

بسم الله الرحمن الرحيم

سلسله سخنرانی استاد پناهیان با موضوع:

تنها مسیر - راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی (قسمت سوم) - ۸ جلسه

"راحت طلبی"

مؤسسه عصر بیان معنوی

www.BayanManavi.ir



تنها مسیر (راهبرد اصلی در نظام تربیت دینی) - قسمت سوم

فهرست:

- «تنها مسیر (۳)»-۱ تفسیر زندگی «مدیریت علاقمندی‌ها» و تفسیر بندگی «اجرای برنامه خدا برای مدیریت علاقه‌ها»ست/ راحت‌طلبی مبدأ بسیاری از رفتاری‌های روحی، اخلاقی و مشکلات ما در سبک زندگی است/ محبت خدا علاقه به راحتی را از آدم می‌گیرد..... ۳
- «تنها مسیر (۳)»-۲ اگر با راحت‌طلبی خود مقابله نکنید، بعید است بتوانید مقابل لذت‌طلبی نفس‌تان بایستید/ عامل بسیاری از طلاق‌ها «اشتباه در انتخاب» نیست، «راحت‌طلبی» است/ مبارزه با راحت‌طلبی باید از هفت سالگی و با مدیریت پدر و مادر شروع شود/ برای مقابله با راحت‌طلبی باید «برنامه» داشت ... ۱۰
- «تنها مسیر (۳)»-۳ می‌شود همه حرف‌های خوب را در یک حرف جمع کرد/ فلسفه تمام ابعاد «دین» و «زندگی» گذشتن از تمایلات کم‌ارزش‌تر برای رسیدن به تمایلات باارزش‌تر است..... ۱۶
- «تنها مسیر (۳)»-۴ سهولت تأمین نیازهای اولیه زندگی نسبت به قدیم، موجب شیوع فرهنگ راحت‌طلبی شده/ راحت‌طلبی موجب دین‌گریزی می‌شود/ بخشی از بدی‌های اخلاقی ما به خاطر این است که در راحتی بزرگ شده‌ایم/ باید یک قیام سراسری و عمومی علیه راحت‌طلبی صورت بگیرد..... ۲۲
- «تنها مسیر (۳)»-۵ جهان آینده، جهان بدون فریب خواهد بود/ یکی از پایگاه‌های اصلی فریب این است که فکر کنیم در دنیا راحتی وجود دارد/ راحت‌طلبی بزرگترین و اولین فریبی است که انسان می‌خورد/ از کدام راحتی‌ها قطعاً باید بگذریم؟..... ۲۷
- «تنها مسیر (۳)»-۶ راحت‌طلبی را کجا باید ارضاء کرد؟/ کدام راحت‌طلبی، انسان را رشد می‌دهد؟..... ۳۲
- «تنها مسیر (۳)»-۷ لذت‌طلبی آن قدر انسان را به کفر نمی‌رساند که راحت‌طلبی می‌رساند/ گاهی راحت‌طلبی، خودش را در انتخاب یک طرز تفکر سیاسی نشان می‌دهد/ مردم باید به ویژگی راحت‌طلبی در میان سیاستمداران، مثل یک لکه ننگ نگاه کنند/ باید قدرت روحی خود را از راه «مبارزه درونی با راحت‌طلبی» افزایش دهیم/ شوق؛ مهمترین عامل برای مبارزه با راحت‌طلبی و فرار از مکر نفس..... ۳۷
- «تنها مسیر (۳)»-۸ خیال زندگی راحت‌طلبانه را از سر بیرون کنید/ به‌دست آوردن برخی از راحتی‌ها و دوری از برخی سختی‌ها وظیفه ماست..... ۴۳
- فهرست تفصیلی..... ۴۹

«تنها مسیر» (۳) - ۱

**تفسیر زندگی «مدیریت علاقمندی‌ها» و تفسیر بندگی «اجرای برنامه خدا برای مدیریت علاقه‌ها» است /
راحت‌طلبی مبدأ بسیاری از گرفتاری‌های روحی، اخلاقی و مشکلات ما در سبک زندگی است / محبت خدا
علاقه به راحتی را از آدم می‌گیرد**

پناهیان: این قدر دربارهٔ بچه‌هایتان نگویند: «بگذار بچه راحت باشد!» با این کار در واقع بچه خودتان را راحت‌طلب بار می‌آورید و او را خراب می‌کنید... برخی از راحتی‌ها را باید برویم و به دست بیاوریم. حتی وقتی آنها را به دست می‌آوریم، ثواب هم می‌بریم. ولی برخی از آنها را باید ترک کنیم. مهم این است که روحیهٔ راحت‌طلبی خودمان را از بین ببریم و آماده باشیم که هر جا لازم بود راحتی را کنار بگذاریم. برای تحقق این هدف باید این بیماری راحت‌طلبی در فرهنگ ما شناخته شود، و در تفکر ما این بیماری جایگاه منحوسی پیدا کند و به آن نگاه بدی داشته باشیم. اینکه در جامعهٔ ما، نگرش‌ها و نگاه‌های بسیار مثبت نسبت به راحتی وجود دارد، واقعاً یک فاجعه برای رشد و تعالی است. در حالی که این «راحتی» سم مهلک است و باید آن را کنار بزنیم.

با پایان یافتن بخش اول و دوم مباحث بسیار مهم «تنها مسیر»، که به تبیین جهاد اکبر یعنی مبارزه با هوای نفس آشکار و پنهان می‌پرداخت، بخش سوم مباحث «تنها مسیر» با موضوع یکی از مصادیق مهم هوای نفس، یعنی «راحت‌طلبی» آغاز شد که کلیات آن در مراسم سوگواری ایام فاطمیه در حسینیه امام خمینی ارائه شده بود. جلسات هفتگی مباحث «تنها مسیر» جمعه شب‌ها در مسجد امام صادق (ع) واقع در میدان فلسطین به همت هیئت محبین امیرالمؤمنین (ع) برگزار می‌شود. در ادامه گزیده‌ای از مباحث مطرح شده در اولین جلسه از قسمت سوم مباحث «تنها مسیر» - راحتی‌طلبی اولین گرایش انسان - را می‌خوانید:

**اگر تفسیر دقیقی از زندگی نداشته باشیم، نمی‌توانیم از دینداری و بندگی هم تفسیر دقیقی داشته باشیم /
گرفتاری‌های فردی و اجتماعی به خاطر نقص ما در تلقی از زندگیست**

- ما باید تفسیر دقیقی از زندگی داشته باشیم، اگر تفسیر دقیقی از زندگی نداشته باشیم، طبیعتاً نمی‌توانیم از دینداری و بندگی هم تفسیر دقیقی داشته باشیم. این اشتباه است که ما زندگی را شناسیم و بعد تصور کنیم که بندگی و عبادت را می‌شناسیم؛ مثلاً فکر کنیم که «دینداری یعنی صرفاً داشتن همین چند اعتقاد و رفتارهای خوبی که ما داریم!» در این صورت با مشکلات زیادی در مسیر بندگی و دینداری مواجه خواهیم شد.

- اینکه تفسیر ما از زندگی چیست، در پذیرش و فهم دین و در متقاعد شدن به دینداری و موفق شدن در دینداری کردن، خیلی تعیین کننده است. هر کسی هر ضعف یا رفتار غلطی داشت، اول باید ببیند آیا «تفسیر او از زندگی» درست است یا نه؟ اگر تفسیر ما از زندگی درست و دقیق باشد، همین مقدار ایمان ما و همین مقدار محبت ما به اهل بیت (ع) خیلی می تواند ما را نجات بدهد و حتی می تواند ما را فوق العاده تعالی بیخشد و رشد دهد.
- در اندازه های اجتماعی هم هرچه گرفتاری اجتماعی داریم به خاطر این است که ما در تلقی خودمان از زندگی نقص داریم. برای اغلب مردم جامعه شفاف نیست که واقعاً زندگی چیست؟ زندگی چیست که ما می خواهیم با بندگی و دینداری کردن، این زندگی را اصلاح کنیم، رشد دهیم یا آن را با خداوند متعال معامله کنیم و به سوی خدا حرکت کنیم. چه بخواهیم دینداری حداقلی داشته باشیم و چه چه بخواهیم دینداری حداکثری داشته باشیم، به این وابسته است که تفسیر دقیق زندگی را بدانیم.

تفسیر زندگی انسان، «مدیریت علاقمندی ها» است

- بر اساس آنچه در جلسات گذشته گفته شد، زندگی انسان شامل علاقمندی هایی است که باید با برخی از آنها مخالفت کرد و فقط با بخشی از آنها باید موافقت کرد. به تعبیر دیگر، زندگی درگیری انسان با علاقمندی های خود و برآوردن بخشی از علاقمندی هاست. اما در بین علاقمندی های ما، غالباً باید به کدام یک از آنها توجه کرد که برآورده بشوند؟ علاقمندی هایی که نوعاً پنهان تر هستند. البته معنایش این نیست که علاقمندی های آشکار خود را کلاً کنار بگذاریم. نام این «مخالفت و موافقت» یا «بیدارساختن و خواباندن علاقه ها» را «مدیریت علاقه ها» می گذاریم. پس تفسیر زندگی «مدیریت علاقمندی ها» است. باید این را بفهمیم و بپذیریم.
- هرچه در خانه ها، خیابان ها، جوامع بشری و در تک تک آدم ها می بینیم، همین مدیریت علاقمندی هاست؛ هر چه در اولیاء خدا می بینیم همین است و هرچه در ارادل و اوباش عالم می بینیم، همین است. یعنی همه دارند علاقه های خودشان را مدیریت می کنند البته اینکه غلط مدیریت می کنند یا درست مدیریت می کنند، موضوع دیگری است.
- فهمیدن و یادگرفتن نیز در خدمت مدیریت این علاقه هاست. یعنی به خاطر علاقه های ما روی یک چیزهایی را یاد بگیریم و بفهمیم. و هر چیزی را هم که یاد می گیری، اثرش در علاقه های تو معلوم خواهد شد.

خداوند به جریان مدیریت علاقه های ما نگاه می کند که ببیند در مدیریت علاقه های ما به کجا رسیده ایم؟

- وقتی از کسی می پرسیم: «حالت چطور است؟» در واقع دو معنا دارد، یکی وضعیت جسمی و یکی وضعیت روحی که حال اصلی ما همین وضعیت روحی ماست. ریشه حال روحی ما برمی گردد به اینکه با علاقه هایمان چکار می کنیم؟ به چه چیزهایی علاقه داریم و چقدر قدرت مدیریت علاقه هایمان را داریم؟
- می دانید خداوند وقتی به ما نگاه می کند، در اصل به چه چیزی در وجود ما نگاه می کند؟ به جریان مدیریت علاقه های ما نگاه می کند که ببیند ما در مدیریت علاقه های خودمان به کجا رسیده ایم؟ یعنی چه چیزهایی را دوست داریم؟ کدام یک از علاقه های خود را تقویت کرده ایم و کدام یک را تضعیف کرده ایم؟ تمام مقدراتی هم که خداوند بر سر ما نازل می کند، - اعم از نعمت و نعمت - سر همین مدیریت علاقه هاست. و در نهایت هم از ما این را می خواهد: «إِلَّا مَنْ أْتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء/ ۸۹) خدا می خواهد ما در مدیریت علاقه های خود موفق شویم و به «قلب سلیم» برسیم؛ قلب سلیم هم از قلب سالم بالاتر است، یعنی خیلی سالم.

• قلب انسان آن قدر با عظمت است که خداوند در حدیث قدسی می‌فرماید: «زمین و آسمان جای من نیست، اما قلب بنده مؤمن، جای من است؛ لَا يَسْعُنِي أَرْضِي وَلَا سَمَائِي وَ لَكِنْ يَسْعُنِي قَلْبُ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ» (عوالی اللثالی / ج ۴ / ص ۷) یعنی قلب بنده مؤمن از آسمان‌ها و زمین بزرگ‌تر است. لذا وقتی مشغول مدیریت کردن علاقه‌های خود بشوید، اگر عمر حضرت خضر(ع) را هم داشته باشید، این مدیریت علاقه‌ها کار مستمری است که تا آخر عمر ادامه دارد و تمام نمی‌شود.

• هیچ کسی از این بازی مدیریت علاقه‌ها استثنا نیست. چه آدم‌های بد و چه آدم‌های خوب. مثلاً وقتی خداوند می‌بیند که حضرت ابراهیم(ع) به فرزندش اسماعیل(ع) خیلی علاقه‌دارد، به او می‌فرماید: حالا این فرزند خودت را قربانی کن تا ببینم می‌توانی از او دل ببری یا نه؟

تفسیر بندگی ما این است: «برنامه‌ای که از خدا می‌گیریم برای مدیریت علاقه‌ها» / دین، برنامه‌ای است برای مدیریت علاقه‌ها

• وقتی فهمیدیم که تفسیر زندگی، مدیریت علاقه‌هاست، حالا باید ببینیم، تفسیر بندگی چیست؟ تفسیر بندگی و دینداری ما این است: «برنامه‌ای که از خدا می‌گیریم برای مدیریت علاقه‌ها». یعنی دین برنامه‌ای است برای مدیریت علاقه‌ها. آیا بدون خدا می‌شود علاقه‌ها را مدیریت کرد؟ نه! بدون خدا اولاً نمی‌دانیم باید چه کار کنیم، و ثانیاً علاقه به خدا، خودش اصلی‌ترین علاقه انسان است و این علاقه کلیدی (حب الله) باید بیاید و در مدیریت علاقه‌های ما نقش ایفا کند تا ما آرام و متعادل بشویم.

• ملاک و معیار رشد این است که انسان علاقه‌های نو و عالی به دست بیاورد. انسان در جریان مدیریت علاقه‌های خود، هم علاقه‌هایش را افزایش و کاهش می‌دهد، هم علاقه‌های جدید را کشف می‌کند، و هم در جریان پاسخ یافتن و نیافتن علاقه‌هایش لذت و رنج می‌برد. اصلاً زندگی یعنی درگیری با علاقه‌ها، پاسخ دادن و پاسخ ندادن به علاقه‌ها، زیاد و کم کردن علاقه‌ها.

• اصل ماجرا در جریان مدیریت علاقه‌های خود، آن جایی است که شما می‌خواهی با برخی از علاقه‌های خودت مخالفت کنی. و الا آن جایی که انسان می‌خواهد با علاقه‌های خودش موافقت کند که هنر نکرده و اتفاق خاصی نیفتاده است. اصل زندگی آن چیزهایی که به دست آمده‌اند نیست، اصل زندگی همان علاقه‌هایی است که به دست نیآورده‌ای یا علاقه‌هایی که می‌خواهی با آنها مخالفت کنی. اصل زندگی در آن بخش تلخ ماجراست. به همین دلیل گفتیم که «نخ تسبیح همه فضايل، مخالفت کردن با هوای نفس است» امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «نظام دین، مخالفت با هوای نفس است؛ نِظَامُ الدِّينِ مُخَالَفَةُ الْهَوَى» (غرر الحکم / ص ۷۲۱)

مهمترین بخش مدیریت علاقه‌ها، مخالفت کردن با هوای نفس است

• مهمترین بخش مدیریت علاقه‌ها مخالفت کردن با هوای نفس است. یعنی یک فهرستی از علاقه‌ها را جلوی ما می‌گذارند تا با آنها مبارزه کنیم و البته این فهرست تمام نمی‌شود چون هر علاقه بد و مزاحمی را کنار بزنی، یک علاقه بد و مزاحم دیگر رو می‌آید. پیامبر(ص) فرمود: «هر عیبی را از خودت دور کنی، یک عیب دیگر در خودت می‌یابی؛ فَإِنَّهُ لَا يَنْفِي مِنْهَا عَيْبًا إِلَّا بَدَأَ لَهُ عَيْبٌ؛ کافی / ج ۲ / ص ۱۴۸) اگر هم بعد از یک مدتی همه علاقه‌های بد ما از بین برود و تمام شود چه اتفاقی می‌افتد؟ حالا نوبت به علاقه‌های خوب می‌رسد که باید با آنها مبارزه کنیم تا به علاقه‌های عالی‌تر برسیم. اینکه حضرت ابراهیم(ع) فرزندش اسماعیل(ع) را دوست داشت، مگر علاقه بدی بود که خدا فرمود باید از این علاقه دل ببری؟

• یا باید خودت با علاقه‌های بدت درگیر شوی، یا اینکه خداوند - از طریق مقدرات و اتفاقات زندگی‌ات- به تو کمک می‌کند تا با علاقه‌های بدت مبارزه کنی. مثلاً یک چیزی را دوست داری، ولی خدا آن را از جلوی تو برمی‌دارد و کنار می‌کشد. باید بدانی آن موقعی که به علاقه‌ات نمی‌رسی مصلحت بوده که به آن نرسی تا رشد کنی. آن موقعی هم که خداوند اجازه می‌دهد به یکی از علاقه‌های خودت برسی و جواب بدهی، در واقع مصلحت دانسته که تو به آن برسی، و این هم برای جریان کلی رشد تو لازم بوده است.

«راحت‌طلبی» یکی از مصادیق هوای نفس است که مدیریت آن از نظر فردی و اجتماعی اهمیت دارد

• از ابتدای بحث تنها مسیر تا به اینجا، به طور کلی دربارهٔ مبارزه با هوای نفس آشکار و پنهان صحبت کردیم، حالا می‌خواهیم دربارهٔ یکی از مصادیق هوای نفس و یکی از علاقه‌های مهمی که باید آن را مدیریت کرد، کمی صحبت کنیم. و آن علاقه «راحت‌طلبی» است. این علاقه، علاقهٔ بسیار کلیدی و مهمی است که هم دارای «اولیت» است و هم از جهاتی دارای «اولویت» است؛ یعنی یکی از علاقه‌هایی که ابتدائاً باید با آن مبارزه کنیم و خیلی هم اهمیت دارد، «راحت‌طلبی» است.

• راحت‌طلبی اولین علاقه‌ای است که انسان در بدو تولد آن‌را تجربه می‌کند و تا آخر هم با انسان باقی می‌ماند. مدیریت کردن این علاقه، هم از نظر فردی و هم از نظر اجتماعی اهمیت دارد. اینکه در جامعهٔ ما، نگرش‌ها و نگاه‌های بسیار مثبت نسبت به راحتی وجود دارد، واقعاً یک فاجعه برای رشد و تعالی است. در حالی که این «راحتی» سم مهلک است و باید آن را کنار بزنیم. کمتر کسی توجه دارد به اینکه راحت‌طلبی را به عنوان یکی از مصادیق هوای نفس باید مدیریت و کنترل کرد.

انسان‌های راحت‌طلب، زود به زود ناراحت می‌شوند / راحت‌طلبی مبدأ بسیاری از گرفتاری‌های روحی و مشکلات ما در سبک زندگی است

• بعضی‌ها عقاید و علاقه‌های خیلی خوبی دارند، ولی با این مسئله (مبارزه با راحت‌طلبی) درست کنار نیامده‌اند. کسانی که راحت‌طلب هستند، زود به زود، ناراحت می‌شوند. لذا به جای اینکه به چنین کسی بگوییم: «چقدر عصبانی و بداخلاق هستی!» باید بگوییم: «چقدر راحت‌طلب هستی!» چون تا یک مقدار از راحتی فاصله می‌گیری، خیلی زود ناراحت و عصبانی می‌شوی.

• راحت‌طلبی مبدأ بسیاری از گرفتاری‌های روحی ماست. لذا اگر راحت‌طلبی خودمان را از بین ببریم برخی از بیماری‌های روحی دیگرمان هم در کنارش خود به خود درست می‌شود.

• راحت‌طلبی مبدأ بسیاری از مشکلات ما در سبک زندگی و مبدأ بسیاری از پذیرش‌ها نسبت به فرهنگ منحط غرب هم است.

راحت‌طلبی غیر از لذت‌طلبی است / ما با راحت‌طلبی به دنیا آمده‌ایم ولی باید این علاقه را مدیریت کنیم

• راحت‌طلبی غیر از لذت‌طلبی است. با اینکه راحتی هم نوعی لذت دارد، ولی لذت، غیر از راحت است. آدم وقتی راحت شد، تازه به دنبال لذت بردن می‌شود. مثلاً اینکه انسان می‌خواهد گرسنگی نکشد، از راحت‌طلبی است ولی اینکه انسان می‌خواهد غذای خوشمزه بخورد، از لذت‌طلبی است. و طبیعتاً این دو با هم فرق می‌کند.

- بچه‌ای که به دنیا می‌آید در ابتدا دنبال راحتی است نه دنبال لذت. لذا وقتی گرسنه می‌شود شروع می‌کند به گریه کردن. و بعد از اینکه سیر شد، آماده بازی کردن می‌شود. آدمی زاد با راحت‌طلبی به دنیا می‌آید و این راحت‌طلبی تا آخر عمر با او می‌ماند. راحت‌طلبی حداقل در خواست‌های انسان است ولی همین درخواست حداقلی می‌تواند آدم را بدبخت و بیچاره کند.
- درست است که ما با راحت‌طلبی به دنیا آمده‌ایم ولی از آنجا که «تفسیر زندگی، مدیریت علاقه‌هاست» باید این علاقه را مدیریت کنیم. امام زین العابدین (ع) می‌فرماید: «لَا تَطْلُبْ مَا لَمْ يُخْلَقْ» چیزی که خلق نشده تقاضا نکن! پرسیدند: آن چیست؟ فرمود «الرَّاحَةُ لَمْ تُخْلَقْ فِي الدُّنْيَا» راحتی در دنیا خلق نشده؛ (خصال صدوق ۶۴/۱) راحتی کامل در این دنیا خلق نشده و همیشه در کنار هر مقدار راحتی، مقداری ناراحتی و رنج هست. لذا هم مدیریت کنی و بگویی: همین قدر راحتی که دارم بس است، نمی‌خواهم خیلی راحت باشم و راحتی کامل داشته باشم و علاوه بر این خودت هم باید از برخی از راحتی‌هایی که فراهم است فاصله بگیری، تا رشد کنی و قوی شوی.

ترک راحتی، آغاز و کلید مخالفت با هوای نفس است/ برای مدیریت علاقه‌ها، اولین علاقه‌ای که باید با آن مبارزه کنیم راحت‌طلبی است

- امام صادق (ع) می‌فرماید: «تَفْسِيرُ الْعُبُودِيَّةِ بَدَلُ الْكُلِّ» تفسیر عبودیت این است که همه وجودت را به خدا بدهی. حتی اگر یک ذره از وجودت را بخواهی برای خودت نگه‌داری، دیگر عبد نیستی. شرط و شروط نباید بگذاری. «وَسَبَبُ ذَلِكَ مَنَعُ النَّفْسِ عَمَّا تَهْوَى وَ حَمْلُهَا عَلَى مَا تَكْرَهُ» سبب و عامل اینکه بتوانی این کار را انجام دهی، این است که نفس خودت را از هوای نفس منع کنی و نفس خود را وادار کنی به کاری که دوست ندارد (البته این کار باید طبق برنامه دین باشد) «وَمِفْتَاحُ ذَلِكَ تَرْكُ الرَّاحَةِ» آغاز و کلید مخالفت با هوای نفس، ترک راحتی است. (مصباح‌الشریعه ۷) بنابراین اگر ترک راحت نکنی، نمی‌توانی مبارزه با هوای نفس کنی. یعنی اگر خواستیم با هوای نفس خود مبارزه کنیم و علاقه‌های خود را مدیریت کنیم، اولین علاقه‌ای که باید با آن مبارزه کنیم راحت‌طلبی است.

محبت خدا علاقه به راحتی را از آدم می‌گیرد/ علاقه انسان به راحتی، فقط در لقاء الله جواب پیدا می‌کند

- امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «الْقَلْبُ الْمُجِبُّ لِلَّهِ يُحِبُّ كَثِيرًا النَّصَبَ لِلَّهِ» قلبی که خدا را دوست دارد و عاشق خداست دوست دارد زیاد در راه خدا سختی بکشد «وَالْقَلْبُ اللَّاهِي عَنِ اللَّهِ يُحِبُّ الرَّاحَةَ» و قلب بی‌خود و بی‌خبر از خدا، راحتی را دوست دارد (و انگار هنوز بالغ نشده است)؛ (مجموعه ورام/ ج ۲/ ص ۸۷) محبت خدا یکی از چیزهایی است که حب علاقه به راحتی را از آدم می‌گیرد. دیگر آدم دوست ندارد راحت باشد. «حب الله» با آدم این کار را می‌کند.
- حب راحت با انسان زاده می‌شود اما راحتی در دنیا وجود ندارد. خداوند در این دنیا راحتی تو را مدیریت می‌کند. باید این را بفهمی و بپذیری و هر وقت راحت شدی، خودت را جمع کنی و الا جمعت می‌کنند! یعنی خدا با مقدرات کاری می‌کند که مجبور شوی خودت را جمع کنی! چون راحتی در این دنیا خلق نشده است.
- ما چه موقع به این راحتی می‌رسیم؟ از پیامبر (ص) پرسیدند: «مَا الرَّاحَةُ» راحتی چیست؟ «قَالَ لِقَاءُ اللَّهِ تَعَالَى» حضرت فرمود: راحتی، لقاء خداوند متعال است (بحار الانوار/ ۳۸۳/۳۵) یعنی تو فقط آنجا راحت می‌شوی؛ در ملاقات پروردگار عالم است که می‌توانی مزه واقعی راحتی را بچشی. این علاقه انسان به راحتی، فقط آنجا جواب پیدا می‌کند، در دنیا جواب پیدا نمی‌کند.

- می‌خواهید یک جایی را به شما نشان بدهم که در آنجا یک شمه‌ای از این راحتی را احساس کنید؛ احساسی که از جنس لقاء الله است؟ بروید بهشت زهراء قطعه شهدا، در بین قبور شهدا قدم بزنید، چون آنها در بهترین صورت، لقاء الله را تجربه کرده‌اند، بدن‌های مطهرشان آنجا را نورانی کرده، در آنجا نور لقاء الله هست. نور رؤیت وجه الله است. یک نوع راحتی خاصی به وجود می‌دهد که آرام می‌گیری.

یک جلوه از معرفت نفس این است که راحت‌طلبی را در وجود خودمان بشناسیم

- ان‌شاء الله خدا به ما توفیق بدهد که راحت‌طلبی را در وجود خودمان بشناسیم. و این یک جلوه از معرفت نفس است؛ که پیامبر(ص) فرمود: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (مصباح‌الشریعه/۱۳) و امیرالمؤمنین(ع) فرمود: «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ» (غررالحکم/۹۸۶۵) همین که کسی واقعاً بفهمد که راحت‌طلب است، خودش یک توفیق است و نیاز به دعا و استعانت از خداوند دارد. از خدا بخواهیم که راحت‌طلبی ما را به ما نشان بدهد؛ هر جلوه‌ای از راحت‌طلبی که در وجود ما هست به ما نشان بدهد. چون هر کسی راحتی را در یک چیزی می‌خواهد و می‌داند.

- از خدا مدد بگیریم که راحت‌طلبی را در خودمان و در خانواده‌های خود از بین ببریم. **این قدر درباره بچه‌های خود، نگویید: «بگذار بچه راحت باشد!» با این کار در واقع بچه خودتان را راحت‌طلب بار می‌آورید و او را خراب می‌کنید.**

باید راحتی را مدیریت کنیم نه اینکه کلاً آن را قلع و قمع کنیم! / گاهی باید راحتی باشد و گاهی نباید باشد؛ این است که کار ما را سخت کرده است!

- البته نباید راحتی را به طور مطلق حذف کنیم، حتی برای برخی از انواع راحتی‌ها باید اقدام کنیم. مثلاً رفتن به خارج شهر و استفاده صحیح از راحتی و تفریح در یک حدی خوب است. اینکه ما باید علیه راحتی اقدام کنیم، معنایش این نیست که خودمان را غرق در عدم راحت کنیم.

- **اتفاقاً اگر می‌گفتند به طور کلی راحتی را کنار بگذارید، مبارزه با آن زیاد سخت نبود، بدون بحث کلاً آن را کنار می‌گذاشتیم. ولی مسأله این جاست که گاهی باید این راحتی باشد و گاهی نباید باشد. این است که کار ما را در مدیریت «راحتی» سخت می‌کند. باید آن را مدیریت کنیم نه اینکه کلاً قلع و قمع کنیم.** آن جاهایی که انسان زیادی و بی‌خودی راحت‌طلبی می‌کند، باید خودش را جمع کند. اما یک جاهایی هم باید استراحت کنیم.

