

پناهیان: گاهی عدم تمرکز و سرگردانی انسان ناشی از خواسته‌های برآورده نشده دل است/ به جای اتکاء به کارهای خوبمان، به توبه خودمان اتکاء کنیم

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 **نشستین جلسه** از قسمت دوم مباحث «تنها مسیر» را می‌خوانید:

خیلی بد است که انسان متکبر و حسود باشد اما خودش نداند که متکبر و حسود است

- موضوع بحث ما در سلسله جلسات اخیر، «هوای نفس پنهان» است؛ یعنی یک عیب‌هایی در ما هست یا یک تمایلات بدی داریم اما آنها را رو نمی‌کنیم به حدی که کم‌کم خودمان هم آنها را انکار می‌کنیم و حتی از آنها خبردار هم نمی‌شویم. این خیلی بد است که انسان متکبر باشد اما نفهمد که متکبر است، یا حسود باشد ولی نفهمد حسود است، یا بخیل باشد ولی نفهمد که بخیل است یا سوء ظن به خدا داشته باشد ولی متوجه این مسأله نباشد.
- یکی از چیزهای مهمی که پیامبر اکرم(ص) برای امت خودشان از آن می‌ترسیدند، شهوات مخفی یا هوای نفس پنهان بوده است: «إِنَّ أَخُوفَ مَا أَخَافُ عَلَى أُمَّتِي مِنْ بَعْدِي هَذِهِ الْمَكَاسِبُ الْحَرَامُ وَالشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةُ وَالرِّيَاءُ» (کافی/۵/۱۲۴) حضرت در این روایت شهوت خفی را در کنار رباخواری و کسب حرام قرار داده‌اند. رسول خدا(ص) در روایت دیگری می‌فرماید: «شهوت خفی و ریا در حد شرک است؛ الشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةُ وَالرِّيَاءُ شُرَكَاءُ» (نهج‌الفصاحه/ص ۵۴۰) در اینجا شهوت خفی را در کنار «ریا» قرار می‌دهند. در روایت دیگری آمده است: أَخُوفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ الرِّيَاءُ وَالشَّهْوَةُ الْخَفِيَّةُ. (شرح ابن ابی‌الحدید/۱۹/۱۶۷)

آرامش ما نباید از باب «خوب بودن ما» باشد/ به جای اتکاء به کارهای خوبمان، به توبه خودمان اتکاء کنیم

- اهل تدین باید بدانند که با مذهبی شدن هیچ‌وقت کار تمام نمی‌شود، بلکه تازه سیر و سلوک آغاز می‌شود. البته با طرح موضوع «هوای نفس پنهان»، نمی‌خواهیم منفی‌بافی کنیم و روحیه خودمان را تضعیف کنیم و بگوییم که خیلی وضعمان خراب است. هر نکته منفی و عیبی که می‌بینیم در ما هست، کافی است که در خانه خدا به آن عیب اعتراف کنیم و جزء توابین قرار بگیریم و یقین داشته باشیم که «خدا توابین را دوست دارد؛ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ» (بقره/۲۲۲) یعنی هر وقت دیدید که روحیه شما ضعیف شده، این آیه را به یاد خودتان بیاورید و با توبه و استغفار، در آغوش رحمت و مغفرت پروردگار قرار بگیرید. اصلاً «توبه» یعنی بازگشت ملتسانه و متضرعانه به سوی خدا، همین که با قلبمان به سمت خدا برگردیم می‌شود توبه؛ انگار خدا غیر از این توبه از بنده‌اش چیزی نمی‌خواهد که می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ» یعنی ارزش توبه ما از کارهای خوبی که انجام داده‌ایم بیشتر است. پس به جای اتکاء به کارهای خوب خودمان، به توبه خودمان اتکاء کنیم.
- چیزی که باید به ما روحیه و آرامش بدهد این است که خداوند توبه ما را می‌پذیرد، لذا سعی کنیم همیشه در حال توبه و استغفار باشیم. اما اگر نخواهیم از باب توبه و استغفار آرامش بگیریم، بلکه بخواهیم از باب «خوب بودن خودمان» آرامش بگیریم، اشتباه

کرده‌ایم؛ چنین چیزی در منظومهٔ معارف دین نیست. پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «مؤمن هر عیبی را که در خودش از بین ببرد، عیب دیگری برایش آشکار می‌شود؛ فَإِنَّهُ لَا يَنْفِي مِنْهَا عَيْبًا إِلَّا بَدَأَ لَهُ عَيْبٌ» (کافی/۱۴۷/۲)

- همهٔ ما عیوب پنهان و آشکاری داریم. خداوند می‌فرماید: «خودتان را پاک و تزکیه‌شده ندانید؛ فَلَا تَزْكُوا أَنْفُسَكُمْ» (نجم/۳۲) پس بحث ما نداشتن عیب نیست، بلکه بحث ما مبارزهٔ دائمی با این عیوب است و اینکه نگذاریم عیبی در وجود ما پنهان بماند و ما از آن غافل باشیم. مهم این است که ما یک حرکت و مبارزهٔ مداوم با هوای نفس را برای خودمان برنامه‌ریزی کنیم که این حرکت تا آخر عمر ادامه داشته باشد. بنا نیست ما به جای خاصی برسیم، بلکه همین حرکت و تداوم در این مسیر برای ما شیرین است.

