

«خودکشی» از نگاه استاد شجاعی

سالیان درازی است که مساله «خودکشی» در همه دانشگاه های جهان مورد بررسی و واکاوی قرار گرفته و آمار خودکشی نه تنها کاهش نیافته، بلکه افزایش نیز یافته است. هریک از کارشناسان و متخصصان، این موضوع را از نگاه خود و جنبه علم روز که مدام در حال تغییر و دگرگونی است، مورد بررسی قرار داده اند. اما کمتر از نگاه دین به این مساله نگاه شده و مرود بررسی قرار گرفته است. در مطلب زیر که در بحث «مهندسی آرزوها» مطرح شده است، شاهد نگاه استاد شجاعی به بحث «خودکشی» هستیم.

حضرت فرمود: «الأمل رفیق مونس^۱ = آرزو رفیق مونس است». هیچ دلی بدون آرزو بقا و نشاط ندارد و اگر امید و آرزو در دلی نباشد، آن دل می میرد و دلمردگی منشأ بسیاری از بیماری ها و مفاسد می شود. بنابراین ما به آرزو نیاز داریم، چون ساختار وجودی انسان بی نهایت خلق شده و آرزوی رسیدن به کمالات بی نهایت را دارد.

در تعریف انسان در بخش «فوق عقل و فوق تجرد» گفتیم که فرق ما با فرشته ها و حیوانات در داشتن ظرفیت بی نهایت است. یعنی انسان قابلیت جذب کمالات بی نهایت را دارد و با همین آرزو به سمت بی نهایت حرکت می کند. اگر آرزو نباشد انسان به سمت غذا خوردن، بهداشت، تحصیلات، ازدواج، تشکیل خانواده، سازندگی و آبادانی زمین حرکت نمی کند. اگر آرزو نباشد، انسان به سمت آخرت و ابدیت و به سمت برقراری رفاقت با خداوند و به سمت بهشت و بالاتر از بهشت حرکت نمی کند. پس آرزو برای ما یک رفیق و مونس بوده و همیشه همراه ما است.

حال که آرزو رفیق مونس و دلیلی بر داشتن انگیزه و حرکت ماست، علت این که گاهی انسان دچار ناامیدی و پژمردگی می شود چیست؟ علت این که ناگهان همه چیز برایش بی معنی می شود و از زنده بودن و از دنیا خوشش نمی آید، چیست؟ گاهی این حالتها به قدری شدت می گیرند که انسان آرزوی مرگ می کند و گاهی شدت به قدری است که دست به خودکشی می زند.

^۱ - غرالحکم، ج ۱، ص ۲۶۱.

مهندسی آرزوها جلسه هشتم

در تحلیل این موضوع باید گفت، کسی که خودکشی می‌کند، به جای رسیده که نقطه‌ی صفر است؛ به جایی رسیده که هیچ چیز برایش فرق نمی‌کند و اهمیتی ندارد؛ دل مرده شده‌است؛ اصلاً دنیا، همسر، خانه، زندگی، همه چیز برایش بی‌معنی می‌شود و احساس می‌کند که از همه چیز بریده و دچار یک حالت خلاء شده است. یک حالت معلق دارد که نمی‌داند باید چه کار کند؛ فقط دارای حیات گیاهی است و تنفس می‌کند؛ غذای می‌خورد و دفع و تکثیری هم ممکن است داشته باشد.

کدام نگاه، انسان را به خودکشی می‌رساند؟ راهکارهای برون روفت از آن چیست؟

علت رسیدن به نقطه‌ی خودکشی، این است که نوع ارتباطها، انتخابها، رفتار و افکار شخص درست صورت نگرفته و باعث شده که انسان حس کند محصول ۱۰، ۲۰، ۳۰، ۵۰ سال زندگی‌اش را دارد از دست می‌دهد و همه چیز برایش بی‌معنی می‌شود.

آیا این حالت، یک حالت حقیقی است، یعنی آیا انسان حقیقتاً صفر می‌شود و حقیقتاً همه انگیزه‌هایش را از دست می‌دهد؟ واقعاً آرزویی، عملی و امیدی وجود ندارد؟ یا این که این یک حالت توهمی است؟

مسلماً این حالت حقیقی نیست؛ بلکه یک حالت توهمی است که از انتخاب‌های غلط، ارتباطها، رفتارها و افکار غلط ناشی می‌شود. هر کس که به این حالت ناشی از توهم برسد و خودکشی کند، در توهم خودکشی کرده‌است.

