

پناهیان: راه‌های عملی مبارزه با هوای نفس؛ «ترک شهوات» و «صبر در ناملایمات»/ با دو بال «ترک هوس» و «صبر در بلا» می‌توان پرواز کرد/ مبارزه با نفس دائمی است و تا آخر عمر ادامه دارد

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

مروری بر مباحث گذشته/ حیات و خلقت انسان طوری طراحی شده که هم دنیا به ما زجر می‌دهد و هم در وجود ما زجرهایی تعبیه شده است

• در این جلسه که جلسه پایانی بحث محسوب می‌شود، در ابتدا خلاصه‌ای از مطالب عنوان شده در جلسات قبل ذکر می‌کنیم و در انتها چند راه عملی یا چند قاعده عملیاتی برای مدیریت مبارزه با هوای نفس بیان می‌کنیم.

• گفتیم فلسفه خلقت انسان این است که ۱- انسان برای رشد یافتن به وسیله رنج و سختی آفریده شده است ۲- صرف نظر از فلسفه و هدف خلقت انسان، ساختار وجودی انسان به گونه‌ای است که باید زجر بکشد. چون انسان چندین نوع تمایل دارد که اینها با هم در تعارض هستند و لذا انسان نمی‌تواند به همه خواسته‌هایش برسد ۳- انسان در دنیا، در بستر زندگی و حیاتی قرار دارد که این زندگی با انسان سر ناسازگاری دارد، لذا محال است شما در مسیر زندگی خود با افرادی مواجه نشوید که در اثر سوء تفاهم یا به دلایل دیگری به شما بدی کنند.

• خداوند حیات و خلقت انسان را طوری طراحی کرده است که هم دنیا به ما زجر می‌دهد و هم در وجود خودمان یک زجرهایی تعبیه شده است؛ چه به سمت خدا حرکت کنیم و چه نخواهیم به سمت خدا حرکت کنیم این زجرها وجود خواهد داشت. **لَلْإِنْسَانِ فِی کِبَدٍ بَلَدٍ (۴)**

وقتی تحمل زجر در دنیا حتمی است، پس باید این زجرها را مدیریت کنیم/ در مقام مدیریت زجر باید برای مبارزه با هوای نفس خود برنامه داشته باشیم

- وقتی فهمیدیم که تحمل زجر و سختی در دنیا برای ما حتمی است، به این نتیجه می‌رسیم که باید این زجرها و رنجها را مدیریت کنیم، تا ۱. در حد امکان مقدار رنجها را کاهش دهیم و ۲. بهترین بهره‌برداری را از تحمل رنجها ببریم و ۳. هدفی که برای این زجرها وجود دارد را محقق کنیم و «حَسْبِرَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ» نشویم. یعنی این‌طور نباشد که زجرها را تحمل کنیم ولی بهره‌ای نبریم و در آخرت چیزی نصیبمان نشود. لذا خود ما در مقام مدیریت زجر باید برای مبارزه با هوای نفس خودمان برنامه داشته باشیم.
- برنامه مبارزه با هوای نفس و مدیریت کردن رنجها و سختی‌ها، تنها مسیر زندگی انسان است. و مربوط به «تمام» مسیر زندگی، یعنی از ابتدا تا انتهای عمر انسان است. سایر مفاهیم، توصیه‌ها و برنامه‌ها، یا مقدمه است، یا اجزایش است یا نتیجه این مبارزه است.
- ایمان به ما انگیزه مبارزه با هوای نفس می‌دهد. هدف مبارزه با هوای نفس نیز، خوب بودن، رشد استعدادها، تعادل روحی و بسیاری فواید دنیوی و اخروی و مادی و معنوی است اما هدف عالی‌تر مبارزه با هوای نفس «کسب استعداد و آمادگی برای لقاء الله» است.