شهوة پنهان بدی‌ای است که انسان در خود پنهان کند هر چند به آن عمل نکند/کسی که از خودش راضی است عیب‌های خودش را نمی‌بیند

- در این جلسه می‌خواهیم یک مقدار دربارهٔ عیوب پنهان و مخفی بودن عیوب در وجود انسان صحبت کنیم و به اصل عیوب پنهان، بیشتر توجه پیدا کنیم. در کتاب «تاج العروس» که یکی از کتب لغت است، در توضیح شهوت خفیه چنین آمده است: «شهوت مخفی هر چیزی از گناه است که صاحبش آن را پنهان می‌کند، و بر آن اصرار دارد اگرچه به آن عمل نکند (هنوز موقعیتی برای بروز آن پیدا نکرده است)؛ كُلُّ شَيْءٍ مِنَ الْمَعَاصِي يَضْمِرُهُ صَاحِبُهُ وَ يَصْرُّ عَلَيْهِ وَ إِن لَّمْ يَعْمَلْ» (تاج العروس/۵۸۸/۱۹) بعضی‌ها یک چیز بد را دوست دارند اما موقعیت آن گناه برایشان پیش نیامده و اگر موقعیتش پیش بیاید انجام می‌دهند.
- بعضی‌ها چیزهای بدی را دوست دارند ولی آن قدر آن را پنهان کرده‌اند که از دید خودشان هم پنهان شده است. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «کسی که از خودش راضی است عیب‌هایش از او پنهان است؛ الرَّاضِي عَنْ نَفْسِهِ مَسْتَوِرٌ عَنْهُ عَيْبُهُ» (غررالحکم/ص/۱۱۸) حضرت در روایت دیگری می‌فرماید: «از بدترین و شدیدترین عیوب آدم این است که عیوب خودش را نشناسد؛ مِنْ أَشَدِّ عُيُوبِ الْمَرْءِ أَنْ تَخْفَى عَلَيْهِ عَيْبُهُ» (غررالحکم/ص/۶۷۳) و در جای دیگر می‌فرماید: «بر حماقت یک انسان همین قدر بس، که به عیوب مردم نگاه کند ولی به عیوب پنهان خودش نگاه نکند؛ كَفَى بِالْمَرْءِ غَبَاوَةً أَنْ يَنْظُرَ مِنْ عُيُوبِ النَّاسِ إِلَى مَا خَفِيَ عَلَيْهِ مِنْ عُيُوبِهِ» (غررالحکم/ص/۵۲۲) منظور از نگاه کردن به عیوب مردم این است که انسان خودش را مشغول عیوب دیگران کند. حضرت می‌فرماید: «خوشا به حال کسی که پرداختن به عیوب خودش او را از پرداختن به عیوب مردم بازدارد؛ طُوبَى لِمَنْ سَخَّلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عُيُوبِ النَّاسِ» (نهج البلاغه/خطبة ۱۷۶)

- امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «کسی که نقص دارد، عیبش از او پوشیده است؛ الْمُنْقُوصُ مَسْتَوِرٌ عَنْهُ عَيْبُهُ» (غررالحکم/ص/۶۱) اصلاً اینجا انگار اصل بر مخفی بودن عیوب گذاشته شده است، گویا اصل بر این نیست که انسانی که نقصی دارد، عیب خودش را بفهمد.