- جالب اینجاست که گاهی اوقات ما برعکس عمل می‌کنیم! یعنی جاهایی که باید راحتی را کنار بگذاریم، به دنبال راحتی می‌رویم و جاهایی که باید راحت باشیم خودمان را ناراحت می‌کنیم و به دنبال برخی از لذت‌ها می‌رویم که راحتی ما را از بین می‌برند. مثلاً گفته‌اند: «موسیقی گوش نکن چون موسیقی در درازمدت تو را ناراحت می‌کند و اعصاب را به هم می‌ریزد.» ولی موسیقی گوش می‌دهیم.

- برخی از راحتی‌ها را باید برویم و به دست بیاوریم. حتی وقتی آنها را به دست می‌آوریم، ثواب هم می‌بریم. ولی برخی از آنها را باید ترک کنیم. مهم این است که روحیه راحت‌طلبی خودمان را از بین ببریم و آماده باشیم که هر جا لازم بود راحتی را کنار بگذاریم.
- برای تحقق این هدف باید این بیماری راحت‌طلبی در فرهنگ ما شناخته شود، و در تفکر ما این بیماری جایگاه منحوسی پیدا کند و به آن نگاه بدی داشته باشیم.

معیار «راحت طلبی» در انتخاب همسر

- در بحث انتخاب همسر هم به این مسأله توجه کنید. چون زندگی کردن با انسان راحت طلب واقعاً یک مصیبت است! ببینید طرف مقابل شما سخت کوش بوده یا نه؟ ثروتمند یا فقیر بودنش در مقابل این روحیه مهم و کلیدی اصلاً مهم نیست. مثلاً ممکن است یک کسی ثروتمند باشد ولی راحت طلب نباشد، یا فقیر باشد ولی راحت طلب هم باشد. آنچه مهم است این است که راحت طلب نباشد.



اگر با راحت‌طلبی خود مقابله نکنید، بعید است بتوانید مقابل لذت‌طلبی نفس‌تان بایستید/ عامل بسیاری از طلاق‌ها «اشتباه در انتخاب» نیست، «راحت‌طلبی» است/ مبارزه با راحت‌طلبی باید از هفت سالگی و با

مدیریت پدر و مادر شروع شود/ برای مقابله با راحت‌طلبی باید «برنامه» داشت

راحت‌طلبی بستر حب‌الدنیا و سایر گرایش‌های بد را در انسان ایجاد می‌کند/ اگر با راحت‌طلبی خود مقابله نکنید، بعید است بتوانید مقابل لذت‌طلبی نفس‌تان بایستید

- در جلسات قبلی بحث تنها مسیر، گفتیم که «زندگی یعنی مخالفت کردن با برخی از امیال، و این کار اگر با برنامه خدا باشد، می‌شود زندگی» و گفتیم که اگر خداوند در برنامه‌ای که به ما داده، به جای اینکه به ما «پیشنهاد» بدهد، به ما «دستور» می‌دهد، برای این است که اگر به تو دستور بدهد خیلی بیشتر به نفس تو برمی‌خورد. اگر به تو پیشنهاد بدهد و تو اجرا کنی، معمولاً حالت طلبکارانه و مغرورانه پیدا می‌کنی و انانیت تو از بین نمی‌رود. لذا خدا به ما «دستور» می‌دهد تا وقتی آن دستور را اجرا می‌کنیم، انانیت ما تضعیف شود و نفس ما ذلیل شود.

- یکی از گرایش‌هایی که ما لاقلاً باید با بخشی از آن مخالفت کنیم، «راحت‌طلبی» است. راحت‌طلبی اولین گرایش انسان است که بستر حب‌الدنیا و گرایش‌های بد دیگر را در انسان ایجاد می‌کند. راحت‌طلبی حتی قبل از لذت‌طلبی، انسان را با خودش درگیر می‌کند و اگر کنترل نشود انسان را بیچاره خواهد کرد. اگر شما در مرحله راحت‌طلبی، با راحت‌طلبی خودتان مقابله نکنید، بعید است که در جریان لذت‌طلبی نفس بتوانید در مقابل لذت‌ها بایستید.

نمی‌شود گفت که عامل اکثر طلاق‌ها، انتخاب نابه‌جاست/ عامل عمده بسیاری از طلاق‌ها راحت‌طلبی است

- اگر به این شرایطی که امروزه در جامعه به‌وجود آمده نگاه کنید می‌توانید ردّ پای راحت‌طلبی را ببینید. به عنوان مثال همین آمار طلاق را در نظر بگیرید. ظاهراً یکی از مسئولین اخیراً گفته است که عامل ۶۰ درصد طلاق‌ها، انتخاب نامناسب است. یعنی ۶۰ درصد طلاق‌ها به این دلیل اتفاق می‌افتد که زن و شوهرها همدیگر را بد انتخاب کرده‌اند. اما این برداشت صحیحی نیست؛ حتی اگر ۶۰ درصد کسانی که طلاق می‌گیرند، خودشان بگویند که انتخاب ما بد بوده است. چون زن و مرد حتماً در طول زندگی مشترک، با همدیگر اختلاف خواهند داشت و این اختلاف یک امر طبیعی است؛ اختلاف جنسیتی و اختلاف روحیه که همواره بین زن و مرد وجود دارد، علاوه بر آن معمولاً اختلاف اخلاق و دیدگاه هم با همدیگر دارند و این را خداوند قرار داده تا آنها بتوانند در این اصطکاک، مایه رشد همدیگر شوند.

- زن و شوهرهایی که الان دارند با هم زندگی می‌کنند، زندگی کردن‌شان اصلاً دلیل بر این نیست که با هم اختلاف ندارند، بلکه معنایش این است که توانسته‌اند اختلافات خود را با هم کنار بیایند.

- معمولاً کسانی که برای اجرای خطبه عقد خودشان نزد حضرت امام(ره) می‌رفتند و بعد هم از ایشان می‌خواستند یک توصیه‌ای برای آنها داشته باشد، امام(ره) می‌فرمود: «بروید با هم بسازید» (خاطره رهبر انقلاب از حضرت امام در مراسم اجرای خطبه عقد - ۱۳۷۰/۰۴/۲۰) انسان چه موقع چنین توصیه‌ای برای زن و شوهرهای جوان خواهد داشت؟ وقتی که احتمال اختلاف و درگیری در زندگی را بدهد.

• کدام زن و شوهرها نمی‌توانند با هم بسازند؟ کسانی که یک دومینویی در وجودشان شروع شده است که آغازش «راحت‌طلبی» است. چیزی که می‌تواند عامل بسیاری از طلاق‌ها و ناسازگاری‌ها باشد، این موارد است: برداشت اشتباه از زندگی و زندگی مشترک، راحت‌طلبی، و زیاده‌خواهی در راحت‌طلبی و لذت‌طلبی افراطی که نتیجهٔ راحت‌طلبی است و خیالپردازی که نتیجهٔ راحت‌طلبی است. **در گذشته با اینکه اکثر ازدواج‌ها تا حدودی اجباری بود، این‌قدر آمار طلاق بالا نبود، چون اصل بر «سازش» بود**

• قدیم که مردم ازدواج می‌کردند، معمولاً نسبت به بحث انتخاب همسر این تصور را داشتند که «همان‌طور که انسان پدر و مادر خودش را نمی‌تواند انتخاب کند یا تغییر دهد، همسر خودش را هم نمی‌تواند انتخاب کند یا تغییر دهد» لذا وقتی ازدواج می‌کردند، سعی می‌کردند با هم بسازند و با همسر خودشان کنار بیایند. اما وقتی انسان راحت‌طلب شد، سعی می‌کند تمام موانعی که مانع راحت‌طلبی او می‌شود را از سر راه خودش بردارد، تا در راحت‌طلبی خودش غرق باشد. در این صورت معلوم است که دیگر نمی‌تواند با همسر خودش بسازد و کنار بیاید، لذا شروع می‌کند به ایراد گرفتن از همسر خودش. و بالاخره هر کسی هم ایرادهایی دارد؛ کدام یک از ما ایراد نداریم؟ پس تقریباً می‌توان گفت: هیچ کس برای هیچ کس «کفو» نیست. ضمن اینکه گاهی اوقات اگر شما بیش از حد از با کسی داشته باشید، چه بسا خداوند اجازه ندهد با او ازدواج کنید، چون در این صورت خوب رشد نخواهید کرد.

• **این‌طور نیست که ۶۰ درصد طلاق‌ها به خاطر بد انتخاب کردن باشد؛ اتفاقاً امروزه جوان‌ها همسر خودشان را خیلی بهتر از گذشته، انتخاب می‌کنند، اصلاً قدیم زیاد حق انتخاب نداشتند، مثلاً در یک روستا، همین‌که پسر و دختری سن‌شان به هم می‌خورد (و برخی شرایط دیگر هم مناسب بود) باید با هم ازدواج می‌کردند و راه دیگری نداشتند. مثلاً آن دختر یا پسر که نمی‌توانست مهاجرت کند و به یک شهر و روستای دیگری برود. اما در گذشته با اینکه اکثر ازدواج‌ها تا حدودی اجباری بود، این‌قدر آمار طلاق بالا نبود، چون اصل را بر ساختن و کنار آمدن قرار می‌دادند. ولی الان که امکان انتخاب خیلی بیشتر از قبل شده، می‌بینید که چقدر آمار طلاق بالا رفته است. پس اشتباه در انتخاب نمی‌تواند عامل بسیاری از طلاق‌ها باشد، بلکه راحت‌طلبی (و بعد از آن لذت‌طلبی) عامل عمدهٔ بسیاری از طلاق‌هاست.**

یکی از مصادیق مهم هواپرستی، راحت‌طلبی است/ آدم راحت‌طلب وقتی نا«راحت» می‌شود، به‌هم‌ریخته و عصبانی می‌شود

• یکی از مصادیق مهم هواپرستی، راحت‌طلبی است. راحت‌طلبی همان چیزی است که یک‌دفعه‌ای آدم را به هم می‌ریزد و ناراحت می‌کند. کسی که راحت‌طلب است وقتی نا«راحت» می‌شود خیلی به‌هم می‌ریزد، چون خیلی راحت بودن را دوست دارد و وقتی یک‌مقدار از این راحتی فاصله می‌گیرد، خیلی زود به‌هم می‌ریزد و تعادل خود را از دست می‌دهد.

• وقتی یک چیزی باعث ناراحتی تو شد، زیاد دنبال علت آن ناراحتی نگرد، چون بسیاری اوقات قرار است ناراحت شوی، پس همیشه دنبال مقصر نباش و سعی کن در مقابل ناراحتی‌هایی که برایت مقدر می‌شود لبخند بزنی.

• مقصر اصلی، وضع و اقتضائات طبیعی این دنیا است. امام زین‌العابدین (ع) می‌فرمایند: «لَا تَطْلُبْ مَا لَمْ يُخْلَقْ» چیزی که خلق نشده تقاضا نکن! پرسیدند: آن چیست؟ فرمود «الرَّاحَةُ لَمْ تُخْلَقْ فِي الدُّنْيَا» راحتی در دنیا خلق نشده؛ (خصال صدوق ۶۴/۱) چرا چیزی را که اصلاً در این دنیا خلق نشده است را تقاضا می‌کنید؟ البته عواملی که راحتی ما را سلب می‌کنند، مختلف هستند. در روایت آمده

که مؤمن یا از ناحیه همسر یا فرزندان اذیت می‌شود، یا از ناحیه همسایه، یا از ناحیه رهگذر، یا از ناحیه کافر، یا از ناحیه منافق و یا از ناحیه مؤمن دیگری که به او حسادت می‌کند. (امام صادق(ع): مَا أَفَلَتَ الْمُؤْمِنُ مِنْ وَاحِدَةٍ مِنْ ثَلَاثٍ وَ لَرُبَّمَا اجْتَمَعَتِ الثَّلَاثُ عَلَيْهِ إِمَّا بَعْضٌ مَنْ يَكُونُ مَعَهُ فِي الدَّارِ يُعَلِّقُ عَلَيْهِ بَابَهُ يُؤْذِيهِ أَوْ جَارٌ يُؤْذِيهِ أَوْ مَنْ فِي طَرِيقِهِ إِلَى حَوَائِجِهِ يُؤْذِيهِ وَ لَوْ أَنَّ مُؤْمِنًا عَلَى قَلَّةٍ جَبَلٍ لَبَعَثَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ إِلَيْهِ شَيْطَانًا يُؤْذِيهِ وَ يَجْعَلُ اللَّهُ لَهُ مِنْ إِيْمَانِهِ أَنْسًا لَا يَسْتَوْحِشُ مَعَهُ إِلَى أَحَدٍ؛ کافی/۲/۲۴۹) و (امام صادق(ع): أَرْبَعٌ لَا يَخْلُو مِنْهُنَّ الْمُؤْمِنُ أَوْ وَاحِدَةٍ مِنْهُنَّ مُؤْمِنٌ يَحْسُدُهُ وَ هُوَ أَشَدُّنَّ عَلَيْهِ وَ مَنَافِقٌ يَقْفُو أَثَرَهُ أَوْ عَدُوٌّ يُجَاهِدُهُ أَوْ شَيْطَانٌ يُعْوِيهِ؛ کافی/۲/۲۵۰)

مبارزه با راحت‌طلبی باید از هفت سالگی و با مدیریت پدر و مادر شروع شود/ عاملی که نمی‌گذارد ایمان و محبت ما آثار خوب خودش را نشان دهد، راحت‌طلبی است

- وقتی می‌گوییم مبارزه با هوای نفس از هفت سالگی با مدیریت پدر و مادر شروع می‌شود، یعنی مبارزه با راحت‌طلبی به عنوان یکی از مصادیق مهم هوای نفس، از هفت سالگی و با مدیریت پدر و مادر شروع می‌شود. بعضی از مادرها هستند که علیه راحت‌طلبی بچه‌های خودشان قیام می‌کنند و برای این کار تدبیر و برنامه دارند. این مادرها، واقعاً بچه‌های خوبی تربیت خواهند کرد.
- واقعیت این است که ما برای اینکه جامعه خوبی داشته باشیم زیاد نیاز به افزایش ایمان و محبت‌ها از میزان فعلی نداریم، همین مقدار ایمان و همین مقدار محبت به اهل بیت(ع) که در دل اکثر آدم‌های مختلف در اطراف خودمان می‌بینیم، برای اینکه جامعه ما سعادتمند بشود کافی است. مگر برای رسیدن به حداقل‌های یک جامعه سعادتمند، به چقدر ایمان و محبت نیاز داریم؟! اما باید ببینیم که چه چیزی نمی‌گذارد این ایمان و این محبت به اهل بیت(ع) و این وجدان، اثر خوب خودش را نشان بدهد؟ آن عامل، راحت‌طلبی است.

دومینویی که منجر به بدبختی آدم راحت‌طلب می‌شود چگونه شکل می‌گیرد؟/ نویسندگان سیاه‌نما مانند صادق هدایت و کافکا مورد علاقه افراد راحت‌طلب

- وقتی آدم راحت‌طلب بار بیاید، یک دومینویی آغاز می‌شود که موجب بدبختی او می‌شود؛ به این صورت که این آدم راحت‌طلب دوست دارد راحت باشد و وقتی به هر دلیلی نا«راحت» می‌شود، به هم می‌ریزد و عصبانی می‌شود، چون اصلاً به کسی حق نمی‌دهد که او را ناراحت کند، و وقتی عصبانی شد، دیگران و اطرافیان از او می‌ترسند و سعی می‌کنند او را بیشتر راحت بگذارند و وقتی بیشتر رعایتش می‌کنند، او بیشتر خراب می‌شود.
- می‌دانید این دومینویی که در وجود انسان راحت‌طلب شکل می‌گیرد، به کجا منتهی خواهد شد؟ به جایی که او را به یک وجود منفی‌باف، ناشکر و نق بزن تبدیل می‌کند؛ وجودی که فرصت‌ها را از دست می‌دهد و نمی‌تواند از امکانات خودش بهره‌برداری کند. چون او از بابت آن مقدار رنج‌هایی که دارد می‌کشد ناراحت است و دائماً مشغول آن ناراحتی خودش است و دغدغه‌اش آن جاست و این ناراحتی هم برطرف نخواهد شد، چون امام سجاد(ع) فرمود: «راحتی در دنیا خلق نشده؛ الراحةُ لم تُخلقْ في الدنيا» (خصال صدوق/۱/۶۴) لذا او تبدیل می‌شود به یک آدم منفی و سیاه و همه‌چیز را سیاه می‌بیند. برخی از این‌ها اگر اهل ادبیات بشوند، مثل «صادق هدایت» یا «کافکا» خواهند شد و با قلم سیاهی که دارند، مدام سیاه‌نمایی می‌کنند. طبیعتاً هر کسی از این نوشته‌ها خوشش بیاید، آدمی است که راحت‌طلبی در او موج می‌زند.

امام صادق(ع): اگر درد گرسنگی انسان را وادار به غذا خوردن نمی‌کند، او از شدت تنبلی آن قدر غذا نمی‌خورد تا بمیرد!

اینکه می‌گوییم راحت‌طلبی موضوع مهمی است، داریم بر اساس تعداد بسیاری از آیات و روایت این گزاره را بیان می‌کنیم، نه اینکه فقط چند تا آیه و روایت در این زمینه باشد و بخواهیم به آن پر و بال داده و آن را مهم جلوه بدهیم. حالا به یک روایت جالب از میان انبوه روایت‌ها دربارهٔ راحت‌طلبی توجه کنید: امام صادق(ع) می‌فرماید: «بدن انسان طبیعتاً به غذا خوردن نیاز دارد، ولی اگر انسان انگیزهٔ غذا خوردنش را فقط می‌خواست از علم و معرفتش بگیرد (که چون من به غذا نیاز دارم باید غذا بخورم) یعنی اگر قرار بود که غذا خوردن انسان به خاطر شناخت او از بدنش باشد و دیگر دردی به نام گرسنگی او را دنبال غذا نمی‌فرستاد، در این صورت انسان از سر تنبلی و راحت‌طلبی آن قدر غذا نمی‌خورد تا می‌مرد؛ وَ لَوْ كَانَ الْإِنْسَانُ إِنَّمَا يَصِيرُ إِلَىٰ أَكْلِ الطَّعَامِ لَمَعْرِفَتِهِ بِحَاجَةِ بَدَنِهِ إِلَيْهِ وَ لَمْ يَجِدْ مِنْ طِبَاعِهِ شَيْئاً يَضْطَرُّهُ إِلَىٰ ذَلِكَ كَانَ خَلِيقاً أَنْ يَتَوَانَىٰ عَنْهُ أَحْيَاناً بِالثَّقَلِ وَ الْكَسَلِ حَتَّىٰ يَنحَلَّ بَدَنُهُ فَيَهْلِكَ» (توحید مفضل/ ۷۵) ببینید! انسان یک چنین موجود تنبلی است و راحت‌طلبی در انسان این قدر اثر دارد که اگر درد گرسنگی نبود و این انگیزهٔ طبیعی، انسان را وادار به غذا خوردن نمی‌کرد، انسان از شدت تنبلی آن قدر غذا نمی‌خورد تا بمیرد! نه اینکه راحت‌طلبی فقط موجب بشود نماز انسان به تأخیر بیفتد.

امیرالمؤمنین(ع) دربارهٔ کسالت و تنبلی می‌فرماید: «اینکه انسان کار خود را عقب بیندازد، علامت کسالت و تنبلی و بی‌حالی است؛ تَأْخِيرُ الْعَمَلِ عُنْوَانُ الْكَسَلِ» (غررالحکم/ ۴۴۷۱) کسل به کسی می‌گویند که تنبلی در او غلبه کرده باشد. مثلاً وقتی انسان نماز خودش را به تأخیر می‌اندازد، غالباً به خاطر راحت‌طلبی و کسالت و تنبلی است. و الا اکثر ما آن قدر ایمان داریم که نمازمان را به تأخیر نیندازیم.

برای فرزندان ۷ تا ۱۴ ساله خود باید برنامه‌ها و سخت‌گیری‌هایی داشته باشید تا بچه‌ها راحت‌طلب بار

نیابند

راحت‌طلبی یک گرایش زشت و قبیح در انسان است. برای اینکه راحت‌طلبی در وجود انسان از بین برود خیلی کارها باید کرد. مثلاً پدر و مادرها باید برای فرزندان هفت تا چهارده سالهٔ خودشان برنامه‌هایی در نظر بگیرند و در برخی موارد سخت‌گیری‌هایی نسبت به آنها داشته باشند تا بچه‌ها راحت‌طلب بار نیابند؛ حتی ممکن است در برخی موارد، محرومیت‌های جزئی ولی مؤثر برایشان در نظر بگیرید و بهشان اعلام کنید. مثلاً بگویید: «اگر فلان کار را انجام ندهی، اجازه نیست امروز فلان برنامه تلویزیونی را نگاه کنی، یا با بچهٔ همسایه بازی کنی.» در عمل هم واقعاً جدی و البته همراه با مهربانی و حساب‌شده‌گی برخورد کنید. اگر این‌طور برخورد کنید، کم‌کم بچه یاد می‌گیرد که با تنبلی و راحت‌طلبی خودش مبارزه کند. البته مراقب باشید که هدفتان را گم نکنید؛ بعضی‌ها به اسم تربیت بچه و اینکه بچه باید یاد بگیرد، درواقع به دنبال راحت‌طلبی خودشان هستند؛ یعنی هر وقت خودشان حال انجام دادن کاری را ندارند، از فرزندشان می‌خواهند آن کار را انجام دهد؛ اینها چیزهایی است که از ناخودآگاه بچه‌ها پنهان نمی‌ماند و اثر منفی خودش را در تربیت فرزند می‌گذارد. داشتن برنامه‌های از قبل فکر شده، یکی از مواردی است که کمک می‌کند زیاد از هدف اصلی دور نشوید. و البته لازم است پدر و مادر هم‌زمان با راحت‌طلبی خودشان هم مبارزه کنند، تا نتایج بهتری بگیرند.

- راحت طلبی یک اژدهای کژدم است که باید با آن درگیر شد و الا انسان را نابود می کند. فرق این اژدهای کژدم با عقرب این است که وقتی عقرب نیش می زند، دردت می آید اما این اژدها وقتی نیش می زند خوشتر هم می آید در حالی که اثر سوئش بسیار مهلک و خطرناک است.

مادرها با محبت های اضافی و بی جای خودشان بچه ها را راحت طلب بار نیاورند / گاهی اوقات خود مادرها راحت طلبی شان را به اعضای خانواده انتقال می دهند

- مادرهای محترم مراقب باشند که با محبت های اضافی و بی جای خودشان بچه ها را راحت طلب بار نیاورند چون در واقع با این کار همت، اراده و بسیاری از استعداد های خوب بچه های خودشان را نابود می کنند. حتی گاهی اوقات خود مادرها راحت طلبی شان را به اعضای خانواده انتقال می دهند.
- امروز دشمنان بشریت برای فریب انسان ها، سعی می کنند راحت طلبی و لذت طلبی را رواج دهند و از این طریق زندگی ها را نابود کنند. فرهنگ مبتذل و بسیار پلید غرب در واقع دنبال نابود کردن انسان ها و جلوگیری از لذت های بسیار عمیق و ماندگار در وجود انسان هاست. لذا راحت طلبی و هوسرانی را ترویج می کند در حالی که خود همان کسانی که دارند جهان غرب را اداره می کند، خودشان این گونه که برای مردم تبلیغ می کنند، زندگی نمی کنند. و متأسفانه وضعیت فرهنگی ما طوری شده که وقتی می خواهیم توصیه ای بکنیم که «این طوری رفتار کنید و آن طوری رفتار نکنید» می گویند: «بگذار راحت باشیم!»

بزرگان ما چطور با راحت طلبی مبارزه می کنند؟ / لا اقل به این قله ها نگاه کنید و مبارزه با راحت طلبی را جدی بگیرید / خاطره ای از آیت الله بهجت و آیت الله جوادی آملی

- وقتی به زندگی برخی از بزرگان نگاه می کنیم می بینیم که چقدر به خودشان سخت می گیرند و اصلاً اهل راحت طلبی نیستند. به عنوان مثال بنده از فرزند آقای بهجت (ره) پرسیدم: «شنیده ام که آقای بهجت (ره) به بعضی ها توصیه کرده بود: اگر می خواهید خواب بر شما غلبه نکند، نشسته بخوابید.» ایشان پاسخ داد: «بله! خود آقای بهجت (ره) اکثراً نشسته می خوابیدند.» و بعد هم چند تا از عکس های ایشان را به من نشان داد که آقای بهجت (ره) بر روی یک صندلی بسیار ساده، در حالت نشسته، خوابیده بودند.
- همچنین بنده یک مدتی با آقای جوادی آملی مرادوه داشتم. می دیدم که ایشان وقتی در ماشین می نشینند، به پشتی صندلی تکیه نمی دهند. و بعد پرسیدم و متوجه شدم ایشان اغلب همین طوری می نشینند. ایشان در مرادوه با افراد مختلف به قدری ادب رعایت می کردند و به خودشان سخت می گرفتند که اطرافیان خجالت می کشیدند و معذب می شدند. البته من نمی گویم که شما هم مثل این بزرگواران زندگی کنید، ولی لا اقل به این قله ها نگاه کنید و بحث مبارزه با راحت طلبی را جدی بگیرید و یک مقدار با راحت طلبی خودتان مخالفت کنید.

برای مقابله با ماهواره چکار باید کرد؟ / علیه راحت طلبی خودتان قیام کنید، تا گرفتار لذت طلبی نشوید

- اگر امروز ماهواره ها آمده اند و می خواهند شما را با هوسرانی و شهوت پرستی خراب کنند، شما برای مقابله با آن، علیه راحت طلبی خودتان قیام کنید. چون وقتی بتوانید با راحت طلبی خودتان مخالفت کنید، در واقع ریشه تمدن منحوس غرب را که همان هواپرستی است، نابود می کنید. وقتی دشمن از آن طرف دارد پیش روی می کند و شما را به سمت لذت پرستی سوق می دهد، شما از

این طرف پیش روی کنید؛ یعنی شروع کنید با راحت طلبی خودتان مخالفت کنید، تا گرفتار لذت طلبی نشوید. چون کسی که علیه راحت طلبی خودش قیام کند، طبیعتاً مبارزه با لذت طلبی برایش راحت خواهد بود.

برای مقابله با راحت طلبی باید برنامه داشته باشید / هر فعالیتی قیام علیه راحت طلبی محسوب نمی شود، همانطور که هر تحرک بدنی ورزش محسوب نمی شود

• حالا ما چطوری باید علیه راحت طلبی خودمان قیام کنیم؟ یک وقت فکر نکنید که اگر یک خطر یا مشکلی برای شما پیش آمد و شما «مجبور شدید» یک مدتی راحتی خود را کنار بگذارید، این کار شما قیام علیه راحت طلبی محسوب می شود! چون بعد از اینکه آن خطر برطرف شد، آن ناراحتی موقت را برای خودتان جبران می کنید و چند برابر آن، به خودتان راحتی می دهید! این قبیل کارها (که انگیزه اش فرار یا ترس است) اثر و فایده ای در مقابله با راحت طلبی انسان ندارد، برای مقابله با راحت طلبی باید برنامه داشته باشید. اینطور نیست که هر تحرک و فعالیتی قیام علیه راحت طلبی محسوب شود، کما اینکه هر نوع تحرک بدنی هم ورزش محسوب نمی شود و آثار و فواید ورزش را ندارد.

• ان شاء الله در جلسات بعد در ادامه همین بحث فهرستی را ارائه خواهیم داد و خواهیم گفت اگر انسان بخواهد با راحت طلبی خودش مبارزه کند، چه کارهایی باید انجام دهد؟ مثلاً حضرت امام (ره) که برای نماز شب بیدار می شدند، به جای اینکه یک بار بلند شوند و همه رکعات نماز شب را بخوانند، چند مرتبه بلند می شدند، یعنی اول بلند می شدند دو رکعت از نماز شب را می خواندند و می خوابیدند و دوباره بلند می شدند و دو رکعت دیگر می خواندند. چون اصل سختی نماز شب، همان بیدار شدن از خواب است که فرمود: «پهلوهایشان از خوابگاههایشان دور می شود و خدای خود را می خوانند؛ تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ» (سجده/۱۶) چون کندن از خواب شیرین، خیلی سخت است. و کسی که این طوری تمرین کند، روحش علیه راحت طلبی خیلی قوی و مستحکم می شود.

• حضرت زهرا (س) که در همه زمینه ها برای ما اسوه هستند، در زمینه مبارزه با راحت طلبی هم اسوه هستند. بعید می دانم هیچ خانم هجده ساله ای دستش در اثر کار کردن پینه ببندد. یعنی آن قدر کار کند که دستش مثل دستان مبارک حضرت زهرا (س) پینه ببندد. از خدا می خواهیم که به حق حضرت زهرا (س) ریشه های بدی ها را در دل ما بسوزاند و سرگرمی و لذت و راحتی ما را در ذکر و لقاء خودش قرار دهد.