اگر به میل و تشخیص خودمان مبارزه با هوای نفس را مدیریت کنیم، در واقع باز هم از هوای نفس تبعیت کرده‌ایم/ مبارزه با نفس بدون دستور نمی‌شود

- وقتی فهمیدیم که ما باید این زجر و رنج را مدیریت کنیم، و «مبارزه با هوای نفس» ماهیت عملیات ما برای مدیریت زجر در دنیا است، حالا اگر بخواهیم به میل و تشخیص خودمان مبارزه با هوای نفس را مدیریت کنیم، دوباره تبعیت از هوای نفس اتفاق خواهد افتاد. چون به دستور نفس خودمان داریم با نفس خود مبارزه می‌کنیم و این نقض غرض است و انانیت و کبرایی نفس گرفته نمی‌شود.

• هر نوع سختی کشیدن و هر مبارزه با نفسی آدم را از تکبر پاک نمی‌کند و به اوج پاکی نمی‌رساند. در واقع اگر به میل خودمان با هوای نفس خود مبارزه کنیم، نفس مان فریه‌تر و بزرگتر می‌شود. یعنی اگر می‌خواهیم با هوای نفس خودمان مبارزه کنیم باید یک کس دیگری به ما دستور بدهد و الا مبارزه بی‌فایده خواهد بود. لذا خدا لطف کرده است و از طریق پیامبرانش به ما دستور داده است. چرا می‌گوییم خدا لطف کرده است که به ما دستور داده؟ چون خیلی از کارهای خوبی که ما انجام می‌دهیم، اگر دستور خدا نبود خودمان هم می‌توانستیم تشخیص دهیم کار خوبی است و باید انجام دهیم (مثل صدقه دادن به فقیر)؛ اما خدا لطف کرده و به ما دستور داده است تا «من» مان بزرگ نشود و انانیت مان تقویت نشود؛ چون اگر در مسیر تربیت خودمان، همیشه بر اساس تشخیص خود عمل کنیم این «من» بزرگ می‌شود.

ما دوست داریم بزرگ باشیم ولی این تمایل جز «اتصال به بزرگ»، پاسخی ندارد/ فروتنی و عبودیت راه اتصال به خدا

- در اینجا به مفهوم فوق‌العاده مهم عبودیت می‌رسیم. و مفهوم عبودیت و بندگی در بحث مدیریت مبارزه با هوای نفس وارد می‌شود. ما در مقابل کبرایی خدا باید از خودمان تواضع و فروتنی نشان دهیم تا بتوانیم با خدای بزرگ ارتباط و اتصال پیدا کنیم. ما دوست داریم بزرگ باشیم ولی این تمایل جز اتصال به بزرگ، پاسخی ندارد. مثل حضرت امام (ره) که با کوچکی در خانه خدا به عزت و بزرگی رسید و الا اگر از طریق دیگری بخواهیم به این تمایل خود پاسخ دهیم و بزرگ شویم، کارمان به تکبر خواهد کشید و «متکبر» خواهیم شد که بوی بهشت هم به مشام ما نخواهد رسید. **(مَنْ مَاتَ وَ فِی قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِّنْ کِبَرٍ لَمْ یَجِدْ رَائِحَةَ الْجَنَّةِ؛ امالی شیخ طوسی/ص ۵۳۷)**

«انانیت» ما در تبعیت از ولی خدا نابود می‌شود/ «ولایت» دومین مفهوم در جریان مبارزه با هوای نفس/ تقوا، برنامه مبارزه با نفس

- وقتی قبول کردیم که در مدیریت مبارزه با هوای نفس، باید خدا به ما دستور بدهد، مفهوم کلیدی و فرخنده به نام «ولایت» مطرح می‌شود. یعنی خدا همه دستورها را خودش صادر نمی‌کند بلکه برای اینکه نفس ما واقعاً دلیل شود، بخشی از دستورها را ولی خدا صادر می‌کند. در اینجا «انانیت» ما در تبعیت از ولی خدا نابود خواهد شد، چون آدم زورش می‌آید که از دستور یک آدمی مثل خودش اطاعت کند. البته خداوند اطاعت کردن از ولی خود را برای ما آسان کرده است و گل سرسید عالم را مأمور کرده است تا به ما دستور دهد.

