



## آیت الله رشاد: تا باور نکنیم نفس خصم ماست بیماریهای نفسانی درمان پذیر نخواهد بود

نباید اجازه داد که رذیلتی وارد نفس بشود تا آدم را درگیر کند و سرانجام نباید اجازه داد که رذیلتی وارد نفس بشود تا آدم را درگیر کند و سرانجام انسان، مغلوب بشود. باید از همان ابتدا دفع کرد.

نباید اجازه داد که رذیلتی وارد نفس بشود تا آدم را درگیر کند و سرانجام نباید اجازه داد که رذیلتی وارد نفس بشود تا آدم را درگیر کند و سرانجام انسان، مغلوب بشود. باید از همان ابتدا دفع کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، در چهل و پنجمین درس سلسله دروس هفتگی اخلاق آیت الله علی اکبر رشاد رئیس شورای حوزه های علمیه استان تهران، که چهارشنبه ها 9 صبح در حوزه علمیه امام رضا(ع) برگزار می شود، وی مطرح کرد: تا باور نکنیم نفس ما خصم ماست، بیماریهای نفسانی درمان پذیر نخواهد بود. موضوع این سلسله دروس آفات زبان است؛ در این جلسه بحث استاد راجع به راههای درمان مراء و مجادله بود؛ مراء به نقد و اعتراض لسانی به دیگری به انگیزه خودنمایی تحقیر و تنقیص غیر صورت گیرد گفته می شود.

اکنون متن کامل سخنان وی را با هم می خوانیم:

بحث ما راجع به رذیلت مراء و مجادله ( در ادامه سلسله مباحث آفات اللسان) بود. مباحث مربوط به ماهیت، مراتب و انواع، معادلها و مقابله، نیز علل و آثار آن را در جلسات قبل طرح کردیم، حلقه ای آخر بحث یعنی شیوه ها و راهکارهای درمان رذیلت باقی مانده بود؛ مثل همه ی رذائل، راهچاره ها و درمان های رذیلت مراء و مجادله هم، از حیثی به دو دسته ی نظری علمی، و عملی و رفتاری، و از حیث دیگر به راههای دفع و راههای رفع تقسیم می شوند.

راههای نظری، به دو نوع ایجابی و سلبی تقسیم می شود. از جمله راههای ایجابی باور به درد و دردمندی است. قبل از درمان هر دردی، انسان باید باور کند که دردمند است. چنان که در دردهای جسمی اگر بیمار نپذیرد یا نداند که بیمار است، نمی توان معالجه اش کرد، در دردهای باطنی هم تا بیمار، بیماری خود را نپذیرد، نمی توان او را معالجه کرد. تا وقتی که فرد مبتلای به رذائل اخلاقی و روحی، نپذیرد که رذیلت، رذیلت است و او هم مبتلا به بیماری رذیلت است، اصلاً درمان را نمی توان آغاز کرد!! اگر کسی تفتن ندارد که گرفتار رذیلت است یا اینکه قبول ندارد که مبتلای به رذیلت است بلکه آن را فضیلت هم می پندارد، این چنین فردی هیچگاه معالجه نمی شود. این مشکل در خصوص بیماریهای درونی و اخلاقی شدیدتر است، جهتش این است که اولاً بیماری روحی با وجود خود بیمار، سروکار دارد. مسأله از جنس درد جسمی نیست که از حقیقت آدمی جدا باشد.

