

## پناهیان: اثر سی روز عبادت ماه رمضان باید ذلت نفس و افتاده‌حالی باشد / هدف کلی «طاعات، عبادت و مبارزه با هوای نفس»، ذلت نفس در برابر خداست / چرا باید نفس خود را در مقابل خدا ذلیل کنیم؟

گزیدهٔ مباحث مطرح شده در **بیست و هفتمین جلسه** سخنرانی حجت الاسلام و المسلمین پناهیان در مسجد امام صادق (ع) با موضوع «راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی» را می‌خوانید:

### داروهای روحی برخلاف داروهای جسمی، برای اثرگذاری به «معرفت» و «نیّت مخلصانه» نیاز دارند / باید بدانیم که قرار است نماز در ما «تذلل» ایجاد کند و تکبرمان را تضعیف کند

- برای اینکه دارو بر جسم انسان اثرگذار باشد، نیازی به «معرفت» و «نیّت» ندارد؛ یعنی اولاً نیازی نیست بدانیم یک قرص در سیستم بدن ما چه کاری انجام می‌دهد و ثانیاً لازم نیست قرص را به نیّت خوب شدن گلودرد مصرف کنیم. زیرا در هر صورت قرص یا دارو اثر خودش را بر جسم انسان خواهد داشت؛ چه معرفت و نیّت داشته باشیم و چه نداشته باشیم.
- اما داروهایی که برای روح انسان هستند، برخلاف داروهای جسمی، برای اثرگذاری، هم به «معرفت» و هم به «نیّت مخلصانه» فوق‌العاده نیازمند هستند.
- به عنوان مثال نماز برای درمان بسیاری از بیماری‌های ما بلکه برای همهٔ فحشاء و منکرها درمان و پیشگیری محسوب می‌شود (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ؛ عنکبوت/۴۵) اما نماز با این عظمت، اگر بخواهد بر روح ما اثر بگذارد، هم نیاز به معرفت ما دارد و هم نیاز به نیّت مخلصانهٔ ما دارد.
- اگر ما به طور دقیق بدانیم و معرفت داشته باشیم که نماز چه اثری بر روح ما دارد، و نیّت ما هم در جهت همین اثرگذاری باشد، در این صورت است که نماز ما واقعاً مؤثرتر خواهد بود. یعنی به طور مشخص باید بدانیم که نماز دارد در ما «تذلل» و فروتنی ایجاد می‌کند و انانیت و تکبر ما را تضعیف می‌کند، و بعد هم موقع نماز خواندن نیّت کنیم که «خدایا! من می‌خواهم با این نماز، فروتنی و تواضعم افزایش پیدا کند و تکبرم ضعیف شود». اگر این معرفت و نیّت را در نمازهای خود داشته باشیم، تقریباً به خدا تحقق پیدا می‌کند.
- انسان وقتی می‌تواند در این مسیر حرکت کند که اولاً بفهمد دارد چه کار می‌کند و ثانیاً آن چیزی را که فهمید واقعاً اراده کند. اصلاً این طور نیست که بگوییم: «تو نیکی می‌کن و چشم بسته در دجله انداز / که ایزد در صحرائی محسرت دهد باز!» اگر دین ما این قدر به تدبیر، تعقل، معرفت نفس و تفقه و فهم دقیق دین دعوت می‌کند به خاطر این است که واقعاً این فهم و این معرفت، فایده و اثر وضعی دارد.
- نباید از کنار مفاهیم کلیدی دین که در دین به آنها اهمیت داده شده است، راحت رد شویم بلکه باید فکر کنیم که چرا دین ما این قدر به این موضوع اهمیت داده است؟ خیلی بد است که انسان قدرت فهم خود را برای درک دقایق دینی مصرف نکند و آن را در سرگرمی‌ها دیگر نماید.