دل‌سردی و ناامیدی بن بستِ توهمی است. در حالی که ما اصلاً چیزی به اسم بن بست نداریم، زیرا اگر کسی بخواهد این توهم را بپذیرد، به این معناست که ذات انسان تغییر کرده، در صورتی که ذات انسان هیچ وقت تغییر کردنی نیست. یعنی انسان بطور بالقوه، همه کمالات مطلق و مطلق کمالات را دارد. علم، قدرت، لذت بی‌نهایت، زیبایی مطلق، کمالات بی‌نهایت را می‌خواهد؛ یعنی انسان خواسته و تمنای ذاتی خودش را از دست نمی‌دهد. وقتی ذات، ثابت است؛ انسان پس از مدتی که استراحت کند و ارتباطش را با موجبات توهمی ضعیف بکند، می‌بینیم که دوباره به همان حالت نشاط و امید برمی‌گردد.

این مثل زکام می‌ماند که یک حالت ثابت نیست و ما می‌دانیم که این حالت یک بیماری است که بروز کرده و بعد از مدتی برطرف می‌شود. زکام حقیقتاً جزء خود و ذاتِ این آدم نیست. گاهی وقت‌ها انسان در مریضی حالت‌های

مهندسی آرزوها جلسه هشتم

غیرحقیقی پیدا می‌کند. مثل خانم‌ها که در دوران بارداری دچار یکسری حالت‌ها می‌شوند؛ بعضی از افراد در انفجار، حالتی مثل موج انفجار پیدا می‌کنند؛ گاهی از هیچ نوع غذایی لذت نمی‌برند، از بوی عطر، بوی غذا و ... متنفر می‌شوند. اما همه این حالتها غیرحقیقی و توهمی هستند. اگر مدت زمانی بگذرد و انسان صبر کند، این حالتها برطرف شده و انسان دوباره به حالت طبیعی برمی‌گردد.

در ناامیدی هم همین حالتها به انسان دست می‌دهد. یعنی هیچ چیز برایش مهم نیست. از همسر و فرزندش خوشش نمی‌آید؛ از هیچ کس و هیچ چیز لذتی نمی‌برد؛ حتی بهترین چیزهایی که قبلاً او را آرام می‌کرد، دیگر او را آرام نمی‌کنند؛ هیچ ملجا و پناهگاهی ندارد؛ واقعاً احساس می‌کند در یک خلاء و بن بست کامل به سر می‌برد. حس می‌کند که اصلاً نمی‌تواند تکان بخورد. این حالت، حالت توهمی و نوعی بیماری است که موقتاً سراغ انسان می‌آید. چون از نظر درونی، ذات بی‌نهایت طلب انسان از بین نرفته؛ بلکه انسان در یک آرزو و شهوت خاص که با آن ارتباط داشته به سر می‌برد. در یک جایی به بن بست رسیده و چیزی را از دست داده، دچار خسران شده و ضربه‌ای خورده که این ضربه مدتی او را منگ کرده است. مثل وقتی که انسان تصادف می‌کند یا زمین می‌خورد یا بیهوش می‌شود یا به کما می‌رود. برای مدتی همه فعالیت‌هایش متوقف می‌شوند. ولی وقتی به هوش می‌آید، فعالیت‌ها را از سر می‌گیرد.

چطور ضربه روحی می‌خوریم و چطور از وقوع آن پیشگیری کنیم؟

اکنون این مساله را مورد بررسی قرار می‌دهیم که اساساً انسان چطور ضربه روحی می‌خورد و چگونه می‌توان را وقوع این ضربه‌ها که گاهی به خودکشی نیز می‌رسد، پیشگیری کرد.

ضربه‌ای که انسان در اثر انتخاب غلط آرزوها و آمال به روحش می‌خورد، برای این است که خیلی بیش از حد به یک آرزو دل می‌بندد و روی یک محبوب و معشوق بیش از حد سرمایه‌گذاری می‌کند.