ثانیاً؛ اینکه انسان مبتلا به امراض نفسانی، باید خودش همراهی کند والا معالجه ناممکن یا بس مشکل می شود. در بیماری های جسمی، اگر بیمار نداند یا نخواهد، غالباً می شود معالجه اش کرد. به جبر هم می شود دارو را به او خوراند، اثر خود را هم خواهد گذاشت. اما در بیماری های روحی، این طور نیست. بسیاری از راهکارها را باید خود بیمار به کار ببندد و اگر کسی بخواهد از بیرون، تزریق و تلقین کند، مشکل حل نمی شود. خود او طبیب خود است، خود باید پرستار خود باشد. و اگر همراهی نکند، باور نکند، همدل و همکار نباشد، بیماری روحی معالجه نمی شود. این تفاوت بیماری روحی و بیماری جسمی است. از همین جا این استفاده را بکنم که قبلاً هم عرض کرده ام؛ این که تصور کنیم باید برای ما درس اخلاق بگذارند و یک استاد اخلاق متخلق جامع الشرایط بالای سر ما باشد و حتماً باید دیگران برای ما برنامه مراقبه بگذارند؛ و حتماً باید بالاسر ما کسی بایستد که مرتکب معصیت نشویم یا بتوانیم رذائل را ترک کنیم؛ و حتماً باید دیگری ما را تربیت کند؛ این تلقی و رویکرد غلطی است. در این هیچ تردیدی نیست که برای تربیت نفس، مربی لازم داریم؛ بحثی نیست. اما اینجور هم نیست که بگوییم باید فقط کسی از بیرون در ما تأثیر بگذارد.

من به شما عرض می کنم؛ نقش استاد، مربی و مرشد در طریق معنویت و سلامت اخلاقی خیلی مهم ست. اما اگر کسی درد را احساس نکرد، آن پزشک حاذق نمی تواند کاری بکند. کسانی که ما می شناسیم که اهل اخلاق بودند، اهل معنا بودند، اهل معرفت شدند، اگر زندگی اینها را مطالعه کنیم، خواهیم دید که گرچه تحت تأثیر یک استاد، مربی و معلمی بوده اند؛ اما اگر خوب تحلیل کنیم می بینیم نقش خودشان در تربیت و تکامل نفوسشان بیش از نقش معلمشان بوده است. خودشان بیشتر مراقبت و مراعات می کرده اند. مراقبه از بیرون ممکن نیست؛ مراقبه از درون باید اتفاق بیفتد. درمان رذیلت، مراقبه است. مریض روحی را از بیرون نمی توان درمان کرد. بسیاری از رذائل، اصلاً در دسترس انسان بیرونی نیست. حسد از درون برمی خیزد. کسی از بیرون متوجه نمی شود که این فرد بیمار است و الان این بیماری دارد اثر خود را می گذارد. خود انسان متوجه می شود. کسی که از بیرون نمی تواند کاری کند که حسد نورزیم. ما خودمان از درون باید حسد را ترک کنیم. لهذا بسیاری و بلکه همه بیماری های روحی، بیش از آنکه نیازمند موثر بیرونی و معالجه ی خارجی باشند، به معالجه ی شخصی و درونی احتیاج دارند. راهکارش هم این است که خود ما مقید باشیم و الا اگر خود انسان درک نکند، نپذیرد، ترک نکند و مراقب نباشد، هرچه از بیرون بخواهند بر انسان تأثیر بگذارند اتفاقی در وجود آدم نمی افتد. این مسأله، مسأله ی بسیار مهمی است؛ لهذا حتی اگر در یک مدرسه ای، مجمعی، متولیان و مسئولین آن مجمع و مدرسه و مکتب احساس مسئولیت نکنند؛ توانایی نداشته باشند؛ عقیده نداشته باشند؛ باز مسئولیت از خود متربی و سالک سلب نمی شود و راه بسته نیست. باید خود ما اقدام کنیم.