## همان‌طور که از سرطان می‌ترسیم، باید از نفهمیدن عمیق مفاهیم کلیدی دین بت‌ترسیم / رسول خدا(ص): اف بر مسلمانی که یک روز از هفته را به فهم دین اختصاص ندهد

- باید همان‌طور که از سرطان می‌ترسیم، از نفهمیدن عمیق مفاهیم کلیدی دین بت‌ترسیم و وحشت کنیم، چون در این صورت انسان به اشتباهات و وحشتناک ناخواسته دچار می‌شود.
  - متأسفانه بعضی از مذهبی‌ها یا حزب‌اللهی‌ها هستند که عمق معرفتی ندارند و در یک فهم سطحی از معارف دینی متوقف شده‌اند و تصور می‌کنند که همهٔ مفاهیم دینی را می‌دانند. مثلاً بعضی‌ها یک فهم سطحی نسبت به مفهوم کلیدی و عمیق تقوا دارند و فکر می‌کنند که این مفهوم با عظمت در «پرهیز از گناه» محدود می‌شود و به دنبال فهم عمیق‌تری از آن نیستند.
  - **متأسفانه خیلی‌ها هستند که زحمت فهم عمیق دین را به خودشان نمی‌دهند و این خیلی بد است. رسول گرامی اسلام(ص) می‌فرماید: «أف بر هر مسلمانی که در هفته یک روز را قرار ندهد که در آن روز، امر دین خود را بفهمد و بیاموزد، و دربارهٔ معارف دین خویش سؤال کند؛ أَف لِكُلِّ مُسْلِمٍ لَا يَجْعَلُ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ يَوْمًا يَتَفَقَّهُ فِيهِ أَمْرَ دِينِهِ وَ يَسْأَلُ عَنْ دِينِهِ» (محاسن/۱/۲۲۵)**
  - متأسفانه بعضی‌ها وقت چندانی برای فهم دین خود نمی‌گذارند و به همان فهم سطحی و عوامانه‌ای که از دین دارند اکتفا می‌کنند. و این سطحی‌نگری یا موجب دین‌گریزی خود فرد می‌شود و یا موجب رفتاری می‌شود که دیگران را از دین‌گریزان می‌کند. در حالی که خداوند از آنها خواهد پرسید که «این هوش و فهمی که به تو داده‌ام در چه راهی صرف کردی؟!». بعضی‌ها این هوش و استعداد را فقط صرف کنکور می‌کنند، بعضی‌ها صرف سرگرمی و امور دیگر کنند ولی صرف دین خودشان نمی‌کنند.
- دین بیشتر یک مقولهٔ روشن‌فکری و برای آدم‌های باهوش و فهمیم است / بی‌دینی یعنی حماقت، نفهمی و عوامی‌گری**
- دین بیشتر یک مقولهٔ روشن‌فکری و برای آدم‌های باهوش و فهمیم است. به عنوان مثال بررسی جالبی در یکی از کشورها انجام شده بود که نشان می‌داد، کسانی که در سال‌های اخیر به تشیع مشرف شده‌اند اکثراً افراد تحصیل‌کرده و لیسانس به بالا هستند. بی‌دینی یعنی حماقت، نفهمی و عوامی‌گری. هر کسی با دین مخالفت می‌کند یک نوع حماقت در وجود او دیده می‌شود. خداوند در مورد این‌ها می‌فرماید: «برای اینکه آنها مردمی بی‌خرد و نادان هستند؛ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ» (مائده/۵۸)
- آنقدر که مذهبی‌های جاهل بلای جان دین هستند، افراد بی‌دین نیستند / مذهبی‌های جاهل به اندازهٔ منافقین، خطرناکند / هر چه رنج می‌کشیم به خاطر نفهمی و جهالت برخی افراد مذهبی است**
- در واقع نزاع اصلی دین‌دار و بی‌دین نیست، بلکه نزاع نادان‌ها و باشعورهاست. نزاع میان انقلابی و غیرانقلابی نیست بلکه نزاع میان شعور و عدم‌شعور است. نزاع اصلی همانطور که قرآن هم اشاره می‌کند، بر سر فهم و شعور است؛ و دین چه دردی را تحمل می‌کند از جانب برخی از مذهبی‌هایی که اهل فهم و شعور نیستند. این افراد گاهی در کنار گرایش‌های خوبی که دارند با نادانی خود به دین ضربه هم می‌زند.

• برخی مذهب‌ها هستند که مفاهیم دینی به گوش‌شان خورده و کمانه کرده و الان این احساس و ادعا را دارند که همه دین را بلد هستند! گاهی اشتباهات این افراد مذهبی جاهل آن قدر بالای جان دین می‌شود که افراد بی‌دین تا این حد نمی‌توانند به دین لطمه بزنند.

• امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: دو گروه کمر مرا شکستند: ۱- منافق سرزبان‌دار و آدم فاسقی که بلد است چگونه از زبانش استفاده کند و حرف‌هایی می‌زند که مردم خوششان بیاید ولی خلاف دین عمل می‌کند، ۲- آدم مذهبی فقه‌م و جاهل. (قَطَعَ ظَهْرِي رَجُلَانِ مِنَ الدُّنْيَا رَجُلٌ عَلِيمٌ اللِّسَانِ فَاسِقٌ وَ رَجُلٌ جَاهِلٌ الْقَلْبِ نَاسِكٌ هَذَا يَصُدُّ بِلِسَانِهِ عَنْ فِسْقِهِ وَ هَذَا يَنْسُكُهُ عَنْ جَهْلِهِ فَاتَّقُوا الْفَاسِقَ مِنَ الْعُلَمَاءِ وَ الْجَاهِلَ مِنَ الْمُتَّبِعِينَ أُولَئِكَ فِتْنَةٌ كُلُّ مَقْتُونٍ فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ص يَقُولُ يَا عَلِيُّ هَلَاكَ أُمَّتِي عَلَيَّ يَدِي كُلُّ مُنَافِقٍ عَلِيمٍ اللِّسَانِ؛ الخصال/ج ۱/ص ۶۹ و نیز: قَطَعَ ظَهْرِي اثْنَانِ عَالِمٌ فَاسِقٌ يَصُدُّ عَنْ عِلْمِهِ بِفِسْقِهِ وَ جَاهِلٌ نَاسِكٌ يَدْعُو النَّاسَ إِلَى جَهْلِهِ يَنْسُكُهُ؛ غرالحکم/ ۲۴۵ و مجموعه ورام/ج ۱/ص ۸۲)

• متأسفانه به خطر گروه دوم یعنی افراد مذهبی جاهل کمتر توجه می‌شود، در حالی که در کلام اهل بیت (ع) این گروه به اندازه منافقین به جامعه ضربه می‌زنند. ما همواره از این دو گروه رنج‌های زیادی متحمل شده‌ایم. الان شما فکر می‌کنید رنج‌های جامعه ما در اثر چیست؟ الان هر چه رنج می‌کشیم به خاطر نفهمی و جهالت برخی افراد مذهبی است. همین نفهمی و جهالت آدم‌های مذهبی کم‌کم جمع می‌شود و به انحراف و تشتت تبدیل می‌شود.

• دین پدیده بسیار پیچیده‌ای است و چنین نیست که صرفاً چند مفهوم ساده باشد که یک بار آن را بشنویم و یاد بگیریم و تمام شود و دیگر نیازی به تعمق و تفکر نداشته باشد. دین موضوعی است که نیاز به دقت و تعمق دارد. دین نه تنها نیاز به متخصصینی دارد که باید به آنها مراجعه نماییم بلکه تک تک ما هم برای درک عمیق دین باید کار کنیم.

### علی(ع): نفس خود را با طاعت پروردگار ذلیل کن / نفست را محاسبه کن و ببین که آیا بعد از انجام یک

طاعت، ذلیل شده است یا نه؟

• در ادامه بحث مبارزه با هوای نفس به یک روایت از امیرالمؤمنین (ع) می‌پردازیم که فرمودند: **نفس خود را با طاعت پروردگار ذلیل کن؛ ذَلَّ نَفْسَكَ بِالطَّاعَةِ** (عیون الحکم/ص ۲۵۵) اگر طاعت کردی و بعد دیدی که نفست ذلیل نشده است، در واقع طاعت خدا را نکرده‌ای بلکه طاعت نفس خود را کرده‌ای یا اینکه نفست هم در آن طاعت شریک بوده است. مثلاً دیده‌ای «هم فال است و هم تماشا» یعنی دیدی در انجام این طاعت، هم نفس خودت را حال می‌دهی و هم دستور پروردگار را اجرا می‌کنی، و به همین خاطر آن طاعت را انجام داده‌ای.

• **مشکل ما این است که نفس ما اجازه نمی‌دهد که فقط از خدا اطاعت کنیم، بلکه هم از نفس خود اطاعت می‌کنیم و هم از خدا اطاعت می‌کنیم و خداوند هم به ما می‌فرماید: «من شریک نمی‌گیرم! اگر همیشه و در همه اعمال نمی‌توانی نیت مخلصانه داشته باشی لاقول در برخی از اعمال و طاعات خودت نیت مخلصانه داشته باشی و فقط برای من باشی، یعنی جاهایی که نفست تمایل ندارد، آن طاعت را انجام بده و این طور نباشد که فقط طاعت‌هایی را که نفست می‌پسندد انجام بدهی.»** (سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ع يَقُولُ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ أَنَا

