج ۸/ص ۲۴) اگر خواستی مفهوم این روایت را عمیقاً متوجه شوی، سعی کن نیت خودت را خالص کنی، بعد می‌بینی که با چه مسائلی مواجه می‌شوی. وقتی بخواهی اخلاص داشته باشی، تازه نفس تو به خیلی از بدی‌های پنهان خود اقرار می‌کند. و این اعتراف‌های نفس تو آن قدر وحشتناک خواهد بود که از خودت خجالت می‌کشی و بعد می‌روی در خانه خدا و از این نفس وحشتناک به خدا پناه می‌بری و از دست نفست به خدا شکایت می‌کنی. این شکایت از نفس را می‌توانید در «مناجات خمس عشر» امام سجاده (ع) ببینید.

سه کار مهم که باید خودت را در آنها خالص کنی

- فکر نکن همین که چهارتا گناه و بدی آشکار را ترک کردی، دیگر آدم خوبی شده‌ای و کار تمام شده است؛ چون این نفس وحشی و خطرناک تو بسیاری از بدی‌های پنهان را در درون خود مخفی کرده است.
- امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «سه کار مهم که باید خودت را در آنها ممحّض و خالص کنی (برای آنها مهیا شوی و خودت را روی آنها متمرکز کنی) عبارتند از اینکه: خودت را ممحّض کنی در اینکه نفس خودت را بشناسی و عیوبش را آشکار کنی و از آنها ناراحت شوی (به عیوب خودت غضب کنی)، خودت را ممحّض کنی در تقوای الهی، و خودت را ممحّض و متمرکز کنی در اینکه خودت را حذف کنی و یاد خودت را از زبان‌ها و ذهن‌ها ببری؛ وَ أَمَّا الثَّلَاثُ الَّتِي تَخْلَصُ إِلَيْهَا: تَخْلَصُ إِلَى مَعْرِفَتِكَ نَفْسِكَ، وَ تَجْهَرُ لَهَا بِعُيُوبِهَا وَ مَقْتِكَ إِثْمًا، وَ تَخْلَصُ إِلَى تَقْوَى اللَّهِ تَعَالَى، وَ تَخْلَصُ إِلَى إِحْمَالِ نَفْسِكَ وَ إِخْفَاءِ ذِكْرِكَ» (غررالحکم/ص ۱۰۶) و این سه کار مهم، در واقع با هم یک وحدتی دارند. یعنی هر سه اینها یک مسیر را به ما نشان می‌دهند.

کسی که به عیوب خودش غضب نکند، به عیوب دیگران غضب خواهد کرد

- اگر کسی دنبال پیدا کردن عیوب خودش نباشد، از عیوب خودش ناراحت نباشد و به عیوب خودش غضب نکند، به عیوب دیگران غضب خواهد کرد. اما کسی که دنبال عیوب خودش باشد، اصلاً فرصت و توانی برایش باقی نمی‌ماند که به عیوب دیگران بپردازد.
- دنبال این باش که کسی از تو تقدیر نکند، گم‌نام باشی و کسی جز خدا و اولیائش تو را نشناسد. سعی کن نام و یاد خودت را حذف کنی. اگر دوست نداشته باشی کسی به یاد تو باشد، آن وقت خداوند بیشتر به یادت خواهد بود، امام زمان(ع) بیشتر به یاد تو خواهد بود و تو را از تنهایی در می‌آورد. اما همین که دلت بخواهد دیگران به یاد تو باشند، توجه امام زمان(ع) کم می‌شود. چون در این صورت تو از جنس امام زمان(ع) نخواهی بود.
- از حضرت زینب کبری(س) آنچه که مهمتر از هر چیز دیگری می‌توان دید، اخلاص ایشان است. خیلی اهمیت دارد که حضرت زینب(س) واقعاً در راه خدا مخلصانه تازیانه خورد و خداوند متعال از ایشان پذیرفت. در کربلا این همه شهید داد و مصیبت دید و حتی یک نفر هم بعد از کربلا از او قدردانی نکرد، بلکه برعکس، هر کجا رفت تازیانه زدند و سنگ انداختند و خاکستر ریختند، اما حضرت زینب(س) در مقابل همه اینها آرام بود، چون هرچه کرده بود برای خدا بود. هرچه جلوتر می‌رفت بیشتر به او لطمه می‌زدند و هیچ کس از زینب(س) قدردانی نکرد و زینب(س) خوشحال بود که هرچه کرده، نزد خدا محفوظ مانده است...

