

## پناهیان: قدم دوم، داشتن «بنای مبارزه با نفس» است / آغاز معنویت داشتن بنای مبارزه با نفس است، و آغاز دوری از معنویت بنا نداشتن برای مبارزه بانفس / بعضی‌ها دنبال دستورالعمل خصوصی می‌روند ولی بنای مبارزه با نفس ندارند! عاقبت کسانی که باوجود رعایت برخی دستورات دینی، بنای مبارزه بانفس ندارند چیست؟

جلسات هفتگی هیئت محبین امیرالمؤمنین (ع) جمعه‌ها بعد از نماز مغرب و عشاء، در محل مسجد امام صادق (ع) واقع در میدان فلسطین با سخنرانی حجت الاسلام علیرضا پناهیان و با موضوع «تنها مسیر» (راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی) و در ادامه مباحث بسیار مهم ماه مبارک رمضان برگزار می‌شود. در ادامه گزیده‌ای از مباحث مطرح شده در **سی و دومین جلسه** را می‌خوانید:

### قدم اول در مبارزه با نفس، تنفر از نفس و دشمن دانستن اوست/ نفس، هم زشت است و هم خطرناک

همچنانکه قبلاً گفته شد، قدم اول در مبارزه با نفس این است که ما نگرشی منفی نسبت به نفس پیدا کنیم. پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «بدترین دشمن تو نفس توست که بین دو پهلوی تو قرار دارد؛ اَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ» (مجموعه ورام/ج ۱/ص ۵۹) اهل بیت (ع) خواسته‌اند که ما نسبت به نفس خود چنین موضعی داشته باشیم. البته باور این مسأله دشوار است. برای باور کردن دشمن بودن نفس می‌توان از تلقین، تفکر و تذکر استفاده کرد. در روح انسان تمایلاتی وجود دارد که معمولاً با تعبیر «نفس» و یا «هوای نفس» از آن یاد می‌کنند و می‌تواند عامل جهنم ما بشود.

در روح انسان هم مانند جسم انسان، سموم و آلودگی‌هایی هستند که باید آنها را دفع و دفن کرد. قدم اول، تنفر از نفس است. به علاوه اینکه نفس، دشمن هم هست. یعنی نفس هم «زشت» است و هم «خطرناک». هم هلاک‌کننده است و هم قبیح و کثیف است. در قدم اول باید نگرش درستی به نفس پیدا کرد؛ البته اینکه با این دشمن، دشمن شویم کار سختی است. این دشمن، دشمن پستی است و آنقدر که این دشمن درونی، انسان را به لجن می‌کشد، دشمن بیرونی نمی‌تواند انسان را به لجن بکشد.

### آیت‌الله بهجت: آن چه معاویه و یزید بالفعل داشتند ما بالقوه داریم / اولیا، خدا هم مراقب بوده‌اند که مبادا اسیر نفس شوند/ باید همیشه با سوءظن با نفس خود برخورد می‌کنیم

اگر نفس خود را دشمن خود بدانی، از اسیر شدن در دست این دشمن خطرناک می‌ترسی. اسیر نفس شدن، خیلی قبیح است. اولیاء خدا هم مراقب بودند که مبادا اسیر نفس شوند. اگر باور کنیم نفس ما دشمن ماست، با تمام اتفاقاتی که در نفس می‌افتد با سوءظن برخورد می‌کنیم. (امیرالمؤمنین (ع): «بِعَمَلِ الْأَعْمَالِ الصَّالِحَةِ وَهُوَ عَلَى وَجْهِ» نهب البلاغه/ خطبه متقین؛ امیرالمؤمنین (ع): «كُنْ أَوْثَقَ مَا تَكُونُ نَفْسِكَ، أَحَدَرُ مَا تَكُونُ مِنْ خِدَاعِهَا»؛ غررالحکم/۵۳۰)

