



## خودسازی و مسائل روانی، ص ۷

### مقدمه

بسمه تعالی

این نوشته مربوط به حدود چهل سال پیش می باشد.

خلاصه‌ای از مجموع سه سخنرانی است که در تابستان ۱۳۴۸ هـ ش در «کانون علمی و تربیتی جهان اسلام» در اصفهان به وسیله حضرت آیت الله گرامی انجام شد و به وسیله کانون مزبور منتشر شد و پس از آن چندین مرتبه به وسیله نشر دین و دانش قم و برهان تهران انتشار یافت لیکن سالها بود که نسخ آن تمام و کراراً افرادی آن را در خواست داشتند. و اینکه نیز برای شاید پنجمین بار چاپ و منتشر می شود.

اصل ورود در اینگونه بحث‌ها به طوری که معظم له گاهی توضیح دادند مربوط به مطالعات و حالات خاصی است که در حدود سالهای ۳۹ و ۱۳۳۸ شمسی مورد توجه ایشان بوده است.

کراراً افراد حوزوی و دانشگاهی این بحث را مفید دانسته و تقاضای تفصیل بیشتری بودند که برای معظم له فرصت مناسبی نمی آمد و اینکه هم به همان صورت پیشین تقدیم می شود، امید است مفید باشد.

دفتر حضرت آیت الله گرامی

زمستان ۱۳۸۵ هـ ش.

## خودسازی و مسائل روانی، ص ۹

بسم الله الرحمن الرحيم

### پیشگفتار

... در تابستان گذشته - ۱۳۴۸- از طرف مؤسسين «کانون علمی و تربیتی جهان اسلام» اصفهان برای يك جلسه سخنرانی درباره پاره‌ای از مسائل روانی دعوت شدم. من هم پذیرفته و تحت عنوان خودسازی و مسائل روانی در کانون مزبور شرکت و صحبت کردم.

از طرف مؤسسين محترم کانون در ضمن سخنرانی نامه‌ای به دستم رسیده که این بحث لازم و ضروری است و خواستند که این بحث برای چند جلسه ادامه پیدا کند ولی به جهت مسافرتی که در پیش داشتم بیش از دو جلسه دیگر نتوانستم شرکت کنم و جمعا سه سخنرانی درباره خودسازی و مسائل روانی، انجام گرفت.

کانون خواست که طبق برنامه معمول خودشان - سخنرانی‌ها را نوشته برای نشر در اختیار کانون قرار دهم ولی متأسفانه در اثر مشاغل مختلف تابستانی نتوانستم متن سخنرانی اول و دوم را بنویسم و در نتیجه بعداً خلاصه‌ای از آن نوشته شده تقدیم گردید. سخنرانی سوم هم از روی نوار ضبط پیاده شد پس از کمی تغییر همراه دو سخنرانی پیش به صورت پلی کپی طبع و از طرف کنون منتشر شد.

جوانان محترمی که در جلسات کانون شرکت می کردند و دوستان

روحانی و غیره مکرراً نویسنده را مورد تشویق قرار داده ضمن اظهار کمیابی جزوه سخنرانی پیشنهاد چاپ دوم آن را می‌کردند ولی من بدنبال فرصتی می‌گشتم تا اصلاحات مختصری در آن به عمل آورم. خوشبختانه در تعطیلات محرم امسال (۱۳۹۰ هـ ق) موفق شدم ضمن انجام پاره‌ای برنامه‌های دیگر تجدید نظری در جزوه نموده برای طبع جدید آماده کنم و اینک به طوری که ملاحظه می‌فرمائید از طرف مؤسسه محترم «دین و دانش» برای دومین مرتبه چاپ و در اختیار خوانندگان محترم قرار گرفته است. امید است مفید باشد.

انه ولی التوفیق

قم - محمد علی گرامی

۱۳۴۹ / ۱ / ۲۶ شمسی برابر با ۱۳۹۰ / ۲ / ۸ هـ ق

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۱۱

#### روح

با اینکه یاخته‌های بدن ما دائماً در تغییرند و در طی چند سال به کلی «۱» عوض می‌شوند ولی بسیاری از ادراکات علمی و غیره از زمانهای دور و دوران کودکی همچنان در وجود ما ثابت است. خاطره‌ها و یادبودهای دوستانه و مناظر طبیعی و غیره همچنان در ذهن ما محفوظ مانده است.

حالات غیر جسمی بسیاری را هم وجدانا ملاحظه می‌کنیم که در وجود ما اثرهای خوب یا بد می‌گذارند، ترسها، شوقها، عشقها، خجالتها و سائر حالاتی که جنبه مادی ندارند در وجود ما اثر می‌گذارند با اینکه از نظر فلسفه و هم از دیدگاه تجربه به اصطلاح علمی میان علت و معلول باید سنخیت باشد و غیر مادی صرف در مادی محض بی واسطه نمی‌تواند اثر کند و به ناچار باید وجود یک واسطه‌ای را که دو جهت داشته از نظری

(۱) - غیر از سلولهای مغز و اعصاب. در سلولهای نسوج استخوانی هم نظریه‌ای بر عدم تعویض است. اینها متابولیسم تغذیه و رشد دارند لیکن مرگ و میر و تعویض ندارند.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۱۲

مادی و از نظری غیر مادی است بپذیریم و این خاصیت همان چیزی است که روح نامیده می‌شود ذاتاً غیر مادی و در مقام فعل و تأثیر مادی است.

کسانی را هم می‌بینیم که با توجه به غیر جسم خود یعنی همان چه در زبان ما روح و روان نامیده می‌شود کمالات و قدرتها پیدا کرده‌اند و معلوم می‌شود که غیر از این مجموعه سلولها چیزی دیگری هم در این مجموعه تن تحقق دارد و آن کسان از همان مدد گرفته با به تکمیل آن به ارتقاء رسیده‌اند.

کوچکترین دقت در زندگی پاکان روزگار و نیز مرتاضها این حقیقت را روشن می‌سازد.

مسئله تنویم مغناطیسی هم که در زمان ما مسلم شده است گواه صادقی بر وجود چیزی غیر مادی همراه بدن ماست.

می‌گویند بامتمد معینی روح مردگان را حاضر نموده با او مصاحبه می‌کنند و مطالبی در این زمینه در کتابها آمده است ولی از نظر ما چون مسلم نشده است به آن استناد نمی‌جوئیم «۱».

از نظر اجتماعی هم خود را مسئول امضاءهای گذشته خویش می‌دانیم و به این خیال که یاخته‌های من تغییر یافته و من آن شخص سابق نیستم از زیر بار امضاءهای خود فرار نمی‌کنم.

## خودسازی و مسائل روانی، ص ۱۳

اینها همه ما را به هستی وجودی غیر مادی که روحش می‌نامیم رهبری می‌کنند و هنگام تحیر و سرگردانیهای «قصری» ما را به او رهنمون می‌کردند.

و اینکه گفتیم «تحیر قصری»، چون توجه به روح يك امر بدیهی و روشن است و وجدان ما آگاهی کامل از کلمه «من» دارد و تنها پاره‌ای صحبت‌های جدلی روزگار، ما را محتاج به دقت در وجدانیات خود و شواهد دیگر ساخته است.

در میان مادیات چیزی نداریم که خودش را ببیند و حتی آئینه که در صفا و تجلی بی نظیر است تا به وسیله‌ای خم نشود یا آئینه دیگری را در برابرش نگذارند محال است خودش را ببیند لیکن انسان خود را در درون خود می‌بیند و آگاهی به ذات خویشتن دارد، و به تعبیر فلاسفه ذات ما نزد خویش حضور دارد و این دلیل تجرد و مادی نبودن آن است. آنها که تجربه را دلیل قاطع می‌دانند باید نشان دهند کجا يك چیز مادی خویش را دیده است؟

و آنها که گویا به خاطر حفظ اصول خود تراشیده و ساختگی‌شان منکر هستی روحند تکیه گاهی بس واهی برای خود پیدا می‌کنند، و فی المثل دکتر ارانی کمونیست متوفی ۱۳۱۸ شمسی (که به قول مجله «مردم» ارگان رسمی کمونیست‌های حزبی سابق ایران بهمن ۲۷، از لحاظ وسعت معلومات و جامعیت علمی بی نظیر است) می‌گوید:

موجود زنده دائما عوض می‌شود يك دسته از سلولهای وجود او مرده يك دسته دیگر جای آنها را می‌گیرد ... اما از طرف دیگر من همان

## خودسازی و مسائل روانی، ص ۱۴

«من» هستم، مسئول تمام امضاءهای همان خودهای گذشته می‌باشم! این تضاد را نیز با فکر «دیالک تیک» می‌توان بر طرف کرد. من در عین اینکه خود هستم خودم نیستم! من خود و ثابت می‌باشم ولی متغیر هستم! (صفحه ۱۰۶ «پسیکولوژی»).

و شما ممکن است گمان کنید فکر تضاد و به تعبیر دیگر «اصل تکامل ضدین» که ارانی در این گفتار اشاره کرده است يك مطلب مهم علمی و يك کشف کیهانی است و بنابراین لازم است توجه شما خوانندگان محترم را به عبارت «ژرژ پولیتسر» در تشریح این مطلب جلب کنیم:

«گاهی می‌گوئیم باران گرفت و باشد که حرف ما تمام نشده باران می‌ایستد، این جمله ما در وقت شروع صحیح بود و بعدا تبدیل به اشتباه شده است و هر دو در وقت خود درست بوده‌اند». «۱» و با امثال این عبارات می‌خواهند اصل امتناع تناقض و تضاد را تبدیل به اصل تضاد و تناقض کنند!

با اینکه همه می‌دانند که یکی از شرائط حتمی امتناع تناقض، اتحاد در زمان است و در مثال باران زمان مختلف بوده است.

و بدین وسیله صدق گفتار آقایان: «ارانی در وسعت معلومات و جامعیت علمی بی نظیر است» خوب معلوم می‌شود!!

اینها اساس خودیت خویش (روح) را گم کرده‌اند!

قرآن کریم خود گم کردن را يك عذاب الهی به شمار آورده و در

پاداش آنها که خدا را فراموش کرده‌اند می‌فرماید:

«... فانسیهم انفسهم». خدا هم یاد خودشان را فراموششان ساخت. و البته نکته لطیفی در ملازمه نسیان خدا با نسیان ذات خود است که به خاطر حفظ نظم مطالب از آن منصرف می‌شویم. «۱» ناگفته نماند که چون بحث ما تعبدی نبوده جنبه عقلی دارد نزاعی در تسمیه نداشته کاری به نامگذاری این موجود غیر مادی نداریم که روح بنامید یا روان، یا هر چه بخواهید، و این است معنای آن جمله که گفته‌اند منطقی را بحث در الفاظ نیست.

لازم است اضافه کنیم: بحث «خودسازی» توقف بر اعتقاد به روح مجرد نداشته می‌توان در این بحث تربیتی روی همان عواطف و احساسات انسانی که همگان باور دارند تکیه نمود، هر چند ندانند که این عواطف در کجا و چگونه است. چنانکه حتماً می‌دانید «روح» از مسائل علمی قرآن است نه از مسائل اعتقادی اسلام که اگر کسی آن را نشناسد از اسلام خارج باشد و حکم ارتداد بر او ثابت گردد. مسئله معاد هم می‌گوید شما هر چه هستی در قیامت حاضر می‌شوی، هر چند ندانی که چیستی! این مطلب اول.

۲- این موجود غیر مادی چه حدی دارد؟

معمولاً می‌گویند هر چیزی جز خداوند در جهان هستی حدی دارد که

(۱) - اشاره به خلافت علت در قوام ذات معلول و اینکه تمامیت معلول به علت است.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۱۶

نمی‌تواند فراتر رود و به فرموده امام صادق علیه السلام امام ششم اسلام از نظر شیعه: «

#### ان الله قد جعل لكل شئاً حداً

. (وسائل - اطعمه و اشربه) خداوند برای هر چیزی حدی قرار داده است».

آیا روح هم چنین است؟ می‌توان برای آن حدی بیان داشت که روح نتواند فراتر رود.

عده‌ای از فلاسفه از جمله شهاب الدین سهروردی (که رئیس فلسفه اشراق اسلامی به شمار می‌رود) می‌گویند روح و کلیه موجودات مجرد که در مافوق روح هستند حدی ندارند. خلاصه عقیده و توضیح مذهب آنها به طوری که مناسب با محفل ما باشد و حتی المقدور از اصطلاحات بدور باشد این است که:

ما قبول داریم که روح هم به پیروی از قانون عمومی علت و معلول، معلول حضرت حق جل و علا بوده و مهر امکان و احتیاج به پیشاپیش خورده و مخلوق می‌باشد لیکن این حساب علت و مبدأ پیدایش روح است که از کجا پیدا شده و علتش چه بوده است، ولی از نظر امکان ترقی و استعداد تکامل هر چقدر بالا رود باز هم راه ترقی برایش باز و بدون اینکه چیزی بتواند مانع قطعی ارتقاء بشر شود می‌تواند به تکاملی بی نهایت برسد تا به جایی که پیوند با بی نهایت پیدا کرده طبق حدیث «قدسی» چشم و گوش او علم خدائی شود.

جمله قرآنی «**انّی جاعل فی الارض خلیفة**» (من در زمین جانشینی می‌گذارم ..) و آیات دیگری که بشر را خلیفه - الله نامیده است و نیز روایت: «بنده‌ام انسان! تو می‌توانی با اطاعت من به همه چیز فرمان دهی و

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۱۷

به اصطلاح کار خدائی کنی» و نظایر اینها از شواهد این مکتب‌اند.

اینها می‌گویند گر چه بشر معلول است و هر چه دارد به فیض الهی است ولی با همین فیض الهی می‌تواند به کمالی بی نهایت برسد و روی این حساب فرموده امام صادق علیه السلام که هر چیزی حدی دارد مربوط به مادیات خواهد بود.

باید عرض کنم که طبق تعلیمات منطقی ما و بحثی که هنوز دستخوش حوادث نگشته و منطقیهای «دستوری» «دکارت» و تجربی «بیکن» و غیره و اختلاطی «دیالک تیک» و تحلیلی و به اصطلاح آتومی «راسل» و ریاضی و «الگوریسم»، «بول» و غیره و «توفیقی»، «استوارت میل» و سایر منطقیهای «صوری» و «مادی» و «معرفتی» و «منطق بر اساس روانشناسی» آن را پایمال نکرده‌اند، برای شناخت هر چیزی باید علت پیدایش و ذات خود آن چیز و نتایج آن را در نظر گرفت و در صورتی می‌توان به حدود چیزی پی برد که جهات سه‌گانه‌اش مورد بررسی دقیق قرار گیرد و نقادی گفتار هم که سرور عرفاء الهی سید الشهداء فرموده: از دلیلهای دانشمندی شخص نقادی اوست (صفحه ۲۴۸ تحف العقول) هم همین نتیجه را می‌دهد. نقد، بررسی خصوصیات تحلیلی اشیاء می‌باشد.

ولی علت روح ذات حضرت احدیت است که تنها معرفش بی نهایت در بی نهایت است. (۱)

(۱) - و البته علت همه چیز خداست ولی در غیر ذات مجرد با واسطه است، چنانکه امام صادق علیه السلام فرموده است ابی‌الله ان یجری الامور باسباب (اصول کافی) خداوند حوادث را با واسطه انجام می‌دهد و بنابراین می‌توان علت قریب و زمینه نزدکش را تحقیق نمود. بخلاف چیزهای مجرد و مافوق ماده چون روح انسانی و غیره که در گرفتن فیض خیلی نزدیک به خداوند هستند و به اصطلاح اهل معرفت از «صقع ربوبی» شمرده می‌شوند.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۱۸

و ذات انسان هم یا غیر محدود (چنانکه گفته شد) و یا بسیار وسیع و همچون اقیانوسی بی ساحل و دارای امواجی تند می‌باشد. از نظر نتیجه هم بسیار عجیب است! در قدرت تحرك و جنبش روح همین بس که در فاصله زمانی بسیار کوتاهی در سایه انقلاب و طوفانهای روحی می‌تواند مسیری بسیار زیاد راطی کند و از پائین‌ترین حد بدبختی به تکامل روحی عجیب برسد، و بالعکس از اوج معنویت به پائین‌ترین حد سقوط نماید.

مهمترین سیر در جهان ماده سیر ۳۰۰ هزار کیلومتر در ثانیه است.

و از آن مهمتر سرعت شناخته نشده امواج نیروی جاذبه است که در آنی خورشید جاذبه خود را به دورترین سیاره منظومه شمسی می‌فرستد.

ولی فکر ما در کمتر از آنی می‌تواند از قلمرو زمین به کهکشانشان رود.

و البته «ز گفته تا به عمل صد هزار فرسنگ است» فکر، ادراک است و سیر روحی که ما می‌گوئیم تحرك است و عمل، تغییر کمال و نقص ذاتی می‌دهد.

علی علیه السلام که می‌فرموده است: دلها هم پشت و رو و اقبال و ادباری دارند (نهج البلاغه) منظور همان عروج و نزول و اوج و حیض روح است.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۱۹

و نیز می‌فرموده: ای بشر تو گمان می‌کنی جثه‌ای خرد هستی؟ در تو جهانی بزرگ نهفته است، «اتزعم انك جرم صغیره و فیک انطوی العالم الاکبر» (از دیوان اشعار منسوب به آن حضرت).

حکیم سبزواری هم به پیروی از آن امام علیه السلام می‌گوید: بشر جهان بزرگ را در بر گرفته و تمام جهان جلوه‌های او هستند

(فالعالم الاکبر کان حاویا      کان غذا کل له مرائییا)

پس به صورت عالم اصغر توئی      لك بمعنی عالم اكبر توئی.

این مطالب احتیاج به برهان عقلی و یا احادیث نقلی ندارد. ما خود شاهد روحهای مختلف و سیرهای بسیار دور و وسعت بی نهایت تحولات روح می‌باشیم. انسانی در اثر انحراف چنان پست می‌شود که با دست خود عنکبوت‌وار تارهای پول پرستی - ریاست پرستی - حکومت پرستی و ... را به دور خود تنیده، قدرت جنبش و تکامل را از خویش سلب می‌کند، و انسانی چنان اوج می‌گیرد که هیچ چیز دنیا او را اشیاع نکرده آن را قید و بند انسان در راه تکامل حساب کرده. فریاد: دنیا برو دیگری را بفریب» «۱» از دل بر می‌کشد و در نتیجه چنان قدرتی پیدا و در خود مشاهده می‌کند که شجاعان روزگار کوچکترین هراسی در دلش نمی‌افکنند و در عین حال در همان اوج

(۱) - یا دنیا غری غیری! (نهج البلاغه).