- پس اولین مفهومی که در جریان مدیریت هوای نفس با آن برخورد می‌کنیم، «عبودیت» است و دومین مفهوم «ولایت» است. بعد نوبت به برنامه مبارزه با هوای نفس می‌رسد که همان اوامر و نواهی خداوند است که به آن «تقوا» گفته می‌شود.

راه‌های عملی مبارزه با هوای نفس / دو بخش مبارزه با هوای نفس: ۱. ترک شهوات ۲. صبر در ناملایمات

- در ادامه بحث، مختصراً به راه‌های عملی مبارزه با هوای نفس می‌پردازیم و چند قاعده عملیاتی برای مدیریت کردن هوای نفس معرفی می‌کنیم. مبارزه با هوای نفس دو بخش دارد که این دو بخش را باید در کنار هم انجام دهیم: ۱- ترک شهوات ۲- صبر در ناملایمات
- امام صادق(ع) به یکی از اصحاب خود فرمود: «من به حق به شما می‌گویم که شما به آنچه می‌خواهید (نهایتاً لقاءالله) نمی‌رسید مگر به ترک آنچه میل و شهوت دارید و به چیزهایی که آرزو دارید نمی‌رسید مگر با صبر کردن در برابر ناملایمات؛ بِحَقِّ أَقُولُ لَكُمْ إِنْكُمْ لَا تُصِيبُونَ مَا تُرِيدُونَ إِلَّا بِتَرْكِ مَا تَشْتَهُونَ وَ لَا تَتَأَلَوْنَ مَا تَأْمَلُونَ إِلَّا بِالصَّبْرِ عَلَيَّ مَا تَكْرَهُونَ» (تحف العقول/ص ۳۰۵ و امالی مفید/۲۰۸)

بعضی‌ها حاضرند شهوت و گناه را ترک کنند ولی حاضر نیستند در بلا و مصیبت صبر کنند / با دو بال

«ترک هوس» و «صبر در بلا» می‌توان پرواز کرد

- بعضی از آدم‌های مذهبی حاضرند شهوت و گناه را ترک کنند ولی حاضر نیستند در بلا و مصیبت صبر کنند. بعضی‌ها نیز حاضر هستند در بلا صبر کنند ولی حاضر نیستند گناه را ترک کنند. در صورتی که این دو باید با هم باشد تا نتیجه بدهد. چون انسان با دو بال می‌تواند پرواز کند، یکی اینگونه وقتی هوسی به سراغش آمد، آن را ترک کند و گناه را کنار بگذارد و دیگر اینکه وقتی بلایی بر سرش آمد صبر کند.
- از حاج آقای دولابی(ره) می‌پرسیدند که به ما دستور العمل بدهید، ایشان می‌فرمود که دستور العمل نمی‌خواهد فقط «بروید و راضی باشید!» چون مردم معمولاً رضایت را کم دارند. همان کارهای خوبی که انجام می‌دهیم و مراقبتی که در ترک معصیت انجام می‌دهیم اگر با چاشنی «رضایت» همراه باشد، به ما کمک خواهد کرد با این دو بال بالاخره از زمین جدا شویم و پرواز را آغاز کنیم.
- صبر کردن در ناملایمات هم خودش مبارزه با هوای نفس است. گاهی اوقات همین که آدم در مقابل سختی‌ها و ناملایمات در دل خودش نِق نمی‌زند مبارزه با هوای نفس محسوب می‌شود. گاهی اوقات انسان مشکل دارد ولی باز هم پیش خودش و خدای خودش لبخند می‌زند و این هم مبارزه با هوای نفس محسوب می‌شود و رضایت خدا را به دنبال دارد. چون خدا می‌داند که بنده‌اش چقدر دارد رنج و سختی می‌کشد ولی علی‌رغم این رنج‌ها باز هم به رضای خدا راضی است و شکر می‌کند.
- امام حسین(ع) در سخت‌ترین بلاهای روز عاشورا و آن موقعی که علی اصغر(ع) بر روی دست‌های حضرت جان می‌داد، خون علی اصغرش را به آسمان پرتاب می‌کرد و می‌فرمود: خدایا من این بلا را تحمل می‌کنم و راضی هستم (هون علی ما نزل بی أنه بعین الله؛ لهوف/ص ۱۱۷) «راضیة مرصیة» به این می‌گویند.