می‌شود همه حرف‌های خوب را در یک حرف جمع کرد/ فلسفه تمام ابعاد «دین» و «زندگی» گذشتن از

تمایلات کم‌ارزش‌تر برای رسیدن به تمایلات باارزش‌تر است

پناهیان: واقعاً می‌شود همه حرف‌های خوب را در یک حرف جمع کرد، و اگر انسان به آن یک حرف اصلی زندگی برسد، خیلی آرامش پیدا می‌کند و می‌تواند به همه زندگی خودش از همان زاویه نگاه کند.

می‌شود همه حرف‌های خوب را در یک حرف جمع کرد

• مسیر رشد عقل، انسان را به جایی می‌برد که برای فهم و درک خودش از کلمات و مفاهیم کمتری استفاده می‌کند. حداقل در مسائل اساسی، زیاد دچار پیچیدگی و تکثر و تنوع الفاظ نمی‌شود، یعنی به یک حرف و به یک حقیقت می‌رسد و همه چیز را می‌تواند در همان یک حرف یا یک حقیقت، تفسیر کند. عرفا و اولیاء خدا و انسان‌های عمیق و دقیق معمولاً برای زندگی خودشان به این یک حرف می‌رسند و اگر از آنها راهنمایی بخواهید، همان یک حرف را می‌گویند. حتی وقتی به قرآن کریم هم نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که خداوند متعال همین کار را انجام داده است یعنی به تعبیر برخی از روایات، همه قرآن را در سوره حمد خلاصه می‌کند. (امام رضا(ع): *أَمَرَ النَّاسُ بِالْقِرَاءَةِ فِي الصَّلَاةِ... وَ إِنَّمَا بُدِيَ بِالْحَمْدِ دُونَ سَائِرِ السُّورِ لِأَنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ مِنَ الْقُرْآنِ وَ الْكَلَامِ جُمِعَ فِيهِ مِنْ جَوَامِعِ الْخَيْرِ وَ الْحِكْمَةِ مَا جُمِعَ فِي سُورَةِ الْحَمْدِ؛* من لایحضره الفقیه/۱/۳۱۰)

• به عنوان مثالی دیگر، این همه موعظه در قرآن هست، ولی خداوند متعال در یک جمع‌بندی می‌فرماید: «بگو من فقط یک نصیحت برای شما دارم؛ قُلْ إِنَّمَا أَعْظَمُكُمْ بِوَاحِدَةٍ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مثنی و فردی» (سبأ/۴۶) یا خداوند متعال در جای دیگر، رسالت پیامبر اکرم(ص) را در یک آیه جمع می‌کند و می‌فرماید: «تو فقط تذکردهنده هستی؛ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ» (غاشیه/۲۱)

• این روش که انسان بتواند همه حقایق را در ذهن خودش در قالب یک حقیقت یا تعبیر جمع کند، یک کار عاقلانه است و علامت رشد انسان است و اولیاء خدا و حکما هم این کار را در سخنان‌شان انجام داده‌اند. مثلاً از برخی حکما و عرفا نقل شده که همه چیز این توصیه جمع می‌شود که «مرنج و مرنجان».

• واقعاً می‌شود همه حرف‌های خوب را در یک حرف جمع کرد، و اگر انسان به آن یک حرف اصلی زندگی برسد، خیلی آرامش پیدا می‌کند و می‌تواند به همه زندگی خودش از همان زاویه نگاه کند. گاهی اوقات بسیاری از تلاش‌های علمی ما برای این است که از سخنان پراکنده و از اطلاعات و آگاهی‌های مختلف، به یک نقطه برسیم، یعنی به یک قاعده بسیار فراگیر برسیم که تمام آن گزاره‌ها دیگر را دربرگیرد. در مباحث اخلاقی و معنوی و انسان‌شناسی هم همین‌طور است. گاهی اوقات انسان به یک کلمه نجات‌بخش و یک حرف محوری می‌رسد که با آن می‌تواند تمام حرف‌های پراکنده و موعظه‌های گوناگون را در ذهن خودش جمع‌بندی کند. البته اگر کسی از او توضیح بخواهد، می‌تواند هزاران شرح و تفسیر از زوایای مختلف بیان کند درحالی که همه آنها در اصل یک کلمه بیشتر نیست.

فلسفه تمام ابعاد دین و زندگی: انسان باید بتواند از تمایلات کم‌ارزشی که دارد بگذرد تا به تمایلات

باارزش‌تر برسد

• بر اساس مباحث پیشین، دیدیم که تمام وجود انسان، فلسفه زندگی انسان، و حقیقت دینداری در این کلمه خلاصه می‌شود: انسان تمایلات کم‌ارزشی دارد و باید بتواند از این تمایلات بگذرد تا به تمایلات باارزش‌تری برسد که معمولاً پنهان‌تر هستند و لذت و شیرینی‌شان دیرتر درک می‌شود.

- **فهم، جهنم و بهشت، عشق به خدا:** همه زندگی انسان برای همین است؛ فهم انسان برای این است که بتواند این مسیر را طی کند، جهنم و بهشت هم برای این است که انسان انگیزه لازم برای این کار را پیدا کند. عشق به خدا هم همان محبت یا علاقه پنهان و عمیقی است که باید رو بیاید. یعنی با حذف علاقه‌های بی‌ارزش‌تر، کم‌کم آن علاقه برتر خودش را نشان می‌دهد. البته محبت به خدا از یک جهت دیگر هم با این موضوع رابطه دارد؛ و آن اینکه چون آدم خدا را دوست دارد، انگیزه پیدا می‌کند این کار سخت را انجام دهد، یعنی از علاقه‌های سطحی عبور کند تا به علاقه‌های عمیق‌تر برسد.
- **مباحث سیاسی:** تمام بحث‌های سیاسی عالم نیز در همین چهارچوب قرار می‌گیرد. یعنی قدرت‌طلبان کسانی هستند که برای رسیدن به علاقه‌های سطحی، حیوانی و ددمشانه خود، به مردم ظلم می‌کنند. انسان اگر تابع علاقه‌های بد خودش بشود، دیگر برای خودش حدی قائل نیست و همین‌طور جلو می‌رود و به دیگران تعدی می‌کند. از طرف دیگر، باید مقابل این افراد قدرت‌طلب (مستکبران) ایستاد تا مردم بتوانند مسیر زندگی و سعادت خود را به درستی طی کنند.
- **واجبات و محرمات، گناهان و ثوابها، نماز:** تمام واجبات و محرمات، ثواب‌ها و گناهان نیز در همین چهارچوب جای می‌گیرد. مثلاً نماز برای چیست؟ نماز هم از ابعاد مختلف به همین حقیقت برمی‌گردد. اولاً خود نماز ابتدائاً جذاب و راحت نیست و کمی سختی دارد، و همین‌که شما این سختی را می‌پذیرید، در واقع یک تمرین روزانه با یک برنامه منظم الهی علیه تمایلات سطحی شماست. در واقع نماز اولین برنامه برای مبارزه با تمایلات سطحی است. از سوی دیگر، نماز قلب انسان را با انگیزه‌ای که ما برای این مجاهده لازم داریم، پیوند می‌دهد.

دینداری یعنی تلاش برای ارضاء خواسته‌های باارزشی که در وجود انسان هست

- **علم احکام و علم اخلاق:** تمام احکام شرعی و مباحث اخلاقی حول همین محور واحد - یعنی مبارزه با هوای نفس طبق برنامه الهی - قرار می‌گیرند. علم احکام و علم اخلاق، ارائه‌کننده برنامه‌های متنوعی هستند برای اینکه ما بتوانیم این پروژه را به اجرا برسانیم، یعنی برخلاف برخی از گرایش‌های سطحی و کم‌ارزش خودمان و به نفع گرایش‌های عمیق‌تری که در «وجود خودمان» هست، اقدام کنیم. پس ما وقتی مبارزه با هوای نفس می‌کنیم، در واقع از خودگذشتگی انجام نمی‌دهیم، بلکه داریم به خواسته‌های عمیق وجود خودمان پاسخ می‌دهیم.
- کسانی که دینداری نمی‌کنند، فکر می‌کنند که دینداری کردن یعنی از خودگذشتگی! ولی آنهایی که دینداری می‌کنند، کم‌کم می‌فهمند که از خودگذشتگی نکرده‌اند، بلکه به نفع خودشان کار کرده‌اند و لذت هم برده‌اند. چون با دینداری، در واقع بخشی از خواسته‌های دل خود را ارضا کرده‌اند. یعنی کسانی که خیلی برای خدا تلاش می‌کنند و جان می‌دهند، در واقع در حال پاسخ دادن و ارضای خواسته قلبی عمیق خودشان هستند. وقتی انسان دل خودش را شاد می‌کند، باید یک چیزی هم بدهد، نه اینکه احساس طلبکاری داشته باشد؛ لذا اولیاء خدا، همه به خدا بدهکار هستند. چون با دینداری خودشان در واقع دارند لذت می‌برند، چون به گرایش‌های عمیق خودشان پاسخ می‌دهند. دینداری یعنی ارضاء خواسته‌ها و گرایش‌های عمیق و باارزشی که در وجود انسان هست و بی‌دینی یعنی خودزنی و علیه خود اقدام کردن.

حرف حساب اراذل و اوباش و جنایتکاران عالم «دلَم می‌خواهد» است/ اولیاء خدا هم به همین می‌رسند منتها اولیاء خدا آن طرف دلشان را نگاه می‌کنند

- حرف حساب اراذل و اوباش عالم و پست‌ترین جنایتکاران عالم، این است که «دلَم می‌خواهد». اولیاء خدا هم به همین می‌رسند که «دلَم می‌خواهد» منتها اراذل و اوباش عالم این طرف سطحی دلشان را نگاه می‌کنند، و اولیاء خدا آن طرف عمیق دلشان را نگاه می‌کنند.
- اینکه بعضی‌ها چشم برزخی‌شان باز می‌شود و استعدادهای خارق‌العاده پیدا می‌کنند و به عالم نور و معنا راه پیدا می‌کنند، چگونه به این جاها می‌رسند؟ وقتی شما «دلَم می‌خواهد»‌های پست و پلشت خود را کنار بگذارید، و به جای آنها به «دلَم می‌خواهد»‌های عمیق خودتان جواب بدهید، یک رشد روحی فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کنید و به یک جهان تازه‌ای وارد می‌شوید و چشم‌تان هم باز می‌شود و اتفاق‌های خیلی قشنگ برای‌تان رخ می‌دهد.
- پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «چشمان خود را (از حرام و آنچه دین گفته) ببندید، تا عجائب عالم را ببینید؛ غُضُوا أَبْصَارَكُمْ تَرَوْا الْعَجَائِبَ» (مصباح‌الشریعه/ص ۹) البته منظور از چشم، فقط چشم سر نیست، بلکه چشم دل هم هست، یعنی دل‌تان دنبال حرام نباشد. در اینجا منظور از حرام، گرایش‌های سطحی بد یا کم‌ارزش است. اگر انسان از این‌ها چشم‌پوشی کند، عجائب عالم را می‌بیند و معرفت پیدا می‌کند. آن عرفانی که می‌گویند یعنی همین. اصلاً راه عرفان همین است و خبر دیگری در این عالم نیست.
- **عمل:** حالا عمل در این میان چه نقش و چه معنایی دارد؟ عمل یعنی فعالیتی که انسان در جهت مبارزه با گرایش‌های بد و نشان دادن گرایش‌های خوب انجام می‌دهد.
- اگر این مسأله در دوران تحصیل بچه‌ها در مدرسه برایشان جابجفتند، در دانشگاه دروس معارف اسلامی بیشتر جنبه تذکر خواهند داشت و شاید اساساً نیازی به برخی از دروس نباشد، چون اصل مطلب در مدرسه برایشان گفته شده است.

در عالم بی‌دینی یک حرف بیشتر نیست: اینکه انسان هوای نفس خودش را می‌پرستد نه خدای خودش را

- در مقابل دین هم در عالم بی‌دینی یک سخن بیشتر نیست و همه حرف‌ها بر علیه دین در همین یک کلمه خلاصه می‌شود، و آن اینکه انسان هوای نفس خودش را می‌پرستد نه خدای خودش را. یعنی به گرایش‌های پست و کم‌ارزش دل خود نگاه می‌کند، نه گرایش‌های عالی و باارزش خودش. خداوند می‌فرماید: «أَيَا أَنْ كَسَى رَا كَه هَوَاي نَفْسِ خُود رَا خُدَاي خُود كَرَفْت، دِيدِي؟ أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ» (جاثیه/۲۳) گویا در همین سؤال کوتاه، همه جواب‌های عالم نهفته است، و چیز دیگری در عالم باقی نمی‌ماند.
- بقیه برنامه‌های دین برای این است که وقتی فهمیدید اصل مسیر چیست، حالا به شما می‌گویند که چگونه باید این کار را انجام دهید، یعنی به صورت جزئی توضیح می‌دهد که در موقعیت‌ها و موارد مختلف چگونه با تمایلات بد و کم‌ارزش خودتان مبارزه کنید.
- خداوند متعال در ابتدای قرآن کریم، همین موضوع را بیان می‌فرماید: «ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ» (بقره/۲) یعنی این کتاب برای هدایت متقین است، حالا متقین چه کسانی هستند؟ یک جای دیگر در قرآن کریم، توضیح داده شده که این تقوا یعنی چه؟ «فَاللَّهُمَّهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا» (شمس/۸) یعنی خداوند به این انسان، فجورش را الهام کرده یعنی الهام کرده است که گرایش‌های پست او کدام گرایش‌ها هستند و به انسان الهام کرده است که چگونه باید جلوی این گرایش‌های پست خودش بایستد؟ پس تقوا

یعنی اینکه انسان جلوی گرایش‌های بد، بایستد. لذا در ابتدای قرآن می‌فرماید: این قرآن برای هدایت کسانی است که بنا دارند جلوی گرایش‌های بد خودشان بایستند. (ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ)

آیا درست است که اگر انسان به علاقه‌های خود پاسخ ندهد، عقده‌ای می‌شود؟

- اگر انسان به دینداری خود این‌طوری نگاه کند، روح او از پراکندگی نجات پیدا می‌کند و از بسیاری از شبهات و بهانه‌هایی که شیطان در دل انسان می‌اندازد جلوگیری می‌کند. در این مباحث تنها مسیر گفتیم: باید از گرایش‌های بد و کم‌ارزش بگذریم تا به گرایش‌های عمیق‌تر وجود خودمان برسیم؛ گرایش‌های عمیقی که انسان واقعاً آنها را دوست دارد و اگر به آنها جواب ندهد، عقده‌ای می‌شود.
- در روان‌شناسی یک بحثی به نام عقده ادیپ مطرح شده که طبق فرمایش آیت‌الله مصباح نیمی از این بحث درست است. منظور از عقده این است که انسان یک محبت یا علاقه سرکوفت‌خورده داشته باشد و به خاطر پاسخ ندادن به آن علاقه، روان‌پریش شده باشد.
- ما یک گرایشی داریم به نام «گرایش به خدا» که اگر آن را در وجود خودمان سرکوب کنیم، عقده‌ای خواهیم شد. اما گرایش‌های دنیایی که سطحی و کم‌ارزش هستند و اصالت ندارند، اگر به آنها پاسخ ندهید و با آنها مخالفت کنید، نه تنها عقده‌ای نمی‌شوید، بلکه اتفاقاً شکفته می‌شوید. مثل هرس کردن درخت. اصلاً معنای تزکیه همین است. تزکیه یعنی اینکه گرایش‌های بی‌خود و بی‌ارزش خودت را بزنی، تا گرایش‌های اصلی تو رویابیند. با این کار در واقع داری به دنبال خواسته‌های دل خودت می‌روی. اگر این کار را انجام دهی، به همین شدتی که گناه را دوست داری، ده برابر بیشتر از آن، خدا را دوست خواهی داشت. و با این کار در واقع دنبال کیف و لذت دل خودت رفته‌ای.

راحتی و لذت را در ارضاء گرایش‌های عمیق خودتان جستجو کنید

- انسان وقتی گناه می‌کند، دنبال لذت بردن است، برای اینکه یک چیزهایی را دوست دارد و به دنبال ارضاء آن خواسته‌های خودش می‌رود تا لذت ببرد. اما باید بداند که لذت بردن فقط در ارضاء همان خواسته‌های بی‌ارزش نیست، بلکه یک چیزهایی دیگری هم وجود دارد که انسان ته دلش آنها را هم دوست دارد و وقتی که آنها را ارضاء کند، باز هم لذت خواهد برد، و اتفاقاً لذت اینها خیلی بیشتر از لذت گناه-یعنی لذت ناشی از ارضای خواسته‌های سطحی- است.
- پیامبر اکرم (ص) وقتی می‌خواستند بگویند: «اذان بگو تا برویم نماز بخوانیم» می‌فرمودند: «أَرِحْنَا يَا بِلَالُ» این یعنی راحتی من در نماز است. (رُؤْيَ أَنْ النَّبِيَّ صَلَّى صَ كَانَ يَنْتَظِرُ دُخُولَ وَقْتِ الصَّلَاةِ وَ يَقُولُ أَرِحْنَا يَا بِلَالُ؛ مفتاح الفلاح/۱۸۲) اگر خوب نماز بخوانید، ده برابر بیشتر از راه‌های دیگر، به شما راحتی می‌دهد. منظور این است که باید راه صحیح رسیدن به راحتی را پیدا کنیم، نه اینکه اصل راحت‌طلبی را به‌طور مطلق انکار کنیم.
- وقتی انسان علیه گرایش‌های سطحی خود قیام می‌کند، گرایش‌های عمیق او بیدار می‌شود. و وقتی که گرایش‌های عمیق شما بیدار شد، با همین احساس راحت‌طلبی و لذت‌طلبی، به سراغ گرایش‌های عمیق خودش می‌رود، یعنی راحتی و لذت را در ارضاء گرایش‌های عمیق خودش جستجو می‌کند. «أَرِحْنَا يَا بِلَالُ» از همین نوع راحتی‌هاست. در این صورت زندگی انسان واقعاً خوش و خرم خواهد شد.

- شما فکر می‌کنید در حکومت آقا امام زمان (ع) چطور می‌شود که مردم این قدر خوب می‌شوند و خوب می‌مانند و دیگر کسی نمی‌تواند مردم را خراب کند؟ برای اینکه مردم می‌فهمند که راحتی و لذت واقعی در پرداختن به گرایش‌های عمیق است نه گرایش‌های سطحی. می‌فهمند که گناه کردن، مثل این است که انسان، زباله بخورد. لذا خیلی از مردم حتی به گناه فکر نمی‌کنند.

اغلب مشکلات سیاسی به دلیل هوای نفس برخی سیاسیون است / اصرار بر فهم غلط علامت بیماری دل است

- اغلب مباحث سیاسی هم در همین موضوع جمع می‌شود. اگر آدمیت یعنی اینکه انسان در مقابل هواهای نفسانی خود بایستد و علیه گرایش‌های سطحی خود قیام کند تا گرایش‌های عمیق او بیدار شود، پس سیاسیون نباید هوای نفس داشته باشند. لاقلاً درمقایسه با سایر مردم، باید بیشتر از همه با گرایش‌های بد خودشان مقابله کرده باشند تا دچار رفتارها، افکار و فهم‌های غلط نشوند. چون معلوم است که اگر کسی دچار فهم و افکار غلط باشد و مدام بر روی آنها پافشاری کند، علامت این است که دل بیماری دارد.
- البته ممکن است کسی فهم غلطی داشته باشد، اما وقتی به او تذکر داده می‌شود، اشتباه خود را قبول می‌کند؛ این اشکال ندارد. اما بعضی‌ها یک فهم غلطی دارند و به هیچ وجه از آن بر نمی‌گردند. این علامت بیماری دل است. حتی ممکن است به ظاهر هم کار بدی انجام نداده باشد، ولی دلش کاملاً متمایل به دنیا است، لذا فهمش خراب است. معلوم است که سیاسیون نباید از این تیپ آدم‌ها باشند. و جالب این‌جاست که سیاسیونی که از این تیپ آدم‌ها هستند، اصلاً از این حرف‌ها خوش‌شان نمی‌آید!

بنا نیست راحتی طلبی و لذت طلبی خود را از بین ببریم؛ بناست به این دو گرایش کلیدی خود پاسخ درست بدهیم / باید به دنبال راحتی عمیق روحی باشیم، نه راحتی سطحی جسمی

- یکی از مصادیق گرایش‌های بی‌ارزش ما که باید آن را محدود کنیم و با آن مقابله کنیم، راحتی طلبی است. منتها بنا نیست که ما راحتی طلبی یا لذت طلبی خودمان را از بین ببریم و نابود کنیم، بلکه بناست به این دو گرایش کلیدی خودمان، پاسخ درست بدهیم. بناست که این راحتی، راحتی عمیق روحی ما باشد، نه راحتی سطحی جسمی. البته این راحتی عمیق روحی وقتی پدید بیاید، راحتی جسمی هم به دنبالش خواهد آمد؛ «چون که صد آمد نود هم پیش ماست» از امیرالمؤمنین (ع) پرسیدند: این قدرتی که شما داشتید که توانستید در خیبر را بلند کردید، از کجا آوردید؟ فرمود من آن را با قدرت روحی خودم بلند کردم. (مَا قَلَعْتُ بَابَ خَيْبَرَ وَ رَمَيْتُ بِهِ خَلْفَ ظَهْرِي أَرْبَعِينَ ذِرَاعًا بِقُوَّةِ جَسَدِيَّةٍ وَ لَا حَرَكَةٍ غِذَائِيَّةٍ لَكِنِّي أُيِّدْتُ بِقُوَّةِ مَلَكُوتِيَّةٍ وَ نَفْسِي بُنُورٍ رَبِّهَا مُصَيَّبَةٌ؛ امالی صدوق/ ۵۱۴)
- اگر شما به جان خودتان راحتی بدهید، جسم‌تان هم راحت‌تر خواهد شد و خیلی کمتر، تحت فشار و استرس و ناراحتی قرار می‌گیرد. و بالعکس، اگر در اثر راحتی طلبی زیاد، به جان خودتان ناراحتی بدهید، جسم‌تان هم لطمه خواهد خورد. وقتی به ما گفته می‌شود با راحتی طلبی خود مقابله کنید، معنایش این است که با مصادیق پست و پلشت دنیایی این راحتی طلبی مقابله کنید.

گاهی خدا نگاه می‌کند که تو از چه چیزی ناراحت می‌شوی، و عمداً به همان گیر می‌دهد تا راحتی طلبی‌ات را کنار بگذاری

- در زندگی خودت دقت کن و ببین که خدا در زندگی، چقدر تو را ناراحت می‌کند! انگار گاهی خداوند با دست خودش موجبات ناراحتی تو را فراهم می‌کند! اصلاً گاهی خدا نگاه می‌کند که ببیند تو از چه چیزی ناراحت می‌شوی، و عمداً به همان گیر می‌دهد تا ناراحت بشوی. چرا خدا این کار را می‌کند؟ برای اینکه راحتی طلبی خودت را کنار بگذاری. ولی چون تو نقش خدا را در این ناراحتی‌های خودت نمی‌بینی، مدام به دیگران گیر می‌دهی که «چرا من را ناراحت می‌کنید؟!» غافل از اینکه آن کسانی که -

خواسته یا ناخواسته- تو را ناراحت می کنند اسیر و مأمور تدابیر خدا هستند ناخودآگاه در حال انجام نقش و مأموریتی هستند که خدا برایشان تعیین کرده.

- پس بنا نیست که ما راحت طلبی و لذت طلبی خودمان را از بین ببریم، بلکه بناست نحوه ارضاء آن را تغییر دهیم. به عنوان مثال، شما وقتی سفره‌ای پهن می کنید که عده‌ای دور سفره شما جمع شوند و غذا بخورند، بیشتر لذت می برید یا اینکه خودتان سر یک سفره مجانی بنشینید و غذا بخورید؟ امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «لذت کریمان (مردم بلند همت) در غذا خوردن است و لذت لئیمان در خوردن؛ لَذَّةُ الْكِرَامِ فِي الْإِطْعَامِ وَ لَذَّةُ اللَّئِمِّ فِي الطَّعَامِ» (غررالحکم/ ۷۶۳۸) اگر لذت سفره انداختن را تجربه کنید، متوجه می شوید که لذتش از هزار بار غذای مجانی خوردن، بیشتر است.

امام صادق (ع): باید راحتی را طلاق دهی / نترس! سهم تو از راحتی سر جای خودش محفوظ است

- امام صادق (ع) می فرماید: اگر می خواهی محبت به دنیا و بسیاری از گرفتاری های مربوط به حب الدنيا را در خودت علاج کنی، باید تحت تأثیر مردم قرار نگیری (در اینجا فرار از مردم به معنای فرار درونی است نه ظاهری) و دنیا را ترک کنی، و راحتی را طلاق دهی، و عادت ها را قطع کنی و رگ های گردن شهوت را قطع کنی؛ وَ عِلَاجُ ذَلِكَ الْفِرَارُ مِنَ النَّاسِ وَ رَفْضُ الدُّنْيَا وَ طَلَّاقُ الرَّاحَةِ وَ الْإِنْقِطَاعُ عَنِ الْعَادَاتِ وَ قَطْعُ عُرُوقِ الشَّهَوَاتِ» (مصباح الشریعه/ ۱۰۸) اگر راحتی را طلاق بدهی، آیا راحتی تو کلاً از بین می رود؟ نه! سهمیه تو از راحتی یک مقدار مشخصی است که سر جای خودش محفوظ است و خداوند آن را به تو خواهد داد، حتی ممکن است دوبرابرش را به تو بدهد. خیالت راحت باشد. یعنی وقتی شما راحتی را رها کنید، معنایش این نیست که دیگر خدا به شما راحتی نمی دهد. «آنچه نصیب است نه کم می دهند/ اگر نستانی به ستم می دهند»

امام حسین (ع)؛ شادترین ولی خدا

- شما فکر می کنید وقتی امام حسین (ع) ترک دنیا می کند، خداوند به ایشان راحتی و لذت نمی دهد؟ معلوم است که می دهد! یک میلیارد برابر آن لذتی که اهل دنیا از دنیای خود می برند، امام حسین (ع) با یک نگاه به علی اکبرش لذت می برد. و از این لذت در خانه خدا شکر می کند. بنده، امام حسین (ع) را شادترین ولی خدا می دانم، هرچند اولیاء خدا همه شاد بودند ولی به تعبیری، جلوه نشاط در اباعبدالله (ع) بیشتر از همه بود. شاید به همین دلیل باشد که وقتی به کربلا می روید شاد می شوید و برمی گردید. وقتی به روضه اباعبدالله (ع) می روید، کیف می کنید.
- کاروان امام حسین (ع) کاروان شادی بود. امیرالمؤمنین (ع) از دست یارانش سر به چاه می گذاشت و فریاد می زد و غصه می خورد. ولی امام حسین (ع) شب عاشورا فرمود: در زیر این آسمان بهتر از یاران من وجود ندارد. (فانی لا أعلم أصحاباً أولى و لا خیراً من أصحابی، و لا أهل بیت أبر و لا أوصل من أهل بیتی، فجزاکم الله عنی جمیعاً خیراً؛ وقعه الطف/ ۱۹۷)



سهولت تأمین نیازهای اولیه زندگی نسبت به قدیم، موجب شیوع فرهنگ راحت طلبی شده / راحت طلبی موجب دین‌گریزی می‌شود / بخشی از بدی‌های اخلاقی ما به خاطر این است که در راحتی بزرگ شده‌ایم / باید یک قیام سراسری و عمومی علیه راحت طلبی صورت بگیرد

پناهیان: امروز چون نیازهای اولیه یک مقدار راحت‌تر از گذشته تأمین می‌شود، ما احتمالاً بیش از پیشینیان به آفت راحت طلبی دچار هستیم و این مانع بزرگی برای دینداری است. در قدیم چون مردم سخت زندگی می‌کردند، سختی‌های دینداری هم کم و بیش برایشان راحت‌تر قابل پذیرش بود. آن چیزی که آنها را خراب می‌کرد، بیشتر ناشی از عقل و فهم و شعورشان بود. ولی امروز فهم و درک مردم خیلی بیشتر شده و به خاطر تجربیات تاریخی و واقعیاتی که در جهان می‌بینیم، فهم و شعورمان می‌رسد که دین خیلی قیمت و ارزش دارد، اما راحت طلبی موجب می‌شود انسان بدون اینکه ایمانش ضعیف باشد یا عقل و فهم و اندیشه‌اش دچار اختلال شده باشد، دین‌گریز شود. و بعد این راحت طلبی کم‌کم ایمان و اندیشه را هم تضعیف می‌کند.