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۲۰

قدرت حتی عاطفه بشری خود را از پیره زنی شوهر مرده دریغ نداشته مشك آبش را به دوش کشیده فرزندانش را رسیدگی کرده با دست مبارك خود غذا می‌دهد!!  
ظرفیتهای انسانی به قدری مختلفند که راستی نظریه بی نهایت را (گر چه به نظر ما افراطی است) تأیید می‌کند انسانی با اطلاع از جایزه خرد یا کلانی که به او اصابت کرده سکت قلبی کرده تلف می‌شود و یا (گر چه در اوج قدرت ریاست ظاهری است) به خاطر مردن سگ دخترش قدرت تکلم و خطابه ندارد (رسالة الاسلام بغداد صفر ۸۶ درباره جانسون به نقل از جرائد) «۱» و انسانی دیگر چنان عظمت دارد که مرگ کلیه نزدیکانش او را از مسیر زندگی و هدف باز نمی‌دارد هر چه یارانش کشته می‌شوند قیافه‌ای با نشاطتر و بر افروخته تر پیدا می‌کند که دیگران می‌گفتند: نگاهش کنید گویا مرك را هیچ می‌داند!  
در آلمان شخصی با عصا سگش را می‌زند مردم به جانس افتاده تا سر حد مرگ او را کتک می‌زنند، پلیس او را گرفته و سگ را به بیمارستان منتقل می‌سازد قضات او را به سه ماه حبس و پرداخت ۳۰۰ مارک

(۱) - و ما نزد مرحوم آیت الله ستوده اراکی درس اصول (کتاب قوانین) می‌خواندیم در جلسه‌ای حدود ۲۰ دقیقه دیر آمد. تعجب کردیم که استاد خیلی منظم بود، فرمود: عذر تاخیر می‌خواهم، دختر هشت ساله‌ای داشتم فوت کرده مراسم خاکسپاری طول کشید درس تاخیر شد!! قیاس کنید روحیه رئیس جمهور آمریکا (جانسون) را با يك روحانی سبکبال که اتفاقاً زندگی بسیار ساده‌ای هم داشت.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۲۱

محکوم کرده و از مردم تشکر می‌کنند (رسالة الاسلام بغداد) و آنگاه هر روز در گوشه و کنار دنیا مردم بسیاری از گرسنگی می‌میرند و یا به ضرب گلوله از پای در می‌آیند و نه آن مردم تحرکی نشان می‌دهند و نه آن قضات مردم را تحریک می‌کنند، این تناقض در روش، گواه ناپختگی روح و خامی احساسات است، نمی‌توان گفت که آن مردم از روی فکر و تحلیل فلسفی تنها برای سگ چنان احترامی قائلند نه برای انسانها.  
امام صادق علیه السلام فرموده است: ایمان (که همان قدرت معنوی و روحی است) ۱۰ درجه دارد برخی مردم دو سهم دارند و بعضی بیشتر و پاره‌ای کمتر. از آنها که دو درجه ایمان دارند تکالیف سه درجه نخواهید و همچنین از صاحب هر درجه‌ای به همان اندازه متوقع باشید. (وسائل الشیعه ابواب فعل المعروف).

علی علیه السلام می فرماید: دلها ظرفهای هستند و بهترین آنها با ظرفیت ترین آنهاست. (نهج البلاغه).

اینها همه تابلوهائی هستند که تفاوت روحها در عین حال عظمت و تعالی روح را نشان می دهند.

انسانی مهمترین سیر کمال را این می داند که بکره ماه پای نهد و در این راه فی المثل ۲۴ میلیارد دلار پول خرج می کند و تکنیسینهای بسیاری را استخدام می نماید، و انسانی پس از عروج به تمام کرات آسمانی و عوالمی برتر (که خودش هفت آسمان می نامیده) باز هم بیشتر روی جهات اخلاقی تکیه کرده و پس از برگشت به زمین بیشتر از «خود سازی» سخن می گوید.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۲۲

لازم است توجه شنوندگان محترم را به این نکته جلب کنم که بحث ما يك بحث دینی و اسلامی نبوده و نقل برخی آیات و روایات مذهبی تنها روی جنبه نظریه علمی و نقل کلمات آن بزرگان به عنوان دانشمندانی بس بزرگ می باشد نه به عنوان تعبد! در تواریخ امم (اسلامی و غیره) شواهد بزرگی از اختلاف روحیه ها دیده می شود که به عنوان تفنن گفتار به داستانی کوتاه اشاره می شود.

به سعد وقاص فرمانده ارتش اسلام خبر دادند که یکی از افسران اسلامی به نام ابوالهول رشادتی بزرگ از خود نشان داده است. سعد پس از شناسائی آن افسر گفت من از این افسر داستانی می دانم که این رشادتها در برابر آن چیزی به حساب نمی آید. و در پاسخ سؤال از آن داستان گفت: زمانی میان قبیله ابوالهول و قبیله ای دیگر نزاعی در گرفت قبیله دشمن با شیبخونی خسارات زیادی برای قبیله ابوالهول به بار آورد. ابوالهول پس از اطلاع از جریان با جوانان قبیله تماس گرفته آنها را تحریک نمود ولی به زودی فهمید آهن سرد کوفتن است به ناچار روزی يك تنه سوار بر شتری به طرف قبیله دشمن حرکت کرد با خود مقداری طناب و لباس برداشت همین که نزدیک دشمن رسید لباسها را در آورده به رسم دهقانان که لباسهایی سر چوبهای مزارع نصب می کنند به چوبهایی پوشانیده به طور پراکنده ولی تا حدودی نزدیک هم قرار داده سپس به طرف دشمن حرکت کرد و يك تنه به طور ناگهانی شیبخون زده حمله برد دشمن که غافلگیر شده بود فراری شد. دشمن تصور نمود حمله کنندگانی زیاد هستند. نوشته اند که احیانا شخصی

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۲۳

را اسیر می کرد و به او فرمان می داد رفیقش را با طناب ببندد!

عده ای را اسیر کرده تعدادی شتران را به غنیمت برداشته بر می گشت که افراد دشمن مسلح شده به طور منظم به تعقیب او آمدند او همین که دشمن را نزدیک دید به نزد آن آدمکهای ساخته ای خود آمد مخاطبشان قرار داده بانگ غلبه خود و سپس تعقیب دشمن و احتیاج به کمکش را بلند کرد. آن لباسها که به وسیله باد حرکتی داشتند از دور به صورت آدمهایی جلوه گری می کردند دشمن آن آدمهای خیالی را هم افرادی شجاع همچون او تصور کرده حالت تردید و سپس مقدمات فرار را پیدا کرد او هم آدمها را مخاطب ساخته گفت: خواهش می کنم حرکت نکنید اینها قابل نیستند ... روح افسر اسلامی را با روحیه افراد دشمن قیاس کنید! ولی زیاد بن ایبه هنگام مرگ معاویه و تزلزل بصره لباس زنانه پوشیده شبانه در ردیف شخصی سوار بر شتر و به عنوان حرمسرای او به پناه یکی از رؤسای قبائل رفت همان زیاد که تا باد مرکز حکومت شام، به طبلش می خورد از کشته پشته می ساخت. به هر حال روح انسانی میدان فعالیتی بس عجیب داشته نمودی از بی نهایت است.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۲۴

آیا ممکن است روحیه‌ها را تغییر داده به طرف کمال سوق داد؟ آیا می‌توانیم به طور خود مختار در روانیات خود اثر بگذاریم؟ و اگر حتی در محیطی فاسد قرار گرفتیم روحیه‌ای سالم برای خود نگهداریم؟

پیروان منطق «دیالک تیک» نوعاً محیط را حاکم قاهری فرض نموده برای بشر در برابر محیط هیچگونه اختیاری معتقد نیستند و می‌گویند آدمسازی مربوط به محیط است و بشر نمی‌تواند قدمی در این راه بردارد آنها کلیه انقلابها را نیز تابع محیط می‌دانند انقلابهایی را هم که به نام دین معروف شده‌اند از جبر محیط می‌نگرند.

و البته این همان عقیده ارتجاعی جبری قدیم است که در تاریخ اسلام هم به نوعی دیگر از طرف اشاعره اظهار شده است. ولی بهترین راه در تحقیق این گونه مباحث همان وجدان است که هنگام تعارض با دلیلهای به ظاهر برهان، باید همان وجدان را حاکم قرار داد. (۱)

(۱) - و فکر می‌کنم که باید این مطلب جز و روش تحقیقی علوم قرار ۲ گیرد. گرچه در «انحاء تعلیمی» منطقهای قدیم و نیز در دستورهای دکارت ذکر نشده است لازم است، به شماره آید. در تعلیقاتی که سابقاً بر منظومه سبزواری نوشته‌ام و نیز در کتاب «المنطق المقارن» این را بررسی نموده‌ام.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۲۵

وجدان ما خوب روشن می‌کند که ما می‌توانیم روان خود را ترقی داده به طرف کمال رهبری کنیم. ما شک نداریم که با تربیت و برنامه‌های روانی می‌توانیم به ترقیات مادی و روحانی برسیم، و این حالت را هم در خود و در دیگران بارها تجربه کرده و دلیل مشاهده را به وجدان پیوند داده‌ایم ..

در تواریخ ملتها نیز شاهد جریان‌های گذشته و زنده‌ای بوده و هستیم. عرب جاهلیت ترسو که هنگام هجوم ابرهه به کعبه مرکز بت‌هایشان همه به کوهها فرار می‌کردند، در سایه تربیت روحی چنان به کمال رسیدند که مدتها در پای قلعه‌ای مانده انتظار تسخیرش را می‌کشند و پاسخ صاحبان قلعه که شما عربها چه می‌طلبید این استحضامات به دست شما نمی‌افتد می‌گویند چه می‌خواهیم؟ یا کشته می‌شویم یا شکست می‌دهیم و در هر حال فتح با ماست و این است قانون «احدی الحسین» قرآن ما.

مایلم تذکر دهم از این شعر سعدی خودمان هم خوشم نمی‌آید که:

شمشیر به ز آهن بد چون کند کسی      ناکس به تربیت نشود ای حکیم کس

و آنجا که فردوسی می‌گوید:

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۲۶

درختی که تلخ است ویرا سرشت      گرش بر نشانی به باغ بهشت ..  
سرانجام کوه‌ر ببار آورد؟      همان میوه تلخ بار آورد

این رویه منفی بافهاست و فکر می‌کنم منظور این بزرگان هم از این اشعار همان مطلبی باشد که در روایات «طینت» آمده و در کتابهای حدیثی ما گرد آمده است. که گرچه در این محضر نمی‌توانم به تفصیل بیاورم ولی مجملاً: حکمی اقتضائی است نه به طور علت تامه و جبری و ضروری ...



و بنا به آنچه گفته شد می توان از درون جوششی نموده روحیه ها را تغییر داده تدریجا به خارج و به دیگران سرایت نموده اجتماعی سالم به وجود آورد.

مگر تحولات بشریت از اسلام به دوران پس از آن، با اینکه همچون دو پدیده متمایزی از یکدیگر جدا هستند، از راه جوشش و بعثت فرد پیامبر صلی الله علیه و آله و پیوندش با قدرت بی نهایت و ادامه ارتباط به وسیله وحی نبوده است؟ البته باور داریم که برخی روحها در اثر اعتیادهای خطرناک و اخلاق فاسدی که کسب کرده اند رهائیشان از تارهای خطرناکی که با دست خود به دور خویشتن تنیده اند بسیار مشکل است و اینها نوعا موجوداتی آتشی و مفسد می شوند که به تعبیر قرآن کریم مایه فروزندگی جهنم هستند

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۲۷

(وقودها الناس) لیکن اینها هم به هر حال امکاناتی داشته اند که از دست داده اند و به راه کج رفته اند.

چگونه می توان از فردی سست اراده، روانی توانا ساخت؟

می پرسند:

چه کنیم که در برابر جور و ستم نهراسیم، و در مقام حق گویی و حق جوئی، ظالمان و ستمگران را چیزی حساب نکنیم؟ ما روحیه های قوی را دوست داریم و همین که می شنویم امیر کبیر قهرمان مبارزه با استعمار با کمال رشادت تسلیم مرگ شد، و با بی اعتنائی کامل به حامل فرمان شاهی می گوید پس ارگ زدن صبر کن تا بدنم سرد شود .. و تسلیم استعمار نمی شود بسیار لذت می بریم.

می خواهیم در ناراحتی ها با ظرفیت بوده همچون مهندسی که اخیرا به خاطر ناز و کرشمه های نابجای نامردش خودکشی کرد نباشیم.

می خواهیم: در برابر عشقها و علاقه های مادی قوی باشیم و همچون برخی شعراى خودمان این قدر سست نباشیم که بگوئیم:

به کمال عجز گفتم که به لب رسیده جانم      به غرور ناز گفتمی که مگر هنوز هستی

و یا بسزائیم:

تغافل تا بکی حرفی نگاهی گوشه چشمی      جفا قدری ستم حدی و ناز اندازه ای دارد

و بگوئیم که:

بران بود که از آن کنم دل      ندانستم که تو آهنربائی

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۲۸

می خواهیم: هنگام مطالعه کتابهای علمی و غیره به پراکندگی حواس دچار نگشته به اصطلاح ارتکاز قوای دماغی داشته باشیم .. و این موضوعی است که بسیار مورد توجه دائمی دانشجویان حوزه های علمیه بخاطر کثرت کار و تعدد برنامه های تحصیلی شان می باشد، و نیز مورد لزوم و توجه دانشجویان دانشگاهها به خصوص در ایام امتحانات می باشد ... می خواهیم: در برنامه خود با استقامت باشیم و به مختصر چیزی دست از هدف خود بر نداریم ...

می‌خواهیم: از برخی عادات زشتی که احیانا مورد ابتلاء است رها شویم؟

باید عرض کنم: نه تنها راه هست و قلم تکوین ما را بی‌مدد نگذارده است بلکه راهی بسیار ساده و کاملاً در اختیار ما برایمان ارمغان آورده است، به طوری که می‌ترسم سادگی آن ما را در انجام آن سرد کند، چون ما عادت کرده‌ایم که هر چه سخت‌تر و به قول معروف نسخه گرانتر باشد بیشتر اهمیت بدهیم، هر چند بخاطر سختیش در عمل بمانیم ...

آن راه، تصمیم و قاطعیت است.

می‌دانید که انبیاء الهی از نظری به دو دسته‌اند:

۱- اولوالعزم.

۲- غیر اولوالعزم

در تفسیر اولوالعزم اختلاف نظر است ولی آنچه را که از لغت و خود کلمه (صاحبان تصمیم) به دست می‌آید آن است که بهترین پیامبران

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۲۹

آنهایی هستند که تصمیم قاطع دارند و کوچکترین نقطه انحراف از عزم صحیح، در مسیر زندگیشان نیست.

قرآن درباره آدم می‌گوید: «با آدم پیش از این عهد بستیم ولی او را با عزم و تصمیم نیافتیم» (سوره طه، آیه ۱۱۵).

البته فوراً باید اضافه کنم که منظور از انحراف و قاطعیت تصمیم در زندگی انبیاء الهی درجات دیگری است که شاید از درک و تصور آن عاجز باشیم و منظور از انحراف و یا سست تصمیمی، آنچه که در زبان ما گناه نامیده می‌شود نیست.

درک این موضوع مربوط می‌شود به درک حدود روحی انبیاء و یافتن نقاط مختلف و جنبه‌های گوناگون زندگی آن رادمردان الهی ... وقتی ابراهیم خلیل علیه السلام اطمینان را برتر از ایمان دانسته و به درگاه الهی عرضه داشته است من ایمان دارم ولی می‌خواهم مطمئن شوم. مسلماً منظور از اطمینان غیر از اطمینان معمولی در گفتار خودمان «۱» است. اطمینان در

(۱) - فکر می‌کنم منظور، آرامش روحی حاصل از دیدن چگونگی و کیفیت جریان است مانند کسی که به نظرش امری قطعی است ولی نمی‌داند نحوه پیدایش آن امر چگونه است؟ قرآن هم خواسته ابراهیم را با عبارت «کیف تحیی الموتی» (چگونه مرده را زنده می‌کنی؟) بیان داشته است، و این تعبیر با تعبیر «عزیز» که در سوره بقره آمده خیلی فرق دارد: «ان یحیی هذه الله بعد موتها». و بدین حساب ابراهیم اصل معاد را می‌دانسته و ایمان داشته ولی چون چگونگی آن را نمی‌دانسته و نحوه انگیزش و بعث مردگان برایش مبهم بوده است و آن آرامش روحی که در علم به کیفیت است نداشته است.

روایتی هم که از مولی علی علیه السلام در مقایسه خود با ابراهیم نقل شده که: من چنانم که اگر همه پرده‌ها کنار رود یقینم بیش از این نخواهد بود! گواه همین معنی است که ابراهیم علیه السلام با آن درخواست و اجابت خدا و کناره رفتن پرده غیب، یقین بیشتری پیدا کرده و در نتیجه چیزی که پیش از این نمی‌دانست درک نموده است.

البته احتمال هم می‌دهم که منظور ابراهیم اطمینان و آرامش از دیدن جریان بود، گر چه حتی کیفیت آن را هم می‌دانست ولی چون هنوز ندیده بود آن آرامش روحی را نداشته و همچون منتظران در شوق و التهاب بود که زودتر عین واقع را ببیند و این همان است که از نظر بحثهای ادراکی «عین الیقین» نامیده می‌شده است و بعضی از جمله سهروردی (به طوری که خاطر هست) آن را علم حضوری به حساب آورده‌اند که در خور بحثی وسیع است.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۳۰

زبان علمی و عوامی ما پائین‌تر از یقین و ایمان است ولی ابراهیم بالاتر دانسته است!

و به هر حال بسط این موضوع شاید مناسب محفل ما نباشد اجمالاً خواستم بگویم تصمیم و عدم تصمیم پیامبران در مسائلی برتر از حدود فکری معمولی ماست چنانکه ادراکشان نیز چنین است.

قدرت تکوین در وجود انسانی حس تطور و تغییر را بودیعت نهاده است و بشر می تواند با تصمیمی قاطع کلیه نقاط انحرافی خود را اصلاح کند.

با تصمیم می توان بر عادات زشت جنسی و غیره غلبه نمود، عشقهای مضر را کویید، و عشق به دیگری را تبدیل به عشق به خود که ناخودآگاه

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۳۱

عشق به مبداء است، و به مرتبه ای بالاتر تبدیل به عشق التفاتی به ذات الهی نمود، که راه عرفاء بزرگ در غلبه بر هواهاست، که انشاء الله در این باره بحث خواهیم نمود.

ویکتور پوشه فرانسوی درباره بی تصمیمی، سخنی به زبان عامیانه دارد، می گوید: افراد بی تصمیم شبیه الاغ (ژان بوریدان) هستند که آن حیوان گرسنه بر سر دو آخور جو و علف در تحیر تعیین که از کدامیک بخورد، همچون بهت زده ای نگران ایستاده، و بالاخره از گرسنگی تلف می شود!

با تصمیم می توان ترس را کناری زده انسانی با جرأت شد.

و با تصمیم می توان ارتکاز قوای دماغی به دست آورد.

اجمالاً اعمال تابع افکار است.

به قول ویکتور پوشه: آنچه از راه مغز وارد شده از راه دست و زبان خارج می شود.

این مطلب را به طور لطیف تری امام علیه السلام در مسئله حضور دل در نماز بیان فرموده است: آنکه دلش برای خدا خاشع شد جوارح و اعضایش نیز چنین می شود. «۱» آنگاه برای تذکر اینکه عمل هم در فکر اثر گذاشته و میان عمل و فکر یک نوع تعاکس در تأثیر است می فرماید: «فلا تعبت بشيء» پس در نماز با

(۱) - «فان من خضع قلبه لله خسعت جوارحه».