خَيْرُ شَرِيكٍ مَنْ اشْرَكَ مَعِيَ غَيْرِي فِي عَمَلٍ عَمِلَهُ لَمْ أَقْبَلْهُ إِلَّا مَا كَانَ لِي خَالِصًا؛ کافی/ ۲/ ۲۹۵ و **أَنَا خَيْرُ شَرِيكٍ فَمَنْ عَمِلَ لِي وَ لِيغَيْرِي فَهُوَ لِمَنْ عَمِلَهُ غَيْرِي؛** وسائل الشيعه/ ۱/ ۷۲)

چرا باید نفس خود را در مقابل خدا ذلیل کنیم؟ / نتیجه طاعت باید ذلت بیشتر نفس در برابر خدا باشد

• **اگر می‌خواهی ببینی که واقعاً طاعتی که انجام داده‌ای، طاعت خدا بوده و نفست در انجام آن شریک نبوده است، نفست را محاسبه کن و ببین که آیا بعد از انجام آن طاعت، نفست در برابر خدا ذلیل تر شده است یا نه.** نفس وقتی ذلیل می‌شود چگونه می‌شود؟ همان‌طور که بعضی‌ها در این دنیا ذلیل می‌شوند، (مثلاً به خاطر پول، خودشان را در مقابل دیگران خوار و ذلیل می‌کنند یا تکدی‌گری می‌کنند) باید نفس ما در مقابل خدا ذلیل بشود. باید ببینیم که آیا حاضر هستیم واقعاً نفس خود را در مقابل خدا ذلیل کنیم یا اینکه ما در مقابل خواهش‌های پست نفس خودمان ذلیل هستیم؟

• **چرا باید نفس خود را در مقابل خدا ذلیل کنیم؟ چون می‌خواهیم خدا را ملاقات کنیم و کسی که در مقابل خدا ذلیل نشده باشد امکان راه یابی به ساحت مقدس قرب الهی را ندارد.**

اثر سی روز طاعت و عبادت ماه رمضان باید ذلت نفس و افتاده‌حالی باشد / هدف کلی «طاعات»، «عبادت» و

«مبارزه با هوای نفس» ذلت نفس در برابر خداست

• الان که آخر ماه رمضان است اگر می‌خواهیم ببینیم که طاعت‌های ما در این ماه درست بوده است یا نه باید ببینیم که آیا افتاده‌حال تر شده‌ایم یا نه؟ آیا الان از خدا بیشتر می‌ترسیم و حساب می‌بریم یا نه؟ مثلاً وقتی می‌خواهیم نماز خودمان را به تأخیر بیندازیم یک مقدار بیشتر بترسیم.

• در آخر ماه رمضان بعد از سی روز طاعت و عبادت، اثر این طاعت‌ها باید ذلت نفس و افتاده‌حالی باشد.

• هدف کلی طاعت، عبادت و مبارزه با هوای نفس، ذلت نفس است. نفس انسان باید در مقابل خدا ذلیل و فروتن بشود و این ذلیل شدن هر جای دیگر و در مقابل هر کس دیگری اگر زشت است، در مقابل خدا خوب است.

• یک نمونه عالی برای فهمیدن اهمیت ذلت نفس این است که برای قبولی طاعات خود بیش از خود طاعت اهتمام داشته باشیم. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «برای اینکه خدا عمل‌تان را قبول کند بیشتر از عملی که انجام داده‌اید، برای قبولی آن تلاش کنید و زحمت بکشید؛ **كُونُوا يَقْبُولُ الْعَمَلَ أَشَدَّ اهْتِمَامًا بِالْعَمَلِ**» (مجموعه ورام/ج ۱/ص ۶۴)

• حالا که در طول ماه مبارک رمضان روزه گرفته‌ایم و عبادت انجام داده‌ایم باید بیش از طاعت‌هایی که انجام داده‌ایم نسبت به قبول شدن یا نشدن آن طاعت‌ها نگران باشیم و در خانه خدا التماس کنیم تا این اعمال ما را قبول کند، در این صورت است که نفس ما ذلیل خواهد شد. چون نشان می‌دهد که ما به این اعمال خود مغرور نشده‌ایم.