هر روز و در هر حالتی باید دأب انسان مبارزه با هوای نفس باشد

- امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «کسی که می‌خواهد حالش اصلاح شود و نفسش سلامت شود باید مرام خود را این قرار دهد (یعنی عادت، بنا و برنامه‌اش این باشد) که در هر حالی مبارزه با هوای نفس کند؛ وَ مَنْ أَرَادَ إِصْلَاحَ خَالِهِ وَ سَلَامَةَ نَفْسِهِ فَلْيَجْعَلْ دَأْبَهُ

- مُجَاهَدَةَ النَّفْسِ عِنْدَ كُلِّ خَالٍ» (ارشاد القلوب/ج ۱/ص ۹۸) هر روز و در هر حالتی باید دأب انسان این باشد که با هوای نفس خودش مبارزه کند و یک لحظه نباید از این امر غافل شود.

مبارزه با نفس دائمی است و تا آخر عمر ادامه دارد

- از امام صادق(ع) پرسیدند: «راه رسیدن به راحتی چیست؟ حضرت فرمود: در مخالفت با هوای نفس است. پرسیدند: چه موقع عبد به راحتی می‌رسد؟ حضرت فرمود: اولین روزی که وارد بهشت می‌شود؛ قِيلَ لَهُ: أَيْنَ طَرِيقُ الرَّاحَةِ؟ فَقَالَ ع: فِي خِلَافِ الْهَوَى. قِيلَ: فَمَتَى يَجِدُ عَبْدُ الرَّاحَةِ؟ فَقَالَ ع عِنْدَ أَوَّلِ يَوْمٍ يَصِيرُ فِي الْجَنَّةِ» (تحف العقول/ص ۳۷۰) یعنی مبارزه با نفس دائمی است و تا آخر عمر ادامه دارد. یعنی تا وقتی انسان در این دنیا زندگی می‌کند باید مدام با هوای نفس خودش مخالفت کند، چه در مراحل ابتدایی باشد و چه در مدارج و مراتب بالا باشد. یعنی عرفا و بزرگان ما هم تا آخر عمر مبارزه با نفس می‌کردند، البته در سطح خودشان.

خدا: اگر بنده من بیشتر مشغول من باشد، شهوت او را در مناجات قرار می‌دهم / ذکر خدا آن قدر لذت و

شیرینی دارد که جای شهوت را می‌گیرد

- پیامبر گرامی اسلام(ص) فرموده است: خداوند متعال می‌فرماید اگر بدانم آن چیزی که بر عبد من غالب است اشتغال به من است (یعنی اگر ببینم که بنده من بیشتر مشغول من است) شهوت او را در دعا و مناجات قرار می‌دهم. وقتی بنده‌ام این چنین شد، اگر بخواد خطایی مرتکب شود، مانعش می‌شوم. این بندگان، دوستان حقیقی من هستند، اینها کسانی هستند که هرگاه بخوایم اهل زمین را هلاک کنم، به خاطر آنها، هلاکت و عقوبت را برمی‌دارم؛ إِذَا عَلِمْتَ أَنَّ الْعَالِبَ عَلَيَّ عَبْدِي الْأَشْتِغَالُ بِي نَقَلْتُ شَهْوَتَهُ فِي مَسَائِلِي وَ مُنَاجَاتِي فَإِذَا كَانَ عَبْدِي كَذَلِكَ فَأَرَادَ أَنْ يَسْهُوَ حُلَّتْ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ أَنْ يَسْهُوَ أَوْلِيكَ أَوْلِيَايَ حَقًّا أَوْلِيكَ الْأَبْطَالُ حَقًّا أَوْلِيكَ الَّذِينَ إِذَا أَرَدْتَ أَنْ أَهْلِكَ الْأَرْضَ عَقُوبَةً - زُوَيْنَهَا عَنْهُمْ مِنْ أَجْلِ أَوْلِيكَ الْأَبْطَالُ» (عدة الداعي/ص ۲۵۰)
- اگر کمی تلاش و فعالیت کنید و درگیری خود را غالباً مبارزه با هوای نفس قرار دهید خواهید دید که پروردگار با شما چقدر قشنگ برخورد خواهد کرد. از خدا بخوایم ما را جزء کسانی قرار دهد که از شهوات غافل شده‌اند و به ذکر او مشغولند. ذکر خدا آن قدر لذت و شیرینی دارد که جای شهوت را می‌گیرد.