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۳۲

چیزی بازی مکن که عمل لغو هم باعث بی توجهی دل می گردد. «۱» می دانم خواهند پرسید فضیلت تصمیم برای ما مخفی و پوشیده نبوده به عظمت این وجود با برکت واقف هستیم، ولی مطلب اینجاست که همین تصمیم را چگونه باید به دست آورد؟ بسیاری کسانی که قدرت ندارند تصمیمی قاطع داشته باشند و هر قدر زیر بار تلقینات و تبلیغات تصمیمی بگیرند بیش از چند ساعت و چند روز و چند هفته (باختلاف اشخاص و کارها و اوضاع و احوال) دوامی نخواهد داشت.

چه کنیم که تصمیمی کامل و قاطع پیدا کنیم؟

در پاسخ گفته می شود آنها که اشخاصی مصمم نیستند می توانند از پی گیری تصمیمهای موقت در سایه تمرین استفاده کنند، انسان هر قدر در مطالعه بی تصمیم باشد قدرت دارد برای تمرکز قوای دماغی خود در مطالعه یک سطر یا کمتر و در زمانی اندک چون یک دقیقه مثلاً تصمیم بگیرد.

و هر قدر در برابر عادت زشت شکست خورده باشد می تواند تصمیم بگیرد که ده دقیقه دیر تر ...

خواهید گفت بسیار خوب ولی این چه تأثیری دارد ما همه می توانیم فی المثل در یک کلمه ارتکاز قوای دماغی داشته باشیم و

برای یک دقیقه عادت زشت را تأخیر ببندازیم ولی چه اثری برای شکست خوردگان تصمیم دارد؟

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۳۳

ولی باید بدانیم که همین يك دقیقه‌ها و يك كلمه‌ها در سایه تصمیم، روح را تقویت نموده و با تمرین و مداومت، انسان را مصمم می‌سازد.

مرتب‌ه دوم کمی بیشتر و در مرحله سوم بیشتر و تدریجاً در زمانی وسیع و کارهایی بزرگ، قدرت تصمیم پیدا می‌شود. در دستورات اسلامی هم برای استفاده‌های بزرگ از تمرین‌های کوچک شروع شده است، و فی‌المثل برای آنها که احساس می‌کنند سنگدل و قسی‌القلب شده‌اند دستور داده که طفل یتیمی را نزدیک طلبیده و با او ملامطت نموده پدران دست نوازش بر سر طفل بکشند. و در روایتی آمده که طفل را سر سفره خود نشانده با خود هم غذا کند. «۱» يك مرتبه نوازش طفل اثر قطعی ندارد ولی تدریجاً با تکرار، پی‌گیری روح سخت و سنگ صفت، لطیف و رقیق می‌گردد.

و یا حالت بیمار به خود گرفتن را مذمت فرموده است «۲» زیرا ممکن است تدریجاً این حالت ظاهری بر روح متظاهر اثر گذارده انسان را بی‌حال و سست بار آورده از سعادت بر کنار سازد.

چنان که تمرین و پی‌گیری در کارهای منفی نیز روح را منحرف می‌سازد، پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمود: «پیش توانگران کمتر بروید که به این هدف که نعمتهای خداوند را خوار نشمارید نزدیکتر خواهید بود» «۳»

(۱) - من انکر منکم قساوة قلبه فلیدن یتیمًا فیلاطفه و لیمسح رأسه بلبین قلبه باذن الله تعالی ان للیتیم حقاً کتاب و مسائل».

(۲) - ... و الممرض من غیر علة «يك سی و سوم ابواب الاحتضار کتاب و مسائل».

(۳) - نهج الفصاحه، ص ۸۲.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۳۴

رفت و آمد با توانگران تدریجاً شخصی را نسبت به زندگی خود بی‌اعتنا نموده احساس حقارت می‌کند و نعمتهای خداوند را بر خود ناچیز می‌شمارد.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۳۵

#### دانایی و توانایی

برای رهایی از مشکلات و پیشرفت به سوی مقاصد دو عامل مهم لازم است:

۱- دانایی.

۲- توانایی.

بسیارند افرادی که حد اول را سپری کرده و نسبتاً دانا شده‌اند ولی قدرت فعاله ندارند، می‌گویند: ما خوب به ضررهای میخوارگی واقف هستیم ولی نمی‌توانیم بر هوسهای خود غلبه کنیم یا خود مضار اعتیادهای خطرناک و پاره‌ای اخلاقیات زشت را می‌دانیم ولی در برابر آنها شکست می‌خوریم و هر چه می‌خواهیم ترك کنیم نمی‌توانیم.

بیشتر عوامل تبلیغاتی اخلاقی، (دینی و غیر دینی)، روی مصالح و مفاصد تکیه کرده و در جلسات سخنرانی‌های تربیتی از قسمت اول یعنی دانائی بحث می‌شود، در حالی که مشکل عمده ما چیز دیگری است که به هیچ وجه با آن محافل تطبیق نمی‌کند. مشکل

ناتوانی است نه نادانی، و آقایان راه را عوضی رفته‌اند و همین ناتوانی است که کم کم در قسمت اول هم انحراف ایجاد کرده درك را عوض می‌کند. اعمال انحرافی روح

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۳۶

را منحرف و به تعبیر قرآن کریم «اخلاء الی الارض» آورده «زمینی» می‌کند و روحيات غیر صحیح، درك قوای ادراکی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. انسان شکست خورده در این مبارزه‌ها است که تحت تأثیر تزا فراطی می‌گوید:

تاز مادر زاده‌ام روی نبودم شادمان      آدمی را بدترین وضعی ز مادرزادانست  
خود چه بر خورداری از عمری توانم یافتن      کاولش خون خوردنست و آخرش جان دادنست

و فریاد عجزش بلند می‌شود. چنانکه چند سال پیش برخی مطبوعات شرح حال کوتاهی از «پل گتی» میلیاردر آمریکائی منتشر کردند و معلوم گشت که آقا (که سنین بین ۷۰ و ۸۰ را می‌گذراند) دهها چاه نفت دارد، تمام ظروفش از طلاست، بیش از ۱۲۰ میلیارد دلار ثروت دارد، و روزانه ۳۰۰ هزار دلار به آن اضافه می‌شود، ولی شاد نیست می‌گوید: دستورم همه جا عمل می‌شود و بهر اداره‌ای سفارش کنم اطاعت می‌شود. کدام مدیر اداره‌ای که جرئت کند سفارشم را نخواند؟! با ثروتم قدرت‌ها را علیه او می‌شورانم ولی به که دستور دهم که قدری شادی برایم بخرد؟

باید ضمن ابراز تأسف از فراموشی اصل توانائی که دومین اصل عملی پیمبران الهی بوده است و راستی باید اصل فراموش شده‌اش نامید و باید در بحث «استاد روانشناس کیست؟» در آن باره سخن گفت، عرض می‌کنم که بحث این ساعت ما جوابگوی همین مسئله است، و راه ایجاد قدرت را نشان می‌دهد.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۳۷

قرآن کریم درباره پیامبر اکرم اشاره به دو قسمت تعلیم و تربیت که همان دانائی و توانائی است کرده می‌فرماید: خداوند فرستاد .. «پیامبری را که آیات الهی را بر آنان بخواند و آنها را تربیت و تزکیه نماید ..» (۱) البته ناگفته معلوم است که وقتی سخن از توانایی به میان می‌آوریم منظور همان قدرت در برابر مفساد اخلاقی و مشکلات زندگی است که در حقیقت نوعی قدرت بر خود و خویشتن‌داری است که به مراتب مهمتر از تسلط بر دیگران است چه بسا افرادی که بر دیگران مسلط شده‌اند ولی نتوانسته‌اند امیال خود را مهار نموده خویشتندار باشند.

پیامبر اسلام هم فرموده است: «از همه شجاعت‌تر کسی است که بر هوسهای خود غلبه کند.» (۲) «هانری توماس» و «دانالی توماس» نویسندگان «ماجراهای جاودان در فلسفه» به مناسب شرح حال یکی از فلاسفه غرب می‌گویند: در تشییع جنازه نیوتن (۳) بحثی در این باره شد که کدام يك از چنگیزخان (۴) مغول و تیمور لنگ (۵) و ... با قدرت تر بوده‌اند هوشمندی گفت هیچکدام ... نیوتن و بیکن (۶) و ... از همه آنها قدرتمندتر هستند، آنها بازور سر نیزه بدیگران تحکم می‌کردند و اینها با اصلاح روح و خویشتنداری در دلها رسوخ کرده و بی‌دردسر حکومت بر قلبها دارند.

(۱) - سوره جمعه.

(۲) - اشجع الناس من غلب هوا: نهج الفصاحه، ص ۵۸.

(۳) - (۱۶۴۳-۱۷۲۷) م.

(۴) - (۱۱۵۵-۱۲۲۷) م.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۳۸

نیوتن چیزی جز پشتکار در مطالعه و دقت و کنار زدن امیال زودگذر ندارد.

کانت فرانسوی سرمایه‌اش همان نظم روحی بالنسبه او بود همه روزه ساعت ۳/۵ بعد از ظهر از منزل خارج می‌شد و به طوری منظم بود که همسایگانش همینکه صدای پای او را می‌شنیدند می‌گفتند ساعت‌های خود را با ساعت جاندار تطبیق کنید (۳/۵ بعد از ظهر) تنها یک روز این برنامه تغییر یافت و آن روز بود که غرق در مطالعه کتاب «امیل» اثر روسو شده بود که بعدها خط مشی فلسفی‌اش را به کلی عوض کرد. «۱» آن وقت درباره‌اش هانیه آلمانی می‌گفت میان ظاهر کانت و اندیشه‌های شگرف او به حدی تفاوت است که همانها که به حساب لبان متبسم کانت با او گرم می‌گیرند اگر به دریای ژرف روحیش پی می‌برند از ترس و وحشت از برابرش فرار می‌کنند و ابهت و عظمتش آنها را خرد می‌کند. «۲» بسیاری کسانی که شاید هنوز خیال می‌کنند این همه عظمتی که علی بن ابیطالب علیه السلام در جهان بشریت گذشته و امروز دارد به خاطر شجاعت‌ها و پیکارها و رسیدگی‌هایش به مستمندان و غیره است، ولی اینها همه آثار روحی وی هستند باید پیش از آنها دقت در اقیانوس با عظمت روح و روان آن سرور که به قول ابن سینا مجمع اضداد است نمود که بشریت را

(۱) - ص ۲۶۷ ماجراهای جاودان در فلسفه.

(۲) - ص ۲۶۸، ماجراهای جاودان در فلسفه متوفی ۱۸۰۴.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۳۹

مبهوت آرامش باطنی خود و موجهای تند ظاهریش ساخته است.

باید بگوئیم که حتی هیتلرها و ناپلئونها هم تا هیچ قدرت روحی نداشته باشند نمی‌توانند بر دیگران مسلط شوند. ناپلئون گر چه در برابر عشق از پای در می‌آید یا در برابر حب ریاست شکست می‌خورد که همه چیز را فدا می‌کند، ولی در میان سربازانش چنان با محبت کار می‌کند که به قول اکادمیسین «تارله»: سزار موحشی که اروپا در برابرش می‌لرزید در میان سربازانش همچون یک فرد عادی بود.

سربازانش او را سر جوخه کوچولو، و کله طاس کوچولو، لقب می‌دادند و با همین قدرت بود که یک تنه از جزیره سنت هلن به طرف پاریس حرکت کرد و سربازان شورش در همان قدم اول تسلیم او شدند و در برابر گفته او که: «سربازانم شما رادوست دارم» همه به گریه افتادند و اسلحه‌های خویش را زمین نهادند.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۴۰

#### انبار مهمات روح

شخصی معتاد را در نظر آورید که در کمال بی حالی به گوشه‌ای لمیده و هیچگونه جنبش و تحرکی از خود نشان نمی‌دهد، اگر شخصی کنار گوش او دشنام‌های تندی بدهد که حس خودخواهی کمی که در او باقی مانده تحریک شود، و به اصطلاح سر غیرت بیاید، فوراً خونسش به جوش می‌آید و زیر بار فشار شلاق انتقام و غضب از جای برخاسته با طرف دست به گریبان می‌شود و قدرتی که انتظار نمی‌رفت از خود نشان می‌دهد.

انسانی با بی حالی و خستگی از کناری راه می رود به ناگاه مورد حمله دیگری قرار می گیرد و یا او راتنه می زنند در آن هنگام پیداست که قدرتی بسیار زیاد از خود نشان می دهد.

در مناظرات و مجادلات بحثی، رگهای گردن طرفین بحث پر شده گونه ها سرخ شده حرارتی چندین برابر پیش تولید می شود. انسانهای سست و حیوانهای بی حال در مسابقات، تحرکی عجیب از خود نشان می دهند.

این قدرت ها قبلا کجا مخفی بود؟

انبار این همه حرارت و قدرت و انفجار کجاست؟

#### خودسازی و مسائل روانی، ص ۴۱

و با چه وسیله می توان به آن راه یافته مورد استفاده قرار داد؟

راه یافتن به این انبار و طریق استفاده صلح جویانه از آن به مراتب حساس تر از راه یافتن به قدرت اتم و راه استفاده صلحی آن است.

ویلیام جمیز امریکائی «۱» (که برخی او را پدر روانشناسی لقب داده اند، تا چه حد درست باشد!!) می گوید: «قدرت روحی بسیار زیادتر از آن است که مورد استفاده معمولی ماست در حالات عادی نه دهم قوای ما در خواب بوده تنها از یک دهم قوای خود استفاده می بریم».

با اجازه شما توجه خود را به طرف آن آیه قرآن معطوف داریم که می فرماید: اگر ۲۰ نفر بردبار و شکیبا باشید بر ۲۰۰ نفر از کفار غلبه می کنید. «ان یکن منکم عشرون صابرون یغلبوا مائین» «۲» به نسبت یک برده! ولی با بردباری که معنایش همان تحمل مشکلات در حالات غیر عادی است. یعنی روح انسانی قدرت تحمل اینهمه سختیها را دارد.

نمی خواهیم کمات ویلیام جمیز را شاهد صدق قرآن بیاورم بلکه منظورم این است که بینم قرآن کریم در آن عصر بربریت و نادانی چه مطالبی بس بلند و ارزنده فرموده که پس از گذشت چهارده قرن دانشمندان بزرگ جهان اندکی از آن را درک کرده اند و متأسفانه در اثر ضعف ما و قوت استعمار نتوانستیم پیش از آنها ندای قرآن را در تمام شئون به گوش جهان برسانیم .. تا خدای عزیز چه تقدیر فرماید.

امام صادق علیه السلام می فرماید: قرآن همیشه زنده و جاودان است و

(۱) - ۱۹۱۰ - ۱۸۴۲.

(۲) - توبه، آیه ۶۵.

#### خودسازی و مسائل روانی، ص ۴۲

همچون سیر خورشید و ماه و رفت و آمد شب و روز جریان دارد و در هر دوره جلوه ای دارد. «۱» و نیز می فرماید: قرآن عهدی است از خداوند با مخلوقاتش، شایسته است انسان مسلمان، عهد خود را مورد توجه قرار دهد. «۲»

هیپنوتیزورها از همان قوای روحی خود و استعداد های عجیب شخص خواب شده استفاده کرده اطلاعات وسیع علمی و خبری به دست می آورند و برای همه ما امروز خواب مغناطیسی مسلم شده است.

ناگفته نماند که ذاتا این قدرت روحی در جوانان بیشتر از پیران سالخورده است (مگر آن سالخوردگانی که در اثر تمرینهای پی گیر روحی، نیروئی معنوی پیدا کرده و درخت کهنی قوی و بارور گشته اند)، پیرانی که نتوانستند عاداتهای زشت را از خود دور سازند و هنوز مبتلا هستند به سختی می توانند از چنگال اعتیادهای خطرناک رهایی یابند و همچون درختی سالخورده ولی کج (که قابل

اصلاح نیست) به سختی می توان معالجه کرد، نمی گویم: نمی شود! بلکه آنها امکان دارد یعنی روح انسانی قدرت دارد صفات و ملکات تخریب کننده ریشه دار را نیز از بیخ و بن برکند.

قدرت جسمی و نشاط روحی جوان کار را خیلی آسان می کند چنان

(۱) - مرآة الانوار، ص ۴.

(۲) - اصول کافی.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۴۳

که عشق جوان هم نوعاً تیزتر و حساس تر است ولی در پیران تنها گاه گاهی و احیاناً عشق پیری به جنبش در می آید و البته سر برسوائی می زند.

در عشق حقیقی و توجه عرفانی به مبدأ هستی هم، خلوص جوان نوعاً بهتر است، حس نوع دوستی و کمک به زیردستان و توجه به حقیقت و جانفشانی در راه آن و ... همه از مظاهر شور و حرارت جوانی است و ملتی که جوانان خود را رها کند سرمایه خود را از کف داده است؟!

خداوند به جوان تسلیم پاکی و معنویت، بر فرشتگان مباهات می کند. «۱» ابو بصیر که یکی از شاگردان امام صادق علیه السلام است به قصد تبلیغ و تجارت به بصره رفته بود وقتی از بصره برگشته نزد امام شتافت، امام پرسید: در بصره مردم هدایت می یافتند؟ ابو بصیر گفت خیلی کم! اقا فرمود: جوانها را دریاب و آنها را تبلیغ کن «علیک بالاحداث» (وسائل الشیعه). شما جوانان عزیز قدر خود را بدانید و نیروی حیاتی خود را بیهود تلف نکنید که فرمود: روز واپسین در اولین قدم از چند چیز تحقیق می شود یکی از آنها نیروی جوانی است «و عن شبابه فیم ابلاه».

### چگونه از قدرت روحی خود استفاده کنیم

خفتگان را می توان به آرامی و نرمش از خواب بیدار کرد و تدریجاً به

(۱) - ص ۱۴۹، نهج الفصاحه.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۴۴

کار گرفت و می توان به طور ناگهانی از خواب بیدار کرد، و در این صورت اگر به خطر نیفتد به مثل معروف ره صد ساله می رود در عبارات معمولی خودمان می گوئیم از خواب پرید، این گونه بیداری های ناگهانی در حکم پرش است و می توان فوراً به کارهای مهمی وادار نمود.

بیدار کردن سربازان مخصوصاً هنگام خطر به وسیله بوقهای تند همین نکته را دارد مردم شیخون زده که به این وسیله از خواب پریده حمله متقابل به دشمن را شروع می کنند بهتر می توانند قدرت تحرك از خود نشان بدهند.

البته این نوع بیدار کردن خفتگان احیاناً خطر سخته را در بر دارد ولی در صورت رهایی از خطر (که از نظر روانی بحث جالبی است و اجمالاً باید بگویم لازم است توجه خفته بیدار شده را به قضیه مهمی جلب کرد؟! ) قدرتی عجیب (که شاید کلمه نه دهم و یک دهم فقط به عنوان مثال باشد) تولید می شود، البته پس از استفاده از چنین قدرتی احتیاج به استراحت ممتدی نیز هست ..

خفتگان روحی نیز به همین نسبت به دو طریق بیدار می شوند: انقلاب - تدریج.

گر چه انقلاب و پرش همه جا مفید نیست و فی المثل برای مبتلایان به بیماری «غم» شاید کمتر مؤثر باشد ولی در بسیاری از



موارد مخصوصاً دربارهٔ تنبلیها و هوسرانها موثر است.