انسان هرکاری انجام بدهد تا نفسش را ذلیل کند، نفسش همان کار را سرمایه عجب خود قرار می‌دهد

• **چرا حالا که سی روز زحمت کشیده‌ایم و روزه گرفته‌ایم، باید بیشتر از آن زحمت بکشیم تا این روزه‌ها و طاعت‌های ما قبول شود؟ چون نفس انسان یک بیماری دارد به نام «خودپسندی» و «خودخواهی» که هر کاری انسان انجام می‌دهد تا او را ذلیل کند، اتفاقاً همان کار را سرمایه عجب خودش قرار می‌دهد. یعنی با**

**همان کاری که انجام داده‌ای تا گردن نفس را بشکنی، می‌خواهد گردن‌کشی کند! این بیماری نفس انسان است به نام «عُجَب» که جلوگیری از آن واقعاً سخت است.**

- مثلاً وقتی به نفس خود می‌گویی که در مقابل خدا سجده کن، ابتدا مخالفت می‌کند و نمی‌پذیرد، اما اگر بتوانی او را به سجده کردن وادار کنی، بلافاصله وقتی سرت را از سجده برداری مهم می‌زند و می‌گوید: «ولی عُجَب سجده قشنگی کردم!» یعنی خودپسندی می‌کند.

**عذرخواهی از گناهان مهم‌تر از گناه نکردن است / چون عذرخواهی، انسان را ذلیل خدا می‌کند**

- چرا عذرخواهی کردن ما از بابت گناهان ما مهم‌تر از گناه نکردن است؟ چون عذرخواهی کردن در مقابل خدا انسان را خوار و ذلیل می‌کند و همین ذلیل شدن در مقابل خدا برای خدا مهم است نه اینکه «گناه نکنیم و از گناه نکردن دچار عُجَب شویم.» اصلاً به همین خاطر است که گاهی خداوند بنده‌اش را رها می‌کند که گناه کند تا دچار عُجَب نشود چون خدا می‌داند که گناه برای بنده مؤمن از عُجَب بهتر است (إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ أَنَّ الذَّنْبَ خَيْرٌ لِّلْمُؤْمِنِ مِنَ الْعُجْبِ وَأَوْ لَا ذَلِكَ مَا إِنْتَلَىٰ مُؤْمِنٌ بِذَنْبٍ أَبَدًا؛ کافی/ج ۲/ص ۳۱۳)

**اگر خواهش و تمنا برای قبولی عمل نباشد، همه طاعت‌های سی روز ماه رمضان از بین خواهد**

- همین الان می‌توانید اثر اهتمام برای قبولی عمل را بر روح و جان خود امتحان کنید. به درگاه خدا منت‌کشی کنید و بگویید: «خدایا! خواهش می‌کنم، این ماه رمضان را از من قبول کن! درست است که طاعت‌های من اصلاً به درد نمی‌خورد ولی التماس می‌کنم که قبول کنی» ببینید با همین مناجات کوتاه چه اتفاقی در روح ما می‌افتد؟ «تذلل» و نورانیت. همین که شروع می‌کنی به التماس برای قبولی عمل، باصفا می‌شوی.
- اگر این خواهش و تمنا برای قبولی عمل نباشد، و این تذلل نباشد همه طاعت‌های و مناجات‌های سی روز ماه رمضان از بین خواهد رفت و دست خالی خواهیم ماند.

**تذلل نفس هدف طاعت است و اگر بعد از طاعت به تذلل نرسیم، معلوم است طاعت ما درست نبوده**

- **تذلل نفس هدف طاعت است و اگر طاعت کرده باشیم ولی به تذلل نرسیم، معلوم می‌شود که یک جایی از طاعت ما اشتباه بوده است. این تذلل در پیشگاه خداست که آدم را حفظ می‌کند. ضجه زدن و تمنای قبولی نماز کردن بعد از نماز است که آدم را حفظ می‌کند و الا اگر این تمنا نباشد چه بسا خود نماز آدم را فاسد کند. چون اگر این تمنا نباشد، عُجَب خواهد آمد.**

- حالا که آخر ماه رمضان است دو تا کار باید انجام دهیم: ۱- تمنا کنیم که خدا طاعت‌های ما را قبول کند ۲- از طاعت‌ها و عبادت‌هایی که انجام داده‌ایم استغفار کنیم و بگوییم «خدایا! ببخش که این عبادت‌ها و طاعت‌های ما ناقص بود و اصلاً متناسب شأن تو نبود. اصلاً این عبادت‌های ما را ندیده بگیر.» این حالت است که می‌تواند برای ما تذلل و فروتنی بیاورد.