چنان که اشاره شد: راههای مقابله با رذائل به راههای دفع و راههای رفع تقسیم می شوند. لهذا نباید اجازه داد که رذیلتی وارد نفس بشود تا آدم را درگیر کند و سرانجام انسان، مغلوب بشود. باید از همان ابتدا دفع کرد. ولی اگر وارد شد به ناچار باید به راههای رفع آن پرداخت. راه دفع، سهل تر از عمل رفع است. در واقع اگر انسان مقابله و مواجهه کند و اجازه ندهد که رذیلت سراغ انسان بیاید او دیگر رفتار نمی شود تا به اندیشه رفع و درمان آن بیفتد. نظیر آن است که گفته می شود بهداشت از درمان سهل تر و کم هزینه تر است. دولت هایی که این حقیقت را درک کرده اند، بیشتر در بهداشت، سرمایه گذاری می کنند تا درمان. درمان بعد از ابتلا است ولی بهداشت اجازه مبتلا شدن را نمی دهد. وقتی محیط، آلوده نبود. وقتی محیط کار، زندگی، محیط اجتماع، آلوده نبود؛ بیماری رخ نمی دهد تا نیاز به بیمارستان باشد. بهداشت به لحاظ مادی کم هزینه تر و به لحاظ اجرایی سهل تر از درمان است. به همین جهت می گویند پیشگیری مقدم است. در مسیر اخلاق هم همین طور است. بهداشت اخلاقی و پیشگیری و دفع، سهل تر، سریع تر، کم هزینه تر و عملی تر از درمان و معالجه است. چراکه وقتی انسان مبتلا شد، امید به درمان کم می شود. برای اینکه کسی معتاد نشود جلوگیری آسانتر است؛ اما وقتی معتاد شد معلوم نیست بشود او را از چاه ویل اعتیاد بیرون آورد! رذائل اخلاقی هم همین وضعیت را دارد.

درمان علمی سلبی رذیلت، این است که ما به عواقب رذالت بار یک بیماری فکر کنیم. تا زمانی که به بیماری خود نمی اندیشیم لاجرم از او اندیشه نمی کنیم، نمی ترسیم، پرهیز نمی کنیم. یکی از راهها این است که به آثار خسارت بار و مخرب مراء فکر کنیم. همین! آثار فراوانی که از روایات نقل کرده ایم. المراء بَذَرُ الشَّرَّ (غررالحکم، چاپ دانشگاه جلد 7 ص 364). مراء، تخم شر است؛ هرچه شر است از مراء برمی خیزد. خب اگر اینقدر خطرناک است به خطرات آن فکر کنیم. اِیَّاکم والمراء والخصومه؛ فَاِتَّهَمَا یُمِرُّضَانِ الْقُلُوبَ عَلَی الْاِخْوَانِ وَیَتَّبَعُ عَلَیْهِمَا النِّفَاقَ (الکافی، جلد 1، ص 49). فرمود که مراء و خصومت و مواجهه ی خصمانه در بحث ها که نه عالمانه باشد و نه منتقدانه، باعث مردن دل انسان می شود و نفاق در بین برادران به وجود می آورد.

اِیَّاکَ وَالْمَاءَ فَاِتَّهَمُ یُحِیْطُ عَمَلًا. (تحف العقول، ص 309) این خسارت مگر کم چیزی است! انسان سرمایه ای اندوخته باشد، یک هفته عتبات رفته باشد. پیاده روی کرده باشد. ولی در یک جلسه، با یک رذیلت، همه اینها دود می شود و بسا تبدیل به ضدش شود. لا مُحَبَّةَ مَعَ کَثْرَةِ مَرَاءٍ. (غررالحکم، جلد 7، ص 364). و امثال اینها که در جلسات قبل قرائت شد. این یک راه؛ به آثار مراء و هر رذیلت دیگری فکر کردن. قهر! انسان وقتی به آن رذیلت فکر می کند از او متنفر می شود. و لاجرم از آن فاصله گرفته و اجتناب می کند.