چنانکه در ناتوانان جنسی هم سفارش می‌شود برای رفع کسالت و بیماری ناتوانی جنسیشان آنها را با صحنه‌ای بسیار مهیج مواجه کنند که

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۴۵

تحت تأثیر شدت آن منظره شهوانی ناگهان انقلاب پیدا کرده خون در تمام عروق به جنبش آمده سلامت خویش بجویند. یکی از راههای اصلاح بیماریهای عصبی که مبتلا به فلج عصبی شده‌اند نیز همین است، و از این سینا نقل شده است که شخص فلجی را به همین نحو معالجه نموده است، او با کمال شدت و فریاد دستور داد بیمار از بالای بام به صحن حیاط پرتاب کنند و در برابر التماس بیمار هیچگونه توجهی نکنند (و حتما تدابیر احتیاطی لازم را پنهان از بیمار به کار برده است) بیمار که تحت تأثیر شور و التهاب برای نجات خود خودش به جوش آمده در تمام عروق و اعصاب جریان پیدا کرده بود، اثری را که باید به وسیله برنامه‌ها و آزمایشهای طبی بسیار ممتد به دست آورد از یک حرکت انقلابی گرفت.

البته لازم به تذکر نیست که همه خوانندگان نمی‌توانند این برنامه را اجرا کنند و این از نظری مربوط به بحث «استاد روانشناس» می‌شود.

انقلاب و جهش که احیاناً تبدیل تحولات کیفی به یک انقلاب کمی خوانده می‌شود در ناحیه اجتماعی هم بسیار حساسیت دارد. و اگر در اثر مشکلات و فشار حالتی به وجود آید که «انفجار» نامیده می‌شود دیگر کنترل آن به آسانی امکان پذیر نخواهد بود، و به همین جهت است که «استعمار» همین که احساس کند توده مردم از فشار به تنگ آمده‌اند روزنه‌ای ایجاد می‌کند تا انفجار پیدا نشده بتوان به استعمار ادامه داد.

ناپلئون که اروپا و روسیه و آمریکا را لرزانده بود در برابر انقلاب و

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۴۶

خشم چوپانها و دهاتیهای اسپانیا با مشکلی سخت دچار شده بود انقلابی بود که تمام واحد قوای انسانی به کار افتاده بود! بالاخره خود با ارتشی به تعداد آن روز، سهمگین (۲۵۰ هزار نفر) به آن کشور رفته سکوت مرگباری برقرار ساخت ولی هر چه وضع ملت سخت تر می‌شد مقاومتش بیشتر می‌گشت، مارشال لان که در هیچ جنگی نمی‌ترسید و اعصاب و احساسات برایش معنی نداشت وقتی اجساد بی‌شمار کشتگان را دید گفت: چه جنگی؟! چه مصیبتی است که انسان مجبور باشد این مردم شجاع را حتی اگر دیوانه هم باشند بکشد؟! این پیروزی تنها غم و رنج به بار می‌آورد. (۱)

### زمینه انقلاب

انقلاب‌های روحی به وسیله تفکرات فردی و دقت در برنامه موجود زندگی و نابسامانیهای آن و فکر زیاد درباره زندگی بهتر پیدا می‌شود. به تعبیر دیگر انقلاب معلول عدم رضایت به وضع موجود، و امید به آینده بهتر، و امکان دستیابی به آن پیدا می‌شود. انتظار هم همینطور است و فلسفه‌اش همین است.

وقتی مشکلات در نظر انسان بسیار ناراحت کننده جلوه‌گر شد مقدمات انقلاب و انفجار پیدا می‌شود، و آن وقت است که باید کاملاً دقیق بود حکومت را به دست عقل داده از مسیر افراط جلوگیری نمود. به

## خودسازی و مسائل روانی، ص ۴۷

وسیله تبلیغات و تلقینات تند سمعی و بصری می توان فکر انقلاب و اصلاح را در مغز دیگران وارد نمود.

چنان که می دانیم «سجستانی» که از رو به رو شدن با دشمن وحشت داشت و در نتیجه از حکومت خراسان به دور مانده بود با شنیدن دو شعر:

مهوری گر به کام شیر دراست      شو خطر کن ز کام شیر بجوی  
یا بزرگی و عزو نعمت و جاه      یا چو مردانت مرک رویاروی

سوار شده مقدمات حکومت خویشان را بر خراسان فراهم ساخت. به وسیله انقلاب فکری و روحی می توان هم بر عادات زشت غلبه نمود و هم در جنبه های مثبت نتیجه گرفت.

مایلم تذکر دهم سر عظمت توبه از نظر اسلام و اینکه توبه کنندگان محبوب خدا هستند **(ان الله يحب التوابین)** «۱» به وجود آمدن همین انقلاب روحی به وسیله توبه است.

معنای روایت: ناله گنهکاران نزد من از تسبیح ذکرگویان محبوبتر است. و روایت: اگر بندگان خدا معصیت نمی کردند و استغفار، خداوند افرادی را خلقت می کند که معصیت کنند و سپس استغفار کنند همین است.

برخی افراد با مثال این دو روایت اعتراض می کنند و شاید برخی از شما عزیزان هم گمان کنند که این قبیل روایات ما را دعوت به فساد کرده است.

(۱) - بقره، آیه ۲۲۲.

## خودسازی و مسائل روانی، ص ۴۸

ولی نه ... چنین نیست این قبیل روایات نشان دهنده عظمت انقلاب روحی است که چگونه شخص گناهکار و فاسدی که متوجه به فساد خود شده و ناگاه منفجر می شود و با برنامه انقلاب روحی ره صد ساله می رود از نظر تعالی و تکامل شاید به مراتب زودتر از بسیاری افراد صالح کند رو، به نتیجه می رسد و بارها شواهد این موضوع در طی تواریخ امم دیده شده است.

آنها که دائما نغمه های منفی ساز کرده و دم از تسلیم در برابر حوادث و یا اشخاص می زنند خود را نشناخته اند.

آنها که می گویند: مگر نمی دانید که پیغمبر فرموده است: «شخص معتاد را بر گرداندن همچون معجزه است» ما نمی توانیم معجزه کنیم، و می گویند:

شدم تسلیم در کوی تو منزل را تماشا کن      به خاک و خون نشستم تا کمر گل را تماشا کن  
و یا: دست من گیر که این دست همان است      که سالها از غم هجران تو بر سر زده ام.

اینها همه از نشناختن خود و قدرت خویشان است بعضیها در عین شکست بر وی خود نیاورده و می گویند:

ناکامی و افسرده دلی لذت عشق است      این حرف به من يك بت آشوبگری زد

به اینها باید فهمانید که نترسید و شروع به کار کنید! به نتیجه می رسید می توانید چنان عظمت روحی پیدا کنید که تسلیم هر کوی و برزن نشوید،

## خودسازی و مسائل روانی، ص ۴۹

و برای دستگیری به دیگران التماس نکنید، و با تلقین دروغین مجبور نشوید افسردگی شکست همچون خلسه اعتیاد را لذت اساسی بخوانید.

مایوس نباشید! اینکه شنیده‌اید یأس از رحمت خدا از گناهان کبیره است، مخصوص به یأس از عفو در آخرت نیست. آیه قرآن که: **«انه لا یبأس من روح الله الا القوم الكافرون»**. (سوره یوسف، آیه ۸۷) به اصطلاح اهل فضل مطلق بوده قیدی ندارد. بلکه در مورد خود آیه مربوط به امور دنیایی است. در هر حال امیدوار باشید.

علی علیه السلام می‌فرماید: وقتی از چیزی ترسیدی خودت را در آن بینداز که ترست بیش از خود آن، تو را از پای در می‌آورد. (۱) «البته منظور ترس بی جاست نه بیگدار به آب زدن».

خلاصه کلام همان است که پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرموده: هیچ بدنی با تصمیم قوی ضعیف و ناتوان نیست. (۲)

(۱) - اذاهبت امرأ فقع فیه ... (نهج البلاغه).

(۲) - ما ضعف بدن عما قویت علیه النیه (وسائل ابواب النیه).

## خودسازی و مسائل روانی، ص ۵۰

## روح خفته را به آرامی بیدار کنید

آنها که از نظر روحی به حد انقلاب نرسیده‌اند می‌توانند با تصمیم‌های جزئی و تدریجاً همانند بیدار کردن بانرمش روح خود را بیدار سازند.

نگوئید: مگر شما نمی‌گوئید که پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله فرموده است: «مردم خوابند و پس از مردن بیدار می‌شوند»، پس نمی‌توان کسی را هشیار نمود.

نه، ... اینها حکم نوعی هستند، و گرنه شك نیست مردمی هستند که در همین دنیا بیدارند و از قدرتشان استفاده می‌کنند، بکوشید از آنها باشید، از طرفی هر چه کوشش کنید و بیدار شوید باز هم می‌توان گفت که به طور کامل بیدار نشده‌اید و از تمام جنبه‌های روحی خود که راستی بسیار شگفت‌انگیز است استفاده نکرده‌اید! استفاده کامل از قدرت نهانی روح فرع خودشناسی است و کمتر کسی است که بتواند خود را بشناسد.

و برای رسیدن به تصمیم قاطع همان طور که قبلاً تذکر داده شده باید از قدمهای کوچک شروع کرد و با نظم دقیق ادامه داد که حضرت علی علیه السلام در وصیت خویش به فرزنداناش می‌فرماید: سفارش می‌کنم که امورتان را منظم کنید. روایات زیادی هم که درباره مراقبه روح و محاسبه وارد شده است

## خودسازی و مسائل روانی، ص ۵۱

شامل این مقام نیز می‌شود.

با تصمیم‌های تدریجی انسانی مصمم خواهیم شد. و اساساً به خود بستن تصنع پی‌گیر، اگر به هدف وصول به واقعیت باشد ذاتی خواهد شد.

همانطور که حضرت علی علیه السلام فرموده است: «اگر ذاتاً بردبار نیستی بردباری را به خود تحمیل کن ...» (نهج البلاغه) این قسمت بحث، مطلب مفصل و قابل توجهی از نظر روانی دارد که با وقت ما تناسب ندارد و اجمالاً این جمله علی علیه السلام دستور روانی بسیار مهمی است.

خود آن حضرت با کمال عظمت روحی که داشت همیشه با نظمی دقیق و تمرینهای جالب، مراقب روح خود بود. و لذا در پاسخ ایراد کسی که به ژنده پوشی و لباس کهنه اش اعتراض کرده بود یکی از اسرار این کار را تمرین روحی قلمداد کرده و می فرماید: این لباس موجب خشوع دل و ذلت و فروتنی نفس (جلوگیری از تکبر) می شود و اهل ایمان هم اقتدا کرده همین لباس را می پوشند و در نتیجه آنها هم به این فایده رسیده «۱» و از طرفی از فشار اقتصادی هم کاسته می شود.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هم به ام سلمه که یکی از زنان آن حضرت بود دستور می دهد که پرده زیبای درب منزل را عوض کند چون آن حضرت را به یاد دنیا می اندازد!

به هر حال باید با نظم و ترتیب خاص و تدریج مناسب، روح را تقویت

(۱) - و قد رأی علیه ازار خلق مرفوع فقيل له فی ذلك قال: «یخضع له القلب و تذلل به النفس و یقتدی به المؤمنون» نهج البلاغه، فیض ص ۱۱۱۲.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۵۲

نموده و با تمرینهای پی گیر مانع سقوط روان گردید.

بطور شدید و ناگهان کمتر توفیق پیدا می شود. آن سنگ بزرگی است که نوعاً شرائط تحملش فراهم نمی شود، و به قول معروف سنگ بزرگ علامت نزدن است. پس نوع افراد باید تدریجاً خود را از مسیر حوادث ضد روح کنار بکشند. به گفته ویکتور پوشه فرانسوی، شنا را از مرغابی یاد بگیرید که ابتدا اندکی در مسیر آب می رود و سپس تدریجاً تغییر مسیر می دهد.

انتظار انقلاب پیش از حصول شرائط روحی آن، نوعی عجله بیهوده است و گاهی عجله کردن مساوی با شکست قاطع است. اگر ناپلئون حمله به روسیه را به بعد از شدت سرمای زمستان موکول می کرد شاید برنامه اش جز آن بود. باید زمینه را آماده کرده سپس شروع به نتیجه گیری نمود نه عجله و نه سستی، نه دیر و نه زود.

مولی علی علیه السلام هم به مالک اشتر می فرماید: از عجله پیش از وقت کارها پرهیز و هم از سستی به وقت کارها! اگر نادرست است اصرار نرود و اگر روشن و صحیح است سستی منما! هر چیز را به جای خود بگذار و هر عملی را در موقعش انجام ده. «۱»

### بدنبال مانع بروید

می دانید که احساسات درجه بندی می شود، گاهی میل به حدی شدید

(۱) - تحف العقول، ص ۱۴۷.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۵۳

است که هر گونه مانعی را از پیش بر می دارد، ولی گاهی در مرتبه پائین تری قرار دارد و فی المثل اگر وسائل میخوارگی در شعاع یک کیلومتری باشد بدنبالش می رود ولی اگر دهها کیلومتر فاصله داشته باشد حال اقدام ندارد، اگر مقدمات عادات زشت فراهم باشد در آن خود را آلوده می سازد ولی اگر تهیه مقدمات مشقت فراوانی داشت باشد.

بدنبالش نمی رود، و همین مطلب یک عیب بزرگ بیماری «استمناء» می باشد که در اثر فراهم بودن مقدمات، شخص بیمار به سختی می تواند خود را رهائی بخشد و تعجب از برخی اساتید روانشناسی تهران است که این موضوع را نادیده گرفته به اندازه محدود آن را تجویز و بلکه تشویق کرده است. «۱»

(۱) - دکتر ناصرالدین صاحب الزمانی در پاره‌ای از نوشته‌هایش اشکالات استمناء را به عقیده خود برطرف کرده بلکه جوانان مجرد را تشویق هم کرده به شرط آنکه زیاد نشود. ولی باید گفت جوانی که مبتلا شد چگونه می‌تواند برای خود وقفه‌های معینی را تعیین بنماید و از زیاده روی جلوگیری کند؟ و شاید اسلام هم به همین جهت به طور کلی تحریم نموده است. چنان که معلوم نیست یک قطره بسیار اندک شراب ضرری داشته باشد ولی اسلام با توجه به این نکته که جلوگیری از ازدیاد آن بسیار مشکل است تحریم مطلق فرموده است .. ایشان توجه به این نکات نفرموده‌اند و باید بگویم فتوایی بر خلاف عقل و شرع داده‌اند! جوانانی که اینقدر در برابر مناظر مهیج شبانه روزی قرار دارند، و خودشان بارها اظهار عجز کرده شکست خود را در این گونه مقاومتها ابراز می‌دارند چگونه می‌توانند پس از آلوده شدن به این بیماری اخلاقی خود را کنترل نمایند؟ شاید متناسب باشد که بگویم که ایشان در نوشتجات روانی و منطقی خود اشتباهات دیگری نیز مرتکب شده‌اند که اگر دقت بیشتری می‌کردند بهتر بود. در یک نوشته منطقی هم که سابقاً برای نوجوانان دبیرستانی نوشته اند می‌گویند: «علت اینکه کتابهای منطقی حوزه‌های علمیه مشکل نوشته شده این است که اینها می‌گویند منطقی را بحث در الفاظ نیست» در حالی که همه می‌دانند که این جمله اشاره به تعیین موضوع و راه استدلال در منطق است که از علوم عقلی است. و هیچ ربطی به گفته ایشان ندارد.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۵۴

می‌خواهم عرض کنم برای ترك عادات زشت يك راه بسیار مفید برای تقویت تدریجی تصمیم وجود دارد و آن ایجاد موانع و بهم زدن مقدمات و خراب کردن جاده‌هاست، می‌گویند هم اکنون در جاده‌هایی که در صورت بروز جنگ احتمالی مورد استفاده دشمن قرار می‌گیرد دینامیتهای آماده‌ای دارند که به محض حمله دشمن جاده را خراب کنند. مرکز کار خود را دور کنید برای تسلط تدریجی بر بیماری علاقمندی و عشقهای بی حاصل خود را در فاصله خیلی دور از طرف قرار دهید به حدی که دیگر دست خود را کوتاه بینید آنگاه مراقب باشید تحت تأثیر احساسات روح یأس قرار نگیرید و تیشه به ریشه خود نزنید با امید به زندگی و تصمیم و تحمل درد روزهای اول و بی‌خوابیهای شبهای اول تدریجاً آرامش خواهید یافت، مطمئن باشید.

فائده باب نذر و عهد و قسم در فقه اسلامی همین است، و شرع اسلام با اینکه فرموده: «از رخصتهای الهی استفاده کنید» (۱) قسم و عهد و نذر را

(۱) - «ان الله یحب ان یؤخذ برخصه کما یحب ان یؤخذ بعزائمه» ۲ خداوند می‌خواهد همانند احترام به تکالیف الزامی، به تجویزات و آزادیهایش هم عمل شود.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۵۵

هم پذیرفته و حتماً همین جنبه روانی را هم ضمن فواید دیگر در نظر گرفته است. انسان با قرارداد با خداوند و تعهد به عمل آن پوششی در برابر بهار توبه شکن ایجاد نموده از سقوط تدریجی حفظ خواهد شد، بلکه کم کم اراده‌ای نیرومند نیز پیدا خواهد نمود.

همانطور که بیشتر فلاسفه گفته‌اند برای تحقق هر عملی در خارج تصور آن و درک فائده آن و سپس اشتیاق به آن و وانگهی فرمان مغز به قوای فعاله بدن و جنبش آنها لازم است.

با اختلاف درک، و روشنی یا مبهم بودن صورت درک شده، اشتیاق و میل به آن نیز تفاوت پیدا می‌کند. (۱) گاهی شوق چنان شدید است که هیچ چیزی نمی‌تواند سد او گردد و فی المثل آن مرد عرب را در برابر يك دیدار پنهانی لیلی وادار به نذر سفر حج با پای پیاده و برهنه می‌کند.

علی اذا مازرت لیلی بخفیة زیارة بیت الله رجلان حافیا

«بر گردن من باد که اگر لیلی را نهانی دیدار کنم پیاده با پای برهنه کعبه را زیارت کنم!»  
 ولی گاهی هم شوق چندان شدید نیست، اشتیاق دارد ولی نه چندان که خورش به جوش آمده و آثار شوق در چهره اش نمایان شده باشد. و بیان

(۱) - «اشارات» تألیف ابن سینا نمط هشتم.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۵۶

حالش به مراتب بیشتر از بیان قال سخن گوید که:

نوك مژگانم ز سرخی بر بیاض روی زرد      قصه دل می نویسد حاجت گفتار نیست

و محبت دارد ولی نه چندان که به يك دیدار نهانی نذر زیارت مکه کند، اگر اندک موانعی سر راه باشد آنها را بر می دارد ولی نمی تواند مجنون وار مصداق سخن حافظ بشود که:

در ره منزلی که خطر هاست بجان      شرط اول قدم آن است که مجنون باشی

در این صورت با ایجاد موانعی که از نظر قدرت دفاعی به مرتبه‌ئی موازی با قدرت جاذبه اعتیاد و ابتلاء خطرناک باشد می توان جلو اعتیادهای مضر را گرفت.