آیت‌الله بهجت می‌فرمودند: «آن چه معاویه و یزید بالفعل داشتند ما بالقوه داریم. و خیلی به خود مغرور نشویم این طور نیست که آنها از جهنم آمده باشند و ما از بهشت. به خدا پناه می‌بریم!» (در محضر بهجت/ شماره ۲۷۱) یعنی نفس آنقدر با ما دشمن است که می‌تواند با ما این کار را بکند و ما را به جایی برساند که مانند شمر و یزید و معاویه باشیم. اگر واقعاً نفس را دشمن خود بدانیم، همیشه با شک و سوءظن با آن برخورد می‌کنیم.

آقای بهجت همین مطلب را که در روایات ما هم مکرر آمده، به عبارتهای مختلف تذکر می‌دادند: «هر معصیت و ظلمی که در دیگران بالفعل موجود است، در ما نیز بالقوه وجود دارد. خدا کند شرایط آنها برای ما تحقق پیدا نکند و به آزمایش آنها مبتلا نشویم! خدا به ما توفیق و تنبّه دهد که اگر در ابتلا و آزمایش قرار گرفتیم، بد را خوب، و خوب را بد نبینیم. حضرت عیسی علیه السلام از احمق یعنی کسی که نمی‌فهمد و نمی‌فهمد که نمی‌فهمد، فرار می‌کرد. ما خرابیم، خدا کند بفهمیم که خرابیم، تا به فکر اصلاح و درمان برآییم.» (در محضر بهجت/ شماره ۱/۱۷۵) یا می‌فرمودند: «آن چه در همه این رؤسای ضلالت و فساد، بالفعل است، در هر کدام از ما که خدا معصومش نکند و خدا او را حفظ نکند، بالقوه است.» (گوهرهای حکیمانه/ ۲۵)

### دومین قدم عزم است؛ یعنی «بنای مبارزه با نفس» داشته باشیم / خود «بنای مخالفت با نفس» نجات‌دهنده است

قدم دوم عزم است؛ یعنی به صورت جدی بنای مبارزه با نفس داشته باشیم. یعنی بنا داشته باشیم که حرف نفس خود را گوش نکنیم و او را دلیل کنیم. وقتی انسان بنا داشته باشد که نفسش را تحویل نگیرد، ممکن است یک جایی از دستش در برود و اشتباهی بکند، اما خدا دست او را خواهد گرفت. لذا در روایت آمده است که وقتی مؤمن بنا دارد با نفس خود مبارزه کند، اگر زمین بخورد خدا او را بلند می‌کند و باز هم مبارزه را ادامه می‌دهد. (امام باقر (ع): اِنَّ الْمُؤْمِنَ مَعْنَى بِمُجَاهَدَةِ نَفْسِهِ لِيَعْلَمَهَا عَلَى هَوَاهَا فَمَرَّةً يَقِيمُ أَوْدَهَا وَ يَخَالِفُ هَوَاهَا فِي مَحَبَّةِ اللَّهِ وَ مَرَّةً تَصْرَعُهُ نَفْسُهُ فَيَبِيعُ هَوَاهَا فَيَنْعَشَهُ اللَّهُ فَيَسْتَعِشُ وَ يَقِيلُ اللَّهُ عَثْرَتَهُ فَيَنْدَكِرُ وَ يَفْرَعُ إِلَى التَّوْبَةِ وَ الْمَحَاقَةِ فَيَرِدَادُ بَصِيرَةً وَ مَعْرِفَةً لِمَا زِيدَ فِيهِ مِنَ الْخَوْفِ وَ ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ يَقُولُ - إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ؛ تحف العقول/ ۲۸۵) باید بنای مبارزه با نفس را داشته باشیم، حالا ممکن است خطایی انجام شود، ولی نفس «بنای مخالفت با نفس» داشتن نجات‌دهنده است.