بعد از حل مسأله راحت طلبی است که نوبت دینداری و اجرای اوامر سخت الهی مثل صبر و جهاد می‌رسد

- اگر مسأله «راحت طلبی» را برای خودمان حل کنیم، بعد نوبت دینداری و اجرای سخت‌ترین اوامر الهی خواهد رسید. اگر کسی یا جامعه‌ای مسأله راحت طلبی را برای خودش حل نکرده باشد، سخن گفتن درباره جهاد فی سبیل الله، صبر، راضی بودن به رضای الهی و بسیاری از منهیات اصلاً معنا ندارد. همه این اوامر تازه بعد از این است که انسان مشکل راحت طلبی را برای خودش حل کرده باشد.

سهولت تأمین نیازهای اولیه زندگی نسبت به قدیم، موجب شیوع فرهنگ راحت طلبی شده / راحت طلبی موجب دین‌گریزی می‌شود

- در قدیم شاید به خاطر اینکه امکانات رفاهی کمتر بود، شیوع فرهنگ راحت طلبی، این گستردگی امروز را نداشت و مردم زیاد سر دینداری، گیر نمی‌کردند. البته منظور این نیست که در قدیم، مردم دیندارتر بودند، ولی به دلیل اینکه با سختی زندگی می‌کردند، مشکل راحت طلبی کمتر مانع دینداری بود. آن موقع، کسی که می‌خواست آب بنوشد یا نان بخورد، زحمت بیشتری باید می‌کشید. مثلاً برای آب خوردن باید سر چشمه می‌رفت یا از چاه، آب می‌کشید. برای نان هم لاقط برخی مراحل پخت نان را خودش باید انجام می‌داد. ولی الان دیگر این طور نیست. به حدی که بعضی‌ها با یک تلفن، نان را جلوی در منزلشان تحویل می‌گیرند و زحمت ناوایی رفتن هم به خود نمی‌دهند!

- البته سختی‌هایی که امروز انسان‌ها متحمل می‌شوند نسبت به قدیم در مجموع کم نشده ولی فرار از سختی‌ها و فرهنگ راحت طلبی بیشتر شده و شیوع پیدا کرده است. اینکه امروزه ابتدائیات زندگی، به سهولت در اختیار مردم قرار گرفته، موجب شیوع فرهنگ راحت طلبی شده است و این راحت طلبی، موجب دین‌گریزی می‌شود.

- در قدیم مردم برای تأمین نیازهای اولیه زندگی خود سختی بیشتری می‌کشیدند و این سختی‌ها چون برای نیازهای اولیه (مثل آب و نان) بود و هر خانواده‌ای باید خودش آنها را تدارک می‌کرد، کسی نمی‌توانست به خاطرش سر دیگران فریاد بکشد. مثلاً اگر آب می‌خواست خودش باید سر چشمه می‌رفت و آب می‌آورد. اما الان هرچند برای تأمین نیازهای ابتدایی، سختی وجود ندارد، ولی سختی‌های دیگری وجود دارد که می‌توانی به خاطر آن سختی‌ها، بر سر دیگران فریاد بکشی؛ مانند مشکل گرانی یا ترافیک که در آنها دولت یا پلیس و... را مقصر می‌دانی و فریاد می‌زنی و اعتراض می‌کنی.

امروز دوری از راحت‌طلبی مثل ورزش و دوری از کم‌تحركی، یک ضرورت است/ باید یک قیام سراسری و عمومی علیه راحت‌طلبی صورت بگیرد

- امروزه به دلیل اینکه برای تأمین نیازهای اولیه، مثل قدیم سختی نمی‌کشیم، یک مسأله عمده‌ای به نام راحت‌طلبی مطرح شده است. لذا خصوصاً برای جوان‌ها، خیلی باید راجع به راحت‌طلبی بحث کرد. چون شیوع راحت‌طلبی به طور طبیعی بیشتر شده است. و یکی از نتایج این راحت‌طلبی هم، مشکلات جسمی مثل کم‌درد و اضافه وزن ناشی از ورزش نکردن و کم‌تحركی است.
- در قدیم، جسم مردم به خاطر تحرك بدنی، سالم‌تر بود و به خاطر نوع زندگی پرتحرک آن موقع (مثل پرداختن به کشاورزی و ...)، نیازی نبود کسی از لزوم ورزش صحبت کند، ولی امروز ورزش به یک ضرورت تبدیل شده و باید از لزوم ورزش صحبت کرد. بحث درباره راحت‌طلبی هم همین‌طور است. امروز باید یک قیام سراسری و عمومی علیه راحت‌طلبی صورت بگیرد، در حالی که در گذشته، این قدر لازم نبود علیه اصل راحت‌طلبی صحبت کنیم. لذا می‌بینید که در آیات و روایات با وجود اینکه به صورت صریح از آفت راحت‌طلبی صحبت شده، اما نسبت به برخی مفاهیم دیگر زیاد تکرار نشده و بیشتر ذیل عنوان کلی حب الدنيا مورد نهی قرار گرفته. زیرا هرچند در گذشته راحت‌طلبی وجود داشته، ولی ما امروز در ارتباط با راحت‌طلبی دچار آفت‌های ویژه‌ای هستیم. نمونه‌های فراوانی در نظام آموزش و پرورش، تربیت‌های خانوادگی، جامعه، و سبک زندگی ما به وجود آمده که به نوعی موجب تقویت راحت‌طلبی بچه‌ها و جوان‌های ما می‌شود. یکی از نمونه‌هایش برای بچه‌ها، همین مسیری است که قبلاً بچه‌ها تا مدرسه پیاده می‌رفتند و امروز به دلیل دوری بیش از حد منازل از مدارس یا مراقبت نسبت به برخی ناامنی‌ها، سرویس ایاب و ذهاب می‌گذارند و همین مقدار پیاده‌روی هم انجام نمی‌شود.

راحت‌طلبی موجب می‌شود انسان بی‌شخصیت و دین‌گریز شود/ بخشی از بدی‌های اخلاقی ما به خاطر این است که در راحتی بزرگ شده‌ایم

- امروز چون نیازهای اولیه یک مقدار راحت‌تر از گذشته تأمین می‌شود، ما احتمالاً بیش از پیشینیان به آفت راحت‌طلبی دچار هستیم و این مانع بزرگی برای دینداری است، به حدی که برخی از سخنان دینی را اصلاً نمی‌شود مطرح کرد! در حالی که قدیم، این سخنان راحت‌تر می‌شد بیان کرد. **در قدیم چون مردم سخت زندگی می‌کردند، سختی‌های دینداری هم کم و بیش برایشان راحت‌تر قابل پذیرش بود. آن چیزی که آنها را خراب می‌کرد، بیشتر ناشی از عقل و فهم و شعورشان بود. ولی امروز فهم و درک مردم خیلی بیشتر شده و به خاطر تجربیات تاریخی و واقعیاتی که در جهان می‌بینیم، فهم و شعورمان می‌رسد که دین خیلی قیمت و ارزش دارد، اما راحت‌طلبی موجب می‌شود انسان بدون اینکه ایمانش ضعیف باشد یا عقل و فهم و اندیشه‌اش دچار اختلال شده باشد، دین‌گریز شود. و بعد این راحت‌طلبی کم‌کم ایمان و اندیشه را هم تضعیف می‌کند.**
- اگر آفت راحت‌طلبی، انسان را فرابگیرد، هم بی‌شخصیت می‌شود و هم بی‌دین. امروز بخشی از بدی‌های اخلاقی ما به خاطر این است که در راحتی بزرگ شده‌ایم و برای تأمین نیازهای اولیه و حیاتی مانند و نان چندان سختی و رنج نکشیده‌ایم.

امروز راحت‌طلبی مثل یک بیماری به سراغ ما آمده است/ یک اقدام خوب برای رهایی از راحت‌طلبی «سحرخیزی» است

- امروزه در شرایط خاصی قرار داریم که راحت‌طلبی به صورت یک بیماری به سراغ ما آمده است، مثل بیماری‌های جسمی‌ای که در اثر زندگی ماشینی و کم‌تحركی پدید آمده است. در این زندگی شهری به سادگی نمی‌توان از آفت راحت‌طلبی رهایی پیدا کرد.

- یکی از کارهایی که برای رهایی از راحت طلبی می توان انجام داد، «سرخیزی» است. ما که امروزه سختی هایی مثل آب آوردن از چشمه، بیل زدن در زمین کشاورزی و... را نداریم لاقلاً همین سختی سرخیزی را به خودمان تحمیل کنیم تا یک مقدار با راحت طلبی خودمان مقابله کرده باشیم.

اگر مؤمن شدی، حتماً باید یک سری سختی ها را تحمل کنی، و الا منافق هستی/ خداوند: شما انتظار دارید بدون سختی کشیدن به بهشت بروید؟!

- خداوند در قرآن کریم، صریحاً مؤمنین را به سختی کشیدن و دوری از راحت طلبی توصیه می کند. طبق آیات قرآن نمی شود شما مؤمن شوید بدون اینکه گرسنگی و تشنگی بکشید، یا ضربه ای بخورید، یا دچار سختی و مشکلی بشوید. یعنی اگر مؤمن شدی، حتماً باید یک سری سختی ها و مشکلات را تحمل کنی، در غیر این صورت نفاق در تو رسوخ کرده و خواهد کرد. به نظر شما می شود آیا امروزه می توان این حقیقت را به سادگی برای مردم بیان کرد؟! آیا ظرفیت پذیرش این مطلب وجود دارد؟! بسیاری اوقات، نه تنها لزوم جهاد را نمی توان گفت، بلکه سختی های کمتر از جهاد را هم نمی شود گفت!
- خداوند می فرماید: «آیا گمان کردید داخل بهشت می شوید و حال آنکه هنوز مانند آنچه بر سر پیشینیان شما آمد، بر سر شما نیامده است؟ به آنها چنان بلاها و سختی هایی رسید که ... : أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَ لَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْمُّمُ الْبُأْسَاءِ وَ الضَّرَّاءِ...» (بقره/۲۱۴) «بأساء» یعنی مشکلاتی که از بیرون به آدم می رسد، مثل فقر و دشمنی و ناامنی و ... «ضراء» هم بیشتر به مشکلات و رنج هایی گفته می شود که به بدن انسان می رسد، مثل جراحات های بدن. آیا شما احتمال می دهید بدون اینکه چنین سختی ها و رنج هایی را تحمل کنید، به بهشت بروید؟
- خداوند در ادامه آیه فوق می فرماید: «آنها چنان دچار سختی ها شدند که پیامبر و افرادی که ایمان آورده بودند گفتند پس نصرت و یاری خدا چه شد؟! ؛ وَ زُلُّوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَ الَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرَ اللَّهِ؟!» (همان منبع) یعنی آن قدر به آنها سختی می دادیم که نزدیک بود ایمان خود را از دست بدهند. بعد شما انتظار دارید همین طوری بدون سختی کشیدن به بهشت بروید؟! یعنی خدا آن قدر سختی می دهد، و وقتی که داشتی می بُردی (ایمانت را از دست می دادی)، می گوید: نصرت خدا نزدیک است (أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ)، نه اینکه از همان اول بدون سختی کشیدن بگوید: «نگران نباشید یاری خدا نزدیک است»!
- ای جوان هایی که دوران دفاع مقدس را درک نکرده اید! شما فکر می کنید بدون چشیدن شبیه آن سختی هایی که رزمندگان ما در جبهه ها کشیدند، به بهشت خواهید رفت؟!

اگر کار خوبی انجام دادی که از همه جهت برایت آسان بود، بدان که به درد نمی خورد؛ روی آن حساب نکن

- خداوند می فرماید: «این است و جز این نیست که برای انسان جز آنچه سعی کرده، نمی ماند؛ وَ أَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم/۳۹) یعنی آن کاری برای انسان می ماند که به خاطرش سختی کشیده باشد و اصطلاحاً برایش «دوبده باشد».
- اصل لغت «سعی» به معنای راه رفتن سریع است و در اصطلاح به «تلاش توأم با سختی» گفته می شود. جالب اینجاست که خداوند نفرموده: «فقط عمل انسان برایش باقی می ماند» بلکه می فرماید: «تلاش» انسان برایش باقی می ماند. لذا هر کار خوبی که انجام دادی و برایت آسان بود، بدان که به درد نمی خورد و دست تو را نمی گیرد، البته اگر لازم است باید انجامش دهی، ولی روی آن حساب نکن.
- اگر دقت کنید می بینید که گاهی اوقات وقتی می خواهید کار خوبی انجام دهید، مثلاً در کارهای دینی و فرهنگی، خداوند یک سختی و مشکلی سر راهتان می اندازد تا کار و تلاش تان قیمت پیدا کند. در این مواقع، آن هایی که بی ظرفیت هستند، اعتراض

می‌کنند. مثلاً می‌خواهد برود به کسی کمک کند، ولی سر راهش اذیتش می‌کنند، و او برمی‌گردد و می‌گوید: «حالا ما خواستیم به یک کسی کمک کنیم، بین چه مشکلاتی سر راهمان پیش می‌آید! اصلاً کمک نمی‌کنم!» نمی‌فهمد که خداوند می‌خواهد یک سختی و مشکلی سر راهت بیندازد، تا این کار ارزش پیدا کند و قبول شود؛ بدون سختی که قبول نمی‌شود!

مؤمنین نباید انتظار داشته باشند که خداوند آسیبی به آنها نرساند/ بر اساس آیه قرآن، ما هم باید منتظر روزهای سخت باشیم

• خداوند وقتی می‌خواهد مؤمنین را در قبال سختی‌هایی که کشیده‌اند، دلداری بدهد این‌طور می‌فرماید: «اگر به شما (در جنگ احد) ضربه و آسیبی رسیده، خُبْ به دشمنان شما هم قبلاً (در جنگ بدر) ضربه و آسیب رسیده؛ اِنْ يَمَسُّكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ» (آل عمران/ ۱۴۰) یعنی نباید انتظار داشته باشیم ما که ایمان آورده‌ایم، هیچ ضربه و آسیبی به ما نرسد و خدا مانع شود. ولی راحت‌طلب‌ها این حقایق را نمی‌فهمند و در جایی که فرهنگ راحت‌طلبی رواج دارد چنین آیاتی را اصلاً نمی‌شود خواند. خداوند در ادامه آیه فوق می‌فرماید: «ما این روزهای سخت را بین مردم می‌چرخانیم؛ وَ تِلْكَ الْآيَاتُ نُدْوَلُهَا بَيْنَ النَّاسِ» پس بر اساس این آیه، ما هم باید منتظر روزهای سخت باشیم.

• در دو آیه بعد از آن می‌فرماید: «شما فکر می‌کنید وارد بهشت می‌شوید در حالی که خداوند کسانی را که مجاهد (سخت‌کوش) هستند و آنهایی که صابر (مقاوم در برابر بلاها و سختی‌ها) هستند را معلوم نکرده؛ اَمْ حَسِبْتُمْ اَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمَ الصَّابِرِينَ» (آل عمران/ ۱۴۲)

«صبر» وصف مشترک تمام بهشتیان از نگاه ملائکه / اگر در راه خدا جهاد نکنیم، ذلیل خواهیم شد

• جالب این است که اهل بهشت وقتی می‌خواهند وارد بهشت شوند، بعد از اینکه ملائکه به آنها سلام می‌دهند، آنها را با یک وصف، خطاب می‌کنند و آن هم «صبر» است: «سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَعِيبَى الدَّارِ» (رعد/ ۲۴) یعنی از بین همه کارهای خوب (نماز و روزه و انفاق و...)، صبر آنها را بیان می‌کنند.

• اگر نماز خواندید و به خاطر این نماز خواندن، یک ضرری به شما رسید مثلاً درباره شما بدگویی کردند و بعد شما صبر کردید و باز هم نماز خود را خواندید، این صبر است که ارزش دارد و چه بسا مهمتر از آن نماز است. اگر انفاق کردید و بعد از انفاق قدر شما را ندانستند و حتی به شما ناسزا گفتند و شما صبر کردید، این صبر ارزش دارد. اگر به مردم لبخند زدید ولی به شما ناسزا گفتند و شما صبر کردید، این صبر ارزش دارد و بسیار مهمتر از آن لبخند اولیه است.

• خداوند می‌فرماید: «چقدر پیغمبر بوده‌اند که همراه ایشان، خداپرستان زیادی جنگیده‌اند پس در برابر آسیب‌هایی که در راه خدا به آنان رسید دچار سُستی نشدند (شما هم نباید سُست شوید) و ضعیف (زبون) نشدند و در برابر دشمن سر تسلیم فرود نیاوردند (و مقاومت کردند) و خداوند صابران را دوست می‌دارد؛ وَ كَايُنُ مِنْ نَبِيِّ قَاتَلْ مَعَهُ رِبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ مَا ضَعُفُوا وَ مَا اسْتَكَانُوا وَ اللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ» (آل عمران/ ۱۴۶)

• اگر در راه خدا جهاد نکنیم، ذلیل و بیچاره خواهیم شد. (پیامبر اکرم (ص)؛ فَمَنْ تَرَكَ الْجِهَادَ اَلْبَسَهُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ ذُلًّا وَ فَقْرًا فِي مَعِيشَتِهِ وَ مَحَقًّا فِي دِينِهِ؛ کافی/ ۲/۵) بعضی از کشورها بودند که وقتی انقلاب ما برپا شد، آنها باید زودتر از همه جهاد می‌کردند ولی قیام نکردند و عافیت‌طلبی کردند تا سختی نکشند، ولی ما سختی را به جان خریدیم و یکی دو سال به شدت سختی کشیدیم و بعدش هم هشت سال برای جنگ سختی کشیدیم، ولی آنها که نخواستند این سختی‌ها را تحمل کنند، الان بدترین و ناامن‌ترین

سرزمین را دارند و در نهایت بدبختی هستند، چون آن موقعی که باید برای جهاد، بلند می‌شدند و قیام می‌کردند این کار را نکردند و این سختی را تحمل نکردند.

اگر آیات قرآنی که علیه راحت‌طلبی است را بخوانید، چهرهٔ دین در نظرتان عوض می‌شود/ تقرب الی الله بدون سختی امکان ندارد

- اگر آیاتی از قرآن را که خداوند در آنها صریحاً علیه راحت‌طلبی سخن گفته، بخوانید و عمیقاً به آنها فکر کنید، چهرهٔ دین در نظرتان عوض می‌شود و می‌فهمید که تقرب الی الله بدون سختی امکان ندارد. البته سختی‌هایی که دین به ما می‌دهد، سختی‌های حساب‌شده و مفید و توأم با عزت و افتخار است و می‌توانیم از این سختی‌ها لذت ببریم، یعنی این سختی‌ها توأم با لذت‌های معنوی و روحی عمیق است. ولی بدون دین، لذت‌های انسان هم توأم با سختی و سرشار از نکبت و بدبختی خواهد بود. دین آمده است که انسان به آسایش برسد، البته نه آن نوع آسایشی که بعضی‌ها تصور می‌کنند. آسایشی که بی‌دینی به انسان می‌دهد، همراه با بدبختی و رنج مضاعف خواهد بود. اگر هم دیدید کسی بی‌دینی کرد و زیاد هم سختی نکشید، اولاً شاید سختی‌هایی کشیده که به چشم شما نیامده است، ثانیاً بعد از اینکه در قبر قرار گرفت، زندگی طولانی‌تری در پیش دارد که در آنجا سختی خواهد کشید.
- هر کسی در این دنیا در اثر راحت‌طلبی‌های خود، دیگران را ناراحت کند، پاسخ او فشار قبر خواهد بود، حتی اگر در راه خدا شهید شود. سعد بن معاذ یکی از یاران پیامبر(ص) بود که وقتی شهید شد، پیامبر(ص) بالای سر او حاضر شد و فرمود: خدایا من از سعد راضی هستم. و خود پیامبر(ص) سعد را به خاک سپرد ولی بعد از خاکسپاری او فرمود: او دچار فشار قبر است چون با خانوادهٔ خودش بداخلاق بوده است. (أَتَى رَسُولُ اللَّهِ ص فَقِيلَ لَهُ إِنَّ سَعْدَ بْنَ مَعَاذٍ قَدْ مَاتَ... فَلَمَّا أَنْ سَوَى الثَّرْبَةَ عَلَيْهِ قَالَتْ أُمُّ سَعْدٍ يَا سَعْدُ هَنِيئاً لَكَ الْجَنَّةُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص يَا أُمَّ سَعْدٍ مَهْ لَا تَجْزِمِي عَلَى رَبِّكَ فَإِنَّ سَعْدًا قَدْ أَصَابَتْهُ ضَمَّةٌ... إِنَّهُ كَانَ فِي خُلُقِهِ مَعَ أَهْلِهِ سُوءاً) (امالی صدوق/صص ۳۸۴ و ۳۸۵)

یکی از راه‌های شیرین شدن سختی‌ها، دیدن سختی‌های اهل‌بیت(ع) است

- باید راحت‌طلبی را به عنوان یکی از محورهای اصلی هوای نفس، کنار بگذارید. باید تصمیم بگیرید که در راه خدا سختی بکشید، نترسید، خدا زیاد سختی نمی‌دهد بلکه سختی‌های شما را شیرین هم می‌کند؛ مثل چای قندپهلو، یک شیرینی هم در کنار تلخی‌هایتان قرار می‌دهد.
- یکی از راه‌های شیرین شدن سختی‌ها، دیدن سختی‌های اهل‌بیت(ع) است. اهل‌بیت(ع) برای اینکه بتوانند این سخنان را به ما بگویند و از لزوم تحمل رنج و سختی برایمان صحبت کنند، خودشان بیشتر از همه سختی کشیده‌اند. هر رنجی که ما کشیدیم، خداوند به ما می‌گوید: این سختی‌های تو که به پای زجرهای زینب کبری(س) نمی‌رسد...



جهان آینده، جهان بدون فریب خواهد بود / یکی از پایگاه‌های اصلی فریب این است که فکر کنیم در دنیا راحتی وجود دارد / راحت‌طلبی بزرگترین و اولین فریبی است که انسان می‌خورد / از کدام راحتی‌ها قطعاً باید بگذریم؟

پناهیان: برای اینکه ثابت کنیم که راحت‌طلب نیستیم و در سختی‌ها بی‌ظرفیت نیستیم، خودمان باید شروع کنیم به حذف کردن برخی از راحتی‌های خودمان. اما سؤال این است که اولین راحتی‌ای که باید با آن مبارزه کنیم و گردن بزنیم کدام است؟ با توجه به اینکه برخی از راحتی‌ها را باید پذیرفت و نباید حذف کرد و برای به‌دست آوردن برخی از راحتی‌ها نیز باید تلاش کرد، در چنین فضایی، کدام راحتی است که قطعاً باید از آن بگذریم؟

جهان آینده، جهان بدون فریب خواهد بود / بیایید در برپایی نهضت جهانی علیه فریب مشارکت کنید

- جهان آینده، جهانی خواهد بود که انسان‌ها در هیچ جای عالم، به خودشان دروغ نخواهند گفت. دیگر کسی نمی‌تواند کسی را فریب دهد، به همین دلیل ابلیس در آن جهان جایی نخواهد داشت و (طبق روایات) ابلیس در زمان ظهور، به قتل خواهد رسید و نابود خواهد شد (إِنَّ اللَّهَ أَنْظَرَهُ إِلَى يَوْمٍ يَبْعَثُ فِيهِ قَائِمًا فَإِذَا بَعَثَ اللَّهُ قَائِمًا كَانَ فِي مَسْجِدِ الْكُوفَةِ وَ جَاءَ إِبْلِيسُ حَتَّى يَجْتُو بَيْنَ يَدَيْهِ عَلَى رُكْبَتَيْهِ فَيَقُولُ يَا وَيْلَهُ مِنْ هَذَا الْيَوْمِ فَيَأْخُذُ بِنَاصِيَتِهِ فَيَضْرِبُ عُنُقَهُ؛ تفسیر عیاشی/ ۲/ ۲۴۲) استاد همه فریبکاران عالم ابلیس است و در آن زمان، چون ابلیس دیگر نمی‌تواند انسان را فریب دهد، نابود خواهد شد.

- **جهان آینده جهان بی‌فریبی است ولی ما الان در یک جهان پرفریب زندگی می‌کنیم، حتی خودمان هم به فریب دادن خودمان کمک می‌کنیم. وقتی ما به خودمان رحم نمی‌کنیم و خودمان را فریب می‌دهیم، انتظار دارید ابلیس ما را فریب ندهد؟!**

- من از همه شما تقاضا می‌کنم که در برپایی نهضتی جهانی - که به سرعت هم جهان‌گیر خواهد شد - علیه فریب دادن دیگران و خودمان و علیه فریب ابلیس مشارکت کنید. بیایید به کار این جهان پرفریب خاتمه دهیم.

از پایگاه‌های اصلی فریب این است که فکر کنیم در دنیا راحتی وجود دارد / دو رکن اصلی فریب، سر راحتی و لذت است

- یکی از پایگاه‌های اصلی فریب این است که خودمان را فریب دهیم و فکر کنیم در دنیا راحتی وجود دارد! راحت‌طلبی بزرگترین و اولین فریبی است که انسان می‌خورد. اگر فریب، دو رکن اساسی داشته باشد، یکی بر سر راحتی است و دیگری بر سر لذت است. البته فریب‌های دیگری هم وجود دارد که غالباً فرع این دو هستند.

- وقتی فکر کنیم که در این دنیا راحتی وجود دارد، غیرعقلانه به سوی راحتی حرکت می‌کنیم در حالی که ائمه هدی (ع) فرموده‌اند در این دنیا اصلاً راحتی خلق نشده است. «الرَّاحَةُ لَمْ تُخْلَقْ فِي الدُّنْيَا» (خصال صدوق ۶۴/۱) لذا امام سجاد (ع) می‌فرماید: چرا در دعا، از خداوند راحتی می‌طلبید؟ «لَا تَطْلُبْ مَا لَمْ يُخْلَقْ» (همان منبع) اصل راحتی بعد از مرگ خواهد بود؛ هرچند خداوند در میان سختی‌های دنیا، راحتی نیز برای ما قرار داده است: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (شرح/ ۵)

- در این دنیا یک راحتی‌هایی هم وجود دارد که بعداً درباره‌اش بحث می‌کنیم (راحتی از طریق افزایش یقین و از طریق زهد) ولی راه رسیدن به آن راحتی‌ها اصلاً این راه‌های معمول و رایجی نیست که افراد نادان به

سوی آن حرکت می‌کنند. باید قبول کنیم که در این دنیا راحتی مطلق وجود ندارد، ما باید مرد جنگیدن، سختی کشیدن، درگیر شدن با زندگی و سختی‌های زندگی باشیم؛ سختی‌هایی که اساساً برای ما طراحی شده است. یعنی باید بفهمیم و بپذیریم که این سختی‌ها برای ما طراحی شده و ما باید از این سختی‌ها استقبال کنیم.

در این دنیای پرفریب، اگر بخواهیم خودمان را فریب ندهیم باید از راحتی فاصله بگیریم

- بیاید خودمان را فریب ندهیم و با راحتی درگیر شویم، چون این راحتی واقعاً یک راحتی کاذب و موهوم است. کسانی که راحت طلب هستند نه تنها به راحتی مطلوب خود نمی‌رسند بلکه به سختی‌های بیشتری خواهند رسید. پس بهتر است به کلی ریشه این راحت‌طلبی را بکنیم و کنار بگذاریم. نترسید؛ آن مقدار از راحتی دنیا که سهمیه شما باشد - حتی به زور - به شما خواهند داد. خدای ما این‌گونه است که در این بساط مهمانی که برای ما برقرار کرده، اگر آنچه سر سفره برایت گذاشته است، را نخوری و تعارف کنی، ملائکه با محبت و نوازش به زور به تو می‌خورانند، پس نترس و فکر نکن که اگر تعارف کنی و نخوری، از دست تو می‌رود و کس دیگری آن را خواهد خورد.
- در این دنیای پرفریب اگر بخواهیم خودمان را فریب ندهیم باید بپذیریم که راحتی در دنیا خلق نشده (غیر از همان سهمیه راحتی توأم با سختی که خدا به هر کسی می‌دهد)، و باید از راحتی فاصله بگیریم تا ثابت کنیم که ما پذیرفته‌ایم راحتی در دنیا خلق نشده است. به تعبیر دیگر، تکلیف ما این است که راحت‌طلب نباشیم. البته برای رسیدن به برخی از راحتی‌ها باید اقدام کرد و حتی گاهی باید تلاش کرد ولی نباید راحت‌پرست باشیم؛ به این معنا که راحت‌طلبی ما را کور و گر کند و ما را دچار فریب و خیال‌پردازی‌های توهم‌زا کند و سختی‌ها ما را از تعادل انسانی خارج کند و ما را به زمین بزند.