با تنظیم برنامه‌ای به منظور تطبیق کار و مشاغل، در مواقع شدت حمله اعتیاد، یا بر قرار کردن جلسات تفریحی دوستانه در آن مواقع و نظیر آن می توان بر مشکل عادت غلبه کرد.

در بسیاری از عادات که به طور تنهائی انجام می شود صرف دوری از تنهائی مؤثر خواهد بود، و این یکی از اسرار فرموده معصوم است که:

«کسی که تنها بنخوابد و بلائی به او برسد تنها خود را سرزش کند.»

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۵۷

#### روح سرکش

لیکن در طی برنامه مانع خواهی، که نوعی خویشتنداری و حالت متارکه است، گاهی روح خسته می شود، و در اثر حوادث پیش بینی نشده و یا در اثر اشتباه تطبیق قانون کلی تمرین بر مسایل روحی معین، روح سرکش شده از زیر بار نظم پی گیر و یکنواخت تمرین فرار می کند و بنا به انس و عادت قبلش خیال می کند که راحتی اش تنها در همان رویه سابق است. اینجاست که به مراقبت بسیار حساسی احتیاج دارد.

پاره‌ئی از جوانان مکرر تماس گرفته و می گویند:

ما تصمیم گرفته و پافشاری هم می کنیم ولی به مجرد پاره‌ئی خستگیها و یا تحریکات خارجی روحمان مانند حیوان حادثه جوئی افسار پاره کرده فرار نموده به اعتیاد خود تسلیم می شویم.

فی المثل فلان ماده مخدر را مدتی ترك می کند و فشار این ترك عادت را که در حدیث همچون معجزه نامیده شده تحمل می کند ولی ناگاه خسته می شود و لجام گسیخته بر می گردد! آری از قدیم گفته اند:

تو بر کره تونسی بر کمر      نگر تا نییچد ز حکم تو سر

در این مورد لازم است برای رفع خستگیهای نابهنگام روح در این

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۵۸

بحرانهای خطرناک، فکر دیگری کرد، چون شك نیست که دلها همیشه یکنواخت نیستند و در همه افراد یکسان نمی باشند! در بسیاری از افراد همین که روح احساس فشار زیاد کرد به فرار میگذارد! در مسیر هواهای نفسانی هم مطلب همین است، همه افراد مجنون و فرهاد نیستند که تحملشان زیاد باشد، یکی هم وقتی خسته شد می گوید:

خبر دهید به صیاد ما که ما رفتیم      که فکر صید دگر باشد و شکار دگر

و به قول شاعر عرب:

صحا القلب عن سلمی و اقصر باطله      و عری افراس الصبا و رواحله

«دلم از سلمی پاك شد و دست از آن راه باطل بر داشتم و اسبان و شتران جهالت و نوجوانی را برهنه و بی جهاز کرده رها نمودم». آری باید فوراً طبق برنامه تنظیم شده قبلی روح را به طرف سرگرمیهای سالم سوق داد، همانطور که لغت «سرگرمی» ما را هدایت می کند توقعات نفس سرکش را باید با وسائلی محکوم نمود، و احياناً در این راه باید نفس سرکش را گول زده بازی داد. چاره‌ئی نیست، گاهی جبر محیط و توقعات بی جای نفس سرکش انسان را وادار به بازی دادن روح می کند. داستانهای جالب و خوشمزه، فکاهیات، تازه‌های علمی، و بسیاری از ورزشهای بدنی از همان سرگرمیهای روحی و تفریحات سالم برای رفع خستگی نفس هستند که می تواند نفس سرکش را اغفال نموده از توقعات

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۵۹

بی جایش منصرف می سازد.

علی علیه السلام هم فرموده است: این دلها هم چون بدنها خسته می شوند تازه‌های حکمت و علم را برایشان تهیه بینید. «۱» تنوع در کار و مشاغل مختلف و گوناگون هم برای رفع این بحران روحی تأثیر بسزائی داشته و عمل پیشگیری را به خوبی انجام می دهد.

چنانکه در معالجه بسیاری امراض بدنی هم که منشاء روانی دارند کار زیاد و متنوع خیلی مؤثر است چون دیگر فرصت میدان داری بقوه خیال نمی دهد و می دانید که بسیاری توقعات بی جای نفس سرکش و به اصطلاح «نفس اماره» از فرصت قوه خیال است.

(۱) - «ان هذه القلوب تمل كما تمل الابدان فابتغوا لها طرائف الحكم» نهج البلاغه فیض، ص ۱۱۱۷.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۶۰

#### مقارنات

«پاولوف» بیسکولوژیست معروف شوروی اینگونه تأثیر «مقارنات» را در آثار جسمی روشن ساخت.

او از راه گونه سگی، سوراخی به داخل دهان حیوان کرده لوله لاستیکی به داخل دهان سگ فرو برد، و همه می دانیم که دیدن غذا

در مواقع گرسنگی غدد ترشح داخل دهان را تحریک نموده آب در دهان جمع می‌شود. پاولوف، غذا نشان حیوان می‌داد، و غدد ترشحاتی او را تحریک می‌نمود و آب دهان به وسیله لوله به داخل ظرفی ریخته می‌شد و قطرات آب را شمرده فی المثل به ده قطره بالغ می‌شد، او هر وقت که غذا را نشان حیوان می‌داد زنگی را هم به صدا در می‌آورد، پس از حدود ده مرتبه که این کار را انجام داد یک مرتبه زنگ را زد ولی غذا نیاورد زنگ همان اثر را در غدد حیوان گذارد و روی قانون مقارنه همان قطرات به داخل ظرف ریخت.

اساتید روانشناس خواسته‌اند از کشف پاولوف برای درمانهای روحی استفاده کنند. پروفیسور «هارت» آمریکائی استاد روانشناسی دانشگاه

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۶۱

«دیوک» در این راه پیشقدم است.

فی المثل برای اینکه بچه از گربه نترسد پیشنهاد می‌کند گربه را در بغل بگیرند و نوازش کنند و در همان حال بچه را هم کاملاً مورد محبت قرار دهند و این کار را آنقدر تکرار کنند تا نوازش بچه و گربه در نظر طفل همگام شوند و روی «مقارنه» همانطور که طفل از نوازش خوشش می‌آید به گربه هم علاقمند می‌شود. این همان مطلبی است که دانشمندان ذوقی ما از قدیم گفته‌اند: حکم احد المتحدین یسری الی الآخر (حکم یکی از دو چیز متحد به دیگری هم سرایت می‌کند). و شاعر عرب می‌گفته:

رق الزجاج و رقت الخمر	و تشابها و تشاکل الامر
فکانما خمر و لا قدح	و کانما قدح و لا خمر

شیشه‌ای نازک و شرابی رقیق و لطیف ... هر دو متناسب با هم شدند به حدی که گویا همه شیشه است و یا همه شراب است. و از نظر اهل معرفت همان است که مجنون گفته است:

من کیم لیلی و لیلی کیست من	ما یکی روحیم اندر دو بدن ..
داند آن عقلی که آن روشن دلی است	که میان لیلی و من فرق نیست

البته بحث مقارنات از نظر تعلیم و تربیت، شایان دقت بسیار است و از نظری باید در بحث «استاد روانشناس» مورد توجه و دقت قرار گیرد.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۶۲

استادی که از این روش پیروی می‌کند فی المثل برای نشان دادن حرف «ل» به اطفال تازه وارد دبستان، لباس لبو فروشی پوشیده و فریاد لبو لبو می‌زند و سپس می‌گوید لبو بالام است و لام را روی تخته ترسیم می‌کند. پیدا است که طفل آن منظره غیر عادی استاد و آن حالت خنده آور و بالنتیجه «مقارنات» آن و از جمله «لام» را هرگز فراموش نخواهد کرد. مقارنات به خصوص در تعلیم و تربیت افراد کند ذهن که عامیانه تفکر می‌کنند و به اصطلاح از «تمثیل» بیشتر اثر می‌گیرند تا از برهان مطلب بسیار مورد توجهی است.

چنانکه برای حفظ مطالب در افراد کم حافظه بسیار حساس و مؤثر می‌باشد.



اطفالی را که می‌خواهند عشق به نماز پیدا کنند سجاده و تسبیح زیبا و جالب برایشان اختصاص میدهند، همین‌ها تا مدتی توجه طفل را به نماز جلب می‌کند.

و جالب آنکه پیامبر گرامی اسلام در موارد متعددی از این روش پیروی کرده است.

از جمله دستور آن حضرت صلی الله علیه و آله به جمع آوری هیزم در بیابان بی آب و علف است که با وجود اعتراض اصحاب که یا رسول الله اینجا چیزی یافت نمی‌شود! فرمود هر چه بتوانید جمع کنید! همین که انباشته شد فرمود:

«گناهان هم اینطور جمع می‌شوند» گناهان کوچک که به نظر نمی‌آیند

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۶۳

اگر دقت شود و تحت مراقبت درآیند بسیار زیادند. انسانی که از این برنامه روانی، مطلع نباشد می‌گوید این چه کاری است که پیغمبر انجام داده و در آن بیابان بی آب و علف مردم را معطل کرده به دنبال جمع کردن چوب ریزه‌ها فرستاده است؟! چه خوب بود از همان اول می‌فرمود: گناهان کوچک مانند چوب ریزه‌ها به نظر شما نمی‌آیند ولی بسیارند؟! احتیاج به این دردها نبود ... ولی نکته اینجاست که بدون این زحمت و استفاده از قانون «مقارنات» آن نتیجه به دست نمی‌آمد.

در اهمیت قانون «مقارنات» سخنها گفته شده، لیکن مطلب لازم الذکر اینکه گر چه مقارنات برای استفاده از جنبه‌های مثبت خیلی مفید است ولی برای ترك عادات زشت مفید نبوده مضر است، مگر آنکه يك صفت نیکوی مثبتی را به عنوان طرف مقابل پیدا کرده (به طوری که این مقابله محسوس نباشد) قانون مقارنه را در آن جاری کرده آن را تقویت نموده طرف مقابل را کوبید. توضیح آنکه برای ترك عادات زشت و اخلاقیات منفی مؤثرترین راه فراموش کردن آن عادات است در حالی که قانون مقارنه کاملاً نقطه مقابل نسیان و فراموشی است.

نسیان همانطور که یکی از عذابهاست نعمتی بزرگ نیز هست.

همانطور که اگر مردم دچار مرض نسیان کلی شوند در عرض يك روزه

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۶۴

۸۰٪ آنها تلف می‌شوند! «۱» همان طور که یکی از مهمترین مجازات افراد مهم سیاسی، این است که به دست فراموشی سپرده شوند.

باید سعی کرد که یاد فلان عادت زشت یا اعتیاد خطرناک را از ذهن بیرون برد، رویه بزرگان روحی در کوبیدن محبت دنیا همین بوده است.

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله به منزل ام سلمه می‌خواست وارد شود همین که ملاحظه کرد پرده‌ای رنگین به درب منزل افتاده است برگشت و پیغام داد: این پارچه مرا به یاد دنیا می‌اندازد ...

می‌دانید که تحریکات شهوی اگر ارضا نشوند ناراحتی‌های زیادی از حمله تنگ نفس، درد معده، سردرد، دلهره، خستگی مغز و کوفتگی اعضاء ... را به دنبال دارد برای مصون بودن از این خطر است که باید کلیه مناظر شهوانی را حتی المقدور از خود دور کرد.

و این هم یکی از مفاسد بزرگ فیلمهای مهیج سینماها است که خواب و آرامش را از جوان برده در رخت خواب خود از این پهلوی به آن پهلوی می‌غلطد و احیاناً پدر و مادر فکر می‌کنند فرزندشان به سردرد مبتلا شده است و به دنبال قرصهای مسکن می‌روند ...

اشکال کار مجنونها و فرهاد روزگار همین است که نتوانسته‌اند با پشتکار و تصمیم قاطع، لیلی و شیرین‌ها را به دست فراموشی بسپارند، بلکه

(۱) - در اثر فراموشی موانع سلامتی و حیاتی، خود را از موانع حفظ نکرده به خطرات مهلکی دچار شده از بین می‌روند. اگر مردم فراموش کنند که اگر از بلندی پرت شوند می‌میرند، چه خواهد شد؟ و اگر فراموش کنند که زهر مار و عقرب کشنده است و یا گلوله بدن رامی شکافد چه خواهد شد؟!

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۶۵

در هر حال یاد آنها را زنده نگه می‌دارند و در هر حال مشق نام لیلی و شیرین می‌کنند:

دید مجنون را یکی صحرا نورد  
در میان بادیه بنشسته فرد  
صفحه‌ای از ریگ و انگشتان قلم  
می‌زدی بر لوح دل هر دم رقم  
گفت ای مجنون شیدا چیست این

می‌نویسی نامه سوی کیست این  
گفت مشق نام لیلی می‌کنی  
خاطر خود را تسلی می‌کنی  
چون میسر نیست بر من کام او  
عشقبازی می‌کنم با نام او

لازم بود با برنامه و پشتکار نام را از ذهن خود پاک می‌کرد و لاقط کمتر نام او را زمزمه می‌کرد و تدریجاً مؤثر می‌افتاد.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۶۶

#### ترس و غم

اجاره بفرمائید از وعده خود عدول کنم: با اینکه بنا بود در این جلسه از راه مخصوصی را که مذهب برای غلبه بر مشکلات پیش کشیده است سخن بگوئیم ولی درخواست مکرر برخی جوانان عزیز مرا بر آن داشت که این هفته درباره ترس صحبت کنم. ترس از زندگی و مشکلات آن، ترس از نزدیکان و سایر ترس‌هایی که معمولاً انسان را تحت تأثیر قرار داده نتایج نکبت باری را به بار می‌آورد و هم درباره غم و اندوه سخن بگوئیم. غم‌های مبهم و یا مشخص.

و با اینکه مایل بودم در صورت انحراف از بحث موعود فوق، درباره شرائط و حالات و رفتار استاد روانکار و روان‌پزشک صحبت کنم ولی به موجب درخواست مذکور به مقدار فرصت جلسه، از ترس و غم سخن می‌گوئیم. البته این بحث خود یکی از مصادیق بحث‌های گذشته ما بوده متمم آنها نیز می‌باشد و هم برای درک حدود دردها در قسمت حوادث زندگی و راه‌یابی اجمالی به داروی آنها مفید و مؤثر است.

غم و اندوه و هم ترس گاهی به اندازه‌ای انسانها را محکوم می‌سازد که احیاناً معتقد می‌شوند که جهان جای هیچگونه شادی نیست و به مثل

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۶۷

جهان آفرینش خود را در دریای تحیر و سرگردانی غوطه ور ساخته همه جا می گوید «لست ادری» یعنی من نمی فهمم «۱» و بدین وسیله اظهار غم و اندوه و وحشت دائمی می کند.

ابوالعلاء معری «۲» هم درباره یکی از مشکلات زندگی یعنی مسئله

---

(۱) - یکی از فضلاء عرب پاسخهای لطیفی در قالب اشعاری موزون برای اشعار ابو ماضی تهیه نموده هر دو را در کتاب خود «حل الطلام» ذکر نموده است.

(۲) - از معرّة النعمان بصره.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۶۸

فقر و خصوصاً امتیاز بین افراد و ثروت عده‌ای و فقر و تنگدستی عده‌ای دیگر، و ناراحتی از این تقسیم می گوید: این همان مسئله‌ای است که افکار را سرگردان نموده و چه بسا دانشمندانی را ملحد و کافر ساخته است. ابوالعلاء این مطلب را دلیل بی نظمی عالم و نبودن خدائی که ناظم جهان باشد گرفته است و به طرز ماهرانه‌ای هم استدلال خود را رسانده و هم خواسته خود را از زیر بار تکفیر متدینین خلاص کرده باشد گفته است:

«من که خدا را قبول دارم ولی این دلیل بی نظمی عالم و نبودن ناظم است و دانشمندانی هم به همین جهت خدا را قبول ندارند.»

سبحان من جعل الاشياء موضعها      و فرق العزّ و الاذلال تفریقاً  
هذا الذی جعل الاوهام حائرة      و صیر العالم التحریر زندیقاً «۱»

فکر می کنم بسیاری مکتبهای فاسد روی همین مشکلات و ترس از آنها و اندوه حاصل از شکست در برابر آنها پیدا شده است، و فی المثل گمان می کنم «مکیاول» «۲» فیلسوف شرور جهان انسان، که لقب «مرید شیطان» گرفت وقتی در کتاب «شهریار» خود فلسفه ظلم و ستم را پی ریزی کرده و سفارش به ستم کرده و می خواهد بگوید کسی که ستم نکند ضعیف است و عاجز، که در برابر رقتها و عواطف، حالت انفعال به او دست می دهد.

---

(۱) - من در فهم هدف و غرض ابوالعلاء، طرز درک خواجه نصیر طوسی را پسندیده‌ام ولی برخی هم گفته‌اند شعر اول دلیل خداپرستی اوست.

(۲) - (۱۵۲۷ .. ۱۶۶۹ م در «فلورانس» تولد یافت.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۶۹

ظلم موافق سرشت انسانی است.

در اثر شکست از حوادث به چنین نوشته خطرناک دست زده است.

حالت او کاملاً شبیه برخی مردم خودمان است که می گویند دیگر دنیا فاسد شده است و اصلاح پذیر نیست، و ما هم نمی توانیم به راستگویی و راستی زندگی کنیم، در دنیائیکه همه دروغ می گویند ما نمی توانیم راستگو باشیم و به راستی امرار معاش نمائیم. «خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو». می گویند:

بگذار غم و بلا فزون گردد      تا کاخ فساد واژگون گردد  
این بام شکسته پی که داریم      بی سایه و سقف و بیستون گردد

اینها همه نتیجه شکست است، خود را در برابر حوادث و اخلاقیات فاسد شکست خورده می بینند، آنگاه مکتبی به عنوان فلسفه

ارائه می دهند و در حقیقت سرپوشی برای جنایات خود، از علم می سازند. با اینکه انسان چنان شخصیتی دارد که می تواند يك تنه در برابر محیط خودنمائی کرده قد علم نماید و همچون یکی از رادمردان تاریخ در ابتداء قرن ما «۱» در برابر همه او باشی که می گفتند: مرده باد .. يك تنه رو به آنها کرده گفت:

زنده باد (خودم)، مستقل باشد.

فکر می کنم مطلبی که عده ای درباره فلسفه «مارکس» گفته اند که عاشق

(۱) - منظورم مرحوم سید حسن مدرس قمشه ای است که تمام کسانی که او را دیده اند روحیه بزرگ آن روحانی ارجمند را ستوده اند. خطابش به رجاله های تحریک شده و مزدور از طرف رضاخان بود که امکان تصریح به این مطلب در چاپهای اولیه کتاب نبود.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۷۰

دختری از ثروتمندان بود و چون با پاسخ منفی مواجه شد با فلسفه خود علیه اساس سرمایه داری و هر گونه ثروت شخصی قیام نمود، کاملاً موافق با همان شکست روحی است که بیان داشتیم که از نظر روانی حالت عکس العمل نام داشته عکس العمل همان علاقه و محبت است و همینطور تبلیغ میرزا ابوالفضل گلپایگانی از بهائیت، خود او به مرحوم آیت الله شیخ ذبیح الله محلاتی گفته بود: «حقیقت اینکه عاشق دختری از بهائیه شده بودم و آنها شرط کردند که باید مبلغ آنها بشوم!» و مرحوم محلاتی این مطلب را به ابو الزوجه من مرحوم حاج شیخ مهدی معزی گفته بود و او به من گفت.

