

راه‌رهای از «خشم»؛ از منظر یک فقیه سنتی و یک نواندیش دینی

سیدهادی طباطبایی

()

بررسی دو کتاب «شرح حدیث جنود عقل و جهل» و «حریم علف‌های قربت»

خشم از اعظم رذایل است. هنگامی که خشم و غضب حاکم شود، گویی تمام صفات حمیده به طرفه‌العینی از بین می‌رود. پُر بی راه نبود که بقراط حکیم، از کشتی در حال غرق امید بیشتری می‌برد تا از فرد غضبناک. چرا که: «کشتی را در این حال کشتیبانان با حیلۀ‌ها می‌توانند از هلاک نجات دهند؛ لکن بر نفس، در این حال امید حیلۀ نیست». (تهذیب الاخلاق، ابن مسکویه، ص ۱۶۵)

باید تدبیری کرد این بلیه‌ی عصیانگر را و به سکون آورد این قُوه‌ی سرکش ویرانگر را. حکیمان به راهکارهایی روی آورده‌اند. برخی به حیلت و ابزار سنتی تمسک جسته‌اند و راه درمان را در متون کهن پی‌گرفته‌اند؛ برخی دست به دامان علوم جدید شده‌اند تا مگر این بیماری شفا یابد.

رهای از غضب در «شرح حدیث جنود عقل و جهل»

آیت‌الله خمینی از جمله عالمانی بود که در کتاب «شرح حدیث جنود عقل و جهل» به موضوع خشم و قوای غضبیه نیز توجه داده و راهکارهایی برای درمان، مُعین کرده بود. وی در این اثر خود، بر این مهم تأکید داشت که خطر قوه‌ی غضبیه از سایر قوا بیشتر است؛ چرا که: «این قوه با سرعت برق گاهی کارهای بسیار بزرگ خانمان سوز کند و با یک دقیقه انسان را از تمام هستی و سعادت دنیا و آخرت ساقط کند». (ص ۳۷۱)

وی برافروخته شدن قوه غضبیه را برابر با خوی سُبُعیت دانسته بود. تصویری که آیت‌الله خمینی از انسان خشمناک ارائه می‌دهد، موجودی است که در قیامت به حال درنده‌خویی محشور می‌گردد. (ص ۳۷۳) گویی آدمی از خصلت انسانیت فاصله می‌گیرد و به دامان بهایم در می‌افتد. تحذیرهای آیت‌الله خمینی از خشم و غضب چنان است که ایشان این آتش درون را با آتش قیامت برابر می‌نهد: «و شاید همین آتش افروخته که در قلب انسان به دست شیطان افروخته شود، صورتش در آن عالم – که عالم بروز سرایر و کشف حقایق است- صورت نازلله الموقده الّتی تطلع علی الأفئده، باشد و باطنش حقیقت آتش غضب الهی باشد که بالاترین و سوزنده‌ترین آتش‌هاست». (ص ۳۷۲)

آیت‌الله خمینی اعمال اخلاقی را در پیوند با سرای آخرت، تعبیر و تفسیر می‌کند. هر کجا از رذایل اخلاقی سخن می‌گوید، عذاب‌های آخری آن را تصویر می‌کند و بیم می‌دهد که مبادا به آن رذیله گرفتار آیی و سرای قیامت را بر خود تلخ کنی. همین توجه آیت‌الله به سرای آخرت و عذاب قیامت، سبب می‌شود که فرد غیر دیندار از آثار ایشان

توشه‌ای بر نگیرد و راه درمانی برای تعادل قوه غضبیه حاصل نکند.

راهکارهایی که آیت‌الله خمینی برای درمان خشم به آن تمسک می‌جوید، همان اموری است که در کتب اخلاقی قدما به آن پرداخته شده و مکرر نقل گردیده است. راهکارهایی از این قبیل که انسانِ خشمگین «اگر بتواند از آن محل که اسباب غضب در آن مهیا میشود، بیرون رود و خود را به کارهایی متفرق وا دارد و اگر نمی‌تواند خارج شود، در همان جا خود را به تغییر حال وا دارد، اگر ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، بخوابد و نفس را سرگرم به کارهای مخالف اسباب غضب کند». (ص ۳۷۵)