در مسیر مبارزه با نفس، زمین خوردن تا حدی یک امر طبیعی است. **اگر خدا ببیند کسی بنای مبارزه نفس دارد، اما زمین خورده و گرفتار گناهی شده، زیاد سخت نمی‌گیرد؛ کمکش می‌کند که بلند شود و جبران کند، چون بنای مبارزه با نفس داشته ولی در راه دچار اشتباه شده است. ببیند بنا داشتن بر مبارزه با نفس چه فایده‌ای با عظمتی دارد؟ چون بنا داشتنی که مبارزه با نفس بکنی، وقتی زمین خوردی کمک می‌کنند. البته وقتی کمک کردند باید کمک را بپذیری و برخیزی. اما کسی که اساساً بنا نداشته باشد مبارزه با نفس بکند، احتمالاً بویی از معنویت هم به مشامش نخواهد رسید و عنایتی هم به او نخواهد شد.**

### بنا داشتن بر مبارزه با نفس، ریشه استغفار است/ منظور از متقین در آیات ابتدایی سوره بقره

بنا داشتن بر مبارزه با نفس، یکی از ریشه‌های استغفار است. کسی که مواظب بوده گناه نکند و یا گناه را شکست خوردن از نفس بداند، وقتی گناه کند استغفار خواهد کرد. و آلاً فرد می‌پرسد: «من برای چه باید استغفار کنم؟!». چون عیبی در خود نمی‌بیند. ولی وقتی بنا داشته باشی، تازه عیوب و معاصی خود را می‌بینی.

در ابتدای سوره بقره می‌فرماید: «ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ» (بقره/۲)؛ معنای متقین در اول قرآن، به احتمال زیاد این است که کسانی که «بنا»ی تقوا داشته باشند یعنی بنای مراقبت و مبارزه با هوای نفس دارند. تقوا، یعنی مبارزه با هوای نفس، مطابق برنامه‌ها و دستورات الهی، به انگیزه تقرب الی‌الله؛ و این غیر از این است که صرفاً آرزو داشته باشیم که آدم‌های خوبی باشیم.

## روش تربیتی نادرست برخی والدین

- برخی از پدر و مادرها بنا ندارند که فرزندان با تقوا تربیت کنند، بلکه تنها به دنبال تربیت فرزندان استاندارد هستند، و استاندارد هم از نظر آنها این است که فرزندان، دانشگاه قبول شود، ازدواج کند، شغل و ماشین باکلاس داشته باشد، اهل روابط اجتماعی و لبخند به دیگران باشد، بتواند از حق خودش دفاع کند، و آبرویی برای پدر و مادرش دست پا کند. ولی اینکه زندگی فرزند آنها ربطی به خدا هم داشته باشد را مهم نمی‌دانند. روش تربیتی برخی از پدر و مادرها این است که به فرزند خود می‌گویند «آدم نباید بی ادب باشد. آدم باید خوش اخلاق باشد» نه اینکه بگویند «آدم باید با خواسته‌های نفس مبارزه کند». هیچگاه به فرزندان نمی‌گویند: «تو خلق شده‌ای که با خواسته‌های دلت مبارزه کنی. یعنی اگر الان دوست داری کاری را انجام دهی، ولی آن علاقه تو ارزش ندارد، جلوی نفس بایست، مهم این است که جلوی نفس بایستی و با آن مبارزه کنی. مهم این نیست که رفتار خوبی از خودت نشان بدهی ولو مطابق نفسانیات هم باشد.»

آغاز معنویت بنای مبارزه با نفس است، و آغاز دوری از معنویت بنا نداشتن برای مبارزه با نفس/ بعضی‌ها دنبال دستورالعمل خصوصی می‌روند ولی بنای مبارزه با نفس ندارند!

