

تنها مسیر(راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی)-۱۱

**پناهیان: اگر با رنج درست برخورد نکنیم رنج ما در زندگی زیاد خواهد شد/ اگر رنج را بپذیری، رنجت کم می‌شود/ اگر از رنج فرار کنی، بدتر می‌شود /رنج را بپذیر تا رنج را نبینی و نعمتها را ببینی/ اگر رنجور شدم و شاکر نشدم یعنی خودپرستم نه خداپرست**

حجت الاسلام و المسلمین پناهیان، شبهای ماه مبارک رمضان در اولین ساعات بامداد(حدود ساعت ۲۴) در مسجد امام صادق(ع)-جنب میدان فلسطین، به مدت ۳۰ شب و با موضوع «تنها مسیر(راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی)» سخنرانی می‌کند و پایان بخش برنامه شبهای این مسجد، دقایقی مداحی و سپس مناجات حجت الاسلام علیرضا پناهیان از ساعت ۱ تا ۱:۳۰ بامداد است. **در ادامه گزیده‌ای از مباحث مطرح شده در یازدهمین جلسه را می‌خوانید:**

**رنج اصالت ندارد، اما برای «مبارزه با هوای نفس» و ایجاد ارزش افزوده، رنج کشیدن قطعی است/ اصل عمل صالح انسان، عملی است که در مخالفت با هوای نفس باشد**

- مسیر اصلی حرکت ما بر اساس ویژگی‌های انسان و حیات، مبارزه با هوای نفس است. وقتی در مسیر دین، کمال و خوبی‌ها حرکت می‌کنید، راه اصلی بر اساس حیات و ویژگی‌های انسان مبارزه با دوست‌داشتنی‌ها است. **مبارزه با دوست‌داشتنی‌ها، چه به صورت تکلیف باشد(توسط دستورات) و چه بر ما تحمیل شود(توسط مقدرات)، رنج نام دارد. البته در کنار رنج، نعمت هم وجود دارد. مسیر ما، مبارزه با هوای نفس است و رنج، اصالت ندارد ولی برای مبارزه با هوای نفس، رنج کشیدن قطعی است. اصل عمل صالح انسان، عملی است که در مخالفت با هوای نفس باشد.** البته نوع رنجی که در مبارزه با هوای نفس با برنامه الهی پیش می‌آید، با خیلی از رنج‌های دیگر متفاوت است؛ این جلسه می‌خواهیم کمی بیشتر در این زمینه گفتگو کنیم.
- رنج اصالت ندارد، اما ما برای ایجاد ارزش افزوده خلق شده‌ایم و این کار نیاز به مبارزه با هوای نفس دارد و مبارزه با هوای نفس هم، رنج دارد.

**انسان خودش را بیشتر با ناخوشی‌ها درگیر می‌داند، لذا ابتدا باید تکلیف خود را با رنج مشخص کند**

- در میان تکالیف الهی ممکن است از برخی از دستورات خوشمان بیاید، اما اصل دستورات و اصل اعمال صالح ما که باعث رشد ما می‌شود، اعمالی هستند که مخالف هوای نفس ما هستند. اصل وضعیت ما نسبت به پروردگار، صبر و رضایتی است که در رنج‌ها داریم، اصل وضعیت ما بودن در خوشی‌ها نیست. گرچه خوشی‌ها طبیعی و هستند و شکرش را هم باید به جا آورد، اما اصل عمل صالح رنج کشیدن است. چرا؟
- از طرفی، امام صادق(ع) می‌فرماید: «قلب انسان این‌طور سرشته شده که از کسی که به او نفع برساند خوشش می‌آید و نسبت به کسی که به او ضرر می‌رساند، بغض پیدا می‌کند: جُبِلَتِ الْقُلُوبُ عَلَى حُبِّ مَنْ يَنْفَعُهَا وَ بُغْضِ مَنْ أَصَرَ بِهَا» (کافی/ج ۸/ص ۱۵۲). از طرف دیگر، انسان صدها نعمت را فراموش می‌کند، ولی یک رنج کوچک و گذرا را مدام پیش چشم خود می‌آورد. در نتیجه اگر به انسان صدها خوشی داده شود، ولی یک ناخوشی هم داده شود، توجه او به آن یک ناخوشی جلب می‌شود. لذا وقتی انسان می‌خواهد با خدا تسویه حساب کند، همه خوشی‌ها را کنار می‌گذارد و یک ناخوشی را وسط می‌کشد و به خدا اعتراض می‌کند که چرا این ناخوشی را به من دادی؟!