این تنها راه‌هایی در نظر آیت‌الله نیست. ایشان انحاء دیگری از روش‌ها را نیز ترسیم می‌کند تا گرفتارآمدگان به خشم و غضب را طریق درمانی نشان دهند. وی معتقد است که اگر خشم و غضب با تغییر حالات و وضعیت جسمانی مهار نشد، این بار باید دست به دامان دیگران شد و از آنها خواست تا در کنار فرد خشمگین حاضر شوند. «اینجا باید با تخویف و ترساندن یا حاضر شدن اشخاصی که از آنها حشمت می‌برد علاج کند. زیرا غضب در پیشگاه آنان که در نظر انسان بزرگ و صاحب حشمتند، اشتعال ظاهری پیدا نکند و محتقن در باطن شود و تولید حزن در باطن کند». (ص ۳۷۶)

آیت‌الله توسل به اجبار توسط دیگران را پیش می‌کشد تا فرد خشمگین، به احترام و حرمت او، خشم خود را پنهان کند و در ظاهر بروز ندهد. مرحوم خمینی خود نیز به این نکته معترف است که چنین علاج و درمانی، حزن درونی را سبب می‌شود. و دور نیست که این حزن درونی بار دیگر مجال بروز بیابد و خشم خفته سر باز کند و آدمی را و عالمی را ویران کند.

آیت‌الله خمینی در پی ریشه‌یابی خشم نیز بر می‌آید. وی علت العلل این رذیله را در «حُبّ دنیا» می‌داند. «و چون حب دنیا در دل متمکن شود، به مجرد آنکه با یکی از شئون دنیای مزاحمتی حاصل شد، قوه غضب فوران کند و عنان اختیار از دست بگیرد». (ص ۳۷۸)

آیت‌الله در این موضع، گویی به نصایح پدران گرایش می‌یابد و انسان را از توجه به دنیا برحذر می‌دارد و راه‌هایی از رذیلت خشم را دوری از دنیاگرایی می‌بیند. به نظر می‌رسد که این‌گونه مواضع اگر چه هم حق و حقیقت باشد اما کمتر در دل امروزیان اثر می‌کند. توصیه به ترک دنیا و عدم التفات به آن، کمتر رغبتی در مخاطب جهان امروز بر می‌انگیزد و شاید جز زاهدان و عارفان را به کار نیاید.

مرحوم خمینی به راه دیگری نیز توسل می‌جوید و می‌کوشد تا خشم و غضب را به داروی دیگری نیز درمان کند. و آن راه، «تَحَلُّم» است. به این معنا که اگر فردی حلیم و بردبار نیستی و به کوچکترین خُرده‌ای به خشم می‌آیی، بهتر است و چه نیکوست که خود را در ظاهر، فردی بردبار نشان دهی. نهایتِ ظاهر سازی را به انجام برسانی، شاید که در باطن نیز اثر کند و حلم و بردباری به اخلاق همیشگی بدل شود. تحلیل آیت‌الله از این موضوع این‌چنین است که: «به واسطه شدت اتصالی که ما بین ملک بدن و روح است... تمام آثار ظاهریه در روح و آثار معنویه در ملک بدن سرایت می‌کند. پس اگر کسی در حرکات و سکنات مواظبت کند که با سکونت و آرامش رفتار کند و در اعمال صوریه مانند اشخاص حلیم رفتار کند، کم کم این نقشه ظاهر به روح سرایت کند و روح از آن متأثر شده و نیز اگر مدتی کظم غیظ کند و حلم را به خود بندد، ناچار این تَحَلُّم به حلم منتهی شود و همین امر تکلیفی و زوری امری عادی نفس شود». (ص ۳۸۱)

نسخه‌هایی که آیت‌الله خمینی برای درمان خشم و غضب توصیه می‌کند، بعضاً بسنده کردن به ظاهر فرد خشمگین است. گویی اگر خشم، بروز بیرونی نیابد، رسالتِ درمان پایان یافته است. اما به نظر می‌رسد که بروز بیرونی خشم، منافی به همراه دارد و از انباشتِ آن در درون فرد جلوگیری می‌کند. اگر به این نحوه درمان‌ها بسنده شود و صرفاً از نمود بیرونی آن ممانعت به عمل آید، البته درون انسانی که انباشتی از خشم و غضب فروخورده است، غیر قابل پیش بینی خواهد بود و اثرات نامبارک بسیاری به همراه خواهد داشت.