از کدام راحتی‌ها قطعاً باید بگذریم؟/اولین پیشنهاد برای مبارزه با راحت‌طلبی «سحرخیزی» است

- **برای اینکه ثابت کنیم که راحت‌طلب نیستیم و در سختی‌ها بی‌ظرفیت نیستیم، خودمان باید شروع کنیم به حذف کردن برخی از راحتی‌های خودمان. اما سؤال این است که اولین راحتی‌ای که باید با آن مبارزه کنیم و گردن بزنیم کدام است؟ با توجه به اینکه برخی از راحتی‌ها را باید پذیرفت و نباید حذف کرد و برای به‌دست آوردن برخی از راحتی‌ها نیز باید تلاش کرد، در چنین فضایی، کدام راحتی است که ما قطعاً باید از آن بگذریم؟**

- اولین پیشنهاد برای مبارزه با راحت‌طلبی، سحرخیزی است؛ اینکه انسان از خواب نوشین سحر بگذرد. کما اینکه خداوند می‌فرماید: «تَجَافَى جُنُوبَهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ» (سجده/۱۶) یعنی انسان پهلوی خودش را از رختخواب جدا کند و نماز شب بخواند. تصور نکنید که این پیشنهاد (بلند شدن برای نماز شب)، خیلی عرفانی است! وقتی خیلی عرفانی می‌شود که برای هر دو رکعت نماز شب، بیدار شوید و دوباره بخوابید و برای دو رکعت بعدی بیدار شوید. که حضرت امام (ره) و برخی دیگر از خوبان این طوری نماز شب می‌خواندند.
- اگر می‌خواهی زندگی سالمی داشته باشی و از راحت‌طلبی گریزان باشی و نفس راحت‌طلبی خودت را گرفته باشی، لااقل این کار را انجام بده. آقای بهجت (ره) می‌فرمود: «در تعبدیات، کوه کندن از ما نخواستند، سخت‌ترینش نماز شب خواندن است که در حقیقت، تغییر وقت خواب است نه اصل بی‌خوابی، بلکه نیم‌ساعت زودتر بخواب، تا نیم ساعت زودتر بیدار شوی!» (در محضر

بهجت/۲/۱۷۰) برخی از اولیاء خدا هم گفته‌اند که وقتی برای نماز شب بیدار شدید حتی اگر حال نماز خواندن نداشته‌اید، بیدار بمانید و مثلاً چای بنوشید یا مطالعه کنید، ولی نخوابید و بیدار بمانید. همین برخاستن از خواب و بیدار ماندن خیلی ارزش دارد. واقعاً چه رازی در این برخاستن از خواب وجود دارد؟!

- نمی‌شود که انسان تا هر ساعتی دلش می‌خواهد بخوابد و بعد هم بگوید: «خدا! من تو را می‌خواهم». نمی‌شود که انسان چند تا خدا داشته باشد، کسی که قبل از خداوند متعال، «هوای نفس خود» را بخواند و آن را خدای خود قرار دهد، نمی‌تواند بگوید: خدا! من تو را می‌خواهم!

دومین پیشنهاد برای مبارزه با راحت‌طلبی «کظم غیظ» است

- دومین پیشنهاد برای مبارزه با راحت‌طلبی، گریز از راحتی بروز دادن خشم است. امام حسن عسگری(ع) می‌فرماید: «کسی راحتی قلب را نمی‌فهمد مگر کسی که به وسیلهٔ حلم، جرعه جرعه لقمه‌های غیظ را فرو می‌برد و عصبانیت خود را آشکار نمی‌کند(چنین کسی به راحتی قلب می‌رسد)؛ لَمْ يَعْرِفْ رَاحَةَ الْقَلْبِ مَنْ لَمْ يُجْرَعَهُ الْجِلْمُ غُصَصَ الْعَيْظُ»(نزهه الناظر/ص ۱۴۶) راحتی جسم معلوم است و قابل فهم است، ولی درک معنای راحتی قلب و روح، کمی سخت است.
- اگر کسی بخواهد به راحتی قلب برسد، باید لقمه‌های غیظ و غضب و عصبانیت خود را نوش جان کند. اما کسی که می‌خواهد زود به راحتی موقت برسد، وقتی عصبانی شد، یک ناسزا می‌گوید و خودش را راحت می‌کند. چنین کسی به راحتی قلب نمی‌رسد، بلکه به یک لحظه راحتی موقت و گذرا می‌رسد که در جان او تأثیری ندارد و به قلبش استراحت نمی‌دهد.

یکی از دلایل اعصاب‌خردی هواپرستی است و متاسفانه هواپرستی می‌تواند همراه با دینداری هم باشد

- ظاهراً راحتی قلب با راحتی جسم، یک تعارض‌هایی دارد. ما معمولاً وقتی عصبانی می‌شویم می‌گوییم: «فلانی اعصاب مرا خرد کرد یا مرا عصبانی کرد!» جواب این است که «خُب اعصاب تو ضعیف است، تو باید روی خودت کار کنی و اعصاب پولادین داشته باشی»
- برخی از متخصصین می‌گویند: «مصرف قرص اعصاب در ایران زیاد شده است». شما فکر می‌کنید دلیلش چیست؟ یکی از دلایل اعصاب‌خردی، هواپرستی است و متاسفانه هواپرستی می‌تواند همراه با دینداری هم باشد که جلسات قبل در این باره صحبت کرده‌ایم. ابلیس می‌گوید من وقتی بندگان خدا را با گناه به سمت جهنم می‌فرستم آنها با توبه و استغفار مرا هلاک می‌کنند، بعد آنها را به هواپرستی وادار می‌کنم (یعنی به چیزهایی که دوست دارند و گناه نیست اما تبعیت از هوای نفس است) و آنها چون به ظاهر گناهی انجام نداده‌اند تصور می‌کنند که راهشان درست است- و توبه نمی‌کنند- و من با همین هواپرستی، آنها را هلاک می‌کنم.(قال رسول الله(ص): إِنَّ ابْلِسَ قَالَ: أَهْلَكْتُهُمْ بِالذُّنُوبِ فَأَهْلَكُونِي بِالِاسْتِغْفَارِ، فَلَمَّا رَأَيْتُ ذَلِكَ أَهْلَكْتُهُمْ بِالْأَهْوَاءِ، فَهُمْ يَحْسِبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ فَلَا يَسْتَغْفِرُونَ؛ میزان الحکمه/۲۱۳۸۹)

بنا را بر گریز از راحتی بگذارید، راحتی خودش می‌آید

- گاهی اوقات باید دقیقاً خلاف راحتی عمل کنیم. شما بنا را بر این بگذارید که میانهٔ خودتان را با راحتی خراب کنید و از راحتی گریزان باشید، نترسید! در این صورت راحتی خودش می‌آید و دست به دامن شما می‌شود و منت شما را می‌کشد.

- در اینجا دو نمونه مهم برای گریز از راحتی معرفی کردیم که اتفاقاً نتیجه این کارها رسیدن به یک راحتی‌های دیگر خواهد بود: یکی گریز از راحتی خوابیدن سحرگاهان و یکی هم گریز از راحتی بروز دادن خشم. اگر از این دو راحتی فاصله بگیریم و اصلاً چنین راحتی‌هایی را بر خودت روا نداری، می‌بینی که به چه راحتی‌هایی خواهی رسید. حتی درباره نماز شب، به راحتی جسمی هم خواهی رسید. باید از این راحتی‌ها فاصله بگیریم و از چنین ناراحتی‌هایی که به خودمان تحمیل می‌کنیم، استقبال کنیم تا بسیاری از ناراحتی‌های ضررزننده، ما را اذیت نکند.

ارزش راحت‌گریزی در قرآن/ بعضی‌ها از خشم دشمن هم می‌ترسند و می‌خواهند طوری رفتار شود که دشمن حتی اخم هم نکند

- حالا برخی از عبارت‌های قرآن کریم که به موضوع راحتی‌گریزی اشاره دارد را ببینید: خداوند می‌فرماید: «سزاوار نیست که اهل مدینه و بادیه‌نشینان اطراف مدینه، از رسول خدا دفاع نکنند و جان‌های خود را فدای جان رسول خدا نکنند(خودشان را سپر بالای پیامبر نکنند و و سختی‌ها را به جان نخرند) چون هر تشنگی و سختی و گرسنگی که در راه خدا به آنان برسد و هر قدمی بردارند که موجب خشم و دشمنی کافران شود و هر ضربه‌ای از سوی کافران به آنها برسد، خدا برای آنها ثواب یک عمل صالح خواهد نوشت؛ ما کانَ لِأَهْلِ الْمَدِينَةِ وَ مَنْ حَوْلَهُمْ مِنَ الْأَعْرَابِ أَنْ يَتَخَلَّفُوا عَنْ رَسُولِ اللَّهِ وَ لَا يَرْغَبُوا بِأَنْفُسِهِمْ عَنْ نَفْسِهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ لَا يُصِيبُهُمْ ظَمَأٌ وَ لَا نَصَبٌ وَ لَا مَخْمَصَةٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ لَا يَطْؤُنَ مَوْطِئًا يَغِيظُ الْكُفَّارَ وَ لَا يَنَالُونَ مِنْ عَدُوِّ نِيلاً إِلَّا كَيْتَبَ لَهُمْ بِهِ عَمَلٌ صَالِحٌ»(توبه/۱۲۰) در اینجا خداوند مقدار و تنوع سختی‌ها را ذکر می‌فرماید.
- بعضی‌ها حتی از اینکه دشمن غیظ کند هم می‌ترسند! یعنی قبل از اینکه دشمن بخواهد اقدامی انجام دهد، از همین خشم دشمن می‌ترسند. دنبال این هستند که طوری رفتار شود تا دشمن حتی اخم هم نکند! مقام معظم رهبری اخیراً این سخن شهید بهشتی را دوباره زنده کردند که: «آمریکا از ما عصبانی باشد و از این عصبانیت بمیرد» در مقابل عصبانیت و غضب دشمن که نباید کوتاه بیاییم. گاهی احساس می‌کنیم که واقعاً اگر ما این پشت و پناه و تکیه‌گاه عالی ایمانی را نداشتیم، بعضی‌ها ما را به غضب دشمن فروخته بودند! سیاسیون ما نباید بترسند، باید در مقابل غضب دشمن بایستند.

به‌جای اینکه سختی‌ها را تحمل کنیم، دعا می‌کنیم که خدا کوتاه بیاید و به ما سختی ندهد! / خدا: خسته نشوید و سستی نکنید! اگر رنج می‌کشید، دشمنان هم رنج می‌کشد

- خداوند صریحاً می‌فرماید در راه رسول خدا(ص) سختی تحمل کنید و انواع این سختی‌ها را هم بیان می‌فرماید: گرسنگی و تشنگی و ضربات دشمن و... (ظَمَأٌ وَ لَا نَصَبٌ وَ لَا مَخْمَصَةٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ لَا يَطْؤُنَ مَوْطِئًا يَغِيظُ الْكُفَّارَ وَ لَا يَنَالُونَ مِنْ عَدُوِّ نِيلاً...؛ توبه/۱۲۰)، ولی ما معمولاً به‌جای اینکه این سختی‌ها را تحمل کنیم، دعا می‌کنیم که خدا کوتاه بیاید و به ما سختی ندهد یا آن را برطرف کند. می‌گوییم: «خدایا، اصلاً چرا باید این طوری باشد؟! این سختی‌های ما را برطرف کن و کاری کن اصلاً سختی نباشد! ما که ایمان آورده‌ایم، دیگر به ما سختی نده» غافل از اینکه خداوند این سختی‌ها را به ما می‌دهد تا ایمان ما را امتحان کند و باعث رشد ما شود.
- خداوند در آیه دیگری، می‌فرماید: «در تعقیب دشمن(مبارزه و درگیری با دشمن) خسته نشوید و سستی نکنید، اگر سختتان است و رنج می‌برید، آنها هم مانند شما سختشان است و رنج می‌برید، با این تفاوت که شما چیزی از خدا امید دارید و آنان ندارند؛ وَ لَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَ تَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ»(نساء/۱۰۴)

نه برای «فرار از سختی‌ها»، بلکه برای «تحمل سختی‌ها» به خدا پناه ببریم / مؤمنین ضعیف خدا را برای فرار از سختی‌ها می‌خواهند؛ اینها به دین لطمه می‌زنند

- فقط ما نیستیم که در درگیری با دشمن سختی می‌کشیم، دشمنان ما هم سختی می‌کشند؛ آنها که برای تفریح و تفرج نیامده‌اند! این درگیری برای آنها هم سخت است. ولی ما یک تفاوتی با آنها داریم؛ اینکه ما یک خدایی داریم که دستمان را می‌گیرد و ثوابی به ما می‌دهد. در حالی که دشمنان ما این را ندارند. آنها بدون خدا دارند رنج می‌کشند ولی ما خدا را داریم و رنج می‌کشیم، چرا باید کم بیاوریم؟!
- این استدلال زیبای پروردگار یک طرز تفکر است که می‌گوید: «خدا را برای فرار از سختی(به میان) نیاورید، خدا را برای تحمل سختی بیاورید» مؤمنین ضعیف کسانی هستند که خدا را برای فرار از سختی‌ها می‌خواهند؛ اینها به دین لطمه می‌زنند. باید برای «تحمل سختی‌ها» به خدا پناه برد نه برای «فرار از سختی‌ها»



راحت طلبی را کجا باید ارضاء کرد؟/ کدام راحت طلبی، انسان را رشد می دهد؟

پناهیان: مگر خداوند ما را طالب راحتی قرار نداده است؟! پس این راحت طلبی را کجا باید ارضاء کرد؟ پاسخ این است: این راحتی را باید در انس با پروردگار عالم ارضاء کرد. باید دنبال رسیدن به این راحتی باشیم، هر چند رسیدن به آن نیاز به سختی کشیدن دارد. باید سطح راحت طلبی خود را بالا ببریم و به جای اینکه دنبال راحتی هایی از جنس نشستن روی مبل باشیم، به دنبال راحتی ناشی از نزدیک شدن به خداوند باشیم. لازمه اینکه نزدیک شدن به خدا باعث راحتی روح و جان ما شود، این است که انس با خدا داشته باشیم.

هرکسی باید ببیند روزانه در مقام عمل چگونه با راحت طلبی خودش برخورد می کند

- برخی از گرایش های انسان را باید محدود کرد و برخی از گرایش ها را هم باید ممنوع کرد. بحث ما هنوز به گرایش های ممنوع نرسیده است. اگر انسان گرایشی که باید محدودش کرد را محدود نکند، کارش به جایی می کشد که به علاقه های ممنوعه هم راه پیدا کند. اگر انسان یک گرایش طبیعی خود را در حد لازم پاسخ دهد، ضرر نمی کند، اما اگر یک گرایش طبیعی را بیش از حد نیاز طبیعی آن پاسخ دهد و به آن توهم دهد، در این صورت آن گرایش به وجود انسان لطمه خواهد زد. یکی از این گرایش ها که اگر انسان زیادی به آن بپردازد، زیادی به آن پاسخ بدهد و زیادی به آن اهمیت بدهد، انسان را نابود خواهد کرد، گرایش به راحت طلبی است.
- صحبت کردن از ضرورت کنترل میل راحت طلبی و ضرورت مبارزه با هوای نفس به خودی خود گرهی از مشکلات ما باز نخواهد کرد. آنچه اهمیت دارد این است که هر کسی در مقام عمل، به صورت روزانه چگونه با این راحت طلبی (و این هوای نفس) برخورد کند؟

دو مرحله اساسی برای مبارزه با نفس: ۱- مراقبت در هنگام عمل ۲- محاسبه عمل و جمع بندی روزانه

- دو مقطع (مرحله) اساسی برای مبارزه با نفس وجود دارد: ۱- مراقبت در هنگام عمل: اینکه انسان در صحنه عمل کاملاً مراقب رفتارش باشد و خودش را بسنجد و ارزیابی کند که «من چرا دارم این کار را انجام می دهم؟» ۲- محاسبه عمل و جمع بندی روزانه: اینکه من امروز فلان کار را واقعاً برای چه انجام دادم؟ چه انگیزه های پشت سر عمل من بود؟ این همان سؤالی است که روز قیامت درباره هر یک از اعمال انسان از او می پرسند. چون اساساً انسان موجهی است که برای هر رفتار خودش، حساسگری دارد و پشت سر هر عملی، یک انگیزه ای دارد، و پشت هر انگیزه ای هم یک تفکر و فلسفه ای دارد.
- اینکه کسی یک کاری را انجام دهد، خیلی مهم نیست، مهمتر این است که پشت این رفتار چه انگیزه ای، چه نیتی و چه تفکری نهفته است. لذا خیلی ها هستند که در واقع مثل فرعون ها هستند ولی تفرعن نمی کنند و ظاهراً آدم های معمولی ای هستند، چون خدا به آنها امکان نداده است تفرعن کنند ولی در آخرت با فراغنه محسور می شوند.
- **البته علما، به دو مرحله فوق در مبارزه با نفس، موارد دیگری را هم اضافه می کنند، از جمله: «مشارطه» یا پیش بینی اعمالی که انجام خواهید داد. یعنی شما قبل از اینکه وارد عرصه عمل و مرحله مراقبه شوید و قبل از اینکه روز خود را آغاز کنید، با خودتان شرط و شروطی بگذارید و عهد کنید که خطاهای گذشته را تکرار نکنید و کاملاً مراقب اعمال و رفتار خود باشید. مثلاً به خودت بگویی: «امروز دیگر اشتباهات قبلی را تکرار نکن و طوری رفتار نکن که در پایان روز، دوباره خودت را سرزنش کنی و ناله بزنی که چرا من این رفتارهای نادرست را انجام داده ام؟!»**
- **مراحل دیگری که علما اضافه کرده اند: «معاتبه» و «توبه» است.** معاتبه یعنی نفس خودتان را مورد عتاب قرار دهید. و همچنین نفس خودتان را «مذمت» کنید و بعد هم مرحله «توبه و استغفار» است.

هر کس بخواهد میزان راحت طلبی خود را بفهمد فقط در مقام عمل می تواند خودش را بشناسد/ انسان در رنج ها و سختی ها بهتر می تواند محاسبه نفس کند

- فهمیدن اینکه انسان واقعاً چقدر راحت طلب است و حاضر است پای راحت طلبی خودش چه چیزهایی را قربانی کند، خیلی مهم است و این کار صرفاً با گفتگو یا شنیدن بهترین سخنان در این باب، به دست نمی آید. بلکه هر کسی اگر بخواهد واقعاً خودش را بشناسد و بفهمد که چقدر راحت طلب است و این راحت طلبی او در کجاها بروز پیدا می کند، فقط در مقام عمل می تواند خودش را بشناسد. لحظات سختی و رنج انسان همان لحظاتی هستند که انسان واقعاً خودش را می بیند. انسان در دل آسودگی ها نمی تواند خودش را ببیند و بشناسد.

- انسان در دل رنج ها و سختی ها بهتر می تواند نفس خود را مطالعه کند و محاسبه نفس کند و به شناخت بهتری از خودش برسد.
- صرف گفتگو درباره جزئیات و مراحل مختلف مبارزه با نفس و سیر و سلوک معنوی در وجود ما اثری ندارد. درست مثل گفتگو کردن درباره ورزش است؛ تا وقتی انسان ورزش نکند و بدن خود را به ورزش و تحرک وادار نکند، اثری بر جسم او نخواهد داشت. بعضی ها فکر می کنند سیر و سلوک اخلاقی و معنوی و حرکت در مسیر دینداری، با شنیدن همین سخنان و مطالب قابل تأمین است! در حالی که تا انسان وارد مقام عمل نشود و در عمل از خودش حساب نکشد، شنیدن این سخنان، فایده ای برایش ندارد.

راحتی فقط یک عنصر خطرناک نیست بلکه عنصر شوق آفرین به سوی هدف نیز هست/ کدام راحت طلبی، انسان را رشد می دهد؟

- راحتی فقط یک عنصر خطرناک در حیات بشر نیست، بلکه عنصر شوق آفرین و حرکت دهنده به سوی هدف نیز هست. این راحت طلبی که خدا در ما قرار داده، فقط برای این نیست که با آن مقابله و مبارزه کنیم یا آن را محدود کنیم. خداوند این راحت طلبی را قرار داده است که عامل شوق و حرکت ما به سوی جلو هم باشد. یعنی خداوند راحتی را یک مقدار جلوتر و دور از دسترس از ما قرار داده و در وجود ما هم میل به راحتی را قرار داده تا برای رسیدن به آن حرکت کنیم.

- ما اگر بخواهیم به سمت راحتی حرکت کنیم، باید ببینیم طلب کردن کدام راحتی اشکال ندارد؟ اساساً راحت طلبی خوب کدام است؟ کدام راحت طلبی است که یک گرایش بد محسوب نمی شود و حتی ما باید آن گرایش را در خودمان تقویت کنیم؟ کدام راحت طلبی انسان را به حرکت وادار می کند و رشد می دهد؟ اگر این را بدانیم، نفس خود را وادار می کنیم که به سراغ این راحت طلبی حرکت کند.

- راحتی طلبی می تواند مانند یک سرمایه و ثروت در خدمت شما قرار بگیرد و می توانید با آن تجارت کنید، سود ببرید و خودتان را رشد دهید.

حرکتی که ناشی از محبت و شوق باشد، بهتر از حرکت ناشی از خوف است/ عبادت از سر خوف راحت تر از عبادت از سر شوق است

- یکی از حسرت های زندگی انسان این است که شوق های خوب در خودش ایجاد نمی کند یا این شوق را در خودش بیدار نمی کند و این مسأله خیلی عامل گرفتاری انسان می شود. اگر انسان بتواند «شوقی» حرکت کند و جلو برود، سرعتش خیلی بیشتر است. امام صادق (ع) می فرماید: «محبت بهتر از ترسیدن است؛ الْحُبُّ أَفْضَلُ مِنَ الْخَوْفِ» (کافی ۱/۱۲۹) شما اگر به یک چیزهای خوبی محبت داشته باشید و - در اثر این محبت - جلو بروید، خیلی بهتر جلو می روید تا اینکه از یک چیزهایی خوف داشته باشید و - در اثر این خوف - حرکت کنید.

• اینکه انسان بتواند همان طور که از سر خوف و ترس حرکت می کند، از سر شوق حرکت کند، خیلی سخت است. البته درست است که عبادت کردن و حرکت کردن برای فرار از جهنم هم، خیلی عقلانیت و شعور لازم دارد، ولی به هر حال راحت تر به دست می آید؛ نسبت به اینکه انسان بخواهد از سر شوق بهشت عبادت کند و حرکت کند. یعنی سخت است که انسان به جایگاهی برسد که با شوق حرکت کند.

• نمی خواهیم خوف را نفی کنیم، خوف و شوق باید در وجود مؤمن، متعادل باشد و هر دو در کنار همدیگر باشد که در این صورت هیجانات روحی و سرعت حرکت انسان فوق العاده خواهد بود، کما اینکه امیرالمؤمنین (ع) در وصف متقین می فرماید: «اگر اجلی برای اینها معین نشده بود، روحشان حتی به اندازه چشم بر هم زدن، در بدن ها قرار نمی گرفت، از شوق به ثواب، و از ترس عذاب؛ وَ لَوْ لَا الْأَجَلُ الَّذِي كَتَبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ لَمْ تَسْتَقِرَّ أَرْوَاحُهُمْ فِي أَجْسَادِهِمْ طَرْفَةَ عَيْنٍ شَوْقًا إِلَى الثَّوَابِ وَ خَوْفًا مِنَ الْعِقَابِ» (نهج البلاغه/خطبه ۱۹۳)

شاید نتوانیم خوف و شوق را توأمان داشته باشیم، ولی می توانیم شوق را تجربه کنیم / راحتی خوب، نه فقط مجاز است؛ بلکه مطلوبیت دارد

• فرض کنید کسی به سرعت در حال دویدن است و به همان اندازه ای که از گرگی که دنبالش کرده، می ترسد، به همان اندازه هم به گلی که دارد به سمتش حرکت می کند، شوق دارد. در این صورت سرعت حرکت او فوق العاده خواهد بود. البته شاید ما نتوانیم شوق به ثواب را با خوف از عذاب در خودمان همراه کنیم. ولی لااقل می توانیم یک شوق را کمی تجربه کنیم؛ «شوق رسیدن به راحتی خوب»

• راحتی خوب، چیزی نیست که فقط مجاز باشد، بلکه مطلوبیت دارد. یعنی تو باید برای رسیدن به راحتی خوب حرکت کنی. و وقتش هم دوران جوانی و خصوصاً آغاز جوانی است. در این سن و سال (حدود ۱۷-۱۸ سالگی) انسان برای چیزهایی که دوست دارد حاضر است جان بدهد. یعنی ضرورت یا خطری در کار نیست، بلکه یک شوق مؤکد او را به یک حرکت شدید و سریع، وادار می کند. بقیه اوقات عمر انسان، اکثراً از سر خوف (برای فرار از تهدیدات مختلف) حرکت می کند نه از سر شوق. اما در سن و سال جوانی (نوجوانی) انسان می تواند شدیدترین دوندگی ها را از سر شوق رسیدن به «گُل» (هدف) داشته باشد. و همین ویژگی بود که موجب شد رزمندگان اسلام در دفاع مقدس، آن غوغا را ایجاد کنند و به تعبیر حضرت امام (ره) راه صد ساله را یک شبه طی کنند.

• اگر انسان بخواهد به طور طبیعی این شوق را در وجود خود ببیند، در همین سنین نوجوانی می تواند ببیند. مثلاً می بینید برخی از این نوجوان ها به شوق تماشای شهرآورد، از شهرستان های دور حرکت می کنند و سختی هایی را هم تحمل می کنند بدون اینکه مجبور باشند این کار را انجام دهند. البته باید تأسف خورد که این شوق ها برای چه موضوعات دست پائینی تحریک می شود و باید دید که چطور می شود این شوق را برای موضوعات دست بالا تحریک کرد.

باید میل به راحتی خوب را در خودمان تقویت کنیم / این یک تکلیف است

• میل به راحتی خوب آن قدر باید در انسان شدید شود که برای رسیدن به راحتی خوب و عالی و مطلوب، چنان شوقی در انسان ایجاد شود و چنان حرکتی در او ایجاد کند که قدرتش بیشتر از ترس از جهنم باشد. اصلاً این برای ما یک تکلیف است که میل به راحتی خوب را در خودمان تقویت کنیم. شوق رسیدن به راحتی های خوب باید یک انگیزه قوی در وجود انسان باشد و او را به حرکت وادار کند.

• ما فقط نمی‌خواهیم با راحت‌طلبی مبارزه کنیم و در مقابل راحت‌طلبی، منفعلانه برخورد کنیم. اگر تا به حال می‌گفتیم که باید با راحت‌طلبی خودمان مبارزه کنیم برای این بود که اکثر مصادیق راحتی که معمولاً مردم دنبالش هستند، مصادیق غلط و سطح پایین راحتی است. یعنی بیشتر راحت‌طلبی‌ها از نوع «راحت‌طلبی بد» هستند و الا اگر بخواهید راحتی خوب را طلب کنید نه تنها با آن مخالف نیستیم، بلکه می‌گوییم یک تکلیف است. ما باید آن‌قدر در خودمان شوق به راحتی خوب ایجاد کنیم که در ما حرکت و فعالیت خستگی‌ناپذیر ایجاد کند.

• ارزش شوق به خوبی‌ها در وجود انسان خیلی بالاست و توجه به شوق خیلی اهمیت دارد و زندگی و بندگی انسان را خیلی بانشاط می‌کند. سند ما برای اهمیت و ارزش توجه و اهتمام ورزیدن به شوق به خوبی‌ها چیست؟ مثلاً اینکه انسان از سر شوق، بهتر می‌تواند سحرها از خواب بیدار شود تا از سر خوف. انسان از سر شوق به عبادت و تقرب الی الله و رسیدن به نقاط عالی کمال، خیلی بهتر و راحت‌تر می‌تواند از خواب بیدار شود. البته از سر خوف هم می‌شود سحرها برای عبادت بیدار شد، ولی شوق خیلی بهتر، این کار را برای ما انجام می‌دهد.