بعد از مدتی که یک دفعه آن محبوب را از دست می‌دهد، دچار حالت یخ زدگی کامل و یک ضربه روحی می‌شود و می‌گوید: من دچار «شوک» شدم. در حالی که این شوک طبیعی نیست. یعنی ساختار درونی ما مشکلی ندارد و ما از نظر درونی مشکلی نداریم، بلکه فعلاً یک حالت یا تصادفی بطور موقت برای ما اتفاق افتاده است. این درحالی است که بیرون از وجود ما، مطلوب‌ها و چیزهای قشنگی که ما دوستشان داریم و تمنا و کمال ما محسوب می‌شوند، وجود دارند. بی‌نهایت کمالات از دست نرفتگی و جاودانه وجود دارد که باید آنها را انتخاب کنیم. زیرا مسیر ما مسیری به

مهندسی آرزوها جلسه هشتم

سمت بی‌نهایت است. اشتباه در نوع نگاه ماست. نگاه غلط ما باعث برداشت غلط و پیوندهای غلط شده است. وقتی نگاه ما اشتباه باشد، انتخاب‌ها و ارتباطات و افکار هم اشتباه می‌شوند و به بن بست ظاهری می‌رسیم.

راه پیشگیری این است: اگر بخواهیم دچار این ضربه‌های شدید، شوک‌ها و خلاءهای روحی نشویم، یک اسم اعظم وجود دارد و آن اسم اعظم همان است که مرحوم آیت الله مجتهدی استاد گرانقدر ما می‌فرمودند: «این نیز بگذرد!». این اسم اعظم دل آدم را شاد می‌کند. یعنی این گونه نیست که اگر انتخاب و پیوند نادرستی برقرار شد و به یک چیزی رسیدید یا غصه‌ای داشتید و گرفتار شدید، قرار نیست که همیشه با شما بماند. نه غصه و نه گرفتاری قرار نیست همیشه بماند. حتی آن چیز خوبی که به دست می‌آورید، برای شما همیشگی نیست. به هر چیزی و هر کسی می‌رسید، از همان ابتدا درست نگاهش کنید و بدانید که این موقتی است و ماندنی نیست.

آن چیزهایی که قرار است بطور دائمی با آنها باشیم و از آنها لذت ببریم و هیچ وقت از ما جدا نمی‌شوند، عبارت اند از عملم، خدا و معصومین ع. یعنی کودک عزیز روان و خود الهی و خود ابدی و عملم از یکسو و از سوی دیگر خدا

واهل بیت ع. پس اگر عملم زیبا باشد، از آن لذت می‌برم و اگر زشت باشد، دائم آزارم می‌دهد. علاوه بر خودم و عملم، دیگری خداوند تبارک و تعالی است و معصومین علیهم‌السلام، انبیاء، اولیاء و بهشت. اینها ماندنی اند. بنابراین در چینش آرزوها نباید دچار بن بست و خلاء شد و اگر شدیم، بدانیم که این حالت، موقتی است و فقط راه را اشتباه رفته ایم.

اگر کسی به جای اینکه دل به ثابت‌ها و ماندنی‌ها ببندد، به چیزهایی که ثابت و جاودانه نیستند و در حال لرزش هستند، دل بست، همیشه دلش می‌لرزد. مثلاً روی جائی سرمایه‌گذاری کردید که آنجا لرزان است. مثل کسی که در مسیر رودخانه و جایی که محل جاری شدن سیل است خانه می‌سازد؛ یا کسی که زیر کوه آتشفشان و یا منطقه زلزله خیز خانه می‌سازد، اینها هیچ وقت آرامش ندارند. چون نگاهشان در انتخاب محل زندگی غلط بوده، اشتباه دیده‌اند.

دل به این و آن مده ای بوالهوس // دل به آن ده کان دلت داده است و بس

یعنی شما باید دلتان را به جایی بدهید که دائماً در آن استقرار، عزت و رشد و شوکت است و دائماً بهجت و سرور در آن هست. آنجا همیشه آرام هستی. به همین دلیل پیغمبر برای این که ما هیچ وقت دچار اضطراب نشویم، از روز اول

یک جای ثابت را مشخص کرده و فرموده: «قولوا لا اله الا الله تفلحوا» بگویید، هیچ دلبری جز خدا نیست، تا رستگار شوید».

همه بدبختی‌های ما و بالا و پائین شدن‌ها، احساس شکست‌های دروغین در زندگی، احساس باختن‌ها برای این است که ما از اول به «لا اله الا الله» اعتقاد نداشتیم. آدم می‌تواند با چیزهایی که ماندنی نیستند، دوست باشد، شدیدترین عشق و علاقه را داشته باشد، اما با از دست دادن آنها نبرد؛ احساس بن بست و خلاء نکند. این بسته نوع نگاه درست ما است. این تربیت اسلامی و تربیتی است که در عاشورا به ما یاد داده اند.