«حریم علف‌های قُربت» و راهی برای درمان خشم

کتاب حریم علف‌های قربت را دکتر سروش دباغ نگاشته است. وی در این کتاب بر آن است تا سلوک معنوی در روزگار کنونی را به تصویر کشد. او در این خصوص به ماجرای خشم و غضب نیز توجه داده و راه‌هایی برای درمان ارائه کرده است. وی بر آن است که یک دید و نگرش را به انسان عرضه کند و بر اساس آن، درمان بیماری‌های اخلاقی را مورد بحث قرار دهد. ایده‌هایی که او برای مواجهه با رذایل اخلاقی در نظر دارید، یکی «تمایز میان تماشاگری و بازیگری» است و دیگری «بازی‌های ذهنی».

تأکید دباغ بر این است که می‌باید از مقام «بازیگری» در این دنیا فاصله گرفت و مقام «تماشاگری» را نیز تجربه کرد. در تمایز میان این دو مفهوم، وی بازیکنی را فرض می‌کند که غرق در بازی فینال جام جهانی است و ضمناً این توان را دارد که در آن واحد هم بازیگر باشد و هم تماشاگر. یعنی در عین حال که به شدت در فکر شکست رقیب و برنده شدن در مسابقه است، نگاه تماشاگرانه نیز به بازی دارد. (ص ۶) در این دیدگاه گفته می‌شود که فعالیت‌های هر روزی انسان، نمی‌باید او را از مشاهده‌ی احوالاتش غافل کند. باید از موضعی فراتر، تمامی اعمال و سکناات خود را خارج از میدانِ بازیِ زندگی، نگرست و به آن التفات داشت.

دباغ به این نکته توجه می‌دهد که البته این امر مسلماً کار بسیار سختی است. اما اگر کسی به این قدرت نائل آید که در حالی که بازی می‌کند، آگاه به این نکته باشد که کار خاص حاضر هم فعلی است در کنار سایر کارهایی که دیگران روی این کره خاکی انجام می‌دهند، در آن صورت درک او نسبت به کل بازی تغییر کرده و استرس‌های وارده و انتظاراتی که از خود و دیگران دارد، رنگ و بوی دیگری پیدا خواهد کرد. (ص ۶) در این ایده، گفته می‌شود که تمام احوالات درونی انسان را می‌باید در مقام مشاهده قرار داد. اینکه در طول زندگانی انسان به اعمالی دست می‌زند اما احوالات خود را رصد نمی‌کند و آن را مورد بازنگری و مشاهده قرار نمی‌دهد، اسباب ناملايمات مکرری نیز می‌گردد.

موضع دیگر دباغ، توجه به بازی‌های ذهنی است. بازی‌های ذهنی به این معناست که در روند فهم امور، گاه ذهن انسان تمامی صغری و کبرها را در کنار یکدیگر می‌نشاند و نتیجه‌ای حاصل می‌کند که جز خشم و غضب به همراه ندارد. ذهن، فقط ابزاری است که انسان می‌تواند به وسیله آن، به فهم جهان نائل آید. اما همین ابزار، گاه رهنوی می‌کند و انسان را اسیر خود می‌سازد. در واقع، این یکی از فریب‌هایی است که ممکن است فرد در طول زندگی خود بخورد و سال‌ها تحت تاثیر آن قرار گیرد. اینکه انسان خود را با ذهن خود یکی بداند و نتواند میان این دو تفکیک نهد، اسباب خطاهای بسیاری را فراهم می‌آورد. این اتصال همیشگی میان انسان و ذهن، سبب می‌شود که نتواند از مرتبه بازیگری به مرتبه تماشاگری نیز نائل آید و از بیرون به خود بنگرد.