طریقه ی دیگر ایجابی درمان نظری این است که بنگریم که ترک مراء، چقدر برکت بار است. براساس بعضی روایات ضرر معرفتی مراء این است که انسان، جاهل می میرد. حق را نمی فهمد و کشف نمی کند. گوش و هوش او به روی حق بسته می شود. گوش، حق را نمی شنود و هوش، آن را درک نمی کند. انسان از فهم و پذیرش حقیقت محروم می شود. اگر مراء نکنیم به جای اینکه ذهنمان را ببندیم، فکر کنیم که با هرکس مواجه می شویم، در یک بحث انتقادی عالمانه ی متواضعانه ی مخلصانه با او بحث کنیم. در این صورت، حقیقتی که او در حال القاء آن است، خوب فهم می کنیم و اشکالاتی که نسبت به آن حقیقت داریم مطرح می کنیم؛ او هم جواب می دهد. اگر مکشوف شد که این اشکالات وارد نیست، رفع اشکال می شود و با رفع اشکال، آن حقیقت به ما منتقل می گردد. خوب است انسان ببیند که ترک مراء، چقدر برکت و ارزش دارد.

اگر دیدند ما اهل مراء نیستیم و انتقاد می کنیم، حرف ما را می شنوند. ولی اگر بفمند عادتاً طبع ما این است؛ قصد خرده گیری، خود نمایی و خرد کردن مخاطبمان را داریم؛ بزرگترین حقیقت را هم بگوئیم، گوش نمی کنند. می گویند: این قلبش مریض است؛ مغرض است؛ برای خودنمایی می گوید. یا راجع به حقیقتی که می خواهیم به دیگری منتقل کنیم می گویند او شفتت ندارد؛ مروت ندارد؛ می خواهد ما را تخریب کند. حال اینکه اگر اهل مراء نبودیم می توانیم حقیقتی را که بدان دست یافته ایم اشاعه دهیم.

اگر حقیقتی را گفتیم، درمی یابند که از سر علم، سخن می گوئیم نه از سر غرض. بیایید به دهها بلکه صدها اثر مثبت ترک مراء فکر کنیم. تا ذهن ما آماده شود برای اینکه با مراء، مقابله و مواجهه کند. وقتی ذهن ما درست شد زبان ما هم درست می شود. دیگر در زبان مراء نمی کنیم. قلب ما که درست شد قالب ما هم درست می شود. باطن ما درست شد ظاهر ما هم درست می شود. وقتی قلباً از سر مراء، حرفی را زنیم در دیگران نسبت به حرف ما پذیرش ایجاد می شود. اما اگر اینجور شناخته شده بودیم که اهل مرائیم و ریائیم و تحقیریم؛ اهل خودنمایی هستیم؛ سخن حق ما را هم کسی نمی شنود. پس راه حل دوم این است که ما به نحو ایجابی فکر کنیم که آثار مثبت ترک مراء چیست؟ والبتة آثار و برکات فراوانی دارد که به دو سه مورد آن اشاره شد.

راههای عملی درمان مراء هم می تواند به دو دسته ایجابی و سلبی تقسیم شود. بعضی حقایق هستند که ام الحقایق اند. انسان اگر دو سه مطلب کلیدی و اساسی را درک و فهم کند و بدان ملتزم می شود و چنانچه به آن ملتزم شد، معجزه می کند. یکی از آنها فهم این مطلب است که نفس آدمی خصم اوست. اَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِی بَیْنَ جَنَّتِیْكَ. (بحارالانوار، علامه مجلسی: جلد ۶۷ ص ۳۶) این را معصوم فرموده، قطعی است. اصلاً به خودم می گویم: آقای رشاد! اینقدر که در زبان و احساسات، عشق می ورزی به وجود مقدس حضرت رسول (صلی الله علیه و آله و سلم) این کلام، متعلق به ایشان است! توجه کنیم خاتم الرسل این کلام نورانی را فرموده اند. این همه عشق به ساحت محمد مصطفی (صلی الله علیه و آله و سلم) کافی نیست که بگوئیم این کلام نورانی، یک حقیقت، و بلکه از بزرگترین حقایق است!؟ نفس ما، دشمن ماست. کافی است انسان، این حقیقت را باور کند؛ که اگر باور کرد خیلی از مشکلاتش حل می شود. اگر یک وقتی فرصت کردیم؛ بنشینیم تحلیل کنیم که نفس ما دشمن ماست؛ یعنی چه؟ بشمریم؛ ببینیم چه قدر برکت دارد باور، عقیده و معرفت به این حقیقت! باور کنیم نفس ما خصم ماست.