- به عبارت دیگر انسان طبیعتاً خودش را بیشتر با ناخوشی‌ها درگیر می‌داند، لذا برای اینکه بتواند به سلامت این مسیر را طی کند، باید از همان اول تکلیف خود را با رنج مشخص کنیم. اگر نفس تو دنبال این است که رنج نکشی، این یک خیال خام است و اشتباه می‌کنی. در مقابل نفس رنج‌گریز باید گفت: «زندگی یعنی رنج. به سمت خدا رفتن مثل بالا رفتن از یک سربالایی نفس‌گیر است، مثل سرسره نیست!»

**به خاطر فرار از رنج تقدیر و تکلیف، دین‌گریزی نکنیم که فایده‌ای نخواهد داشت/ اگر رنج را فراموش کنیم، جریان مبارزه بانفس خراب می‌شود**

- **مسیر اصلی ما مبارزه با هوای نفس است و مهمترین مسأله در این مبارزه، رنج است. باید تکلیف خود را با رنج مشخص کنیم، اصل رنج را بپذیریم، آمادگی مواجهه با رنج‌های مختلف را داشته باشیم و به خاطر فرار از رنج، دین‌گریزی نکنیم که فایده‌ای نخواهد داشت.**
- این را هم باید بدانیم که همه مردم در حال رنج کشیدن هستند. اگر کسی لبخند بزند، به این دلیل نیست که رنج کمتری دارد؛ شاید صبورتر است، شاید حفظ ظاهر می‌کند، یا شاید فهمیده‌تر است. به هر حال باید تکلیف خودمان را با رنج مشخص کنیم.
- نباید رنج را فراموش کنیم، بلکه رنج‌ها را باید با چشم باز ببینیم و آلاً جریان مبارزه با هوای نفس خراب می‌شود و از رنج‌های تکلیفی و تقدیری فرار می‌کنیم. این فرار کردن هم در بیشتر موارد ارتباطی به کم بودن ایمان ندارد. ممکن است کسی به بعضی از دین‌گریزها بگوید: «ایمان داشته باش» در حالی که او ایمان دارد، اما اهل تحمل رنج نیست. او ایمان دارد، اما به او خبر اشتباه داده‌اند و خیال می‌کند که می‌تواند رنج نکشد و راهی برای فرار از رنج وجود دارد.

### ۱. اگر با رنج درست برخورد نکنیم رنج ما در زندگی زیاد خواهد شد

- اگر با رنج درست برخورد نکنیم، رنج ما در زندگی زیاد خواهد شد. روایات در این زمینه زیاد است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید رنج صبر نکردن در سختی‌ها بیشتر از رنج صبر کردن است؛ الْجَزَعُ أَتَعَبُ مِنَ الصَّبْرِ (غرر الحکم/ ۵۶۲۰) و در جای دیگر می‌فرمایند: بیتابی کردن در هنگام مواجهه با مصیبت‌ها، رنج انسان را افزایش می‌دهد و صبر کردن رنج آن از بین می‌برد؛ الْجَزَعُ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ يَزِيدُهَا، وَ الصَّبْرُ عَلَيْهَا يُبِيدُهَا (غرر الحکم/ ۲۰۴۳) در روایت دیگر می‌فرمایند: «در برابر ناگواریهای اندک، بیتابی نکنید که این کار شما را به رنج و ناگواریهای زیادی می‌اندازد؛ لَا تَجْزَعُوا مِنْ قَلِيلٍ مَا أَكْرَهَكُمْ، فَيُوقِعْكُمْ ذَلِكَ فِي كَثِيرٍ مِمَّا تَكْرَهُونَ» (غرر الحکم/ ۵۶۳۸) امام کاظم (ع) نیز می‌فرمایند: کسی که در مواجهه با مصیبت و رنج، بی‌تابی کند، رنج او دو برابر می‌شود؛ الْمُصِيبَةُ لِلصَّابِرِ وَاحِدَةٌ، وَ لِلجَّازِعِ اثْنَتَانِ (تحف العقول/ ۴۱۴)