امام رضا(ع): یکی از چهار برنامهٔ اصلی روزمره شما باید پیدا کردن عیوب خود با کمک دوستان‌تان باشد

- امام رضا(ع) می‌فرماید: «شما ساعات خودتان را به چند قسمت تقسیم کنید، یک زمانی را برای مناجات با خدا قرار دهید، زمانی را هم برای امر معاش و کار و کسب قرار دهید(تحصیل هم برای محصلین می‌تواند جزء همین زمان محسوب شود) و زمانی را برای آسایش، خوابیدن، غذا خوردن و لذات خود قرار دهید، و یک زمانی را هم برای معاشرت با برادران مورد اعتماد خود قرار دهید، کسانی که عیوب شما را به شما بگویند؛ أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعِ سَاعَاتٍ سَاعَةٌ مِنْهُ لِمُنَاجَاتِهِ وَ سَاعَةٌ لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةٌ لِمُعَاشَرَةِ الْأَخْوَانِ الثَّقَاتِ وَ الَّذِينَ يَعْرِفُونَكُمْ عُيُوبَكُمْ وَ يَخْلُصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَ سَاعَةٌ تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ وَ بِهِذِهِ السَّاعَةِ تَقْدِرُونَ عَلَى الثَّلَاثِ السَّاعَاتِ» (فقه منصوب به امام رضا(ع)/ص/۳۳۷) یعنی یک برنامه از چهار برنامهٔ اصلی زندگی ما باید این باشد که با رفقای خودمان

بنشینیم و روی عیوب خودمان کار کنیم و از دوستان خود بخواهیم که عیوب ما را به ما بگویند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «بهترین دوستان من کسانی هستند که عیوب مرا به من هدیه کنند؛ أَحَبُّ إِخْوَانِي إِلَيَّ مَنْ أهدَى إِلَيَّ عَيْبِي» (کافی/۶۳۹/۲) متأسفانه بعضی‌ها هستند که ظرفیت شنیدن و پذیرفتن عیوب خود را ندارند به حدی که گاهی یک عمر با بعضی‌ها مرادوه دارید اما جرات نمی‌کنید عیب‌شان را به آنها بگویید.

- باید این را به عنوان یک برنامه روزانه برای خودمان قرار دهیم که بنشینیم و به کمک دیگران به عیوب خودمان بپردازیم، عیوب خود را شناسایی کنیم تا بتوانیم آنها را برطرف کنیم. پیدا کردن و شناسایی مداوم عیوب ما، باید یک برنامه منظم و روزانه در زندگی ما باشد، نه اینکه فقط گاهی اوقات به عیوب خودمان بپردازیم. طبق فرمایش امام رضا (ع) ما باید برای شناسایی عیوب خودمان عملیات گروهی نیز انجام بدهیم، یعنی دور هم بنشینیم و در شناسایی عیوب خودمان به همدیگر کمک کنیم. حالا اگر رفقای ما عیوب ما را به ما نگفتند چه؟ امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «کسی که عیب تو را از تو بپوشاند، دشمن توست؛ مَنْ سَاتَرَكَ عَيْبَكَ فَهُوَ عَدُوٌّكَ» (عیون الحکم/ص/۴۴۴)

همین که عیوب پنهان خود را بشناسیم و در خانه خدا اعتراف کنیم، نصف راه بلکه تقریباً همه راه را رفته‌ایم

- خیلی مهم است که ما عیوب پنهان خودمان را بشناسیم. همین که ما عیوب پنهان خود را بشناسیم و در خانه خدا اعتراف کنیم، نصف راه را بلکه تقریباً همه راه را رفته‌ایم. چون بنا نیست که ما کار خاصی انجام دهیم، بلکه بناست ما توبه کنیم و برویم در خانه خدا بگوییم: «من نمی‌خواهم این عیب را داشته باشم»
- همین که واقعاً ناراحت باشی از اینکه فلان عیب را داری، خداوند کمک می‌کند تا آن عیب در وجودت از بین برود. امام کاظم (ع) می‌فرماید: «اینکه نفس خودت را مذمت کنی، از عبادت چهل سال برای تو بهتر است؛ ذَمُّكَ لِنَفْسِكَ أَفْضَلُ مِنْ عِبَادَتِكَ أَرْبَعِينَ سَنَةً» (کافی/۷۳/۲)
- فهمیدن و شناختن یک عیب پنهان به طور طبیعی انسان را به سمت توبه سوق می‌دهد. یعنی وقتی یکی از عیوب پنهان خود را پیدا کنیم و بفهمیم که ما این عیب را داریم، طبیعی است که از بابت آن عیب، ناراحت شویم که همین ناراحتی زمینه‌ای برای توبه خواهد بود، و طبیعی است که در خانه خدا از این عیب خودمان ابراز ناراحتی کنیم. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «از عیوب خودت ناراحت باش، و به نفس خودت غضب کن؛ تَخَلَّصْ إِلَى مَعْرِفَتِكَ نَفْسَكَ، وَ تَجَهَّرْ لَهَا بِعُيُوبِهَا وَ مَقْتِكَ إِيَّاهَا» (عیون الحکم/ص/۱۰۶)