همچون طفلی که چون از رفیق خود بی علاقه می بیند انگشتش را می گزد و او را گاز می گیرد، و همچون زلیخا که با کمال علاقه به یوسف عزیز چون بی علاقه گی می بیند یوسف عزیز خود را به زندان می اندازد. و سپس خود به شدت پشیمان شد که چرا معشوقش در زندان است.

زلیخا مرد از این غصه که یوسف گشت زندانی چرا عاقل کند کاری که باز آرد پشیمانی

### روانشناسان و غم

معمولاً کتابهای روانی که در اختیار ما قرار داد اعم از شرقیها یا تراجم غربیها، همگی ترس و نیز غم و اندوه را کوبیده اند و به طور متحد المال آنها را عامل بدبختی می دانند و سفارش می کنند که باید از خود دور نموده پرهیز کرد.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۷۱

و لیکن ما ملاحظه می کنیم ترس و غم در وجود ما يك ریشه تکوینی دارد و ما این دو صفت را به طور يك حقیقت فطری و تکوینی در وجود خود احساس می کنیم.

ما خوب درك می کنیم که گر چه بعضی ترسها بر خلاف مصالح ماست ولی اصل این صفت در ما به طور حقیقت قرار داشته و آفرینش در ما به ودیعت نهاده است.

آنگاه از خود می پرسیم: اگر ترس و غم باید کوبیده شود و از آنها پرهیز کرد پس چرا دست آفرینش در ما قرار داده است؟ آیا دست تکوین اشتباه کرده است؟

آیا راستی این يك بی نظمی در جهان آفرینش است که چیزی می آفریند آنگاه می گوید هیچگونه استفاده ای از این خلقت متصور نیست، و اساساً مضر است و باید کوبیده شود!!

آنگاه منکرین مبداء هستی سر در آورده می گویند: حالا شما مذهبی ها به بی نظمی های جهان پی بردید؟! هر قدر ما می گفتیم این

جهان نظمی ندارد، عده‌ای افراد صالح فقیر و تنگدست هستند و عده‌ای مردم پست ثروتمند و با قدرت. مزارع بی آب و علف می‌ماند و باران بر اقیانوسها و دریاها می‌بارد. تیغها در کف زنگیهای مست قرار می‌گیرد و رادمردان تاریخ در دست آنها گرفتار و یا کشته می‌شوند ...

ما هر قدر از این بی نظمیهای جهان آفرینش می‌گفتیم شما يك توجیهي کرده و راه حلی بیان می‌داشتید، اکنون خود در بن بست افتاده و بی نظمی آفرینش را بی واسطه و به اصطلاح به طور «علم حضوری» در

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۷۲

وجود خود احساس می‌کنید.

آیا راستی دست آفرینش اشتباهاً در وجود ما ترس و یا غم را قرار داده است؟!

### تجزیه و تحلیل

بهترین راه برای حل این گونه مشکلات همان تحلیل و تجزیه و موشکافی و نقادی است که امام سوم ما سرور عشاق الهی، حضرت امام حسین علیه السلام هم در حدیث سابق الذکر خود اشاره فرموده که: «از ادله دانشمند نقادی او است». و گفتیم که نقد همان بررسی خصوصیات تحلیلی شیء می‌باشد. البته علاوه بر تحلیل و تجزیه باید ترکیب هم باشد که پس از تجزیه و قسمت بندی‌ها، مطالب مربوط به هم ترکیب یابند و مسئله حل شود. منظور از نقادی در حدیث هم نه این است که تحلیل برای علم کافی است بلکه چون در فرض علم، مطلبی را در دست دارد و مرکب را مفروض گرفته و در پی صحت آنست، تنها نقادی ذکر شده است.

وگرنه این همان اشکالی است که به روش منطقی فیلسوف معاصر «برتراند راسل» داریم که او تنها تحلیل و تجزیه را پایه منطق و تفکر خود دانسته و بدین مناسبت خود را «آتومیسست» منطقی می‌داند.

باید با دقت در روحيات خود و ديگران ترسها و غمها را قسمت بندی نمود، گاهی ترس از مشکلات زندگی است که ما را آزار می‌دهد.

گاهی ترس از دوری محبوب (هر محبوبی که دارد)، «هر کسی به اندازه همتش» و اینکه مبادا وصال مبدل به فراق گردد، گاهی ترسهای به

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۷۳

طور مبهم و نامعین ما را آزرده می‌سازد. ترس از جنگ و سائر پدیده‌ها همه در قسمت اول داخلند، ترس از وجودهای مقتدر و مجهولی که احیاناً بر ما سایه می‌افکند در قسمت دوم داخل هستند، در افراد مذهبی هم ترس از خداوند و عظمت مقام او و ترس از دوزخ عذاب‌های او به طور مشخص حکومت می‌کند.

غم و اندوه هم گاهی به طور مبهم بر ما حکومت کرده فقط می‌گوئیم:

دلم گرفته، می‌خواهم گریه کنم، نمی‌دانم چرا شاد نیستم، گاهی اندوه و غم از برنامه یکنواخت است که باعث کوفتگی اعصاب می‌شود و به قول حافظ:

از قیل و قال مدرسه حالی دلم گرفت      يك چند نیز خدمت معشوق می‌کنیم

گاهی غم و اندوه در اثر بی محبتی محبوب و یا پدر و مادر و یا سایر افرادی که از آنها توقع محبت داریم هجوم می‌آورد.

گاهی غم و اندوه در اثر منفی بافی روش منفی بافان که همه چیز را در نظر انسان بد جلوه می‌دهند می‌باشد، گاهی غم و اندوه در

اثر ترقی نکردن و احساس شکست از رقیبی معین و یا همه هم دوره‌های حرفه‌ای و یا تحصیلی می‌باشد، این غم و اندوه در طبقات تحصیلکرده خصوصاً اگر در اثر بی‌نظمی تشکیلاتشان سرپرستی مشهود در امور زندگی خود نداشته باشند زیاد پیدا می‌شود، گاهی غم در اثر دودلی و تحیر و پیدا نکردن راه حل به انسان دست می‌دهد. احياناً محدودیت‌های خانوادگی به طور ناخودآگاه موجب غم و اندوه

#### خودسازی و مسائل روانی، ص ۷۴

شده کم کم حالت انزوا و گوشه‌گیری و گوشه‌نشینی، طبیعت ثانوی برای طفل می‌گردد و این وظیفه اولیاء اطفال است که مراقب باشند.

گاهی غم و اندوه، ناشی از احساس بی‌انسی است که در اشعار شعرا و نیز اشعار محلی خیلی زیاد به چشم می‌خورد و گله از بی‌انسی و بی‌رفیقی و ندیدن رفیق یکرنگی و نداشتن یار باوفا می‌کنند. گاهی غم و اندوه از مسئله‌ای است که روان‌شناسان به نام عناد به خودی می‌دانند. مسئله عناد به خود و دشمنی به خویشتن يك مسئله بسیار مهمی است که گاهی انسان در اثر کارهای ناشایستی که انجام داده است از زمانهای دور یا نزدیک؛ يك حالت غم و اندوه یکنواخت بر او عارض می‌شود.

همه می‌دانید آن درجه‌داری که از طرف ارتش آمریکا بالای شهر هیروشیما پرواز نموده و در مدت يك دقیقه و یا دو دقیقه - ۲۰۰۰۰۰ نفر مردم را به دیار نیستی فرستاد و فانی کرد. همه نوشتند به يك ناراحتی روحی و روانی دچار شده و دائماً غم و غصه می‌خورد و به حدی است که از همه مردم فرار می‌کند. چندی قبل در یکی از مجلات شرح حال او را نوشته بودند که به یکی از جنگلهای آمریکا یا بعضی از قسمت‌های دور دست آمریکا پناه برده و در عین حال خبرنگاران و عکاسها او را آزاد نگذاشتند و فریاد و استغاثه‌اش بلند بود که مرا دیگر خلاص کنید! بگذارید اینجا راحت باشم! می‌خواهم دیگر بشر را نبینم و اساساً نگاهم به این جنس دو پا نیفتد!

اخیراً برخی مطبوعات آمریکا نوشته بودند او یعنی «سرگردلی» از اول

#### خودسازی و مسائل روانی، ص ۷۵

دچار جنون بوده است! منظور آنها این بود که بگویند از ناراحتی وجدان و عناد به خود این طور نشده است که بالمآل جنایت آمریکا ثابت شده باشد، ولی عاقلان می‌دانند و می‌فهمند.

این حالت برای افراد زیادی پیش می‌آید معمولاً در مطبوعات می‌خوانید کسی دیگری را کشته و بعد به مرض اعصاب و غم و اندوه مبتلا شده است. به طوری که «تارله» در شرح حال ناپلئون نوشته است در جنگی که ناپلئون با دهقانها و چوپانهای اسپانیا نموده در اثر خشم و شدت انقلابی که چوپانها داشته‌اند مجبور شده است آن قدر آدم بکشد که از کشته‌ها به قول داستان‌های قدیم پشته ساخته شود. آنگاه مارشال «لان» یکی از درجه دارهای ارتش ناپلئون که می‌گویند اعصاب و احساسات برای او اصلاً مفهومی نداشته و گفته یکی از مدعیان روانشناسی که: «اساساً انسان نباید رحم در دلش وجود داشته باشد و رحم یعنی انفعال و انفعال یعنی ضعف و بشر نباید ضعیف باشد» کاملاً درباره او راست بوده است و احساسات برایش مطرح نبود ولی طبق قانون همان وجدان و زیر بار شلاق آنچه را که قرآن «نفس لوامه» نامیده است «فلا اقسَم بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ لَا اقسَمُ بِالنَّفْسِ اللّٰوَامَةِ» از کثرت کشته شدگان آن درگیری ناراحت شده و می‌گوید: «چه مصیبتی است؟ چه اندوهی است؟ این حکومت چه ارزش دارد که به خاطر ریاست فردی ما اینقدر آدم بکشیم!!»

این همان غم و اندوهی است که در اثر اعمال زشت و تحریک حس عناد به خود در وجود انسان پیدا شده است.

## خودسازی و مسائل روانی، ص ۷۶

## راسل و خوشبختی

راسل فیلسوف معاصر ما می گوید: (به طوری که از او نقل شده است) معمولاً خوشبختی چهار عامل دارد و او فقط همین چهار عامل را معتقد است:

سلامتی.

داشتن وسائل لازم برای رفع احتیاجات زندگی.

داشتن روابط حسنه با دیگران

موفقیت در کار.

نمی دانم منظور راسل از سلامتی چیست؟ اگر منظورش سلامتی بدن باشد منهای روح، این چهار عامل مسلم کافی نیست! ممکن است کسی جسم سالمی نداشته باشد و هر چقدر که به دکترهای جسمی مراجعه کند هیچ مرضی در او تشخیص ندهند، و وسائل لازم برای رفع احتیاجات زندگی داشته باشد، ارتباط حسنه با دیگران داشته باشد، موفقیت در کار یعنی جور بودن اوضاع و احوال را داشته باشد، ولی دائماً رنج و غم و اندوه او را ناراحت می کند همان طوری که در برنامه سخنرانی پیش گفته شد: «پل گتی» ان میلیاردر آمریکائی گفت: ثروتم زیاد است، ارتباطم با دیگران خوب، هر کجا فرمان بدهم فرمانم اطاعت می کنند، ولی چه کنم

## خودسازی و مسائل روانی، ص ۷۷

شاد نیستم! به که بگویم يك گرم لذت و شادی برایم بخرد!

و اگر منظور او از سلامتی، سلامت جسم و روح هر دو است ما شاید دیگر احتیاجی به پاره‌ای چیزها که او ذکر کرده است، نداریم. انسانی که هم از نظر جسم بیماری ندارد و هم روحاً شاداب است و خرم و با نشاط، مسئله وسائل زندگی برای او مطرح نیست. نشاط و شادی و وجد روحی تمام این مسائل را جبران می کند. چه بسا کسی از داشتن کوچکترین چیزهایی را که دیگران وسائل زندگی می نامند محروم است ولی روحش شاد و شاداب و خرمی دارد و به خصوص در طبقه الهیون و عرفا و علمای ربانی، بسیار این مسئله پیدا می شود. ما بارها شاهد همچنین مناظری هستیم فکر می کنیم کلام راسل عیناً با دنیای غرب تطبیق می کند و آن هم همان غرب مادی که گرچه زبانا اعتقاد به خدا دارند ولی عملاً چنین نیستند.

و اینکه به دین خود احترام می گذارند برای این است که دین را از زندگی جدا کرده اند و اعتقاد دینی هیچگونه مزاحمتی برایشان ندارد و اساساً دین را به عنوان تشریفاتی مقدس و جدا از زندگی و منهای علم و به صورت به اصطلاح خودشان «اعتقاد» پذیرفته اند.

به هر حال، بعضی می خواهند بگویند که غم و اندوه اساساً چیز بدی نیست اینها معمولاً وقتی شکست می خورند برای سرپوشی شکست خود چنین می گویند.

احیاناً انسانی که در يك مسابقه شکست خورده برای سرپوشی شکست خود می گوید خیلی خوب است. لازم است انسان شکست

## خودسازی و مسائل روانی، ص ۷۸

بخورد، این از عوامل اهمیت روح من بوده است، که شکست خورده‌ام.

زیرا شکست راه ترقی است.

حالا کاری به این ندارم که از جنبه روانی مسئله درستی است و اساساً مشکلات جهان عموماً و شکستها خصوصاً اگر منجر به یأس نشود برای تربیت روح خیلی اهمیت دارد ولی هدف گوینده آن کسی که معتقد است غم و اندوه مطلقاً چیز خوبی است همان جنبه منفی را میگوید و همان جنبه منفی را مثبت می‌انگارد و فی‌المثل در برابر غم و اندوههای برخی علایق مادی می‌گویند:

ناکامی و افسرده دلی ذلت عشق است      این حرف به من يك بت آشوبگری زد

این گونه تلقینات به طور ناخودآگاه و یا با شعور غیر مرموز به عنوان سرپوش جهات منفی روان بیمار به کار می‌رود، بیمار است ولی خود را سالم و ترقی خواه جلوه می‌دهد و لازم است: بیدارش نمائید که بس خفته نماند! اینها به ظاهر عاقلند ولی آن بیمار روحی تیمارستان از کار آنها تعجب دارد.

آن بیمار روحی تیمارستان که شعری روی تابلویی نگاشته بود و آن را در نمایشگاه هنرهای زیبانگهداری کرده بودند، چه خوش گفته بود. او اشاره به مقایسه خود با مردم به اصطلاح عاقل کرده می‌گوید:

ما سبکباریم از لغزیدن ما چاره نیست      عاقلان با این گران سنگی چرا لغزیده‌اند

\*\*\*

#### خودسازی و مسائل روانی، ص ۷۹

این جمله را باید اضافه کنیم که نوعاً در مضار غم و اندوه و ترس به افراط و تفریط سخن گفته‌اند و نیز باید بدانیم غم و اندوه و ترس يك مرض ساری و واگیر است.

ممکن است ده نفر در يك جلسه‌ای باشند یکی به عللی مشخص یا مبهم وحشت کند و کم‌کم دیگران را هم تحت تأثیر قرار داده به وحشت بیاندازد.

همانطور که در فضاهای مادی مانند جو برق‌زا و الکتریسته و یا جو بارش‌زا تمام افراد تحت تأثیر قرار می‌گیرند، در جو خواب‌زا نیز چنین است اگر يك کسی خمیازه‌ای بکشد کم‌کم به رفیق پهلوائی‌اش و دیگران سرایت می‌کند.

عیناً در مسائل معنوی و روانی هم چنین است. يك نفر اگر ترسید به دیگران هم سرایت می‌کند و اگر هم يك نفر به غم و اندوه مبتلا شد آن وقت همانطور می‌شود که گفت:

در محفل خود راه مده همچو منی را      افسرده دل افسرده کند انجمنی را

#### خودسازی و مسائل روانی، ص ۸۰

#### غم و ترس و تداوی

به طور کلی برای مداوای روحی فکر می‌کنیم اگر خوب بخواهیم مداوای روحی کنیم باید تماسهای خصوصی گرفته شود. مداوای روحی عمومی در اجتماعهای بزرگ فی‌المثل چون این است که يك پزشک در اجتماعی حاضر شود و يك نسخه واحد برای تمام افراد و بیماران بنویسد! يك به يك بیماران را باید دقیقاً معاینه کند حدود بیماری و نوع بیماری و مولد این بیماری و میکرب و ویروس خاص او را در نظر بگیرد تا بتواند او را معالجه کند.

چنان که در مسائل تبلیغاتی هم این طور هست و بسیار مناسب است که این قبیل کانونها در اجتماع کم‌کم زیاد می‌شود و کم‌کم



تبلیغات ما صنفی می شود. لازم است تبلیغات يك كادر صحیح آموزشی داشته باشد و روی برنامه و نظم دقیق و فقط افرادی که در سطح واحدند در يك کلاس شرکت کنند که اگر از این نظم خارج شد از طرفی دوباره مانند مجالس تبلیغاتی متعارف می شود که معمولاً نقص عمده اش همین هست که افکار در سطح واحد نیست.

در قرآن کریم به پیامبر صلی الله علیه و آله دستور داده شده است که: «با حکمت و

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۸۱

پند و جدل مردم را به راه خدا دعوت کن.» (۱)

و همان طور که دانشمندان منطق گفته اند منظور از ذکر چندین راه این بوده که هر کسی را به وسیله ای می توان به راه حقیقت آورد. برخی استعداد استدلالهای برهانی را ندارند و نباید مانع تکامل افراد با استعداد دیگر شوند.

در بحث استاد روانشناس باید این بحث مورد توجه قرار گیرد که اساساً استاد روانشناس چگونه باید بحث کند. به هر حال آنچه را که به طور خلاصه و عمومی برای درمان غم و اندوه می توان گفت به این شرح است:

اولاً باید بدانیم بسیاری از افراد که غم و اندوه پیدا می کنند آن طوری که عرض شد فقط برای احساس عدم ترقی است. فکر می کنند ترقی نکرده اند. يك عده با هم در يك دوره بوده اند و هم دوره ها همه جلو رفته اند تنها او عقب مانده است.

ما و مجنون همسفر بودیم در میدان عشق او به منزلها رسید و ما هنوز آواره ایم

\*\*\*

هفت شهر عشق را عطار گشت ما هنوز اندر خم يك كوچه ایم

گاهی همین حالت مبنای يك اندوه و غم و ناراحتی شدید می شود. چرا دیگران از من جلو افتادند؟ آیا ما هم مانند منفی بافها و برخی روانشناسهای معمولی خودمان بگوئیم که غم و اندوه این چنانی هم باطل است؟ این هم مذموم است؟

(۱) - نحل، آیه ۱۲۵.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۸۲

ما به وجدان و فطرت خود مراجعه می کنیم.

یکی از مسائلی که در روش های تحقیقی علوم و متدلوژی و انحاء تعلیمیه قدیم باید اضافه شود و گفته نشده است پیروی از وجدان و به اصطلاح علم حضوری در برابر علم حصولی و آنچه که به ظاهر، برهان نمایش دارد می باشد.