دباغ، ریشه ماجرا را در همین عدم تفکیک میان انسان و ذهن می‌داند و عنوان می‌کند که بسیاری از رذایل اخلاقی از آنجا ناشی می‌شود که انسان، خود را با دانسته‌های ذهنی‌اش برابر می‌بیند. این عادت ذهنی سبب می‌شود که رذایل اخلاقی مکرر در مکرر به انجام رسد و از فهم آن رذیله ناتوان گردد. اما اگر کسی بتواند در حالی که بازیگر است تماشاگری نیز پیشه کند، آنگاه می‌تواند در حال زندگی کرده و رذایل اخلاقی را نیز درمان کند. (ص ۹)

دباغ با ذکر این دو ایده، به سر وقت درمان «خشم» نیز می‌رود. به باور او «خشمگین شدن نیز یکی از بازی‌های ذهنی است. از همین روست که می‌باید به این امر متفطن بود که فرد میتواند خشم خود را نیز مشاهده کند و در حین خشمناکی از مقام بازیگری به مقام تماشاگری پای نهد. نظاره کردن خشم خویشتن کمک میکند تا فرد به تدریج رابطه دیگری با خشم خود برقرار کند و کم کم آستانه تحریک او بالاتر رود و به راحتی خشمگین نشود». (ص ۸۰)

از همین روست که دباغ علت عمده برخی از مواضع خشم را در بازی‌های ذهنی می‌داند که انسان را اسیر خود می‌کند. برای تقریب به ذهن و فهم بیشتر این موضوع، دباغ یکی از بازی‌های ذهنی که موجبات خشم می‌شود را نشان داده است. یکی از بازی‌های ذهنی، زمانی است که فرد تصور می‌کند که قربانی شده است. هرگاه این تصور قربانی شدن ایجاد شود، به تبع آن، خشم را هم به دنبال دارد. بعضاً فرد به خاطر زحمات و محبت‌هایی که در حق دیگران روا داشته است، فریب بازی‌های ذهنی را می‌خورد و خود را مُحق می‌داند و اگر نتواند به حق خود برسد در جایگاه قربانی قرار می‌گیرد و این جایگاه او را برای خشمگین شدن مهیا می‌کند. (ص ۸۰)

دباغ در این زمینه رابطه میان والدین و فرزندان را مثال می‌زند. بعضاً این امر که پدر و مادر زحمات زیادی را برای فرزندان خود کشیده‌اند، ناخود آگاه برای آنها القای تصور حق می‌کند. به همین دلیل وقتی که رفتار نامنتظری از فرزند خود می‌بینند دچار خشم می‌شوند و خود را قربانی می‌پندارند.

اما این یک بازی ذهنی است که اسباب خشم را فراهم آورده است. اگر این بازی‌های ذهنی کنترل شود و انسان از موضعی فراتر به این بازی‌ها واقف گردد، قدرت کنترل خشم خود را نیز بیشتر می‌یابد. در همین ماجرای خشم والدین، می‌توان از موضعی دیگر به ماجرا نگریست و اسیر بازی‌های ذهنی نشد. اگر خوب دقت کنیم در فرزنددار شدن حس خودخواهی فرد نیز نهفته است. برخی از والدین صاحب فرزندی می‌شوند تا عصای دست آنها در کهن سالی شوند. برخی دیگر نیز ادامه‌دار بودن نسل را در فرزند دار شدن می‌بینند. والدین برای اشباع نیاز روانی خود، صاحب فرزند شده‌اند. در این‌جا، میتوان فرزند را قربانی دانست و نه والدین را. والدین می‌توانند از این موضع به رابطه خود و فرزندان بنگرند که فرزندان، اسباب اشباع روحی و روانی و لذت والدین را فراهم آورده‌اند، نه اسباب قربانی شدن را. در این نگرش، فرزندآوری عملی خودخواهانه تلقی می‌شود و کسی نمی‌تواند از فرزند خود طلبکار باشد. در این میان اگر حس قربانی بودن به پدر و مادری دست بدهد و بر اثر این حس به خود حق بدهند که خشمگین شوند، آنان کاملاً اسیر بازی‌های ذهنی شده‌اند و مقدمات خشم را فراهم کرده‌اند. در حالی که اگر با نگاهی تماشاگرانه به سر وقت موضوع رویم و اسیر بازی‌های ذهنی نشویم، مقدمه‌ای برای خشم نیز فراهم نمی‌آید و غضب نیز فروکش میکند.