بعضی‌ها بیش از حد با نفس‌شان رفیق و مهربان هستند

- بعضی‌ها خیلی با نفس خودشان رفیق و مهربان هستند! و اصلاً به خودشان نهیب نمی‌زنند و نفس خود را مذمت نمی‌کنند و به آن غضب نمی‌کنند در حالی که رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «بدترین دشمنان تو نفسی است که در بین دو پهلوی توست؛ أَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ» (مجموعه ورام/۵۹/۱) با خودت مهربان نباش و آرامش خود را از ناحیه رفاقت و مهربانی با نفس خودت نگیر، بلکه به عیوب خودت پرداز.
- بعضی‌ها آن قدر با خودشان دوست هستند که اصلاً نمی‌شود به آنها گفت بالای چشم‌تان ابروست! در حالی که در روایات، بسیار مذمت شده که انسان انتقادهایی که به او می‌شود را قبول نکند. (به عنوان نمونه امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «کسی که هوای نفس

مالک او شود(تحت فرمان هوای نفس خودش باشد)، نصیحت هیچ کسی را قبول نمی‌کند؛ مَنْ مَلَكَهُ الْهَوَى لَمْ يَقْبَلْ مِنْ نَصُوْحٍ نُصْحًا»(غررالحکم/ص ۶۵۰)

- تمرین کنیم که وقتی علیه ما حرف زدند برنیاشوییم و برآشفته نشویم، حتی تمرین کنیم که در خانه خدا، علیه خودمان حرف بزنیم، سر هیچ نمازی نباشد که علیه خودمان حرف بزنیم. لاقبل به موضوع پنهان بودن عیوب، و هوای نفس پنهان و شهوات پنهان در وجود خودمان توجه پیدا کنیم.

بی‌حوصلگی، عدم تمرکز، اعصاب‌خردی، ناآرامی و پریشانی می‌تواند ناشی از عیوب پنهان باشد / گاهی عدم تمرکز و سرگردانی انسان ناشی از خواسته‌های برآورده نشده دل است

- انسان باید عیوب پنهان خود را بفهمد، اما چگونه؟ مثلاً از روی آثار این عیوب. آثار عیوب پنهان متنوع و متعدد هستند؛ گاهی به صورت بی‌حوصلگی، گاهی عدم تمرکز، گاهی اعصاب‌خردی، گاهی ناآرامی و پریشان احوالی خودش را نشان می‌دهد.
- عیوب پنهان گاهی باعث می‌شوند انسان عصبی مزاج شود(البته غیر از عصبانی مزاج شدنی که دلایل فیزیولوژیک دارد) گاهی باعث می‌شوند انسان بی‌حال و بی‌حوصله شود(غیر از دلایل فیزیولوژیک) گاهی انسان تمرکز خود را برای درس خواندن از دست می‌دهد. دلیلش این است که دلش جای دیگر است که حوصله و تمرکز برای درس خواندن ندارد. چون این دل هزار تا خواسته نرسیده دارد لذا الان سرگردان است.
- چرا گاهی اوقات انسان قدرت تمرکز ندارد؟ چون مراکز توجهش به صورت خودآگاه یا ناخودآگاهی یک نقاط دیگری است و لذا نمی‌تواند آن هیجان مورد نظر را در خودش تولید کند. یکی از علائم آدم خوب این است که قدرت تمرکزش دست خودش است. این را تمرین کنید، این جزئی از زندگی ماست.

از بین بردن عیوب پنهان و «دل یک‌دله کردن» انسان را سر حال می‌آورد

- انسان برای اینکه از عیوب پنهان خود خلاص شود، باید برود در خانه خدا و به آن اعتراف کند. بگوید: «خدایا! من ناراحت هستم از که این عیب را دارم. چکار کنم؟!» اگر هم در این مناجات با خدا گریهات نیامد، لاقبل ناله بزن(حالت تباکی داشته باش) و حالت تضرع داشته باش.
- اگر عیوب پنهان شما از بین برود و بعد از مدتی بتوانید همه دل خود را کنترل کنید، غوغا می‌شود. مثلاً تمرکز فوق‌العاده پیدا می‌کنید، استعدادهای شما شکوفا می‌شود، به حدی که از حداقل استعدادها به جاهای بسیار بالا خواهید رسید. «دل یک‌دله کردن» خیلی انسان را سر حال می‌آورد.
- سعی کنیم بیشتر به عیوب پنهان خود پردازیم چون هر چه بدبختی می‌کشیم از عیوب پنهان خودمان است. نباید منتظر بمانیم که این عیوب پنهان یک روزی بروز پیدا کنند و خودشان را به ما نشان دهند چون آن موقع خیلی دیر است و آن موقع انسان نمی‌تواند از دستش نجات پیدا کند.