چرا اینقدر فکر می‌کنیم آن آقا که از خیابان رد می‌شود؛ آن همسایه، آن دیگری، اینها دشمنان ما هستند؟ آمریکا شیطان بزرگ است. در این هیچ تردیدی نیست. اما اگر بکاویم؛ می‌بینیم که حاکمان آمریکا، مبتلای به نفسشان هستند. خصم آنها که خصم ما هم هست؛ مع الواسطه، موجب خصومت است. آنها نفسانی رفتار نمی‌کردند، دعوایی بین ما و آمریکا پدید نمی‌آمد. شیطان هم خصم ما شد چون خصم خودش بود. کبر و عُجب او را ساقط کرد و گفت: حالا که چنین است کار من همه عمر، اغوای بشریت خواهد بود. ولی دسترسی به مخلصین ندارم. مخلص آن است که خودش کوشش می‌کند تا اخلاص بورزد ولی مخلص آنست که خالص شده است! اسم مفعول است و مرتبه‌ی بالاتری نسبت به مخلص دارد. به کسانی که نفسشان را مهار کرده‌اند؛ من شیطان که اسیر نفسم هستم دسترسی ندارم! کسی که با آمریکا همکاری می‌کند هم، گرفتار نفسانیت خودش است. هم سنخیت دارد و هم نفسش به او می‌گوید که این کار را بکن! برای منافع دنیوی دارد! کسی که می‌خواهد با آمریکا مقابله کند، نخست باید با نفسش خصم باشد. اگر نفس را زمین نرزی که نمی‌توانی در مقابل آمریکا جبهه بگیری! از جانت می‌ترسی؟! از مالت می‌ترسی؟! از جاهت می‌ترسی؟! نگران زن و زندگی‌ات هستی؟! لذا نفست، به تو اجازه نمی‌دهد به جبهه بروی.

حتی در عرصه‌ی سیاست هم حرف اول را مقابله با نفس می‌زند. در مواقع شکست، باز حرف اول آنست که در برابر نفست شکست خورده‌ای! انسان آزاده، حتماً آزاد است. نفسش اگر آزاده بود، در برابر تحکیم‌ها هم آزاد است. هم تحکم، بد است و هم تعلق. اما وقتی آدمی می‌رود زیر بار تحکم، که قبل از آن زیر بار تعلقات رفته باشد. حافظ می‌گوید: غلام همت آنم که زیر چرخ کبود ز هرچه رنگ تعلق پذیرد، آزاد است. در واقع، آزاده است؛ چون از نفس رها شده است. و اگر انسان از تعلق آزاد نباشد، زیر بار تحکم هم می‌رود. زیر بار تحکم رفتن، مخالف آزادی است و زیر بار تعلق رفتن، مخالف آزادگی است. چون آزادی با آزادگی تفاوت دارد. آزادی را از دست دادن، نتیجه‌ی از دست دادن آزادگی است. زیر بار تحکم رفتن، ثمره‌ی زیر بار تعلق بودن است. اینکه اول، انسان باور کند که این نفس اماره، خصم اوست؛ خیلی از مسائل دیگر حل می‌شود. دیگر می‌فهمد با دشمن طرف است. مانند کسی می‌ماند که یک سگ‌هار به اتاقش آمده و در هم بسته است. این چنین شخصی خواب ندارد. مدام با خود می‌گوید نکند من بخوابم و او مرا بدرد! با نفس، اینجور رفتار می‌کند؛ مدام مراقب اوست.