ما ملاحظه می کنیم این چنین غم و اندوهها بشر را به جلو می برد، ترقی می دهد، چگونه می توانیم بگوئیم که چنین غم و اندوهی باطل است و او را شدیداً محکوم سازیم؟!.

ما قبول داریم بسیاری از غم و اندوهها باید محکوم شوند و همان طوری که مولا علی علیه السلام فرموده است:

«اللهم نصف الهرم»: غم و غصه نیم از پیری است. ولی همین سرور عرفاء الهی مولا علی علیه السلام در جمله بسیار جالبی می فرماید: «من کثر همومه علت همته»: هر کس غم و غصه زیادی دارد همتش بلند است و «من علت همته کثر همومه»: و هر کس همت بلندی دارد غم و اندوه زیادی دارد.

ما نمی توانیم به طور یکنواخت تمام غم و اندوه‌ها را محکوم کنیم ...

بسیاری از پیشرفته‌ها معلول همین غصه و اندوه بوده است و از آنجا که روانشناسان از محیط تعلیمات الهی که به قول پاسکال هنوز مبنای بسیاری از فرضیه‌های علمی باید قرار بگیرد دور شده‌اند لذا به طور یکنواخت غصه و اندوه را محکوم کرده‌اند. کسی که همت بلند دارد غصه و اندوه زیاد دارد. انسانی که همت بلندی دارد، به هیچ وجه به وضع موجود قانع نیست. اندوه عقب ماندگی باز هم او را فشار می‌دهد و بیشتر به جلو می‌برد.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۸۳

آیا می توان غمهای حاصل از غبطه و شوق رسیدن به حد رقیب را که محرك انسان به طرف ترقی و تکامل است مضر خواند؟ آری برای تنبلیها مضر است! چون خور و خوابشان را به هم می‌زند و حال کار هم ندارند! آیا می توان غم علی علیه السلام را از ابهام آینده پس از مرگ و یا در فراق دلبر حقیقی و ذات احدی مضر به حال انسانیت دانست؟ صاحبان روحیه‌های عالی به وضع موجودشان راضی نیستند و به حد قدرت برای تکمیل خود! استفاده می‌کنند و فعالیت می‌نمایند، این معنی بلندی همتشانرا می‌رساند، ولی دیگران به کمترین خودش خود قانعند و در هر حال راضی‌اند و از حدود امکانات و تقدیرات الهی استفاده نمی‌کنند و همچون نعشی خود را تسلیم حوادث کرده و راحتی را بر فعالیت ترجیح داده‌اند چه کنند؟ همت کوچکی دارند.

قومی به جد و جهد گرفتند وصل دوست قوم دگر حواله به تقدیر می‌کنند

ومن خیلی تعجب می‌کنم از مادیین و کمونیست‌ها که روی این قسمت سر و صدائی کرده‌اند که دین و عوامل دین در هر اجتماعی افیون توده هاست، به خاطر اینکه مانند کلیه مواد مخدره عامل رضایت مردم است. روحانیون به مردم تزریق رضایت می‌کنند. تزریق صبر می‌کنند.

آنها اولاً معنای صبر که خود يك بحث روانی بسیار مهمی است و در ترقیات روحی و اجتماعی و فردی تأثیری مثبت و بسزا دارد، فکر می‌کنم درست متوجه نشده‌اند. صبر تحمل مشکلات است برای رسیدن به هدف، نه رضایت به وضع موجود و عدم تحرك.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۸۴

به علاوه تنها يك قسمت دستورات مذهبی را دیده‌اند به قول قرآن کریم می‌فرماید: آیا به بعضی آیات ایمان دارید و بعضی را رد می‌کنید؟

دستورات مذهبی ما این را هم دارد اشخاصی که همت بلندی دارند به هیچ وجه راضی به وضع موجود نمی‌شوند. مسئله صبر و رضایتی هم که ما در روایات مذهبی داریم به فرض که در برخی موارد به معنای تحمل و رضا به وضع موجود باشد، در آنجائی است که کسی که هیچ گونه راهی ندارد و چاره نداشته باشد. چنانکه پیامبر صلی الله علیه و آله از عدم ایمان بسیاری مردم رنج می‌برد، خداوند فرمود: هدایت آنها به تو مربوط نیست، غصه آنها را نخور، «اگر می توانی سوراخی در زمین طلب کن و یا نردبانی در آسمان» «۱». یعنی رضایت به وضع موجود داشته باش، اگر امکان تغییر نیست یا مصلحت در تغییر نیست.

در کف شیر نر خونخواره‌ای غیر تسلیم و رضا کو چاره‌ای؟

آری «من علت همته کثر همومه». به هر حال این غم و اندوه را نمی توانیم محکوم کنیم.

این يك مورد از موارد صحیح غم که دست آفرینش در ما به ودیعت نهاده است.

موارد صحیح دیگری هم هست که مهمتر از همه غم فراق و دوری از مقام رضای خداست که آثار روحی مهمی هم دارد که در صورت فرصت وقت بیان خواهیم داشت.

برای درمان غمها و ترسهای مضر گاهی به طور خودسازی کار می کنیم و گاهی به وسیله استاد روانکاو می خواهیم اصلاح شویم. مباحث

(۱) - سوره انعام، آیه ۳۵.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۸۵

مربوط به استاد را نمی توانیم به تفصیل در اینجا ذکر کنیم، ولی به مقداری که متناسب با بحث درمان غم باشد، باید عرض کنم: استاد روانشناس در درجه اول باید خوب گوش بدهد و کلیه ناراحتی های روحی را از شخص بیمار به دست آورد. چه بسا شخص بیمار خودش هم نتواند بگوید که غم و اندوه من چه عاملی دارد.

احیاناً تماس گرفته اند بعضی افراد که می گویند ما نمی دانیم چرا ناراحتیم، ما نمی فهمیم چرا مغمومیم؟ دائماً گرفته هستیم دائماً غم و اندوه داریم و علتش را درک نمی کنیم ...

برای خود بیمار مبهم است باید استاد روانشناس به حدی ماهر باشد که از کلیه زوایای کلمات و گوشه های مطالب او، مشکلات روانی او را خوب درک کند، مثلاً گاهی باید در محیط زندگی او خوب دقت کند که محیط خانوادگی او و طرز ارتباط پدر و مادر با این طفل چگونه بوده است یکی از دانشجویان که تحت تأثیر غم قرار گرفته بود می گفت: من از همه چیز متنفرم حتی از نزدیکترین دوستان!

از او درباره دو موضوع پرسش کردم یکی درباره اینکه آیا مبتلا به عشق و محبت های افراطی هستی یا خیر؟ دیگر اینکه پدر و مادر نسبت به تو چه رویه ای داشته اند؟ آیا با محبت بوده اند یا بی محبت.

گاهی پدر صبح اول آفتاب یا زودتر از منزل خارج شده آخر شب به منزل آمده و به هیچ وجه فرزند خود را ندیده تا اینکه او را محبت و نوازش کند.

مسئله بی محبتی در محیط خانواده به حدی حساس است که گاهی مسیر زندگی اطفال را کاملاً منحرف می کند. البته گاهی از اوقات هم طفل

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۸۶

را خویشتندار و با اعتماد به خویش با می آورد. در این قبیل مشکلات زندگی اگر انسان خوب در روانیات وارد باشد. می تواند به نحو کامل استفاده کند. ولی اگر نتواند خوب بهره برداری کند همین مشکلات او را منحرف می کند. گاهی در سایه مشکلات، انسان فعالیت می کند به درجات بسیار مهمی می رسد ولی گاهی هم یأس بر او غلبه می کند و انتحار می کند و دست به خودکشی می زند.

احیاناً چنین اطفالی که محبت از پدر و مادر ندیده اند منفی باف و گوشه گیر بار می آیند. و اگر در محیط غیر سالم قرار بگیرند در سنین بین هفده تا ۲۵، شدت مخاطرات این قبیل روحهاست، و ممکن است دست به خودکشی و انتحار بزنند. لذا اینجا باید اولیاء اطفال خیلی مراقب باشند.

گاهی خود بیمار می فهمد علت بیماری چیست ولی خجالت می کشد اقرار نمی کند. فی المثل بیماری که از علاقه های افراطی تب می کند همه جا حاضر به اقرار نیست. ولی استاد روانشناس باید به حدی هوشیار و بینا باشد که از مطای کلمات او بفهمد، و نیز در حالاتش دقت کند: شب چه ساعت منزل می آید؟ چه موقع بیرون می رود؟ نیمه های شب کجا قدم می زند؟ در موقع قدم زدن چه قبیل اشعار زمزمه می کند؟ در موقع شعر خواندن آیا نغمه او غم انگیز است یا نه؟ ... و فعالیت های دیگر او را در نظر بگیرد.

و هم چنین شخصی که از ورشکستگی کسب و کار، گرفتار غم شدید شده است، نمی تواند غم خود را برای استاد تشریح کند، و لیکن استاد باید از طرح مسائل اقتصادی و دریافت نظر او و نیز از راه جملات ناخودآگاه او به مشکل او پی ببرد.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۸۷

اینها تمام مربوط به استاد روانشناس است.

ایمان نیاوردن برخی مردم به اسلام از همین قبیل است. معالجه کردن آنها از راه استدلال بر صحت مذهب، بیراهه رفتن است! باید ناراحتی های روانی آنان را جستجو کرد. ناراحتی های حاصله از تعصبات قبیله ای و خانوادگی و رقابتها و احساس شکست از محیط و ... که همه آنها به عجز روحی و نشناختن ارزش خود برمی گردد.

احسن بن شریف به ابو جهل گفت درباره محمد صلی الله علیه و آله چه عقیده ای داری؟ ابو جهل گفت: «می شنوی چه می گویم؟ مطلب این است که ما با قبیله عبد مناف رقابت داشته و داریم آنها برای کسب قدرت جنگ کردند ما هم چنین کردیم. آنها به مردم عطایا داده و از راه کمکهای بلاعوض و یاوام در دل مردم راه پیدا کردند ما هم چنین کردیم .. و در نتیجه هر دو در برابر یکدیگر قرار گرفته و برابر شدیم. ولی اکنون آنها می گویند: در میان قبیله ما کسی است که به آسمان ارتباط دارد و وحی آسمانی به او می رسد!... ما در برابر این حرف چه بیاوریم؟! آیا چاره ای جز تکذیب داریم؟...»

در محیط خودمان هم افراد زیادی هستند که بسیاری از فضائل انسانی و از جمله حس دینداری را در خود می کوبند تنها روی ترس از محیط و عجز روانی و تعصبات رقابتی و ... «۱» باید ریشه مطلب را با دقت زیاد از زوایای کلمات و کردارشان کشف کرده به مداوا پرداخت.

(۱) - مرحوم آیت الله طالقانی می فرمود (در زندان اوین که در يك اطاق بودیم): علت انحراف اعتقادی جلال آل احمد (البته در اواخر عمر مجددا مؤمن شد) فشار زیاد پدرش به او در مسایل اقتصادی بود.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۸۸

پس از این نکته در مرحله دوم استاد روانشناس باید بکوشد محبت او را جلب کند و به او بفهماند که من کاملا به تو علاقمندم. گاهی می تواند از تعلیمات مذهبی استفاده کند. روایاتی که فرموده است: «المؤمنون کاسنان المشط» مؤمنین مانند دندانه های يك شانه هستند که با هم مرتبط اند و با هم فعالیت می کنند، یا «المؤمن اخ المؤمن» مؤمن برادر مؤمن است، «انما المؤمنون اخوة» مردم با هدف و افراد مکتب دیده همه برادر یکدیگرند، «المؤمنون بعضهم اولیاء بعض» اهل ایمان و مردان با هدف زن و مرد با هدف و مکتب دیده اسلام همه و همه ولی و نگهبان یکدیگرند.

با این قبیل تعلیمات کاملا می تواند دل او را به دست آورد. حس محبت او را به چنگ آورد. به او بفهماند که اگر تو يك دوست داری آن دوست تو من هستم!

این شرط اول تأثیر کلام است وقتی که احساس کرد که طرف او را دوست دارد تحت تأثیر قرار می گیرد.

در مطبوعات یکی دو سال قبل داستان طفل خردسالی که زیر دست نامادری خود قرار داشته است مدتی نامادری بی رحم، ضمن شکنجه‌های بسیار و متنوع سوزنهایی را به داخل بدن او فرو برده و ماهرانه همان زیر پوست بدن جا داده بود پدران هم که در این مواقع نوعاً تحت تأثیر زنان تازه قرار گرفته و توجهی به فرزندان خود نمی‌کنند.

طفل مریض می‌شود و به بیمارستان منتقل می‌گردد پزشکان ابتدا متوجه کسالت نشدند. پس از عکس برداری‌های دقیق متوجه شدند که تعدادی سوزن زیر پوست بدن او قرار گرفته و او را به حالت خطرناکی انداخته است! به هر حال با زحماتی طفل معالجه شد، ولی حس ترس و

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۸۹

غم و اندوه به حدی بر او غلبه می‌کرد که دائماً در حالت غم و اندوه و وحشت از هر انسانی بود! مطبوعات نوشتند که خنده به لبان این طفل نیامده است هر بچه‌ای را می‌دید می‌ترسید، هر انسانی می‌دید وحشت می‌کرد، پزشکان روانی توصیه کردند دانش‌آموزان، بچه‌های کودکان با دسته‌های گل به نزد این طفل بروند و او را نوازش کنند با نرمش و به طوری که عصبانیت او تشدید نشود جلو بروند و کم کم محبت او را به چنگ آورند ...

در مرحله سوم استاد باید شخص بیمار را به جهات مثبت خود متوجه کند و به او بفهماند که اگر يك صفت بد و ناراحت کننده دارد صفات بسیار خوبی هم دارد صفت خوب خود را ببیند.

باید استاد کاری بکند که این شخص بیمار علاقمند به خودش بشود اگر شخص بیمار و مریض روحی، عاشق خودش شد و علاقمند به خودش شد کم کم احساس می‌کند باید این وجود را نگهداری کند و این اولین قدم هست برای درمان روحی او.

خوشبختانه تعالیم مذهبی در این قسمت بهترین راه را از نظر مسایل روانی رفته‌اند و فی‌المثل روایتی را که حتماً شنیده‌اید مجدداً مورد دقت قرار دهید: عیسی مسیح علیه السلام با عده‌ای از اصحاب از راهی عبور می‌کردند سگی مرده را در کنار راه افتاده دیدند، اصحاب بینی‌های خود را گرفتند و گفتند چه بوی بدی دارد؟ و اظهار ناراحتی کردند. ولی عیسی مسیح فرمود به به بگوئید (به تعبیر ما) بگوئید به چه دندانهای سفیدی دارد؟

قشنگی‌ها و لطافت‌ها و زیبایی‌های او را مورد توجه قرار بدهید.

احیاناً مسائل مذهبی را به عنوان تعبد و اینکه ثواب دارد برای عذاب

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۹۰

برزخ خوب است، برای دوری از جهنم مفید است نگاه کرده‌ایم. در حالی که مهمترین دستوران روانی و بهترین دستورات روحی در لابه‌لای کلمات مذهبی است، و اینها راستی بزرگترین اساتید روانشناس بوده‌اند چنان که در مسئله غم دیدیم، به آن مقداری که من دیدم یکنواخت همه و همه غم و اندوه را کوبیده‌اند، ولی سرور عرفاء علی علیه السلام از آن قبیل غم‌ها تعریف کرده و کاشف بلندی روح قرار داده است.

همه می‌دانیم که در شرع اسلام غیبت کردن و بدگوئی حرام است.

مفاسد بسیاری دارد که در صدد بیان آن نیستیم.

دعوت غیر مستقیم به طرف گناه هست. هتک حرمت دیگران هست.

از بین بردن حس اطمینان هست. آرامش اجتماع بر هم زدن هست.

خرجهای گران برای سندهای رسمی هست.

ولی يك نکته در این حکم اسلامی حرمت غیبت مسئله تأثیر در خود غیبت کننده و شنونده غیبت می‌باشد و لذا اسلام برای هر دو

حرام کرده و پیغمبر اکرم فرموده است:

«السامع احد المغتائبين»: شخصی که غیبت را می شنود مثل غیبت کننده است.

از نظر تأثیر روحی و روانی هر دو یکنواختند، یا هر دو شریکند.

شخصی که بدگویی از دیگران می کند روح او به همین مقدار تبلیغ بدی کرده و در روان خود اثر گذاشته است و در شنونده نیز همینطور.

در توضیح این مطلب بد نیست جمله‌ای را از يك زن آمریکائی در برابر محمد عبده نقل کنیم به طوری که شاگرد عبده نویسنده المنار نقل کرده است:

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۹۱

محمد عبده مفتی بزرگ الازهر مشغول صحبت بود و ضمن کلمات خویش گفت: وضع اجتماع مسلمین بسیار خراب شده است و من متأسفم و بعید می دانم دیگر بتوانیم اصلاح کنیم.

يك زن آمریکائی تازه مسلمانی از گوشه مجلس صدا بلند کرد:

«ایها الشیخ از شما خیلی تعجب می کنم، جناب استاد قرآن کریم دستور داده است از روح و رحمت الهی مایوس نباشید!

بعد يك نکته جالب روانی گفته که راستی دقت خوبی به خرج داده است.

می گوید: جناب استاد چه بسا مطالبی را که خود مردم می دانند، ولی وقتی این مطالب بازگو می شود از حالت اجمالی که در مغز و ذهن آنها پیدا کرده است به تفصیل می آید، و اجمال و ابهامش تبدیل به تفصیل می شود، و وقتی يك نقش و تابلویی به طور تفصیل تمام ریزه کاریها و دقائق را برای انسان تشریح کرد خود این تبلیغی است که مسلماً اثری خواهد داشت .. گفته‌ها نیز انسان را به طرف صلاح و رستگاری می تواند بکشاند».

به فرض شما هر چه می خواهید بگوئید مردم می دانند ولی آنچه را که می گوئید به طور اجمال است همان اجمال را بگوئید تا مبدل به تفصیل کنید تا دوباره به صورت تابلوی مشخصی در ذهن مردم نمودار گردد در این صورت اثر بسزائی دارد.

جمله‌ای را که در بسیاری از کتابهای روانشناسی درباره تلقین گفته‌اند همین است ...

بعضی گمان کرده‌اند که تلقین نوعی دروغ است یعنی شخص بیمار به

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۹۲

خود بگوئید من بسیار خوبم با اینکه خوب نیست!

این طور نیست، تلقین يك امر واقعی است که فعلاً در آن بحث نیستیم، ولی اجمالاً خود این مطلب که شخص به تفصیل مطلبی را بگوید و از ابهام خارج کند عین همان بحثی است که در تلقین است وقتی به خودش انسان تلقین می کند که من چرا مایوس باشم من چرا شکست خورده باشم؟ چرا دائماً بگویم که در این دنیا باید افسرده باشم و شادی به میانه بنی آدم نیست.