### ۲. اگر با رنج درست برخورد نکنیم، شکر نعمت‌ها را به جا نمی‌آوریم

- اگر با رنج درست برخورد نکنیم، اتفاق دیگری که می‌افتد این خواهد بود که شکر نعمت‌ها را به جا نمی‌آوریم. خداوند متعال با اینکه می‌داند ما هزار تا نعمت را نمی‌بینیم ولی یک رنج را عمده می‌کنیم و فقط آن را می‌بینیم، باز هم اصرار دارد که چرا شما نعمت را نمی‌بینید؟ امکان دیدن «نعمت و رأفت و رحمت و کرم» خدا برای کسی که مسأله رنج را حل نکرده باشد، وجود ندارد.
- خدا مهربان است و فرصت‌ها و نعمات زیادی در میان رنج‌ها به ما داده است. «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا \* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (انشراح/ ۶) این یعنی با رنج و سختی، آسانی و نعمت هم هست. برای اینکه نعمت‌های خدا را ببینیم، باید مسأله رنج را برای خودمان حل کرده باشیم. اگر مسأله رنج جا افتاده باشد، وقتی فرصت‌ها، نعمت‌ها، رحمت خدا، کوتاه آمدن‌های خدا و ... را ببینیم، می‌فهمیم که خدا اصلاً نمی‌گذارد بنده‌اش رنج بکشد. خدا دلش نمی‌آید رنج بدهد.

## چه وقت سرشار از شکر می‌شویم؟/ وقتی بفهمیم قرار بوده چقدر در دنیا رنج بکشیم ولی عملاً آن قدرها رنج ندیدیم

- اگر اصل رنج کشیدن را جا انداخته باشیم، فقط لطف خدا را می‌بینیم و سرشار شکر خواهیم شد. توجه به این بحث، بهترین درب بهشت را به روی ما باز می‌کند. فهم شکر این‌گونه است که بفهمیم قرار بوده چقدر در دنیا رنج و سختی بکشیم، ولی عملاً زندگی ما آن قدرها هم سخت نشده و در کنارش نعمت و راحتی هم به ما داده شده است. همین باعث می‌شود که شاکر باشیم.

### خداوند در رنج‌های «تقدیری» و «تکلیفی» به ما تخفیف داده/ کسی که این لطف و آسان‌گیری خدا را نمی‌بیند، مسأله رنج را برای خود حل نکرده

- در تقدیر و در تکلیف، قرار بوده رنج‌های بسیار زیادی به ما برسد اما خداوند در مورد هر دوی این رنج‌ها به ما تخفیف داده است:
- ۱- در مورد رنج تقدیر: با توجه به آیه «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» خداوند رنج‌های تقدیری ما را با راحتی همراه کرده است.
- ۲- در مورد رنج تکلیف هم خدا دوست دارد به ما آسان بگیرد، لذا وقتی پس از بیان وجوب روزهٔ رمضان، کسانی که در سفر و یا مریض هستند را معاف می‌کند، بلافاصله می‌فرماید «يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَ لَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ» (بقره/۱۸۵) یعنی خدا نمی‌خواهد در تکلیف به شما سخت بگیرد، بلکه می‌خواهد به شما آسان بگیرد به همین خاطر وجوب روزه در سفر برداشته می‌شود. خداوند این قاعده را به عنوان یک اصل و قاعده بیان می‌کند و در مقام توجیه و فرصت‌طلبی نیست که مثلاً در اینجا به ما لطفی کرده باشد و بخواهد آن را به رخ بکشد! هرکسی این لطف و آسان گرفتن‌های خدا را ندید، به این دلیل است که مسأله رنج را برای خودش حل نکرده است.
- در جای دیگر پس از اینکه دستور می‌دهد که پیش از خواندن نماز، وضو بگیرید، می‌فرماید اگر آب پیدا نشد، تیمم کنید، سپس در مورد این راحت‌گیری (جواز تیمم به جای وضو)، می‌فرماید: «خدا نمی‌خواهد با احکامش بر شما تنگی و مشقت قرار دهد، بلکه می‌خواهد شما را از آلودگی‌ها پاک کند و نعمتش را بر شما تمام نماید، تا سپاس گزارید؛ ما يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَ لَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَ لِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (مائده/۶)

### اگر رنجور شدم و شاکر نشدم یعنی خودپرستم نه خداپرست

- کسی که اهل تحمل رنج و سختی نیست، درواقع یک آدم خودخواه است. هنوز خداپرست نشده است. خدا آن قدر رنج باید بدهد تا «من» و «منم زدن» از ما جدا شود و به جای آن «خدا» بنشیند. ما از خداپرستی چه تصویری داریم؟ خداپرستی چه نوع حسی است؟ نمی‌شود که هم موحد بود و هم مُشْرک؛ هم خداپرستی کرد و هم خودپرستی. «من» باید مرده باشد تا خداپرستی حاصل شود؛ شرک خفی همین است؛ بسیار پنهان است. اگر من رنجور شدم و شاکر نشدم یعنی خودپرستم نه خداپرست.