عالی‌ترین راحتی‌ای که انسان در حیات دنیا دارد، اُنس به پروردگار عالم است

• یک مصداق عالی برای شوق پیدا کردن به راحتی خوب در این دعای امام سجاده (ع) معرفی شده است که ایشان در بارگاه پروردگار عرضه می‌دارد: «خدا یا من از هر لذتی غیر از لذت ذکر تو، و از هر راحتی‌ای غیر از اُنس تو استغفار می‌کنم؛ اَسْتَغْفِرُكَ مِنْ كُلِّ لَذَّةٍ بِغَيْرِ ذِكْرِكَ، وَ مِنْ كُلِّ رَاحَةٍ بِغَيْرِ اُنْسِكَ» (زاد المعاد/۴۱۶؛ مناجات‌الذاکرین) پس نمونه عالی برای راحتی خوب - که باید دنبالش باشیم - همین اُنس با پروردگار عالم است.

• اُنس با خدا راحتی می‌آورد و عالی‌ترین راحتی‌ای که انسان در حیات دنیا دارد، همین اُنس به پروردگار عالم است. اگر انسان با خدا اُنس داشته باشد به یک راحتی فوق‌العاده است؛ این همان راحتی‌ای است که پیامبر (ص) وقت نماز به آن اشاره می‌کرد و می‌فرمود: اَرِحْنَا يَا بَلَّالُ (أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى ص كَانَ يَنْتَظِرُ دُخُولَ وَقْتِ الصَّلَاةِ وَيَقُولُ اَرِحْنَا يَا بَلَّالُ؛ مفتاح الفلاح/۱۸۲) باید به دنبالش برویم و آن را طلب کنیم و شوق رسیدن به این راحتی را در خودمان ایجاد کنیم و با این شوق حرکت کنیم.

باید سطح راحت‌طلبی خود را بالا ببریم

• اُنسی که بچه به مادرش دارد را نگاه کنید. وقتی بچه از مادرش دور است، احساس ناراحتی می‌کند و وقتی به مادرش می‌رسد قشنگ می‌توان راحتی را در چهره‌اش دید. اگر یک عبد به مولای خود اُنس داشته باشد، این اُنس بسیار شدیدتر از اُنس نوزاد به مادرش خواهد بود.

• مگر خداوند ما را طالب راحتی قرار نداده است؟! پس این راحت‌طلبی را کجا باید ارضاء کرد؟ پاسخ این است: این راحتی را باید در اُنس با پروردگار عالم ارضاء کرد. باید دنبال رسیدن به این راحتی باشیم، هرچند رسیدن به آن نیاز به سختی کشیدن دارد. باید سطح راحت‌طلبی خود را بالا ببریم و به جای اینکه دنبال راحتی‌هایی از جنس نشستن روی مبل باشیم، به دنبال راحتی ناشی از نزدیک شدن به خداوند باشیم. لازمه اینکه نزدیک شدن به خدا باعث راحتی روح و جان ما شود، این است که اُنس با خدا داشته باشیم.

دو نوع راحتی وجود دارد: ۱- راحتی روحی که در انس با خداست ۲- راحتی جسمی که در سلامتی است/بقیة راحتی‌ها ساخته خیالات ماست

- اساساً خداوند دو نوع راحتی در عالم قرار داده است: یکی راحتی روحی که در انس با خداست و یکی هم راحتی جسمی است که در سلامتی است. راحتی بدن-سلامتی- همان راحتی مادی مورد نیاز ماست و بقیة فهرست راحتی‌ها که ما برای خودمان ترسیم می‌کنیم، در واقع بیهوده درست کرده‌ایم و اصلاً موضوعیت ندارند. بسیاری از مشکلات و دغدغه‌های روانی و عصبی‌ای که برای خودمان درست کرده‌ایم و تصور می‌کنیم که ما فقط در صورت رسیدن به آنها راحت خواهیم بود، بی‌اساس است و مبنا ندارد.
- ما فقط به دو نوع راحتی نیاز داریم. یکی راحتی روحی که در انس با خداوند است و یکی هم راحتی جسمی که در سلامتی نهفته است. راحتی بدن را نمی‌شود انکار کرد چون بالاخره جسم انسان نیاز به راحتی دارد، ولی گاهی اوقات ما برای خودمان یک مقررات فرضی و خیالی درست می‌کنیم و می‌گوییم: «من فقط در این صورت راحت خواهم بود!» یعنی با خیالات خودمان یک جایگاهی برای راحتی خود ترسیم می‌کنیم. مثلاً می‌گوییم: برای اینکه من راحت باشم حتماً باید در فلان محله زندگی کنم، فلان ماشین را داشته باشم و...

یکی از فواید مهم نماز راحتی بدن است/ارتباط و هماهنگی میان راحتی جسمی و روحی

- جالب اینجاست که بارها در روایات آمده است که یکی از فواید مهم نماز راحتی بدن است. یعنی راحتی بدن با همان چیزی به دست می‌آید که راحتی روح هم با همان به دست می‌آید(یعنی ذکر و انس با پروردگار عالم) به عنوان مثال پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «نماز موجب راحتی بدن می‌شود؛ الصَّلَاةُ مَرَضَاتُ اللَّهِ تَعَالَى... وَ بَرَكَاتُهُ فِي الرِّزْقِ وَ رَاحَةٌ فِي الْبَدَنِ» (جامع‌الآخبار/۷۲) حتی انسان می‌تواند خیلی از بیماری‌های خود را از این طریق علاج کند. البته اینکه نماز واقعاً چه آثار و فوایدی برای بدن دارد، باید علم پیشرفت کند تا به پاسخ این سؤال برسد.
- پیامبر اکرم(ص) در روایت دیگری همین فایده(راحتی بدن) را برای نماز شب بیان فرموده است: «صَلَاةُ اللَّيْلِ مَرَضَاتُ لِلرَّبِّ... وَ رَاحَةٌ الْأَبْدَانِ» (ارشاد القلوب/۱/۱۹۱) از سوی دیگر، عبادتی مثل روزه نیز باعث راحتی بدن است و باعث راحتی روح هم هست.(رسول خدا(ص): صَوْمُوا تَصِحُّوا؛ دعوات راوندی/۷۶) انس با پروردگار عالم با شکم خالی بهتر است. اینها با هم هماهنگ هستند.



لذت‌طلبی آن‌قدر انسان را به کفر نمی‌رساند که راحت‌طلبی می‌رساند/ گاهی راحت‌طلبی، خودش را در انتخاب یک طرز تفکر سیاسی نشان می‌دهد/ مردم باید به ویژگی راحت‌طلبی در میان سیاستمداران، مثل یک لکه ننگ نگاه کنند/ باید قدرت روحی خود را از راه «مبارزهٔ درونی با راحت‌طلبی» افزایش دهیم/ شوق؛ مهمترین عامل برای مبارزه با راحت‌طلبی و فرار از مکر نفس

پناهیان: راحت‌طلبی می‌تواند کار انسان را به جاهای خطرناکی بکشاند. خیلی‌ها آدم‌های بدی نیستند ولی سرپل‌های خوبی برای عبور دشمنان اسلام و بشریت می‌شوند. اینها بعضاً آدم‌های عافیت‌طلب، آسوده‌خواه و راحت‌طلبی هستند که عرضهٔ جهاد ندارند و می‌گویند: تا جایی که بشود بدون درگیری و دردسر پیش برویم! بله ما هم می‌گوییم اگر بدون دردسر بشود خوب است، ولی نمی‌شود. اینها تبدیل به پُلّی برای عبور دشمنان بشریت می‌شوند و بدترین سختی‌ها را به جامعه تحمیل می‌کنند. و خودش هم برای دفاع از راحت‌طلبی خود، انواع و اقسام توجیهات و تئوری‌ها را هم به کار می‌گیرند؛ از اتهام افراطی زدن به انقلابیون و جهادگران در راه خدا تا اینکه مثلاً از عقلانیت دم بزنند و خیلی از تعابیر دیگر. که همهٔ این تعابیر، انواع تئوری‌های مکر نفس برای راحت‌طلبی است.

هر شیوه‌ای برای زندگی انتخاب کنید تا از راحت‌طلبی دور شوید، باز هم این میل مکار خودش را با زندگی شما وفق می‌دهد / گاهی راحت‌طلبی در یک سکوت بی‌جا جلوه می‌کند

- مخالفت با راحت‌طلبی معمولاً کار دشواری است و راحت‌طلبی - به عنوان یکی از اولین گرایش‌های بالفعل که همراه انسان زاده می‌شود- به سادگی قابل حذف نیست. زیرا اگر راحت‌طلبی را از در بیرون کنید، از پنجره وارد می‌شود؛ یعنی به هر صورتی که با راحت‌طلبی مبارزه کنید و هر شیوه‌ای برای زندگی خود انتخاب کنید تا از راحت‌طلبی فاصله بگیرید، باز هم این راحت‌طلبی - به عنوان یک میل مکار - خودش را با همان مدل زندگی شما وفق می‌دهد و به یک شکلی خودش را وارد زندگی شما می‌کند و دوباره شروع می‌کند به پایین آوردن ارزش‌های وجودی شما.
- مهم نیست که شما دانشجو و طلبه باشید، یا کارگر و کارمند باشید و مهم نیست چه سطحی از زندگی را داشته باشید، فقیر باشید یا ثروتمند باشید، مجبور باشید زیاد کار کنید یا نه، بالاخره انسان در هر موقعیت اجتماعی‌ای که باشد، راحت‌طلبی به عنوان یک میل یا گرایش کلیدی می‌تواند زندگی او را تحت تأثیر قرار دهد و گاهی اوقات آن‌قدر زیرکانه خودش را به انسان تحمیل می‌کند و او را وادار می‌کند تا راحت‌طلبی خود را ارضاء کند که خود انسان هم باورش نمی‌آید گرفتار راحت‌طلبی شده است.
- هر کسی باید نوع راحت‌طلبی خودش را پیدا کند. چون همیشه راحت‌طلبی به «روی مبل نشستن» یا «کم کار کردن» یا برخی مصادیق یا مظاهر اولیهٔ راحت‌طلبی که معمولاً می‌شناسیم، نیست. راحت‌طلب خیلی اوقات جلوه‌های پیچیده‌ای دارد. مثلاً گاهی اوقات انسان به خودش دردسر نمی‌دهد که از حق دفاع کند؛ در اینجا راحت‌طلبی انسان در یک سکوت بی‌جا جلوه می‌کند.

مهمترین فلسفهٔ نماز شب خواندن یا صبح بیدار شدن از خواب، مبارزهٔ با راحت‌طلبی است

- شاید بتوان گفت مهم‌ترین فلسفهٔ نماز شب خواندن یا صبح بیدار شدن از خواب (برای نماز)، مبارزهٔ با راحت‌طلبی است. چون این عمومی‌ترین صورت راحت‌طلبی انسان است که وقتی خواب است دوست دارد کسی او را اذیت نکند و لااقل خوابش را با راحتی پشت سر بگذارد تا از خواب سیر شود. لذا حداقل برای نماز صبح و حداکثر برای نماز شب، این‌همه توصیه شده است که «خواب خودتان را قطع کنید» و در قرآن کریم با تعبیر «خالی کردن بستر از وجود خود» یا «پهلوی خود را از بستر جدا کردن» یاد شده است (تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ؛ سجده/۱۶)

- شما ممکن است در خیلی از جلوه‌های پیچیدهٔ راحت‌طلبی نتوانید در مقابل راحت‌طلبی نفس خودتان بایستید، ولی اگر در بحث بیدار شدن از خواب، راحت‌طلبی خود را بزیند و آن را تضعیف کنید آثار خودش را در جاهای دیگر نشان می‌دهد و به شما کمک می‌کند در مقابل جلوه‌های پیچیدهٔ راحت‌طلبی هم بایستید.

گاهی اوقات راحت‌طلبی، خودش را در انتخاب یک طرز تفکر سیاسی نشان می‌دهد

- راحت‌طلبی جلوه‌های پیچیده و مختلفی دارد. گاهی اوقات راحت‌طلبی، خودش را در انتخاب یک طرز تفکر سیاسی نشان می‌دهد. گاهی اوقات راحت‌طلبی، خودش را در انتخاب یک فلسفهٔ اجتماعی نشان می‌دهد. همهٔ اینها مظاهر آن گرایش‌های پنهان و پیچیدهٔ انسان‌ها هستند. راحت‌طلب بودن حتی به سخت‌کوش بودن انسان هم، چندان بستگی ندارد. بعضی‌ها سخت‌کوش هستند ولی این عدم راحتی‌ها را تحمل می‌کنند تا یک‌جایی جبران کنند و بالاخره میل به راحت‌طلبی خودشان را یک‌جایی تخلیه کنند.
- بعضی‌ها تقوا پیشه می‌کنند ولی این تقوایی‌گی خود را جمع می‌کنند و آن‌را یک‌جایی رها می‌کنند و بالاخره یک بی‌تقوایی‌هایی از آنها سر می‌زند که همهٔ تقوایی‌گی‌های قبلی را جبران می‌کند. مانند بلغم باعورا، یا برسیسای عابد یا امثال اینها. این افراد تقوا را واقعاً نمی‌پذیرند، بلکه یک مدتی تقوا را تحمل می‌کنند تا یک‌جایی آن را جبران کنند. راحت‌طلبی به صورت پیچیده‌ای در درون روح اینها هست. لذا انسان هرچقدر هم که سعی می‌کند با راحت‌طلبی خود مبارزه کند، باز هم نباید از مکر نفس و پیچیدگی‌های روح خودش در امان باشد.
- همهٔ کسانی که سعی کردند آدم بشوند ولی عاقبت به‌خیر نشدند و منحرف شدند، مشکلاتشان از این دست بوده که نتوانستند با خودشان کنار بیایند و علیه خود قیام کنند. اینها در مقابل نفس خودشان ذلیل بودند و در مقابل نفس خودشان هوشمندانه رفتار نکردند. راحت‌طلبی یک میل بسیار مکار و حيله‌گر است و جزئی از عملکرد نفس مکار انسان است.

بعضی‌ها برای ظاهر یا طرز تفکر خود یک مدلی را انتخاب می‌کنند و می‌گویند: «این‌طوری راحت‌تر هستم!»

- بعضی‌ها برای ظاهرشان، رفتارشان، منش و طرز تفکرشان یک شیوه (مدل) را انتخاب می‌کنند بدون اینکه واقعاً برای خودشان استدلال کرده باشند و به آن متقاعد شده باشند. وقتی از آنها دلیل انتخابشان را می‌پرسید، می‌گوید: «چون این‌طوری راحت‌تر هستم!» یا می‌گویند: «من تحمل زخم زبان را ندارم»
- البته نمی‌خواهیم هر کسی که رفتارش غلط بود به راحت‌طلبی متهمش کنیم ولی حتی کسانی که خوب رفتار می‌کنند در موضوع راحت‌طلبی متهم هستند، چه رسد به کسانی که بد رفتار می‌کنند. ما اگر ادعا داریم که آدم‌های خوبی هستیم، متهم هستیم که مبادا راحت‌طلبی‌های پنهان و پیچیدهٔ خودمان را در همین خوبی‌های خود، داریم ارضاء می‌کنیم، چه رسد به افرادی که رفتارهای بد و نادرستی دارند. (مثلاً کسانی که نماز خود را اول وقت نمی‌خوانند.)

لذت‌طلبی آن‌قدر انسان را به کفر نمی‌رساند که راحت‌طلبی می‌رساند

- از امام صادق (ع) پرسیدند: چرا کسی که نماز را ترک می‌کند کافر می‌دانی ولی کسی که زنا می‌کند (و حکمش اعدام است) او را کافر نمی‌دانی؟ حضرت فرمود: «چون زناکار تحت فشار شهوتش مرتکب این گناه شده اما کسی که نماز را ترک کرده است، از این کارش چقدر لذت برده است؟ مگر ترک نماز چقدر لذت دارد که بگوییم تحت فشار این لذت، نماز را ترک کرده است؟» «سئِلَ مَا بَالُ الرَّائِي لَا تُسَمِّيهِ كَافِرًا وَ تَارِكَ الصَّلَاةِ قَدْ سَمَّيْتَهُ كَافِرًا وَ مَا الْحُجَّةُ فِي ذَلِكَ فَقَالَ لَأَنَّ الرَّائِي وَ مَا أَشْبَهَهُ إِنَّمَا يَفْعَلُ ذَلِكَ لِمَكَانِ الشَّهْوَةِ لِأَنَّهَا تَغْلِبُهُ... وَ كُلُّ مَنْ تَرَكَ الصَّلَاةَ قَاصِدًا إِلَيْهَا فَلَيْسَ يَكُونُ قَصْدُهُ لِتَرْكِهَا اللَّذَّةَ فَإِذَا نَفَيْتِ اللَّذَّةَ وَقَعَ الْإِسْخَفَافُ وَإِذَا وَقَعَ الْإِسْخَفَافُ

وَقَعَ الْكُفْرُ» (کافی/ج ۲/ص ۳۸۶) یعنی لذت‌طلبی آن قدر انسان را به کفر نمی‌رساند که راحت‌طلبی می‌رساند. آخرش هم وقتی از او بپرسند، چرا نماز نخواندی؟ در جواب می‌گوید: «حالش را نداشتم! خواستم راحت بنشینم!»

• راحت‌طلبی با اینکه نسبت به لذت‌طلبی در مرتبه پایین‌تری قرار دارد و آن قدری که لذت‌طلبی و شهوت‌پرستی، انسان را فاسد می‌کند، راحت‌طلبی به ظاهر آن قدر انسان را فاسد نمی‌کند، ولی راحت‌طلبی این قدرت را دارد که انسان را به سادگی کافر کند! گویا خداوند با کسی که در اثر شهوت‌پرستی آلوده می‌شود، مهربان‌تر برخورد می‌کند نسبت به کسی که در اثر راحت‌طلبی، ترک نماز می‌کند. **گِلَّةُ حضرت زهرا(س) امیرالمؤمنین(ع) و امام حسن(ع) از مردم مدینه و کوفه بر سر راحت‌طلبی آنها بود/ راحت‌طلبی کوفیان در نهایت منجر به قتل امام حسین(ع) شد**

• **گِلَّةُ حضرت زهرا(س) از مردم مدینه و تحلیل ایشان از اوضاع زمانه خودشان همین بود که شما بعد از سختی به راحتی رسیده‌اید و دیگر حاضر نیستید برای خدا قیام کنید.** فرمود: «به خدا قسم، من دارم می‌بینم که شما مردم مدینه میل به راحت‌طلبی و آسایش پیدا کرده‌اید؛ **أَلَا وَ قَدْ أَرَى وَ اللَّهُ أَنْ قَدْ أَخَلَدْتُمْ إِلَى الْخَفْضِ وَ رَكَنْتُمْ إِلَى الدَّعَةِ**» (کشف الغمّة/۱/۴۹) سخن امیرالمؤمنین(ع) و امام حسن(ع) با مردم کوفه نیز همین بود که راحت‌طلبی باعث شده نتوانید برای خدا قیام کنید.

• کسانی که جمع شدند تا ابا عبدالله‌الحسین(ع) را به شهادت برسانند، اکثراً نسبت به امام حسین(ع) بغض نداشتند، بلکه راحت‌طلبی، آنها را وادار کرد که وارد میدان شوند تا به خیال خودشان، شریک قاتله‌ای را (البته به صورت غلط) از سر خودشان کم کنند. لذا در نهایت کارشان به قتل امام حسین(ع) منجر شد. بسیاری از آنها از سر شهوت‌پرستی نیامدند بلکه از سر راحت‌طلبی آمدند.

برخی راحت‌طلب‌ها پُلّی برای عبور دشمن می‌شوند و بدترین سختی‌ها را به جامعه تحمیل می‌کنند

• راحت‌طلبی می‌تواند کار انسان را به جاهای خطرناکی بکشاند. خیلی‌ها آدم‌های بدی نیستند ولی سرپل‌های خوبی برای عبور دشمنان اسلام و بشریت می‌شوند. اینها بعضاً آدم‌های عافیت‌طلب، آسوده‌خواه و راحت‌طلبی هستند که عرصه جهاد ندارند و می‌گویند: تا جایی که بشود بدون درگیری و دردسر پیش برویم! بله ما هم می‌گوییم اگر بدون دردسر بشود خوب است، ولی نمی‌شود. اینها تبدیل به پُلّی برای عبور دشمنان بشریت می‌شوند و بدترین سختی‌ها را به جامعه تحمیل می‌کنند. و بعدش هم برای دفاع از راحت‌طلبی خود، انواع و اقسام توجیّهات و تئوری‌ها را هم به کار می‌گیرند؛ از اتهام افراطی زدن به انقلابیون و جهادگران در راه خدا تا اینکه مثلاً از عقلانیت دم بزنند و خیلی از تعابیر دیگر. که همه این تعابیر، انواع تئوری‌های مکر نفس برای راحت‌طلبی است.

مردم ما باید به ویژگی راحت‌طلبی در میان سیاستمداران، مثل یک لکه ننگ نگاه کنند/ گناه سیاسیون هزاران برابر

گناهان مردم عادی عذاب دارد؛ و همین‌طور ثوابشان

• راحت‌طلب‌هایی که در مقابل انقلابی‌گری اصیل و روحیه جهادی، راحت‌طلبی خود را تئوریزه می‌کنند و آن را پشت اصطلاحات جذاب و جالب پنهان می‌کنند، ان شاءالله خداوند هدایتشان کند و اگر قابل هدایت نیستند، روی آنها را سیاه کند که آخرالزمان دوران سیاه شدن روی چنین افرادی است. خداوند اجازه نمی‌دهد کسی یا ملتی با راحت‌طلبی به جایی برسد. اگر از کلام و مرام کسی بوی راحت‌طلبی به مشام برسد، خدا او را به روزگار سیاه خواهد نشانید. مردم ما باید به ویژگی راحت‌طلبی در میان سیاستمداران، مثل یک لکه ننگ نگاه کنند.

• گناه سیاسیون هزاران برابر گناهان مردم عادی-حتی اگر بدترین گناهان را انجام دهند- عذاب دارد. همان‌طور که ثواب سیاسی هم هزاران برابر ثواب مردم عادی، نورانیت ایجاد می‌کند. به حدّی که وقتی شما به حقیقت امر به معروف و نهی از منکر نگاه می‌کنید می‌بینید که اصلش مربوط به عرصه سیاست و سیاسیون است؛ نه برای بی‌حجاب‌های داخل خیابان. یا وقتی به حقیقت موعظه نگاه می‌کنید می‌بینید که اصل موعظه برای سیاسیون است؛ و همین‌طور سایر معارف دینی. به تعبیر دیگر، اصل دین، این است که

مصرف سیاسی برایش قائل باشیم. حضرت امام(ره) می‌فرمود: «و الله اسلام تمامش سیاست است. اسلام را بد معرفی کرده‌اند.» (صحیفه امام/ج ۱/ص ۲۷۰) یا در جای دیگر فرمودند: «اسلام دین سیاست است قبل از اینکه دین معنویات باشد» (صحیفه امام/ج ۶/ص ۴۶۷) ایشان که این سخن را فرموده، کسی است که خودش از نظر فردی اهل طی طریق بوده و طعم استفاده از دین در زندگی فردی را عمیقاً چشیده است.

- مکر نفس این است که در زندگی فردی راحت‌طلبی را تئوریزه می‌کند، و سیاستمداران می‌توانند همین کار را در اندازه‌های بزرگ اجتماعی انجام دهند. حضرت آیت الله بهجت(ره) می‌فرمود: «خدا نکند انسان معصیت کند و اگر کرد، خدا نکند معصیت اجتماعی بکند» (bahjat.ir)

انسان با تئوریزه کردن راحت‌طلبی، دین و دنیای خود را در خدمت راحت‌طلبی‌اش قرار می‌دهد/چگونه می‌توانیم امکانات دنیایی خود را در خدمت مبارزه با راحت‌طلبی قرار دهیم؟

- اگر راحت‌طلبی تئوریزه شود و توسط نفس انسان توجیه شود و توسط عقل دنیانگر انسان تئوریزه شود انسان بی‌چاره است! در این صورت دین و دنیای خودش را در خدمت راحت‌طلبی قرار خواهد داد. درحالی که انسان می‌تواند دنیای خودش را هم در خدمت مبارزه با راحت‌طلبی قرار دهد؛ شما می‌توانید از پول و امکانات خودتان در جهت مبارزه با راحت‌طلبی استفاده کنید. اگر این کار را انجام دهید، نه تنها ثروت اصلاً چیز بدی نیست و عامل غفلت انسان نمی‌شود بلکه عامل برکت هم می‌شود. مثلاً شما امکاناتی داشته باشید، ولی به جای اینکه این امکانات را راحت‌طلبانه برای خودتان استفاده کنید، به مشارکت بگذارید و آن را در خدمت دیگران و در خدمت دین قرار دهید. در این صورت بخشی از راحتی را از خودتان سلب کرده‌اید.
- مثلاً اگر شما خانه‌ای داشته باشید که بتوانید در این خانه هیأت برگزار کنید، باید مدام خانه را جارو کنید و طبیعتاً فرش و وسایل زندگی شما زودتر کثیف می‌شود و اینها زحمت ایجاد می‌کند. اگر این زحمت را قبول کنید و راحتی خود را سلب کنید در واقع امکانات و دنیای خودتان را در خدمت مبارزه با راحت‌طلبی قرار داده‌اید.
- اما بعضی‌ها نه تنها دنیای خودشان را در خدمت راحت‌طلبی قرار می‌دهند بلکه دین خودشان را هم در خدمت راحت‌طلبی قرار می‌دهند. مدام در بین مفاهیم دینی جستجو می‌کنند تا ببینند چگونه می‌توان مسأله راحت‌طلبی را توجیه کرد؟ باید در موضوع راحت‌طلبی مراقب مکر نفس باشیم.

باید قدرت روحی خود را از راه «مبارزه درونی با راحت‌طلبی» افزایش دهیم

- همه کسانی که آرزومند هستند فضای سیاسی جامعه ما پالایش شود و از انواع تئوری‌های پست و پلشت توجیه‌کننده راحت‌طلبی پاک شود و در خدمت فرهنگ جهادی قرار بگیرد، اول باید همان کاری که حضرت امام(ره) انجام داد را انجام دهند، یعنی قدرت روحی خودشان را از راه مبارزه درونی با راحت‌طلبی، افزایش دهند. مهم نیست تعداد این آدم‌های خوب و حزب‌اللهی و معنوی و انقلابی چه تعدادی باشد، اثر وجودی آنها میلیون‌ها برابر دشمنان دین خواهد بود. اثر وجودی آنها خیلی بالاتر از راحت‌طلب‌ها خواهد بود.
- اولین کاری که مؤمنین انقلابی باید انجام دهند این است که تکلیفشان را با خودشان روشن کنند؛ و خودشان از سر راحت‌طلبی زندگی و بندگی نکنند، از سر راحت‌طلبی نق نزنند، ناشکری نکنند و برای خودشان انتظار و توقع ایجاد نکنند که باید از آنها قدردانی شود و اگر آنها را تحویل نگرفتند، ناراحت نشوند. همه این‌ها جلوه‌های مختلف راحت‌طلبی هستند. اصلاً خداوند حق‌طلب‌ها را مظلوم قرار می‌دهد تا ببیند که آیا از خودشان نارضایتی نشان می‌دهند یا نه؟

• ما باید تکلیف خودمان را برای خودمان روشن کنیم. بعد ان شاء الله با قدرتی که در اثر مبارزه با راحت‌طلبی به دست می‌آوریم اراده می‌کنیم و عالم به نفع حق و حقیقت تغییر خواهد کرد. کما اینکه امام(ره) آن قدر با راحت‌طلبی‌های خودش مبارزه کرده بود، که چنین اراده‌ای پیدا کرده بود.