هر کس که بود شاد در این عالم او یا آدم نیست یا در این عالم نیست

انسان به خودش تلقین می کند چرا خوشحال باشم؟ چرا با نشاط باشم؟ مگر بدی دیده‌ام؟ آنگاه به وسیله تلقین همان ابهام و اجمال به تفصیل می آید. و بهترین راهش این است که انسان روی صفحه کاغذ بنویسد که به تفصیل بیشتری در برابر ذهنش قرار بگیرد، آن وقت تأثیر بسزائی در او می کند. وقتی روی صفحه کاغذ نوشت و کلیه روحيات خود را مجسم کرد با خود می گوید قبول دارم که من در قسمت محبت سر خورده‌ام، قبول دارم پدر و مادر به من بی محبتی کرده‌اند، قبول دارم دوستان مرا گول

زده‌اند، من قبول دارم که از اول طفولیت تا بحال: تا ز مادر زاده‌ام روی نبودم شادمان.

ولی من روحيات بسیار مفیدی هم دارم از همین امروز سعی می‌کنم در مسیر صحیح قرار بگیرم، و با خود بگویم من اخلاقیات مفیدی هم دارم، چرا به خاطر يك گرفتاری، اخلاقیات مفید را از بین ببرم. به قول «اولیور گلداسمیت»: «عظمت و بزرگی انسان در این نیست که هرگز سقوط

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۹۳

نکند بلکه در این است که هنگامی که سقوط کرد دوباره بر خیزد».

وقتی همین مطالب را با جملات درشت و به خصوص خط زیبا با دست خود، نه با دست تابلو نویسها، روی صفحه کاغذ نوشت تأثیر بسیار به سزائی در روح و روان او خواهد داشت. البته دیدن تابلو هم تا حدودی مفید است ولی با دست خود نوشتن خیلی مفید تر است.

تعلیمات مذهبی راه مفیدی را جلوی پای ما گذاشته است قرآن کریم بیان فرموده است که انسان ممکن است روی فراموشی و خطا اشتباهاتی بکند ولی به خاطر این اشتباهات بالکل ساقط نمی‌شود. «**لا توأخذنا ان نسينا او اخطانا:**» (خدایا اگر ما فراموش کردیم یا خطا کردیم ما را مواخذه نکن).

با این قبیل تعلیمات مذهبی کاملاً انسان می‌توان به خودش تلقین کند که من يك فردی هستم که اشتباه کردم و بیماری داشته‌ام نه اینکه به طور کلی شکست خورده باشم و هیچ قدرت نداشته باشم.

این تلقینات اثر خواهد داشت و تدریجاً بر غم و ترس غلبه می‌کند، و به قول «ویلیام جیمز» اگر انسان بتواند يك فکری را آن قدر در مغز خود تکرار کند که افکار دیگر را تحت الشعاع قرار بدهد همین فکر، مسیر زندگی او را تغییر خواهد داد.

جمله جالبی مولی علی علیه السلام دارد «**من اصبح علی الدنيا حزیناً فقد اصبح لقضاء الله ساخطاً**» «۱» کسی که بامدادان با غم و اندوه در دنیا بنگردد با قضای الهی دشمنی نموده است! زیرا همه چیز عالم با تقدیر الهی است که این خود بحث مهم و جالبی از نظر روانی دارد.

(۱) - نهج البلاغه، ترجمه فیض، ص ۱۱۷۷.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۹۴

به هر حال استاد روانپزشک می‌تواند با این گونه تلقینات غم و ترس را از شخص بیمار دور سازد.

احیاناً به اشخاصی برخورد کرده‌ام که می‌گویند اگر نبود که ما معتقد به مذهب هستیم و دین مقدس اسلام، خودکشی را تحریم نموده است خودکشی می‌کردیم.

حالا کاری نداریم که اساساً آنها که نجات را در خودکشی دانسته‌اند و دست به انتحار می‌زنند گرفتار جهالتی بسیار خطرناک هستند و بدون تفکر و عاقبت اندیشی دست به خودکشی می‌زنند ..

آنها از کجا می‌دانند که پس از خودکشی دیگر روحشان درک ندارد و گرفتار مصیبتها و آلام نیستند؟

شاید همانطور که پیشوایان ادیان و روحیون گفته‌اند، روح پس از مرگ هم باقی باشد و گرفتار دردهای بیشتر باشد. به قول یکی از شعراء معاصر اگر مرگ عدم بود و هیچ درکی پس از آن نبود کدام عاقل از خودکشی بدش می‌آمد؟

بحث اعتقادی نداریم، این بحث علیحده است، آنچه که مربوط به بحث ماست این است که این‌ها تمام از شکست است و روانپزشک می‌تواند ورشکستی آنها را جبران کند.

گاهی با تلقین در دیگران آثار عجیبی گرفته‌اند پیش از این گفتیم که باعث جنبش سجستانی و حکومتش بر خراسان دو شعر شاعر معاصرش بود که:

مهتری گر به کام شیر در است      شو خطر کن ز کام شیر بجوی  
یا بزرگی و عز و نعمت و جاه      یا چو مردانت مرگ رویاروی

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۹۵

رحیم زاده صفوی هم می‌خواست با همین وسیله شاه قاجار را تحریک کند و در پاریس بر او می‌خواند:

خوشا هوای شمیران و لار فصل بهار      پر از ترانه بلبل، سرود کبک دری  
برای مرد موحد جهان پر از تسبیح      برای شه همه تعلیم عدل و دادگری  
بگو که تاج کیانی و تخت طاووست      ز دوری تو گرفته غباری از کدری «۱»

از مطالبی که گفته شد می‌توان به طور خودسازی و بدون توسل به روانپزشک هم استفاده نمود و شروع به اصلاح نمود. در خاتمه عرایض این جمله را تذکر دهم که برخی روانشناسان تربیتی می‌گویند: انسان معمولاً هر شبانه روز پنج دقیقه احمق می‌شود ما بصحت یا بطلان این تحدید ۵ دقیقه کاری نداریم، و به این کاری نداریم که بعضی می‌گویند لازم است در شبانه روز چند دقیقه‌ای از اندیشه عقل استفاده نکرده کارهای بچگانه یا دیوانگی انجام دهد. ولی باید به -ورشکستگان روحی گفت: احتمال بدهید فکر انتحار و مانند آن زائیده همان دقیقه‌ها باشد.

تابستان ۱۳۴۸

(۱) - لیکن اثر نکرد و شاه قاجار از ترس مشکلات و بخصوص رضاخان مانند در پاریس را ترجیح داد.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۹۶

#### پیوست

برخی افراد برای رهائی از غم به پناه عناصر تخدیر کننده‌ای چون تریاک و هروئین و انواع مشروبات الکلی و ال اس دی و غیره می‌روند.

برخی دیگر به پناه موسیقی می‌روند تا به قول خودشان خستگیهای روزمره را جبران کنند و افرادی هم لطیف تر کار می‌کنند و به پناه مجالس ادبی و شعر و توصیف می‌روند ...

غافل از آنکه اینها رهائی بخش اساسی نبوده تخدیر موقت است و چون این تخدیر عارضی به کنار رفت غم با فشار بیشتری به همراه حسرت رو می‌آورد، و به همین جهت ناچار می‌شوند بر کمیت مخدر بیافزایند و تدریجاً فاصله زمانی عمل تخدیر را کمتر کنند، و در نتیجه خود را بالکل ساقط نموده از نیروی انسانی بی بهره سازند.

بزرگترین ضرر موسیقی همان حالت تخدیر و لختی و بی تفاوتی است که در اثر اعتیاد به آن پیدا می‌شود، سست اراده و بی تصمیم و بی تفاوت می‌سازد که در برخی روایات با مفهوم: «از میان رفتن غیرت و حمیت»

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۹۷



بیان شده است! و فرمود: چون چهل روز در خانه‌ای آوازه خوانی باشد غیر تشان از میان می‌رود به طوری که ممکن است از تجاوز به ناموسشان نیز ناراحت نشوند».

و این البته يك حکم کلی نبوده منظور بیان معرضیت است که در معرض این اندازه بی حمیتی قرار می‌گیرند. و به هر حال همان حالت بی تفاوتی را می‌خواهد بگوید. از خصوصیات فرد بیحال و سست و تخدیر شده حالت نفاق و دوگانگی او در برخورد با افکار مختلف است که برای نجات از تضاد فکری، خود را موافق با هر شخص نشان می‌دهد، و اتفاقاً در اجتماع ما این خصیصه شیوع یافته و عده‌ای هم اینگونه افراد را خوش خلق می‌نامند! ولی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: آوازه‌خوانی نفاق را در دل پرورش می‌دهد همان طور که آب، زراعت را. «۱» مسئله «ضعف اعصاب» که بسیاری از دانشمندان غربی گفته‌اند: یکی از عوامل آن موسیقی است، گر چه من منکر این معنی نیستم که اعتیاد به موسیقی اعصاب را ضعیف می‌سازد، لیکن فکر نمی‌کنم این مسئله جسمی که در بسیاری از چیزهای دیگر هم هست ملاک تحریم در شرع اسلام شده باشد.

بلکه به نظر من ملاک تحریم در اسلام همان از میان بردن حالت تهیاً و آمادگی و تحرك اجتماعی است، اسلام سعی دارد مردم را زنده نگه دارد و روح آمادگی در برابر دشمن و حالت تدافعی دائمی را در آنها به وجود

(۱) - نهج الفصاحه، ص ۴۳۲.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۹۸

آورد، روح نظارت ملی که در نهی از منکر و امر به معروف داخلی است نیز با حالت لختی و بی تفاوتی سازش ندارد. به همین جهت است که در هر کشوری که استعمار فشار بیشتری داشته باشد موسیقیهای مهیج شهوی به همراه سائر برنامه‌های اشاعه فساد شایع تر خواهد بود، و به عکس در هر کشوری که استعمار خارجی فشار کمتری داشته باشد و ناراحتی‌های داخلی هم نباشد، تضاد روش حکومت با طرز فکر ملی کمتر به چشم می‌خورد و موسیقیهای مهیج و مخدر که کانال انحرافی از مسیر مبارزات حیاتی انسانیت است کمتر دیده می‌شود. و این هم یکی دیگر از موارد روش ضد استعماری اسلام است که می‌خواهد همواره ملت‌ها بیدار باشند و تخدیر نشوند و اگر اسلام به طوری که يك نفر «گرفتار عقده‌های مختلف» گفته است هدف استعماری داشت، باید همواره ملت را تخدیر کند نه همه مواد و عناصر و اخلاق تخدیر کننده را تحریم نماید.

مکتبی که از هر نوع علم مفید ترویج کند و جهل را از لشگریان شیطان بداند و عقل و فکر را بهترین آفریده بشمارد و بحدی از علم ترویج کند که نگاه به رخ دانشمند هدفی را عبادت بداند و مردم را به دقت در کارهای حکمرانان تشویق کند و نصیحت پیشوایان حقیقی را در موارد لازم، واجب بشمارد و از کلیه مواد مخدر که منصرف کننده افکار است جلوگیری کند هیچ گونه وجه تشابهی با روشهای استعماری ندارد.

در حدیث «قدسی» راه زنده دلی و دوری غم و اندوه مخدر را در مذاکرات علمی دانسته و فرموده است: «مذاکره دانش در میان بندگانم»

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۹۹

دل‌های مرده را زنده می‌کند: «تذاکر العلم بین عبادی مما یحیی علیه القلوب المیتة».

برای مبارزه با غم و اندوه باید از سخنان نغم و خوش استفاده نمود، می‌دانید میان خنده و شهوت فرق بسیار است، خنده حالت انبساط می‌آورد ولی شهوات و عشقهای افراطی حالت گرفتگی می‌آورد، از مصاحبت افراد مورد علاقه که در عین حال در مسیر حالت گرفتگی شهوانی و علاقه‌های افراطی انقباض آور نباشند باید بهره برد، از مطالعه ذوقیات و دیدن مناظر ذوقی و دلفریب و

حل مشکلات علمی و ذوقی، حمل معماها باید استفاده نمود. از همنشینی با دانشمندان معنوی و روحانیون پاك و روشن و آگاه، نباید غفلت داشت، که موجب دور ریختن عوامل غم و اندوه خواهند بود. اگر قدرت تفکر در قرآن مجید دارید می توانید از کلمات جالب معنوی قرآن که بشر را پیوند به قدرت ابدی می دهد و دل را از عالم ماده و عوارض آن چون عشقها و اندوهها رها ساخته آزاد می سازد استفاده ها کنید.

برخی از این عوامل تأثیر موقت دارند ولی تمرین فکری و عملی برای پیوند دل به عالم قدس الهی جنبه دائمی داشته بشر را همواره از قید علائق ماده و عوارض زنجیر کننده عالم طبیعت آزاد ساخته، بنده عشق خدا نموده و بالنتیجه از هر دو جهان آزاد می سازد به طوری که وقتی عبادت هم می کند نه برای وصول به بهشت است و نه از ترس جهنم بلکه روی محبت ذات خداوند است! و با اینکه تا در این عالم زندگی می کند به موجب فرمان خداوند همواره مشغول فعالیت است دل بستن به جهان را

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۱۰۰

کار بچگان و کوله فکران دانسته هر گونه خدمتی که در راه افراد و اجتماع انجام می دهد همه را برای دوست حقیقی انجام می دهد، و کمترین توقع و انتظاری از دیگران ندارد. و این است که آزادگان از پیش گفته اند: «العالم کله خیال فی خیال» جهان سراسر خیال است. یعنی عالم ماده بلکه سراسر عالم، جز خداوند، اصالت و ارزش ندارد.

و آن مقام بزرگی است که ائمه علیهم السلام با حالت تضرع از خدا می طلبیدند، در مناجات ائمه در ماه شعبان می خوانیم: خدایا به من انقطاع کامل از خلق عنایت فرما و چشمان دلمان را به نور توجیهت روشنی بخش تا به جایی که چشمان دل پرده های نور را بدرد و به معدن بزرگی و عظمت وصول یابد و روحمان به مقام عز قدست بیاویزد! «۱» اینکه عده ای نابخرد دور از حقیقت تصور کرده اند معنای عشق و محبت به خداوند این است که انسان عملاً از فعالیت های اجتماعی شانه خالی کرده به گوشه بخزد و سر به درون برده به زمزمه های عارفانه قناعت کند مفهوم محبت را ندانسته اند، به فرموده امام باقر علیه السلام: «دوست باید مطیع محبوب خود باشد».

این چگونه محبت به خداست که قدمی در راه فرامین الهی بر نمی دارند، ناله گرسنگان را می شنوند و کوچکترین گامی برای آنها نمی زنند، از امر به معروف و نهی از منکر و دیگر مسائل اجتماعی اسلام

(۱) - «الهی هب لی کمال الانقطاع الیک و انرا بصر قلوبنا بضیاء نظرها الیک حتی تخرق ابصار القلوب حجب النور فتصل الی معدن العظمة و تصیر ارواحنا معلقة بعز قدسک».

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۱۰۱

که این همه خدای بزرگ توصیه فرموده است نمی خواهند چیزی بدانند. نه، حقیقت این است که این محبت ادعائی را بهانه کرده اند تا عده ای خسته از تارهای تنیده به دست خود را، به دور جمع نموده حالت تخدیر بر ایشان به وجود آورند و از آنها «کلاشی» کنند و با یکدیگر در کنار نهرهای مصفا و مناظر دلفریب بنشینند و افراد خوش آوازی را بخوانند تا برایشان بخوانند و خوابشان کنند و به قول مثنوی «خرشان را برابند».

محبت به خداوند را که همه اش جلال و جمال و کمال است، علی علیه السلام می فهمد که آه یتیمان به گریه اش می اندازد و به گریه تنها اکتفا نمی کند و همه شب به گرد کوچه ها می گردد تا مگر بیچاره ای، مستمندی، گرسنه ای باشد، که حتی امکانات حضور به محضر علی علیه السلام را نداشته باشد و از کمال آبرو نخواهد کسی از دل پر دردش آگاهی یابد! می گردد تا دوباره پس از سالها انحراف مسیر حکومت حقه اسلام، که به خصوص عثمان، اختلاف طبقاتی ایجاد کرده بود، بلکه به مسیر خود برگرداند.

محبت به خداوند را او می فهمد که دل از جهان شسته و در راه اصلاح اجتماع کوچکترین واهمه ای از دشمنان به دل راه نمی دهد،

و فرزندش علیه السلام حقیقتاً محبت به خدا را درك می کند که به بهانه محبت دست از کار بر نمی دارد و محبت را در گودال قتلگاهش و در قطعه زمینی که خورش ریخته شده و در حالتی که برنامه وظیفه اش را انجام شده می بیند بهتر احساس می کند و لطیف تر می داند و با کمال فروزندگی و درخشندگی چهره که دشمن را انگشت به دندان می کند، در

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۱۰۲

آن حالت عجیب با خدایش راز و نیاز می کند و به تعبیر ما چون دل داده ای که بهترین فرصت معاشقه با دلدار را پیدا کرده است با او سخن می گوید:

«خدایم چون تو می خواستی چنین کردم، اینک هم تسلیم اوامرت هستم» اگر باز هم امری است بفرما در همین چند نفس نیز خدمتی هست انجام دهم.

و چون می خواهند بدن پاره پاره اش را به خاک بسپارند در میان دو کتفش هنوز سیاهی اثر بار و کوله پشتی که شبها به در خانه فقرا می برده تا آنها که از رنج حکومت معاویه به گرسنگی هولناکی افتاده اند بلکه کمی احساس سیری کنند و مالش دل، رنجشان ندهد ... هنوز آن سیاهی را می دیدند!!

عشق به خدا شور انسانی را به لطیف و جهی به جریان انداخته، غمها و اندوههای بی حاصل را از میان می برد و بهترین راه هموار برای ایجاد یک نشاط دائمی خواهد بود.

این محبت لطیف را می توان با برنامه های حساب شده اسلام در خود به وجود آورد.

برنامه فکری مطالعه در نعمتهای «او» و در جمال و جلالش و در آیات بلندش.

برنامه عملی نماز که راز و نیاز با اوست و به خصوص با توجه به جهات مهم معرفتی و اسراری که در رکوع و سجود و قرائت و .. آن نهفته است که لازم است مردم درسی به این عنوان بخوانند و استادی برای آن بشناسند.

### خودسازی و مسائل روانی، ص ۱۰۳

روزه که به وجود آورنده صفای دل و شایستگی درك صفای عالم قدس است و حالت به اصطلاح قرآن «ترف» را که شکم پروری افراطی و مستی حاصل از ثروت افراطی است از میان می برد، و سائر برنامه ها ...

و از تعبیر «عشق» وحشت نکنید، اینکه در احادیث و آیات اسلامی کلمه عشق به کار برده نشده است از این نظر بوده که در آن زمانها که ادراک مردم پائین بود بیشتر عشق را در همان موارد عشقهای ناپاک و هرزگی و شهوت به کار می بردند و این زشت بود که آن لغت را درباره خداوند هم به کار بریم. ولی اینک که به سیر تکاملی انسان، نوعاً درك کرده اند و مفهوم عشق لطیف را فهمیده اند آن جهت در کار نیست.

و به علاوه نزاعی در لفظ نداریم، عشق نگوئید و محبت شدید بگوئید که قرآن فرموده است: «مؤمنین شدیدترین علاقه و محبت را به خداوند دارند». «۱» این بحث نیز فشرده شد فرصتی می خواهد و حالی رقیق تر! امید است لطف خداوندیش مدد فرموده آن حالت را در ما به وجود آورد.

انه ولی التوفیق

شهریور ۱۳۵۲

محمدعلی گرامی