دباغ با طرح این نگرش، معتقد است که: «همواره باید خشم خود را نظاره کنیم تا آستانه تحمل بالا برود. در این میان، کسی می‌تواند خشم خود را کنترل کند و به سان کوه در مقابل بادهای ناموافق بایستد که عصبانیت و خشم خود را مشاهده و نظاره کند. چنین مشاهده آگاهانه‌ای موجب می‌شود که شخص خود را از جایگاه قربانی در آورد، بر خشم خود غلبه کند و آن را مدیریت کند و در دفعات بعد از منظر دیگری به این امر نگاه کند». (ص ۸۴)

ایده‌هایی که آیت‌الله خمینی برای درمانِ خشم ارائه می‌دهد، غالباً به جنبه ظاهری توجه دارد. گویی اگر غیظ و غضب را در ظاهر فرو خوری و دم بر نیاوری، درمان خشم نیز حاصل آمده و تربیت اخلاقی به سرانجام رسیده است. در ایده دباغ اما با تغییر نگرش و عاملِ ذهنی، اساساً می‌توان فرد را از موضع قربانی شدن رها ساخته و اسباب خشم را از میان برداشت. در این حال دیگر نه خشمی در ظاهر بروز خواهد یافت و نه حزنی درونی بوقوع خواهد پیوست.

آیت‌الله خمینی در مقام ریشه‌یابی اسباب خشم، ایده‌هایی را طرح کرده که شاید کمتر بشر امروز را آفاقه کند. وقتی که «دنیا طلبی» به عنوان اصل اساسی رذایل بیان می‌شود، اگر چه می‌تواند جنبه‌هایی از حق و حقیقت را نیز در بر داشته باشد، اما کمتر به کار امروزیان می‌آید. سخن آیت‌الله خمینی البته قابل انکار نیست و میتوان بسیاری از رذایل را در دنیا طلبی جست؛ اما وقتی که در صدد راهِ درمان بر می‌آییم، می‌باید نسخه‌ای عرضه کنیم که مخاطب را رغبت افزایش دهد و آن را به کار بندد. تأکید بر دنیا گریزی شاید خیلی از عرفان پیشگان را اثر کند اما عموم مردمان را به کار نمی‌آید.

رویکرد آیت‌الله خمینی غالباً به پشتوانه بحث «معاد» قابل عرضه است. ایشان در راه درمان معایب اخلاقی، تصویر آن رذیله را در سرای قیامت به تصویر می‌کشد و مردمان را بیم می‌دهد که عذاب اخروی را در نظر آورند و از آن خُلق ناپسند پای پس کشند. این سخن آیت‌الله اگر هم اثر کند، تنها دینداران را مقبول می‌افتد. اما مباحث اخلاقی اختصاصی به دینداران ندارد و عموم آدمیان را می‌باید سیراب کند. سروش دباغ اما در طرح خود، سخنی از سرای قیامت و عذاب اخروی به میان نمی‌آورد. او غالباً به آرامش و سکینه دنیوی تأکید دارد و ثمره محاسن اخلاقی را در همین جهان کنونی نشان می‌دهد.

کتاب‌های «شرح حدیث جنود عقل و جهل» و «حریم علف‌های قربت» با فاصله زمانی ۹۰ ساله نوشته شده است. یکی را رهبری مذهبی نوشته و دیگری را نواندیشی دینی. و این هر دو دغدغه‌ای دینی دارند. شاید نحوه مواجهه‌های که مرحوم خمینی با دینداران آن زمان برگزیده بود، مخاطبین را مقبول می‌افتاده و اشباع می‌کرده است. سخن با امروزیان اما به زبان دیگری نیازمند است.

«شرح حدیث جنود عقل و جهل» با زبانی نگارش یافته که شاید کمتر رغبتی را در مخاطب عام امروزی بر می‌انگیزد و کمتر کسی به سر وقت آن میرود. کتاب «حریم علف‌های قربت» نیز اذن انتشار در ایران را ندارد. و این خود می‌تواند اسباب خشم را مهیا سازد. خشمی که از اعظم رذایل است و می‌باید به هر راهی به درمان آن کوشید. حال یا به نسخه کهنه آیت‌الله یا به راه درمانِ دکتر.



www.iranica.com



https://twitter.com/iranica



1