### اگر خودخواه نباشی و رنج را پذیرفته باشی، مهربانی و رحم خدا را در وراء رنج‌هایی که داده می‌بینی

- اگر رنج را پذیرفته باشی، مهربانی و رحم خدا را نمی‌بینی؛ فرصت‌ها و نعمت‌ها را نمی‌بینی. اشک یک مادر را وقتی به بچه‌اش آمپول می‌زنند، دیده‌اید؟ اگرچه بچه رنج می‌کشد، ولی آمپول برای او مفید است. با این که مادر می‌داند این رنج برای بچه‌اش لازم است ولی نمی‌تواند تحمل کند و آرام اشک می‌ریزد. در این حال، بچه‌ای که فقط رنج خودش را می‌بیند و اشک مادر را نمی‌بیند، ممکن است دو تا فحش هم به مادر بدهد!

- اگر خودخواه نباشی، مهربانی و دلسوزی خاص خدا را در وراء رنج‌هایی که به تو داده است، می‌بینی. مهربانی خدا را در اوج گرسنگی و تشنگی خودت در اثر روزه‌داری، می‌بینی. اینکه نقل شده بوی بد دهان روزه‌دار نزد خدا محبوب است، در واقع نشان‌دهنده همان مهربانی و دلسوزی خاص خداست. (لَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدِي مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ؛ من لا يحضره الفقيه/ج ۲/ص ۷۶) وقتی نگاه مهربان و دلسوزانه خدا را در رنج روزه‌داری ات ببینی، آرزو می‌کنی هر سال ماه رمضان در تابستان باشد.

### راه «درک مهربانی خدا» این است که بفهمی برای رنج کشیدن به این دنیا آمده‌ای، ولی خدا نگذاشته زیاد رنج بکشی

- در شب‌های ماه رمضان از خدا بخواهید که شاکر شوید. خدا خیلی مهربان است. راه رسیدن و درک مهربانی خدا، همان راهی است که در مورد درک سختی‌ها و رنج‌ها بیان شد؛ اینکه انسان بفهمد برای رنج کشیدن به این دنیا آمده ولی خدا نگذاشته که خیلی رنج بکشد. اینکه خدا فرموده است ما انسان را در سختی آفریدیم، شما باید از خدا بپرسی «کدام سختی؟! خدایا! این رنج زیادی که در موردش سخن گفته‌ای کجاست؟! ما که غیر از خوبی و لطف نمی‌بینیم.» و وقتی این حرف را می‌توانی بزنی، که قصه رنج کاملاً برایت جا افتاده باشد.

### چگونه از رنج‌های دنیا اجر ببریم؟/ مهربانی خدا را ببینید که در ازای کمی رنج کشیدن چه مقدار به ما اجر می‌دهد

- ما می‌توانیم از رنج‌های دنیا ثواب ببریم؛ مثلاً اینکه دوست داریم برای خدا کار کنیم ولی خسته می‌شویم و می‌خواهیم، یک رنج است که خدا جبران می‌کند. لذا کسی که این طوری از خوابیدن رنج می‌کشد، اجر خواهد بُرد.
- در روایات متعددی بیان شده که تب و بیماری، کفاره گناهان است. مثلاً امام صادق (ع) می‌فرماید: «یک شب تب، کفاره گناهان قبل و بعد از آن است؛ حُمَّى لَيْلَةٍ كَفَّارَةٌ لِمَا قَبْلَهَا وَ لِمَا بَعْدَهَا» (ثواب الاعمال/ص ۱۹۳) و رسول خدا (ص) می‌فرماید: «بیماری، گناهان را محو می‌کند؛ السُّمُّ يَمْحُو الذُّنُوبَ» (مستدرک الوسائل/ج ۲/ص ۶۵)
- مهربانی خدا را ببینید که با یک مقدار رنج بیماری چه مقدار به ما اجر می‌دهد. چون خدا مهربان است اگر در تقدیر ما رنجی را قرار داده است، به صورت‌های مختلف جبران می‌کند. گاهی خدا بلایی را مقدر می‌کند که لازم است به بنده‌اش برسد، ولی انگار دنبال بهانه‌ای می‌گردد تا آن بلا را رفع کند، لذا تا دعا می‌کنی و کار خیری انجام می‌دهی، آن بلا را برمی‌دارد. بعد خدا می‌فرماید: ملائكة من! بلا را برداشتید؟ می‌گویند: بله برداشتیم. خدا می‌فرماید: «اگر آن بلا به او می‌رسید چقدر ثواب به او می‌دادید؟ حالا که بلا را برداشته‌اید، همان مقدار ثواب را به او بدهید!» مهربانی خدا را ببینید!