رسول خدا(ص): رضایت خدا در ناراحتی نفس است / راه موافقت حق، مخالفت نفس است/ هر وقت دیدیم

با حق موافق نیستیم، یک جایی مطابق میل نفس عمل کرده‌ایم

- کسی از رسول خدا(ص) پرسید: چگونه می‌توانم به معرفت حق برسم؟ حضرت فرمود: با معرفت نفس. پرسید: چگونه با حق موافق باشم؟ فرمود: با مخالفت نفس می‌توانی موافق حق بشوی. (لذا هر وقت دیدیم که با حق موافق نیستیم باید بدانیم که یک جاهایی به نفس خودمان حال داده‌ایم و به هوای نفس خود بله گفته‌ایم) پرسید: چگونه به رضایت حق برسم؟ فرمود: نفس خودت را ناراحت کن تا خدا از تو راضی شود. پرسید: چگونه به وصال حق برسم؟ فرمود: از خودت هجرت کن تا به خدا برسی. پرسید: چگونه می‌توانم به طاعت حق برسم؟ گفت: از نفس خودت نافرمانی کن و وقتی به تو دستور داد، حرف او را گوش نکن و با آن مخالفت کن. پرسید: چگونه به ذکر حق بپردازم؟ فرمود: نفس خود را فراموش کن (خواسته‌های نفس خود را فراموش کن) و به آن فکر نکن تا خدا را به یاد بیاوری. پرسید: چگونه می‌توانم به حق نزدیک و مقرب شوم؟ فرمود: با دور شدن از نفس و انانیت. پرسید: چگونه می‌توانم با حق انس بگیرم؟ فرمود: با وحشت از نفس، یعنی هر وقت از هوای نفس و انانیت خودت وحشت کردی و برایت اصلاً

دلچسب نبود آن وقت است که با خدا انس پیدا خواهی کرد، پریسید: همه این‌ها چگونه به دست می‌آید؟ فرمود: از خدا علیه نفس خودت کمک بگیر؛ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى مَعْرِفَةِ الْحَقِّ فَقَالَ عَ مَعْرِفَةُ النَّفْسِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى مُوَافَقَةِ الْحَقِّ قَالَ مُخَالَفَةُ النَّفْسِ قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى وَصْلِ الْحَقِّ قَالَ هَجْرُ النَّفْسِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى دِكْرِ الْحَقِّ قَالَ نِسْيَانُ النَّفْسِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى قُرْبِ الْحَقِّ قَالَ التَّبَاعُدُ عَنِ النَّفْسِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَكَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى أُنْسِ الْحَقِّ قَالَ الْوَحْشَةُ مِنَ النَّفْسِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ الطَّرِيقُ إِلَى ذَلِكَ قَالَ الْإِسْتِعَانَةُ بِالْحَقِّ عَلَى النَّفْسِ (عوالي النالی/ج ۱/ص ۲۴۶)

- دعا و خواسته ما در پایان ماه رمضان از خداوند متعال این است که «خدایا! ما را در مخالفت با هوای نفس خودمان کمک کن.»