• یک پیرمرد عارف دامغانی که ایشان را به عنوان رفیق عارف حضرت امام(ره) می‌شناختند(علی اکبر معلم دامغانی) دربارهٔ مراتب معنوی حضرت امام(ره) سخنانی فرموده بود و یکی از سخنانش این بود که امام(ره) با ارادهٔ خودش کارها را پیش می‌برد. و می‌فرمود: امام(ره) با ارادهٔ خودش می‌توانست جنگ را به پیروزی مطلوب برساند ولی اطرافیان ایشان خیانت کردند و نگذاشتند. (فارس؛ خبر ۱۳۹۳۰۳۰۹۰۰۰۶۱۳)

مبارزه با راحت‌طلبی در جریان خودسازی، یک کار دائمی است / کسی که به مبارزه با راحت‌طلبی عادت کند، این کار برایش - مثل رانندگی کردن- آسان خواهد شد

• ما باید مسألهٔ خودمان را با راحت‌طلبی حل کنیم و خودمان این راحت‌طلبی را کنار بگذاریم. و در جهت مبارزه با راحت‌طلبی - به عنوان یکی از محوری‌ترین گرایش‌های هوای نفسی - عمل کنیم و مشغول این کار باشیم. مانند یک راننده که هیچ‌وقت دست از ترمز و کلاچ و گاز و دنده و فرمان بر نمی‌دارد، و البته در ضمن رانندگی می‌تواند کارهای دیگری - مثل صحبت کردن، فکر کردن و گوش کردن به رادیو - هم انجام دهد. هر انسانی که حیات اجتماعی و سیاسی و علمی و تخصصی دارد، مثل درگیر بودن یک راننده با ترمز و کلاچ و دنده، باید درگیر مبارزه با راحت‌طلبی باشد و مدام این کار را انجام دهد و آن را رها نکند و الا دچار تصادف‌های خطرناک خواهد شد.

• مبارزه با راحت‌طلبی در جریان خودسازی، یک کار دائمی است که انسان باید همیشه با آن درگیر باشد. اگر انسان در این کار(مبارزه با راحت‌طلبی) مهارت پیدا کند، زیاد وقتش را نمی‌گیرد، همان‌طور که درگیری یک رانندهٔ حرفه‌ای با ترمز و کلاچ، او را از موضوعات و کارهای دیگر باز نمی‌دارد. کسی که به مبارزه با راحت‌طلبی عادت کند، این کار برایش - مثل رانندگی کردن - آسان خواهد شد. چون کم‌کم مکرهای نفس خودش را یکی یکی می‌شناسد و هر مکرری که نفسش بخواهد بزند، سریع می‌فهمد و در مقابلش می‌ایستد.

شوق؛ مهمترین عامل برای مبارزه با راحت‌طلبی و فرار از مکر نفس است

• حالا برای اینکه بتوانیم اولاً علیه راحت‌طلبی خودمان قیام کنیم، و ثانیاً علیه مکر نفس، هوشیاری خودمان را حفظ کنیم، باید چه کار کنیم؟ یک عاملی وجود دارد که به سهولت ما را به مبارزه با هوای نفس در مصداق راحت‌طلبی، وادار می‌کند و همین عامل موجب می‌شود که انسان بتواند در مقابل مکر نفس خودش هم ایستادگی کند. این عامل «شوق» است. البته به دست آوردن این عامل یک مقدار سخت است ولی باید آن را توصیف کنیم تا تمنای به دست آوردن این عامل را در دلمان ایجاد کنیم. که همین تمنا، خیلی مؤثر است.

• **مهمترین عاملی که راحت‌طلبی را از بین می‌برد، شوق است. شما اولاً با شوق، قدرت مبارزه با راحت‌طلبی پیدا می‌کنید و ثانیاً از مکر نفس خود عبور می‌کنید (دیگر نمی‌تواند شما را فریب دهد)**

• **شوق به ملاقات پروردگار، شوق رسیدن به بهشت و رضوان الهی، شوق رسیدن به رضایت خداوند، شوق رسیدن به لبخند امام زمان(ع)، شوق به برقراری و اقامهٔ حق در عالم، شوق به اولیاء خدا و خوبان عالم و شوق به تحقق همهٔ خوبی‌ها در عالم، و «شوق به همهٔ خوبی‌ها». این شوق فوق‌العاده عجیب است، یک‌وقت نفس خودتان را از این شوق خالی نکنید. هرچقدر سن شما بالاتر می‌رود نگذارید این شوق در شما کم**

شود یا از بین برود. انسان وقتی شوق اولیای خدا را با آن عظمت و متانت و عقلانیت می بیند، تعجب می کند که مثل یک نوجوان برای ملاقات خدا اشک می ریزد.

این که انسان حالت شوق را کنار بگذارد، علامت بزرگ شدن نیست؛ علامت سرد شدن وجود انسان در اثر بدی هاست / نگذارید این شوق در شما بمیرد

- وقتی پای شوق به میان می آید این شخصیت متین اولیاء خدا تبدیل به یک پرنده عاشق می شود. تعابیر و لحن های او تغییر پیدا می کند، رفتارها و احساس هایش تغییر می کند، نگذارید این شوق در شما بمیرد، این که انسان حالت شوق خودش را کنار بگذارد، علامت بزرگ شدن نیست. بلکه علامت این است که وجود انسان تحت تأثیر بدی ها، سرد شده است.
- ببینید شوق در ادعیه اهل بیت (ع) چه غوغایی کرده است! مثلاً در مناجات شعبانیه می توانید این شوق را ببینید. شوق حضرت امام (ره) را ببینید: وقتی از امام پرسیده بودند اگر حضرت ظهور کند، شما چه می کنید؟ ایشان فرموده بود: عمامه خودم را باز می کنم و زیر قدم های حضرت می گذارم. جواب عاشقانه امام را ببینید! این شوق است که موجب می شود امام (ره) آن ابیات زیبای عارفانه را به سهولت بسراید؛ «من به خال لبت ای دوست گرفتار شدم، چشم بیمار تو را دیدم و بیمار شدم» وقتی شوق به میان می آید نثر تبدیل به شعر می شود و نگاه فیلسوفانه تبدیل به یک نگاه ذوقی عمیق می شود.
- امام صادق (ع) می فرماید: «آدم مشتاق این طوری است که اشتهایی به هیچ غذایی ندارد و از هیچ نوشیدنی ای لذت نمی برد و هیچ خوابی او را به آرامش نمی رساند و با هیچ دوست شفیقی انس نمی گیرد، و در هیچ خانه ای آرام و قرار ندارد...؛ الْمُشْتَقُّ لَأَ يَشْتَهِي طَعَامًا وَ لَأَ يَلْتَذُّ شَرَابًا وَ لَأَ يَسْتَطِيبُ رُقَادًا وَ لَأَ يَأْنَسُ حَمِيمًا وَ لَأَ يَأْوِي دَارًا وَ لَأَ يَسْكُنُ عُمَرَانًا وَ لَأَ يَلْبَسُ ثِيَابًا لَيِّنَةً وَ لَأَ يَقِرُّ قَرَارًا...؛ مَثَلُ مُشْتَقٍّ مَثَلُ كَسَى اسْتِاقٌ مَثَلُ الْغَرِيقِ لَيْسَ لَهُ هِمَّةٌ إِلَّا خَلَاصُهُ وَ قَدْ نَسِيَ كُلَّ شَيْءٍ دُونَهُ» (مصباح الشریعه/ص ۱۹۶)
- همه کسانی که راحت طلبی را تئوریزه می کنند در این ویژگی، مشترک هستند که اهل شوق نیستند
- در ضرورت شوق این روایت از امام رضا (ع) واقعاً تکان دهنده است که می فرماید: «کسی که به ذکر خدا پردازد و مشتاق ملاقات خدا نشود، خودش را مسخره کرده است؛ مَنْ ذَكَرَ اللَّهَ تَعَالَى وَ لَمْ يَشْتَقْ إِلَى لِقَائِهِ فَقَدْ اسْتَهْرَأَ بِنَفْسِهِ» (مجموعه ورام/۱۱۱/۲)
- شوق عامل اصلی برای مبارزه با راحت طلبی و فرار از مکر نفس است و همه کسانی که دچار فریب نفس می شوند و راحت طلبی را تئوریزه می کنند در این ویژگی مشترک هستند که اهل شوق نیستند. اگر از اول انقلاب تا الان فهرست ریزش ها را در کنار هم قرار دهید، این وجه مشترک شان را دارند که اهل شوق نبوده اند. البته اینکه «چطور می شود فهمید کسی اهل شوق است یا نه؟» نیاز به مجال دیگری دارد.

شوق مضاعفی که امام حسین (ع) در شب عاشورا به یارانش هدیه کرد

- شب عاشورا جایزه ای که امام حسین (ع) به یارانش داد چه بود؟ همان یارانی که تا آخر ایستاده بودند و واقعاً لیاقت شهادت را داشتند؟ حضرت پرده را کنار زد و بهشت را به آنها نشان داد و شوق آنها مضاعف شد و روز عاشورا هر کدام از آنها حماسه های بزرگ آفریدند. وقتی شما رجز شهدای کربلا را نگاه می کنید می بینید که کلمات آنها در اوج قدرت و اطمینان و شوق به ملاقات پروردگار است.

- امام حسین (ع) به تنها کسی که جوابی نداده بود و او داشت از اشتیاق بال و پر می زد قاسم بن الحسن (ع) که مدام دور عمو جاننش می گشت که آیا من هم شهید می شوم یا نه...



خیال زندگی راحت طلبانه را از سر بیرون کنید / به دست آوردن برخی از راحتی‌ها و دوری از برخی سختی‌ها وظیفه‌ ماست

پناهیان: باید خیال یک زندگی راحت را از سر خودمان بیرون کنیم و برای آن برنامه‌ریزی نکنیم و به جای آن انجام وظیفه و تکلیف را قرار دهیم. مثلاً وظیفه یک مرد این است که برای تأمین معاش خانواده خودش تلاش کند و پول در بیاورد. حالا که این وظیفه برای ما قرار داده شده، به خاطر انجام وظیفه و تکلیف به دنبال پول در آوردن می‌رویم، نه به خاطر راحت بودن. انسان نباید هدف زندگی و فعالیت‌های خود را راحت‌طلبی یا رسیدن به راحتی خیالی و موهوم قرار دهد. باید هدف زندگی را انجام تکلیف قرار دهد. ضمن اینکه از برخی از سختی‌ها نیز استقبال کند؛ حتی اگر به او تکلیف نشده باشد ... تا به این جای بحث، بیشتر از این می‌گفتیم که باید از راحتی‌ها فرار کنیم و خیلی راحت طلب نباشیم ولی -همان‌طور که قبلاً هم بیان شد- راحت‌طلبی به‌طور مطلق یک امر مذموم نیست. یعنی این‌طور نیست که ما بخواهیم به‌طور مطلق از راحتی فرار کنیم. حتی برخی از راحتی‌ها را باید به‌دست بیاوریم و به‌دست آوردن آن راحتی‌ها وظیفه ماست. برخی از سختی‌ها را نباید به خودمان بدهیم و برخی از راحتی‌ها را باید به‌دست آوریم.

واقع‌بینی صحیح انسان را از آرمان‌گرایی جدا نمی‌کند / واقعیت‌ها انسان را انقلابی و آرمان‌گرا بار می‌آورند و از دنیاطلبی جدا می‌کنند

- یکی از مکائد ابلیس این است که انسان را با واقعیت‌ها در ارتباط قرار نمی‌دهد یا واقعیت‌ها را در ذهن انسان مخدوش جلوه می‌دهد و اجازه نمی‌دهد انسان به بعضی از واقعیت‌ها نگاه کند.
- برخی از کسانی که ژست روشنفکری ضد دینی می‌گیرند، خودشان را طرفدار واقعیت‌ها نشان می‌دهند و می‌گویند: «آدم باید واقع‌بین باشد و آرمان‌گرا نباشد!» در حالی که واقع‌بینی صحیح انسان را از آرمان‌گرایی جدا نمی‌کند. اتفاقاً همین واقعیت‌های عالم هستند که ما را به سراغ خداپرستی و دین و ایمان فرستاده‌اند.
- اگر انسان به واقعیت‌ها درست نگاه کند معتقدتر، ملتزم‌تر و فداکارتر زندگی خواهد کرد. واقعیت‌ها انسان را انقلابی و آرمان‌گرا بار می‌آورند و او را از دنیاطلبی و بدمستی جدا می‌کنند. هرچند واقع‌بینی را باید با آرمان‌گرایی جمع کرد، اما گاهی اوقات خود واقع‌بینی هم -به‌تنهایی- کفایت می‌کند؛ از بس که واقعیت‌ها انسان را به سوی آرمان‌ها سوق می‌دهند و تسلیم ایمان می‌کنند.

خیال رسیدن به راحتی موهوم در این دنیا، به انسان لطمه می‌زند

- واقعیت‌هایی که ما در پیرامون خودمان باید به آنها نگاه کنیم، چند دسته هستند: (۱) یک‌دسته از واقعیت‌ها ناشی از سنت‌های الهی هستند و در اثر رفتار خودمان بر سر ما می‌آیند. (۲) یک‌دسته از واقعیت‌ها نیز ناشی از قواعد حیات دنیا هستند؛ مانند مرگ، پیری و مشکلاتی که نتیجه اعمال خوب و بد ما نیستند و به‌طور طبیعی به سراغ همه آدم‌های خوب و بد خواهند آمد. (۳) یک‌دسته از واقعیت‌ها نیز قبل از اینکه ما در این دنیا زندگی کنیم، در اطراف ما و در طبیعت حیات دنیا، تعبیه شده‌اند.
- ما در متن این واقعیت‌هایی که به ما سختی و رنج می‌دهند، زندگی می‌کنیم. زشت است در میان این واقعیت‌های سراسر توأم با رنج و سختی که با راحتی انسان مغایرت دارند، انسان بخواهد خیال‌پردازانه به دنبال راحت‌طلبی باشد. این خیال‌پردازی و تصور رسیدن به راحتی موهوم، خیلی به انسان لطمه می‌زند.

- **خیال رسیدن به یک زندگی خوش و راحت در این دنیا واقعاً به انسان لطمه می‌زند، همچنان که این توهم که درباره زندگی برخی دیگر خیال کنیم آنها در خوشی و راحتی مطلق زندگی می‌کنند نیز به انسان لطمه می‌زند، یکی از این لطمه‌ها دچار شدن به حسادت و حسرت و حرص است.**

اتمام نعمت و امر فرج اتفاق نمی‌افتد مگر بعد از سختی‌ها و اذیت از دشمنان

- روایت‌های زیادی وجود دارد که درباره سختی‌ها و ابتلائات مختلف به ما هشدار داده شده است. به عنوان مثال امام صادق (ع) در قسمتی از نامه‌ای که خطاب به شیعیان نوشته‌اند، می‌فرماید: «ای گروهی که راه حق را انتخاب کرده‌اید تقوای الهی پیشه کنید، کار(امر ولایت و حکومت موعود) به سرانجام نمی‌رسد تا اینکه بلاها و سختی‌هایی که بر صالحین و آدم‌های خوب قبلی پیش آمده است برای شما هم پیش بیاید و در جان و مال، مبتلا شوید و صدمه بخورید و از دشمنان خودتان اذیت بسیار ببینید و شما باید صبر و مقاومت کنید؛ فَاتَّقُوا اللَّهَ أَيُّهَا الْعِصَابَةُ النَّاجِيَّةُ، إِنَّ أْتَمَّ اللَّهُ لَكُمْ مَا أَعْطَاكُمْ بِهِ فَإِنَّهُ لَا يَتِيمُ الْأَمْرُ حَتَّى يَدْخُلَ عَلَيْكُمْ مِثْلُ الَّذِي دَخَلَ عَلَى الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَ حَتَّى تُبْتَلُوا فِي أَنْفُسِكُمْ وَ أَمْوَالِكُمْ وَ حَتَّى تَسْمَعُوا مِنْ أَعْدَاءِ اللَّهِ أذىً كَثِيراً فَتَصْبِرُوا وَ تَعْرُكُوا بِجُنُوبِكُمْ وَ حَتَّى يَسْتَنْزِلُوكُمْ» (کافی/ج ۸/ص ۴)

اگر انسان یک مقدر وجدان داشته باشد، رنج مردم منطقه را در جان خودش احساس می‌کند

- حضرت در ادامه می‌فرماید: «و امر ظهور اتفاق نمی‌افتد[تا اینکه دشمنان از شما کینه به دل گیرند و به شما ستم کنند، و شما این ستم‌ها را به خاطر خدا و آخرت تحمل کنید، و تا اینکه فروبرید خشم شدیدی که از اذیتی که در راه خدا بر شما روا می‌دارند به وجود آمده (یک جاهایی آن قدر ناراحت می‌شوید ولی مجبور خواهید بود به خاطر خدا این غیظ خود را کنترل کنید)؛ وَ يُبْعِضُوكُمْ وَ حَتَّى يُحْمَلُوا عَلَيْكُمُ الصَّيِّمُ فَتَحْمَلُوا مِنْهُمْ تَلْتَمِسُونَ بِذَلِكَ وَجْهَ اللَّهِ وَ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَ حَتَّى تَكْظُمُوا الْغَيْظَ الشَّدِيدَ فِي الْأَذَى فِي اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ يَجْتَرِمُونَهُ إِلَيْكُمْ» (همان منبع)

- امروز در منطقه به انحاء مختلف این شرایط را می‌بینید. **اگر انسان یک مقدر وجدان داشته باشد رنج مردم منطقه را واقعاً می‌تواند در جان خودش احساس کند. چه فرقی هست میان ما و آن مؤمنینی که در این منطقه زندگی می‌کنند و امنیت ندارند؟! همان کسانی که هر لحظه ممکن است تروریست‌ها وارد خانه آنها شوند و سرشان را جلوی زن و فرزندانش بی‌برند؟ انسان باید دلش را نزدیک کند به آن مؤمنین مظلومی که به خاطر همین مرام ما(مرامی که پرچمش را ما برپا کرده‌ایم) امروز دارند ظلم و ستم تحمل می‌کنند. اگر ما یک مقدر با وجدان و توجه برخورد کنیم، همان رنجی که آن‌ها متحمل می‌شوند، ما هم خواهیم کشید. چه بسا اگر ما با وجدان برخورد کنیم و این رنج مؤمنین را در وجود خودمان احساس کنیم، خداوند این تحمل رنج را از ما بپذیرد و آن بلاها و سختی‌ها را از بین ببرد.**

بی‌قراری و همدردی با سایر مؤمنین، به نزدیک شدن پیروزی نهایی کمک می‌کند

- ما هم باید با اذیت سایر مؤمنین، اذیت شویم و احساس درد و رنج داشته باشیم. اینکه گفته‌اند: «بنی‌آدم اعضای یکدیگرند...» درباره همه انسان‌ها گفته شده است ولی طبیعتاً این همدردی و بی‌قراری در بین مؤمنین خیلی بیشتر خواهد بود. این همدردی و بی‌قراری خیلی کمک می‌کند به اینکه اتمام نعمت و پیروزی نهایی زودتر محقق شود.
- امام صادق (ع) در ادامه روایت فوق می‌فرماید: «و امر ظهور اتفاق نمی‌افتد[تا اینکه شما را تکذیب کنند و با شما دشمنی کنند و نسبت به شما بغض پیدا کنند و شما در مقابل اینها صبر کنید؛ وَ حَتَّى يُكْذِبُوكُمْ بِالْحَقِّ وَ يُعَادُوكُمْ فِيهِ وَ يُبْعِضُوكُمْ عَلَيْهِ فَتَصْبِرُوا عَلَى

ذَلِكَ مِنْهُمْ» (همان منبع) و شما امروز می‌بینید که چقدر ما را تکذیب می‌کنند؛ به حدی که الان تکفیری‌ها، ما را کافر می‌دانند و دشمنی با ما را به اوج رسانده‌اند.

در این فضای سرشار از رنج و سختی، نباید به دنبال راحت‌طلبی بود/ انسان با بی‌دینی و راحت‌طلبی به راحتی نمی‌رسد

- در کنار واقعیت‌های تلخی مانند «پیری» و «مرگ» که طبیعت حیات دنیا به ما تحمیل می‌کند، این واقعیت‌های تاریخی هم برای ما بسیار درس‌آموز و تکلیف‌آور است. در چنین فضایی نباید به دنبال راحت‌طلبی بود. اگر انسان در چنین فضایی راحت‌طلبی کند، طبیعتاً بی‌دین می‌شود، با خداوند مشکل پیدا می‌کند، دچار ضعف ایمان می‌شود و برای فرار از این سختی‌ها ممکن است رفتارهای بدی از او سر بزند ولی باز هم به راحتی نمی‌رسد. یعنی انسان با بی‌دینی و راحت‌طلبی به راحتی نخواهد رسید.

- از سوی دیگر، امام رضا(ع) می‌فرماید: «هر کسی بهشت و رضوان الهی را بخواهد ولی بر سختی‌ها صبر نکند در واقع خودش را مسخره کرده است؛ مَنْ سَأَلَ اللَّهَ الْجَنَّةَ وَ لَمْ يَصْبِرْ عَلَى الشَّدَائِدِ فَقَدْ اسْتَهْزَأَ بِنَفْسِهِ» (مجموعه ورام/ ج ۲/ ص ۱۱۱) مگر می‌شود انسان به بهشت و رضوان الهی راه پیدا کند ولی در این دنیا بخواهد برای خودش راحتی تأمین کند؟! اگرچه کسانی که در این دنیا به دنبال راحت‌طلبی می‌روند هیچ‌وقت به آن نمی‌رسند بلکه به سختی‌های بیشتر می‌رسند، ولی خیال رسیدن به راحتی، آنها را به رفتارهایی وادار می‌کند که آنها را از یک معاد شیرین هم دور می‌کند.

به‌جای اینکه به دنبال راحتی باشیم، باید به دنبال وظیفه باشیم/ اگر هم به سمت یک راحتی‌ای رفتیم از روی وظیفه برویم نه از روی راحت‌طلبی

- مهم این است که «بنای راحتی برای خودمان نگذاریم». به‌جای اینکه ببینیم چگونه راحت‌تر هستیم، باید ببینیم طبق وظیفه و تکلیف خومان چگونه باید عمل کنیم؟ یعنی به دنبال هر امری که می‌رویم «راحت‌طلبانه» نرویم بلکه از روی تکلیف برویم. این یک سبک دیگری برای زندگی است.

- اگر گاهی به سمت یک راحتی‌ای رفتیم، باید از روی وظیفه برویم نه از روی راحت‌طلبی. مثلاً در ماه مبارک رمضان، طبیعتاً انسان راحت‌تر است که اول افطار کند بعد نماز بخواند ولی بهتر است اول نماز بخوانیم و بعد افطار کنیم. منتها فرموده‌اند که اگر دیدید عده‌ای سر سفره منتظر شما هستند، اول غذا بخورید و بعد به عبادت پردازید. از این مواردی که انسان به دلیل وظیفه و تکلیف، لازم است راحتی خود را تأمین کند، کم نیست. در زندگی زیاد پیش می‌آید که انسان به خاطر همسر و فرزند، یک راحتی‌هایی نصیبش می‌شود. مثلاً ممکن است کسی به خاطر شأن خانواده همسرش (یا به دلیل دیگری مانند پادرد یا کمردرد برخی از افراد خانواده) لازم باشد برای منزلش مبل تهیه کند. در این مورد هم انسان طبق وظیفه عمل می‌کند و البته به یک راحتی‌ای هم نمی‌رسد و اشکال هم ندارد.

۱- خیال زندگی راحت‌طلبانه را از سر بیرون کنید / ۲- از سختی‌ها فرار نکن؛ حتی به استقبال برخی از سختی‌های

مفید برو

- راحتی هیچ‌وقت از زندگی انسان حذف نخواهد شد ولی ما نباید بنای زندگی راحت‌طلبانه داشته باشیم. اگر انسان مستقیماً به سمت راحتی نرود یا حتی بنا داشته باشد راحتی را حذف کند، بالاخره یک راحتی‌هایی به او خواهد رسید؛ یا غیر مستقیم به او راحتی‌هایی می‌رسد و یا اینکه از روی وظیفه، مجبور می‌شود یک راحتی‌هایی را بپذیرد.
- مهم این است که اولاً خیال راحت زندگی کردن را از سر خودمان بیرون کنیم. و ثانیاً از سختی‌ها فرار نکنیم؛ حتی به استقبال برخی از سختی‌های مفید برویم. آنهایی که در راه خدا به استقبال سختی می‌روند - حتی سختی‌هایی که ممکن است برای‌شان واجب نشده باشد - فقط خدا می‌داند این استقبال از سختی چقدر در نزد پروردگار عالم پاداش دارد. لذا وقتی یک تکلیفی برای ما پیش آمد که در آن سختی‌هایی بود، از آن استقبال کنیم و مطمئن باشیم که راحتی هم در جای خودش به سراغ ما خواهد آمد و نتیجه این سختی‌هایی که از آن استقبال می‌کنیم، یک راحتی دیگری خواهد بود.

از برخی از سختی‌ها استقبال کنید؛ حتی اگر به شما تکلیف نشده باشد

- باید خیال یک زندگی راحت را از سر خودمان بیرون کنیم و برای آن برنامه‌ریزی نکنیم و به‌جای آن انجام وظیفه و تکلیف را قرار دهیم. مثلاً وظیفه یک مرد این است که برای تأمین معاش خانواده خودش تلاش کند و پول در بیاورد. حالا که این وظیفه برای ما قرار داده شده، به خاطر انجام وظیفه و تکلیف به دنبال پول در آوردن می‌رویم، نه به خاطر راحت بودن.
 - انسان نباید هدف زندگی و فعالیت‌های خود را راحت‌طلبی یا رسیدن به راحتی خیالی و موهوم قرار دهد. باید هدف زندگی را انجام تکلیف قرار دهد. ضمن اینکه از برخی از سختی‌ها نیز استقبال کند؛ حتی اگر به او تکلیف نشده باشد. کسانی که می‌بینید خداوند در دنیا به آنها یک لطف‌هایی داشته و آدم‌های معنوی‌ای هستند، مطمئن باشید یک‌جایی به استقبال برخی از سختی‌ها رفته‌اند یا راحتی‌هایی که برای‌شان مباح بوده است را به خاطر یک امر بهتر و یک ارزش بالاتر، کنار گذاشته‌اند و یک معامله‌ای با خداوند متعال کرده‌اند. خداوند هم در ازای آن، یک چیزهایی (مثل معنویت، برکت، روزی و آبرو و...) به آنها داده است که معمول نیست این‌همه به کسی بدهد.
 - این افراد نه تنها به خاطر راحتی، زندگی نکرده‌اند و به خاطر راحتی، تکلیف دینی خود را ترک نکرده‌اند بلکه به خاطر اینکه از راحتی فرار کنند، از یک سختی‌هایی که برایشان واجب نبوده و البته فایده داشته و معقول هم بوده، استقبال کرده‌اند.
- به‌دست آوردن برخی از راحتی‌ها و وظیفه ماست / برخی از سختی‌ها را نباید به خودمان بدهیم
- تا به این جای بحث، بیشتر از این می‌گفتیم که باید از راحتی‌ها فرار کنیم و خیلی راحت طلب نباشیم ولی - همان‌طور که قبلاً هم بیان شد - راحت‌طلبی به‌طور مطلق یک امر مذموم نیست. یعنی این‌طور نیست که ما بخواهیم به‌طور مطلق از راحتی فرار کنیم. حتی برخی از راحتی‌ها را باید به‌دست بیاوریم و به‌دست آوردن آن راحتی‌ها و وظیفه ماست. برخی از سختی‌ها را نباید به خودمان بدهیم و برخی از راحتی‌ها را باید به‌دست آوریم.

راحتی‌هایی که باید به سراغ آنها رفت: ۱- راحتی از حسادت

- یک نمونه از سختی‌هایی که نباید به خودمان بدهیم در این روایت آمده است. امام موسی بن جعفر (ع) می‌فرماید: «اگر کسی می‌خواهد دچار رنج حسادت نشود و قلبش از حسادت راحتی داشته باشد، باید در خانه خدا تضرع کند که خداوند عقلش را کامل کند؛ يَا هِشَامُ مَنْ أَرَادَ ... وَ رَاحَةَ الْقَلْبِ مِنَ الْحَسَدِ وَ .. فَلْيَتَضَرَّعْ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ فِي مَسْأَلَتِهِ بِأَنْ يُكَمِّلَ عَقْلَهُ، فَمَنْ

عَقْلٌ...» (کافی/ج ۱/ص ۱۸) حسادت راحتی را از انسان می‌گیرد. یکی از راحتی‌هایی که واقعاً انسان باید در این دنیا طلب کند، راحتی از حسادت است. اگر یک‌ذره در اثر حسادت ناراحت شدید آن قدر در خانه خداوند تضرع کنید و گریه کنید و از خدا بخواهید که «خدایا! عقل مرا کامل کن.» تا حسد برطرف شود. چون آدم بی‌عقل، حسود می‌شود. اگر عقل کامل شود علاوه بر اینکه انسان از حسادت راحت می‌شود، فواید دیگری هم دارد: اینکه انسان، بدون مال به غنا می‌رسد. دینش هم سالم می‌ماند. (فَمَنْ عَقَلَ قَنَعَ بِمَا يَكْفِيهِ وَ مَنْ قَنَعَ بِمَا يَكْفِيهِ اسْتَعْنَى؛ همان منبع)

• یکی از بیماری‌های مهم و فراگیر قلب انسان، همین حسادت است که انسان را به رنج‌های سختی مبتلا می‌کند. راحتی از حسادت جزء راحتی‌هایی است که باید به سمت آن برویم و آن را به‌دست آوریم. البته ظاهراً انسان خودش نمی‌تواند حسادت را از قلب خودش خارج کند بلکه باید در خانه خداوند تضرع کند. (مَنْ أَرَادَ رَاحَةَ الْقَلْبِ مِنَ الْحَسَدِ فَلْيَتَضَرَّعْ إِلَى اللَّهِ)

۲- راحتی ناشی از حسن ظن به خدا و مؤمنین

• ما باید برخی از راحتی‌ها را به‌دست بیاوریم. طبق روایات، یکی دیگر از اموری که برای انسان راحتی به دنبال دارد «حسن ظن» است. (امیرالمؤمنین/ع) حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الْبَدَنِ؛ عیون‌الحکم/ص ۲۲۹) اگر انسان سوء ظن داشته باشد، همین موجب ناراحتی او خواهد شد. لذا شما حسن ظن نسبت به خداوند و مؤمنین را مایه راحتی خود قرار دهید.