### سختی‌های دنیا مثل خواب دیدن است؛ گله نکنید

- بلاها و رنج‌هایی که در دنیا می‌کشیم، گذرا است و سریع هم تمام می‌شود. مبدا کسی گله‌ای داشته باشد، سختی‌های دنیا یک چشم بر هم زدن است. این سختی‌هایی که می‌بینی، عین خواب دیدن است. لحظه‌ای که از خواب می‌پرید و یک خواب وحشتناک دیده‌اید، یک آه می‌کشید و با لبخند می‌گویید: «آه! خواب بود؛ خوب شد خواب بود.» وقتی هم که از دنیا می‌روید، می‌گویید: «سختی‌ها و رنج‌ها همه‌اش مثل خواب بود ولی من چقدر آنها را جدی گرفته بودم.»

### رنج را بپذیر تا رنج را نبینی/ رنج را بپذیر تا نعمت را ببینی

- رنج را بپذیر تا رنج را نبینی. رنج را بپذیر تا نعمت، راحتی و شکر را ببینی. زیبایی خلقت انسان به این رنج است، فقط بپذیر که برای رنج آفریده شده‌ای بعد خواهی دید که کم‌کم رنج‌ها از جلوی چشمت کنار می‌روند. اگر زاویه نگاهت را عوض کنی خواهی گفت:

«همه چیز که خوب و خوش بود! پس من چرا این قدر ناراضی بودم!» رنج را بپذیر تا رنج تو را کور نکند. رنج را بپذیر و آماده رنج باش.

### به رنجورتر از خودت نگاه کن/ کسی که خودش را ببیند و بخواهد، خودش را پرستیده نه خدا را

- یکی از تاکتیک‌های دیدن رنج این است که به رنجورتر از خودت نگاه کنی و شرایط رنج او را در نظر داشته باشی. بگو: خدایا! خودپرستی‌های مرا ببخش. کسی که دل‌بخواهی خودش را می‌پرستد، تعادل ندارد و افراط می‌کند. خداوند می‌فرماید: «آیا دیدی کسی را که خواسته‌های خودش را به عنوان خدا و معبود خودش برگزید؟؛ أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ» (جاثیه/۲۳)
- کسی که از خواسته‌هایش تبعیت می‌کند، خودخواه می‌شود و بعد به افراط کشیده می‌شود. وقتی خداوند پیغمبر را از کسی که تابع هوای نفسش است، پرهیز می‌دهد، می‌فرماید: او دچار افراط است (وَ لَا تَطْعُ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَ اتَّبَعَ هَوَاهُ وَ كَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا؛ کهف/۲۸)
- پرستش خدا یعنی چی؟ پرستش خدا چه حسی دارد؟ می‌پرستمت یعنی چه؟ پرستش، چیزی است فراتر از «برایت می‌میرم»، «دوستت دارم» و «عاشقت هستم». می‌دانید چه کسی خدا را می‌پرستد؟ کسی مثل پیغمبر(ص) که خودش را نمی‌بیند. کسی که خود را ببیند، و خودش را بخواهد، خودش را پرستیده است نه خدا را. تمرین کن تا به پرستش خدا برسی و بعد لذت عالم را ببری. راز این مطلب و قدم اول در حل این مسأله، پذیرش رنج است. برای ایجاد حس پرستش، «من» نباید داشته باشی.

### اگر رنج را بپذیری، رنجت کم می‌شود/اگر از رنج فرار کنی، بدتر می‌شود

- اگر رنج را بپذیری، رنج تو کم می‌شود. اگر از رنج فرار کنی، بدتر می‌شود. وقتی رنج را می‌پذیری، خداوند قوانین خودش را به هم می‌زند و از در و دیوار مرهم برای تو می‌رساند. همه ملائکه را می‌فرستد تا از تو عذرخواهی کنند. رنج را بپذیر تا رنج تو کم شود و شکر ت زیاد شود.
- اگر رنج‌ها را بپذیری، به حدی می‌رسی که می‌گویی: خدایا این قدر برای رنج کشیدن من غصه نخور! این قدر دلت برای من آتش نگیرد. من تحمل می‌کنم. اینها که چیزی نیست! امام حسین(ع) در گودی قتلگاه به خدا می‌گفت: خدایا من راضی هستم‌ها. چون می‌دید عرش و کرسی و آسمان‌ها دارند به هم می‌ریزند...