مثل کسی که درون اتاق است و می‌داند که مار خطرناکی در آنجاست؛ دشمن اوست نه یک مار آرام! ماری عصبی و ضربه خورده در آن اتاق است. این شخص دائماً مراقب است که این مار به او حمله نکند؛ یکبارہ نیاید و زهرش را بریزد! آدمی اگر بپذیرد که نفسش خصم اوست؛ آنجاست که مراقبت شروع می‌شود؛ مراقب نفس است و می‌داند که نباید از او غفلت کند. پس یکم اینکه نباید از نفس غافل شد! دوم اینکه اگر بخواهیم مثل دشمن با او برخورد کنیم، باید مرتباً مطالبه کنیم؛ طلبکار باشیم! انسان هیچ وقت به دشمن خود، پیام دوستی نمی‌دهد! نمی‌گوید به تو بدهکارم! مطالباتش را می‌خواهد! دائماً نفس خود را مواخذه می‌کند. وقتی می‌داند دشمن است؛ پیوسته با او از در مخاصمه درمی‌آید. این راه حل است! عکس‌مراء عمل کردن! به آنچه دلش، نفسش یا هوسش می‌گوید، پشت پا بزند.

می‌گوید که: این آقا که الان بالای منبر بود حرف بی‌ربطی زد؛ عیب و اشکال داشت؛ سست بود و غلط؛ بهتر است همین الان بلند شوم و بگویم آن مطلبی که گفتی به این دلیل، غلط است؛ بگذار بشکند! چه خوب است به نفسم بگویم: حالا که تویی که نفس هستی می‌گویی بگو، من اصلاً چیزی به او نمی‌گویم. بعداً درگوشی و محترمانه به او بگویم که: به نظر می‌رسد این مطلب، این اشکال را داشت. به خاطر لج بازی با نفسم! خب دشمن است دیگر! حضرت امام در عرصه‌ی سیاست می‌فرمود: شما همیشه ببینید آمریکا چه می‌گوید، خلاف آن را بگویید! از هرچه گفتید و خوششان آمد، بدانید اشتباه کرده‌اید! با دشمن همیشه باید از موضع مقابله و مهاجمه و مخاصمه برخورد کرد! مواجهه‌ی ضد مراء! همیشه انسان ببیند اقتضائات مراء چیست، آنگاه خلاف آن را عمل کند؛ یعنی لذت مراء را ترک کند! اگر لذت ترک لذت، بدانی دگر لذت نفس، لذت نخوانی!

این طور که شد دیگر آدمی لذتی از مراء نمی‌برد و خوشایند او نیست. شیوه‌ی ایجابی هم در همین مسیر عملی، وجود دارد. اینکه انسان بنشیند و برای خودش برنامه‌ریزی کند. اصولاً معاصی و ردائیل وقتی به سراغ انسان می‌آیند که وقتی پیدا می‌کنند. اگر در برنامه‌ی ما، وقت خالی دیدند، به سراغ ما می‌آیند. اما اگر برنامه پر بود، جایی برای کارهای خلاف و معصیت و ردیلت باقی نمی‌ماند. انسان اگر با برنامه‌ریزی صحیح، بنا را بر این بگذارد که هر لحظه‌اش را ارزشمند قلمداد کند؛ آنگاه دیگر فرصت و مجال باقی نمی‌ماند که مبتلا به ردائیل شود. از بهترین شیوه‌های درمان، این است که ما سعی کنیم؛ و بنا را بر این بگذاریم که در زندگی خود، وقت خالی نداشته باشیم. «فاذا فرغت فانصب» (سوره انشراح، آیه 7). من بارها عرض کرده‌ام که از این آیه، به این معناست که اصولاً وقت خالی و معطل در عمر نباید داشت؛ هرکاری تمام شد، کار دیگری باید شروع شده باشد؛ از هر کاری فارغ شدی، باید کار جدیدی آغاز شده باشد. این که انسان بی‌برنامه باشد؛ قهراً دچار معاصی و ردائیل می‌شود.