اصلاً خداوند از اول برای این‌که بنده‌هایش احساس بدبختی نکنند و همیشه شاد و آرام باشند، فرمود: ای پیغمبر! برو به آنها بگو که همه شهادت بدهند: «لا اله الا الله»، «الله لا اله الا هو الحی القيوم» او معشوقی است که همیشه زنده و پایدار است. پس به همین دلایل که بیان شد، حضرت امیر علیه السلام می‌فرمایند: آرزو رفیق و مونس ابدی است.

آرزو رفیق مونس انسان برای رسیدن به ملکوت است

زمانی که ما پیش خداوند بودیم، ما بودیم و خدا و هیچ کس دیگر نبود. همه هم در قالب یک روح بودیم. وقتی از جبروت و ملکوت به ناسوت پایین آمدیم. ناسوت را طی کردیم و روح حقیقی تکثیر شد و به تعداد نطفه‌ها، انسان ساخته شد. ما آمدیم و نظام آرزوهایمان را در اینجا برنامه‌ریزی کردیم؛ در این «فراموش‌خانه» یا «ناسوت» که همین دنیاست. وقتی به دنیا آمدیم، فکر کردیم، همه عالم و همه چیز همین رحم کوچک است و ملکوتی که میلیاردها برابر بزرگتر از اینجا است را فراموش کردیم و یادمان رفت که قرار است با وفات به آنجا برگردیم. این مسیر برگشت تا خدا و بی‌نهایت و ابدیت را ندیدیم.

در حالی که حضرت علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «إِنَّكُمْ إِنَّمَا خُلِقْتُمْ لِلْآخِرَةِ لَا لِلدُّنْيَا ، وَلِلْبَقَاءِ لَا لِلْفَنَاءِ»^۲ همانا شما برای آخرت آفریده شده‌اید، نه برای دنیا؛ برای ماندگاری آفریده شده‌اید، نه برای نابودی». پس ما مرگی نداریم. تا خدا هست ما هم هستیم. خداوند مرکز حیات ماست. حیات یعنی او و او خودش حیات است. وقتی تا خدا هست،

مهندسی آرزوها جلسه هشتم

من می‌توانم زندگی کنم، پس از چی ناامید شوم؟ چرا آرزوهای خویم را از دست بدهم؟ اینجاست که مونس به نام آرزو و امید در جان ما زنده می‌شود و ما را به یاد ملکوت و وطن اصلی‌مان می‌اندازد. آن گاه درمی‌یابیم که:

مرغ باغ ملکوتیم نیم از عالم خاک // چند روزی قفسی ساخته اند از بدنم

وقتی تا خدا زنده است ما زنده هم هستیم، پس عزیزان من، ما هنوز زندگی‌مان را شروع نکرده‌ایم. چون ما هنوز در رحم هستیم. هرگز دیده‌اید، وقتی یک جنین متولد می‌شود، از او پرسند چه سال است که متولد شده ای؟ ۹ ماه جنینی‌اش را حساب کند؟ ما هنوز به اصل حیات نرسیده‌ایم. قرآن می‌فرماید: «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ»^۳ این زندگی دنیا جز سرگرمی و بازیچه نیست و زندگی حقیقی همانا [در] سرای آخرت است، ای کاش می‌دانستند». این یعنی آخرت، شروع زندگی شماست. حیات اصلی شما آنجاست. پس به کسی که ناامید است و هیچ چیز برایش معنایی ندارد باید گفت: با این تفاسیر تو چگونه به بن بست رسیده ای و ناامید شده‌ای؟ مثلاً جنینی در رحم مادر با مادر حرف بزند و بگوید من دیگر بریده‌ام، می‌خواهم خودم را بکشم. مادر خواهد گفت: «عزیزم! من و پدرت خیلی زحمت کشیده‌ایم، کمی تحمل کن، دیگر چیزی نمانده، یک ماه دیگر یا دو ماه دیگر؛ اگر کمی صبر کنی، خواهی دید که این طرف خیلی خبرهاست». حال جنین بگوید: «نمی‌خواهم، جایم خیلی تنگ است، همه‌اش خون می‌خورم، این وضع را دوست ندارم». مادر بگوید: «اصلاً زندگی این طرف است. صبر کن، بن بستی وجود ندارد، یک ماه دیگر به اینجا می‌رسی».