۳- راحتی ناشی از ترک نگاه حرام/کسانی که موجبات نگاه آلوده را در جامعه فراهم می‌کنند در واقع موجبات سلب راحتی را فراهم می‌کنند

• همچنین در روایات هست که شهوت و نگاه حرام، راحتی را از انسان سلب می‌کند. (امیرالمؤمنین/ع): مَنْ أَطْلَقَ نَاطِرَهُ أَتَعَبَ خَاطِرَهُ، مَنْ تَتَابَعَتْ لِحَظَاتِهِ دَامَتْ حَسْرَاتُهُ؛ جامع‌الخبار/ص ۹۳) انسان در اثر ترک نگاه حرام به چنان راحتی‌ای دست پیدا می‌کند که بی‌حد و حصر است.

• متأسفانه این فرهنگ در میان ما باب نشده است که بگوییم: «مردها نگاه حرام نداشته باشند چون نگاه حرام انسان را ناراحت می‌کند و اعصاب آدم را به هم می‌ریزد و انرژی انسان را هدر می‌دهد» اگر این واقعیت برای مردها جا بیفتد طبیعتاً خانم‌ها نیز پیش خودشان می‌گویند: «بدحجابی ما موجب ناراحت شدن مردها خواهد شد.» منتها این نوع نگاه به بحث حجاب در جامعه ما باب نیست.

• نگاه آلوده راحتی را از انسان می‌گیرد و کسانی که موجبات آن را فراهم می‌کنند در واقع موجبات سلب راحتی را فراهم می‌کنند. ولی الان یک خانم بدحجاب چنین نگاهی به خودش ندارد. او نمی‌داند که چه لطمه روحی و چه صدمه‌ای به راحتی دیگران وارد می‌کند. منتها شما به خاطر اینکه لطمه روحی نخورید و راحتی شما سلب نشود، نگاه حرام را ترک کنید، تا آنها هم بفهمند که نباید با بدحجابی خودشان شما را آزار دهند. راحتی ناشی از ترک نگاه حرام خیلی ارزشمند است. چرا با نگاه حرام روح خودمان را آشفته کنیم و خودمان را روان‌پریش کنیم؟! چرا باید بعضی‌ها زمینه این کار را فراهم کنند؟!

• قبلاً برخی از رانندگان برای خودروهای خود (مانند برخی از وانت‌ها) سپرهای بزرگ و خشنی درست می‌کردند که اگر به یک خودروی سواری برخورد می‌کرد، واقعاً صدمه و لطمه بدی به آن خودرو وارد می‌کرد. لذا معمولاً خودروهای سواری از نزدیک شدن به این وانت‌ها پرهیز می‌کردند و سعی می‌کردند از آنها فاصله بگیرند. (البته الان پلیس اجازه نمی‌دهد این قبیل خودروها در خیابان تردد کنند) در مقام تشبیه پدیده بی‌حجابی در جامعه هم مثل تردد همان خودروها در خیابان است. کسی که با حجاب بد وارد جامعه می‌شود، در واقع دارد به روح و روان دیگران صدمه وارد می‌کند. منتها الان چنین نگاهی به مسأله بی‌حجابی وجود ندارد چون راحتی ناشی از ترک نگاه حرام برای ما جان‌یفتاده است.

۴- راحتی ناشی از زهد در دنیا/ میل و رغبت به دنیا موجب غم و اندوه می شود

- یکی دیگر از راحتی‌هایی که باید به دست آوریم، راحتی ناشی از زهد نسبت به دنیا است. امام صادق (ع) می فرماید: «میل و رغبت داشتن به دنیا، غم و حزن را برای انسان به ارمغان می آورد و زهد از دنیا موجب راحتی قلب و بدن انسان می شود؛ الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُورِثُ الْغَمَّ وَالْحُزْنَ وَالزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا رَاحَةَ الْقَلْبِ وَ الْبَدَنِ» (تحف العقول/ص ۳۵۸)
- اگر یک مقدار روی خودتان کار کنید، خواهید دید جایی که برخی از زخارف دنیا و تجملات بی جا و دنیاطلبی‌ها و آلودگی‌های دنیایی به شما عرضه شود، یک دفعه‌ای روح شما احساس کدورت می کند و ناراحت می شود و شما این ناراحتی را حس می کنید و اذیت می شوید. کافی است یک مقدار روح و قلب شما شفاف و لطیف باشد و برخی از زیبایی‌ها را درک کند، در این صورت سختی و رنج زخارف دنیا را حس می کنید و از آن مشمئز می شوید و کنار می کشید. مثلاً اگر بخواهید مبل بخرید، وقتی به یک مدلی برخورد می کنید که خیلی قشنگ و تشریفاتی است، آن را نمی پسندید. یا وقتی می خواهید یک چیز دنیایی را برای خودتان فراهم کنید، اگر خیلی تجملاتی باشد، اذیت می شوید. چون زخارف دنیا واقعاً راحتی انسان را می گیرند، البته کسانی که خیلی اسیر و گرفتار دنیا هستند این سختی و عدم راحتی را درک نمی کنند.
- انسان که نباید به طمع لذت، راحتی خودش را از بین ببرد! یکی از بیچارگی‌های انسان همین است که به طمع لذت بیشتر راحتی خودش را کنار می گذارد. مثل گوش کردن به موسیقی، که انسان به طمع لذت و هیجان شنیدن موسیقی، راحتی خود را کنار می گذارد و به روح و روان خودش لطمه وارد می کند و غیر از محروم کردن خودش از راحتی، استعداد لذت‌بری خودش را هم تضعیف می کند.

۵- راحتی واقعی مؤمن در محل عبادت و سر سجاده نماز است

- در پایان، یک بار دیگر از آن راحتی ویژه پیامبر اکرم (ص) یاد کنیم که در وقت نماز می فرمود: «أَرِحْنَا يَا بَلَّالُ» یعنی آن راحتی جان ما را برای ما بیاور! (أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى ص كَانَ يَنْتَظِرُ دُخُولَ وَقْتِ الصَّلَاةِ وَيَقُولُ أَرِحْنَا يَا بَلَّالُ؛ مفتاح الفلاح/ص ۱۸۲) در روایات نیز فرموده اند آن جایی که مؤمن واقعاً احساس راحتی می کند در محل عبادت و سر سجاده نماز است.



فهرست تفصیلی

- فهرست: ۲
- «تنها مسیر (۳)»- ۱- تفسیر زندگی «مدیریت علاقمندی‌ها» و تفسیر بندگی «اجرای برنامه خدا برای مدیریت علاقه‌ها» ست/ راحت‌طلبی مبدأ بسیاری از گرفتاری‌های روحی، اخلاقی و مشکلات ما در سبک زندگی است/ محبت خدا علاقه به راحتی را از آدم می‌گیرد..... ۳
- اگر تفسیر دقیقی از زندگی نداشته باشیم، نمی‌توانیم از دینداری و بندگی هم تفسیر دقیقی داشته باشیم/ گرفتاری‌های فردی و اجتماعی به خاطر نقص ما در تلقی از زندگیست..... ۳
- تفسیر زندگی انسان، «مدیریت علاقمندی‌ها» است..... ۴
- خداوند به جریان مدیریت علاقه‌های ما نگاه می‌کند که ببیند در مدیریت علاقه‌های مان به کجا رسیده‌ایم؟..... ۴
- تفسیر بندگی ما این است: «برنامه‌ای که از خدا می‌گیریم برای مدیریت علاقه‌ها»/ دین، برنامه‌ای است برای مدیریت علاقه‌ها..... ۵
- مهمترین بخش مدیریت علاقه‌ها، مخالفت کردن با هوای نفس است..... ۵
- «راحت‌طلبی» یکی از مصادیق هوای نفس است که مدیریت آن از نظر فردی و اجتماعی اهمیت دارد..... ۶
- انسان‌های راحت‌طلب، زود به زود ناراحت می‌شوند/ راحت‌طلبی مبدأ بسیاری از گرفتاری‌های روحی و مشکلات ما در سبک زندگی است..... ۶
- راحت‌طلبی غیر از لذت‌طلبی است/ ما با راحت‌طلبی به دنیا آمده‌ایم ولی باید این علاقه را مدیریت کنیم..... ۶
- ترک راحتی، آغاز و کلید مخالفت با هوای نفس است/ برای مدیریت علاقه‌ها، اولین علاقه‌ای که باید با آن مبارزه کنیم راحت‌طلبی است..... ۷
- محبت خدا علاقه به راحتی را از آدم می‌گیرد/ علاقه انسان به راحتی، فقط در لقاء الله جواب پیدا می‌کند..... ۷
- یک جلوه از معرفت نفس این است که راحت‌طلبی را در وجود خودمان بشناسیم..... ۸
- باید راحتی را مدیریت کنیم نه اینکه کلاً آن را قلع و قمع کنیم! / گاهی باید راحتی باشد و گاهی نباید باشد؛ این است که کار ما را سخت کرده است!..... ۸
- معیار «راحت‌طلبی» در انتخاب همسر..... ۹
- «تنها مسیر (۳)»- ۲- اگر با راحت‌طلبی خود مقابله نکنید، بعید است بتوانید مقابل لذت‌طلبی نفس‌تان بایستید/ عامل بسیاری از طلاق‌ها «اشتباه در انتخاب» نیست، «راحت‌طلبی» است/ مبارزه با راحت‌طلبی باید از هفت سالگی و با مدیریت پدر و مادر شروع شود/ برای مقابله با راحت‌طلبی باید «برنامه» داشت..... ۱۰
- راحت‌طلبی بستر حب‌الدنیا و سایر گرایش‌های بد را در انسان ایجاد می‌کند/ اگر با راحت‌طلبی خود مقابله نکنید، بعید است بتوانید مقابل لذت‌طلبی نفس‌تان بایستید..... ۱۰
- نمی‌شود گفت که عامل اکثر طلاق‌ها، انتخاب نابه‌جاست/ عامل عمده بسیاری از طلاق‌ها راحت‌طلبی است..... ۱۰
- در گذشته با اینکه اکثر ازدواج‌ها تا حدودی اجباری بود، این‌قدر آمار طلاق بالا نبود، چون اصل بر «سازش» بود..... ۱۱
- یکی از مصادیق مهم هواپرستی، راحت‌طلبی است/ آدم راحت‌طلب وقتی نا«راحت» می‌شود، به‌هم‌ریخته و عصبانی می‌شود..... ۱۱
- مبارزه با راحت‌طلبی باید از هفت سالگی و با مدیریت پدر و مادر شروع شود/ عاملی که نمی‌گذارد ایمان و محبت ما آثار خوب خودش را نشان دهد، راحت‌طلبی است..... ۱۲
- دومینویی که منجر به بدبختی آدم راحت‌طلب می‌شود چگونه شکل می‌گیرد؟/ نویسنندگان سیاه‌نما مانند صادق هدایت و کافکا مورد علاقه افراد راحت‌طلب..... ۱۲
- امام صادق (ع): اگر درد گرسنگی انسان را وادار به غذا خوردن نمی‌کرد، او از شدت تنبلی آن قدر غذا نمی‌خورد تا بمیرد!..... ۱۳
- برای فرزندان ۷ تا ۱۴ ساله خود باید برنامه‌ها و سخت‌گیری‌هایی داشته باشید تا بچه‌ها راحت‌طلب بار نیابند..... ۱۳
- مادرها با محبت‌های اضافی و بی‌جای خودشان بچه‌ها را راحت‌طلب بار نیاورند/ گاهی اوقات خود مادرها راحت‌طلبی‌شان را به اعضای خانواده انتقال می‌دهند..... ۱۴
- بزرگان ما چطور با راحت‌طلبی مبارزه می‌کنند؟/ لااقل به این قله‌ها نگاه کنید و مبارزه با راحت‌طلبی را جدی بگیرید/ خاطره‌ای از آیت الله بهجت و آیت الله جوادی آملی..... ۱۴
- برای مقابله با ماهواره چکار باید کرد؟ / علیه راحت‌طلبی خودتان قیام کنید، تا گرفتار لذت‌طلبی نشوید..... ۱۴
- برای مقابله با راحت‌طلبی باید برنامه داشته باشید/ هر فعالیتی قیام علیه راحت‌طلبی محسوب نمی‌شود، همانطور که هر تحرک بدنی ورزش محسوب نمی‌شود..... ۱۵
- «تنها مسیر (۳)»- ۳- می‌شود همه حرف‌های خوب را در یک حرف جمع کرد/ فلسفه تمام ابعاد «دین» و «زندگی» گذشتن از تمایلات کم‌ارزش‌تر برای رسیدن به تمایلات باارزش‌تر است..... ۱۶
- می‌شود همه حرف‌های خوب را در یک حرف جمع کرد..... ۱۶
- فلسفه تمام ابعاد دین و زندگی: انسان باید بتواند از تمایلات کم‌ارزشی که دارد بگذرد تا به تمایلات باارزش‌تر برسد..... ۱۶
- دینداری یعنی تلاش برای ارضاء خواسته‌های باارزشی که در وجود انسان هست..... ۱۷

حرف حساب اراذل و اوباش و جنایتکاران عالم «دلَم می‌خواهد» است / اولیاء خدا هم به همین می‌رسند منتها اولیاء خدا آن طرف دلشان را نگاه

- می‌کنند..... ۱۸
- در عالم بی‌دینی یک حرف بیشتر نیست: اینکه انسان هوای نفس خودش را می‌پرستد نه خدای خودش را..... ۱۸
- آیا درست است که اگر انسان به علاقه‌های خود پاسخ ندهد، عقده‌ای می‌شود؟..... ۱۹
- راحتی و لذت را در ارضاء گرایش‌های عمیق خودتان جستجو کنید..... ۱۹
- اغلب مشکلات سیاسی به دلیل هوای نفس برخی سیاسیون است / اصرار بر فهم غلط علامت بیماری دل است..... ۲۰
- بنا نیست راحت‌طلبی و لذت‌طلبی خود را از بین ببریم؛ بناست به این دو گرایش کلیدی خود پاسخ درست بدهیم / باید به دنبال راحتی عمیق روحی باشیم، نه راحتی سطحی جسمی..... ۲۰
- گاهی خدا نگاه می‌کند که تو از چه چیزی ناراحت می‌شوی، و عمداً به همان گیر می‌دهد تا راحتی‌ت را کنار بگذاری..... ۲۰
- امام صادق(ع): باید راحتی را طلاق دهی / ترس! سهم تو از راحتی سر جای خودش محفوظ است..... ۲۱
- امام حسین(ع): شادترین ولی خدا..... ۲۱
- «تنها مسیر(۳)»-۴ سهولت تأمین نیازهای اولیه زندگی نسبت به قدیم، موجب شیوع فرهنگ راحت‌طلبی شده / راحت‌طلبی موجب دین‌گریزی می‌شود / بخشی از بدی‌های اخلاقی ما به خاطر این است که در راحتی بزرگ شده‌ایم / باید یک قیام سراسری و عمومی علیه راحت‌طلبی صورت بگیرد..... ۲۲
- بعد از حل مسئله راحت‌طلبی است که نوبت دینداری و اجرای اوامر سخت الهی مثل صبر و جهاد می‌رسد..... ۲۲
- سهولت تأمین نیازهای اولیه زندگی نسبت به قدیم، موجب شیوع فرهنگ راحت‌طلبی شده / راحت‌طلبی موجب دین‌گریزی می‌شود..... ۲۲
- امروز دوری از راحت‌طلبی مثل ورزش و دوری از کم‌تحرکی، یک ضرورت است / باید یک قیام سراسری و عمومی علیه راحت‌طلبی صورت بگیرد..... ۲۳
- راحت‌طلبی موجب می‌شود انسان بی‌شخصیت و دین‌گریز شود / بخشی از بدی‌های اخلاقی ما به خاطر این است که در راحتی بزرگ شده‌ایم..... ۲۳
- امروز راحت‌طلبی مثل یک بیماری به سراغ ما آمده است / یک اقدام خوب برای رهایی از راحت‌طلبی «سحرخیزی» است..... ۲۳
- اگر مؤمن شدی، حتماً باید یک‌سری سختی‌ها را تحمل کنی، و الا منافق هستی / خداوند: شما انتظار دارید بدون سختی کشیدن به بهشت بروید؟!..... ۲۴
- اگر کار خوبی انجام دادی که از همه جهت برایت آسان بود، بدان که به‌دردت نمی‌خورد؛ روی آن حساب نکن..... ۲۴
- مؤمنین نباید انتظار داشته باشند که خداوند آسیبی به آنها نرساند / بر اساس آیه قرآن، ما هم باید منتظر روزهای سخت باشیم..... ۲۵
- «صبر» وصف مشترک تمام بهشتیان از نگاه ملائکه / اگر در راه خدا جهاد نکنیم، دلیل خواهیم شد..... ۲۵
- اگر آیات قرآنی که علیه راحت‌طلبی است را بخوانید، چهره دین در نظران عوض می‌شود / تقرب الی الله بدون سختی امکان ندارد..... ۲۶
- یکی از راه‌های شیرین شدن سختی‌ها، دیدن سختی‌های اهل بیت(ع) است..... ۲۶
- «تنها مسیر(۳)»-۵ جهان آینده، جهان بدون فریب خواهد بود / یکی از پایگاه‌های اصلی فریب این است که فکر کنیم در دنیا راحتی وجود دارد / راحت‌طلبی بزرگترین و اولین فریبی است که انسان می‌خورد / از کدام راحتی‌ها قطعاً باید بگذریم؟..... ۲۷
- جهان آینده، جهان بدون فریب خواهد بود / بیایید در برپایی نهضت جهانی علیه فریب مشارکت کنید..... ۲۷
- از پایگاه‌های اصلی فریب این است که فکر کنیم در دنیا راحتی وجود دارد / دو رکن اصلی فریب، سر راحتی و لذت است..... ۲۷
- در این دنیای پرفریب، اگر بخواهیم خودمان را فریب ندهیم باید از راحتی فاصله بگیریم..... ۲۸
- از کدام راحتی‌ها قطعاً باید بگذریم؟ / اولین پیشنهاد برای مبارزه با راحت‌طلبی «سحرخیزی» است..... ۲۸
- دومین پیشنهاد برای مبارزه با راحت‌طلبی «کظم غیظ» است..... ۲۹
- یکی از دلایل اعصاب‌خردی هواپرستی است و متأسفانه هواپرستی می‌تواند همراه با دینداری هم باشد..... ۲۹
- بنا را بر گریز از راحتی بگذارید، راحتی خودش می‌آید..... ۲۹
- ارزش راحت‌گریزی در قرآن / بعضی‌ها از خشم دشمن هم می‌ترسند و می‌خواهند طوری رفتار شود که دشمن حتی احم هم نکند..... ۳۰
- به‌جای اینکه سختی‌ها را تحمل کنیم، دعا می‌کنیم که خدا کوتاه بیاید و به ما سختی ندهد! / خدا: خسته نشوید و سستی نکنید! اگر رنج می‌کشید، دشمنان هم رنج می‌کشند..... ۳۰
- نه برای «فرار از سختی‌ها»، بلکه برای «تحمل سختی‌ها» به خدا پناه ببریم / مؤمنین ضعیف خدا را برای فرار از سختی‌ها می‌خواهند؛ اینها به دین لطمه می‌زنند..... ۳۱
- «تنها مسیر(۳)»-۶ راحت‌طلبی را کجا باید ارضاء کرد؟ / کدام راحت‌طلبی، انسان را رشد می‌دهد؟..... ۳۲
- هرکسی باید ببیند روزانه در مقام عمل چگونه با راحت‌طلبی خودش برخورد می‌کند..... ۳۲
- دو مرحله اساسی برای مبارزه با نفس: ۱- مراقبت در هنگام عمل ۲- محاسبه عمل و جمع‌بندی روزانه..... ۳۲
- هر کس بخواهد میزان راحت‌طلبی خود را بفهمد فقط در مقام عمل می‌تواند خودش را بشناسد / انسان در رنج‌ها و سختی‌ها بهتر می‌تواند محاسبه نفس کند..... ۳۳
- راحتی فقط یک عنصر خطرناک نیست بلکه عنصر شوق‌آفرین به سوی هدف نیز هست / کدام راحت‌طلبی، انسان را رشد می‌دهد؟..... ۳۳

- ۳۳ حرکتی که ناشی از محبت و شوق باشد، بهتر از حرکت ناشی از خوف است / عبادت از سر خوف راحت تر از عبادت از سر شوق است.....
- ۳۴ شاید نتوانیم خوف و شوق را توأمان داشته باشیم، ولی می‌توانیم شوق را تجربه کنیم / راحتی خوب، نه فقط مجاز است؛ بلکه مطلوبیت دارد.....
- ۳۴ باید میل به راحتی خوب را در خودمان تقویت کنیم / این یک تکلیف است.....
- ۳۵ عالی‌ترین راحتی‌ای که انسان در حیات دنیا دارد، انس به پروردگار عالم است.....
- ۳۵ باید سطح راحت‌طلبی خود را بالا ببریم.....
- ۳۶ دو نوع راحتی وجود دارد: ۱- راحتی روحی که در انس با خداست ۲- راحتی جسمی که در سلامتی است / بقیه راحتی‌ها ساخته خیالات ماست.....
- ۳۶ یکی از فواید مهم نماز راحتی بدن است / ارتباط و هماهنگی میان راحتی جسمی و روحی.....
- «تنها مسیر (۳)» - ۷ لذت‌طلبی آن قدر انسان را به کفر نمی‌رساند که راحت‌طلبی می‌رساند / گاهی راحت‌طلبی، خودش را در انتخاب یک طرز تفکر سیاسی نشان می‌دهد / مردم باید به ویژگی راحتی‌طلبی در میان سیاستمداران، مثل یک لکه ننگ نگاه کنند / باید قدرت روحی خود را از راه «مبارزه درونی با راحتی‌طلبی» افزایش دهیم / شوق؛ مهمترین عامل برای مبارزه با راحتی‌طلبی و فرار از مکر نفس.....
- ۳۷ هر شیوه‌ای برای زندگی انتخاب کنید تا از راحتی‌طلبی دور شوید، باز هم این میل مکار خودش را با زندگی شما وفق می‌دهد / گاهی راحتی‌طلبی در یک سکوت بی‌جا جلوه می‌کند.....
- ۳۷ مهمترین فلسفه نماز شب خواندن یا صبح بیدار شدن از خواب، مبارزه با راحتی‌طلبی است.....
- ۳۸ گاهی اوقات راحتی‌طلبی، خودش را در انتخاب یک طرز تفکر سیاسی نشان می‌دهد.....
- ۳۸ بعضی‌ها برای ظاهر یا طرز تفکر خود یک مدلی را انتخاب می‌کنند و می‌گویند: «این طوری راحت‌تر هستم!».....
- ۳۸ لذت‌طلبی آن قدر انسان را به کفر نمی‌رساند که راحتی‌طلبی می‌رساند.....
- گله حضرت زهر(س) امیرالمؤمنین(ع) و امام حسن(ع) از مردم مدینه و کوفه بر سر راحتی‌طلبی آنها بود / راحتی‌طلبی کوفیان در نهایت منجر به قتل امام حسین(ع) شد.....
- ۳۹ برخی راحتی‌طلب‌ها پُلی برای عبور دشمن می‌شوند و بدترین سختی‌ها را به جامعه تحمیل می‌کنند.....
- ۳۹ مردم ما باید به ویژگی راحتی‌طلبی در میان سیاستمداران، مثل یک لکه ننگ نگاه کنند / گناه سیاسیون هزاران برابر گناهان مردم عادی عذاب دارد؛ و همینطور ثوابشان.....
- انسان با تئوریزه کردن راحتی‌طلبی، دین و دنیای خود را در خدمت راحتی‌طلبی‌اش قرار می‌دهد / چگونه می‌توانیم امکانات دنیایی خود را در خدمت مبارزه با راحتی‌طلبی قرار دهیم؟.....
- ۴۰ باید قدرت روحی خود را از راه «مبارزه درونی با راحتی‌طلبی» افزایش دهیم.....
- ۴۰ مبارزه با راحتی‌طلبی در جریان خودسازی، یک کار دائمی است / کسی که به مبارزه با راحتی‌طلبی عادت کند، این کار برایش - مثل رانندگی کردن - آسان خواهد شد.....
- ۴۱ شوق؛ مهمترین عامل برای مبارزه با راحتی‌طلبی و فرار از مکر نفس است.....
- این که انسان حالت شوق را کنار بگذارد، علامت بزرگ شدن نیست؛ علامت سرد شدن وجود انسان در اثر بدی‌هاست / نگذارید این شوق در شما بمیرد.....
- ۴۲ همه کسانی که راحتی‌طلبی را تئوریزه می‌کنند در این ویژگی، مشترک هستند که اهل شوق نیستند.....
- ۴۲ شوق مضاعفی که امام حسین(ع) در شب عاشورا به یارانش هدیه کرد.....
- «تنها مسیر (۳)» - ۸ خیال زندگی راحتی‌طلبانه را از سر بیرون کنید / به‌دست آوردن برخی از راحتی‌ها و دوری از برخی سختی‌ها وظیفه ماست.....
- ۴۳ واقع‌بینی صحیح انسان را از آرمان‌گرایی جدا نمی‌کند / واقعیت‌ها انسان را انقلابی و آرمان‌گرا بار می‌آورند و از دنیاطلبی جدا می‌کنند.....
- ۴۳ خیال رسیدن به راحتی موهوم در این دنیا، به انسان لطمه می‌زند.....
- ۴۴ اتمام نعمت و امر فرج اتفاق نمی‌افتد مگر بعد از سختی‌ها و اذیت از دشمنان.....
- ۴۴ اگر انسان یک‌مقدار وجدان داشته باشد، رنج مردم منطقه را در جان خودش احساس می‌کند.....
- ۴۴ بی‌قراری و همدردی با سایر مؤمنین، به نزدیک شدن پیروزی نهایی کمک می‌کند.....
- ۴۵ در این فضای سرشار از رنج و سختی، نباید به دنبال راحتی‌طلبی بود / انسان با بی‌دینی و راحتی‌طلبی به راحتی نمی‌رسد.....
- ۴۵ به‌جای اینکه به دنبال راحتی باشیم، باید به دنبال وظیفه باشیم / اگر هم به سمت یک راحتی‌ای رفتیم از روی وظیفه برویم نه از روی راحتی‌طلبی.....
- ۱- خیال زندگی راحتی‌طلبانه را از سر بیرون کنید / ۲- از سختی‌ها فرار نکن؛ حتی به استقبال برخی از سختی‌های مفید برو.....
- ۴۶ از برخی از سختی‌ها استقبال کنید؛ حتی اگر به شما تکلیف نشده باشد.....
- ۴۶ به‌دست آوردن برخی از راحتی‌ها وظیفه ماست / برخی از سختی‌ها را نباید به خودمان بدهیم.....
- ۴۶ راحتی‌هایی که باید به سراغ آنها رفت: ۱- راحتی از حسادت.....
- ۲- راحتی ناشی از حسن ظن به خدا و مؤمنین.....

- ۳- راحتی ناشی از ترک نگاه حرام / کسانی که موجبات نگاه آلوده را در جامعه فراهم می کنند در واقع موجبات سلب راحتی را فراهم می کنند..... ۴۷
- ۴- راحتی ناشی از زهد در دنیا / میل و رغبت به دنیا موجب غم و اندوه می شود..... ۴۸
- ۵- راحتی واقعی مؤمن در محل عبادت و سر سجاده نماز است ۴۸
- فهرست تفصیلی..... ۴۹