- بنا را بر این بگذاریم که با دوست‌داشتنی‌هایمان طبق دستور خدا، برخورد کنیم؛ و الاً ممکن است شامل این آیه باشیم که فرمود: «وَأُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ» (اعراف/۱۷۹). بعضی‌ها چنین بنایی برای مبارزه با نفس ندارند و آغاز دوری از معنویت، نداشتن این بنا است.
- آغاز معنویت هم داشتن بنای مبارزه با نفس است. وقتی بنای مبارزه با نفس داشته باشی، حرکت شروع می‌شود و دستورالعمل‌های جزئی از زمین و آسمان سرازیر می‌شود. دستورالعمل هم همین دستورالعمل عمومی است. البته گاهی از اوقات برخی از اولیاء خدا، لازم باشد دستورالعمل خصوصی هم می‌دهند، اما مهم این است که بنا بر مبارزه با نفس داشته باشیم، و به همان دستورات عمومی گوش فرا بدهیم.
- بعضی‌ها هستند که دنبال دستورالعمل خصوصی هستند، ولی هنوز بنا بر مبارزه با نفس ندارند؛ اینها کارشان بی‌فایده است. اگر کسی در فضولات نفس زندگی کند، بوی خوش از او به مشام نخواهد رسید. وقتی هر روز صبح دعای روزهای هفته را می‌خوانی، یعنی خدایا! من بنا دارم امروز گناه نکنم و از هوای نفسم تبعیت نکنم، و از تو تبعیت کنم.

بعضی‌ها با وجود رعایت برخی دستورات دینی، بنای مبارزه با نفس ندارند!

- بعضی‌ها علی‌رغم رعایت برخی دستورات دینی، بنا ندارند مبارزه با هوای نفس کنند، بلکه بنا دارند دین را هم در خدمت نفس خود قرار دهند. اینها مورد عنایت خاص خدا قرار نمی‌گیرند، و چه بسا مورد نفرت پروردگار هم واقع شوند.

- یکی از لوازم بنا داشتن برای مبارزه با نفس صبر و رضایت است. مبارزه با نفس یعنی بنا داشته باشی اگر خدا برخی از دوست‌داشتنی‌هایت را از تو گرفت، صبر کنی. اگر خدا خواست برخی از نعمت‌ها را از تو بگیرد، با صبر و رضایت برخورد کنی. آیا ما بنا داریم از سلامتی، خانه، آسایش و آبروی خودمان در راه اوامر تقدیری و تشریحی خدا بگذریم؟ اگر خدا نگذاشت به دوست‌داشتنی‌هایمان برسیم آیا بنا داریم که صبر کنیم؟ آیا بنا بر این داریم که اگر خدا دستور داد: «از فلان دوست‌داشتنی‌هایت دست بردار»، بگوییم چشم؟! هر کس چنین بنایی داشته باشد، سجده‌هایش، نمازش و زندگی‌ش نورانی‌تر می‌شود.

یکی از راه‌های کسب و تقویت عزم و بنای مبارزه با نفس، دعا است / تجربه لحظات جدایی از نفس در روضه امام حسین(ع)

- یکی از راه‌های کسب و تقویت عزم، دعا است. عزم و بنای مبارزه با نفس را باید از خدا بخواهیم. دعا و خواستن از خدا برای عزم و بنا داشتن لازم است. اگر با خدا مناجات کنیم و از او بخواهیم، خدا حتماً کمک می‌کند. بسیاری از شهدا وقتی واقعا از خدا شهادت می‌خواستند و اعلام آمادگی می‌کردند، خدا هم عزمشان را تقویت می‌کرد و شهادت را برایشان رقم می‌زد.
- یکی از مهمترین آثار تربیتی ذکر کربلا و روضه امام حسین(ع) این است که مهمترین جایی است که لحظات جدایی از حب نفس را می‌توان تجربه کرد. می‌گوی: «خدایا! من دیگر برای خودم گریه نمی‌کنم. برای نیازمندی‌های خودم نیستم، برای کسی گریه می‌کنم که در کربلا به روی زمین افتاده‌است...» دیگر «خودت» مطرح نیستی.