ما خیلی وقتها در دنیا به خدا می‌گوییم: «خدایا من بریدم؛ من دیگر خسته شدم؛ به خیلی از آرزوهایم نرسیدم و ... این همه وقت و این همه جوانی گذاشتم»، خدا می‌گوید: «وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ» حیات هنوز شروع نشده، حیات حقیقی آنجاست. این که کسی بگوید: من بریده‌ام، به همان اندازه مسخره است که یک جنین به مادرش بگوید من بریده‌ام. این سخن کاملاً بچه‌گانه و مسخره است. ما رفیق و مونس داریم. آن هم آرزوهای قشنگی است که تا خدا امتداد دارند. اصلاً آن چیزهایی که ما الان دنبال‌شان می‌دویم و می‌خواهیم نیست. این جیجی پیچی‌هایی که برایش غصه می‌خوریم و بالا و پائین می‌شویم، بچه‌گانه است. وقتی اینها را در مقیاس‌های ابدی و بالاتر می‌برید، می‌فهمید که

مهندسی آرزوها جلسه هشتم

چقدر کوچک زندگی می‌کنید. آرزو رفیق و مونس است، ولی با کدام مقیاس؟ با مقیاس دنیا؟ خیر. با مقیاس ابدیت. پس خیلی خوب است که آرزو داشته باشید، اما آرزوهای بزرگ. ما در دنیا کمتر آرزوی بزرگ داریم.

زیارت عاشورا فهرستی از آرزوهای بزرگ و ماندنی است

فرازهایی از زیارت عاشورا معرف آرزوهای پایدار و بزرگ است. مثل «اسئل الله أن يجعلني معكم في الدنيا و الآخرة»، «و أسئله أن يبلغني المقام المحمود لكم عندالله»، «اللهم الرزقني شفاعه الحسين يوم الورود» و

خوب است اگر انسان آرزویی می‌کند، به اندازه ابعاد وجودی خود اصلی اش آرزو کند، نه خود های فرعی. ابعاد وجودی انسان تا خدا ادامه دارد. تا خدا خدایی می‌کند من انسان امتداد دارم. پس باید آرزوهایم نیز همان مقدار باشند.

تصور کنید، شما زیارت عاشورا می‌خوانید و وجود مقدس سیدالشهدا علیه‌السلام یا وجود مقدس آقا امام زمان، رسول الله، فاطمه زهرا سلام‌الله‌علیهم اجمعین اینجا باشند و به شما بگویند: تو با من چه کار داری؟ از من چه می‌خواهی؟ بگو تا به تو بدهم؟ یک آدم واقعی چه جوابی می‌دهد؟ یک آدم می‌گوید: «من را هم با خودتان ببرید؛ هر جا می‌روید می‌خواهم با شما باشم؛ من را اینجا جا نگذارید».

شما در فرازهای زیارت عاشورا دقت کنید و هوس‌ها را نگاه ببینید: «اسئل الله ان يجعلني معكم في الدنيا و الآخرة». زیارت عاشورا را برای آدم‌ها تنظیم کرده‌اند. برای همین وقتی ما با روح حیوانی زیارت عاشورا می‌خوانیم، برای حل مشکلاتمان می‌خوانیم. مثلاً چهل تا زیارت عاشورا می‌خوانم که مشکل خانم، ازدواجم، مریضی‌ام و ... حل شود که باز این خواسته‌ها مربوط به تن است. زیارت عاشورا را بخوان و بگو، من می‌خواهم زیارت عاشورا را بخوانم و درست و صادقانه بخوانم. چون در زیارت عاشورا «قدم صدق» بیان شده‌است. خوش به حال کسی که یکبار در زندگی اش زیارت عاشورا را راست و درست بخواند. و به امام حسین و به خدا راست بگوید.

به این هوس نگاه کنید: «اسئل الله ان يبلغني المقام المحمود لكم عندالله» = من از خدا می‌خواهم خدا من را به مقامی که

شما در آن هستید برساند». شما نگاه کنید هر چقدر آرزوهای دنیائی داشته باشید، شما را ریز و کوچک می‌کند و

نمی‌گذارد شما هوس آرزوهای بزرگ بکنید. یادمان نرود، آرزوهای کوچک مانع آرزوهای بزرگ می‌شوند. آرزوهای

مهندسی آرزوها جلسه هشتم

حیوانی مانع آرزوهای والای انسانی می‌شوند. بنابراین، آرزو بهترین رفیق انسان است. امید و آرزو بهترین مونس است. به شرطی که - به فرموده‌ی امام سجاد که در جلسه اول بیان کردیم - مناسب و موافق باشند.

مهندسی آرزوها / ناامیدی / خودکشی / زیارت عاشورا

ع.ل