

دکتر عطاءالله شهاب پور

تهران وزارت فرهنگ

ورزش و تمرین اخلاقی و اصلاحی

دعوت بشر به اخلاق و صلح و صفا و پاکیزگی و محبت نیکوترین علمی است که در این دنیا ممکنست انجام گیرد و بهترین راهی است که يك بشر میتواند اتخاذ کند و عالیترین برنامه ایست که يك انسان یا يك جماعت میتواند برای خود تنظیم نمایند.

همه ادیان جهان و همه برنامه های اخلاقی و اصلاحی در دنیا نیز کم و بیش این هدف بزرگ را داشته اند و توفیق کمتر و بیشتر آنها مدیون عوامل چندی بوده است که از آن جمله میتوان قدرت و اهمیت تعلیمات و وضع مردم زمان و مکانیسم فکری و مغزی افراد و محیط و عوامل جغرافیائی و غیره را در نظر گرفت.

وقتی بتاریخ ادیان و اصلاحات بشری توجه کنیم می بینیم که در زمان ظهور کوشش اصلاحی آنها قرین موفقیت بوده و تا مدتی بعد نیز که هنوز تعلیمات توسط پیروان از مسیر خود منحرف نشده بود و یا منافع مادی آمیخته با هدفهای اخلاقی نمیشد :
این تعلیمات قرین توفیق بیش یا کم بوده اند و بمرور و دهور

و گذشت زمان کم کم اثر آن‌ها افتاده تا آنجا که بحالت انقطاع در آمده‌است.

تعالیم هر يك از ادیان موجود در زمان ظهور خودشان چنین اثر را بخشیده‌اند و بعداً در اثر عواملی که فعلاً جای بحث آن نیست تأثیر کمتر و کمتر شده‌است.

در اینجا میخواهم یکی از عللی را که باعث کم اثر ماندن تبلیغات و تعلیمات اخلاقی میشود بیان سازم و این علت در نظر من مهمترین علل بشمار میرود.

این علت را میتوان فقدان عمل دانست باین معنی که اگر ما برای تبایغ اخلاق و معنویت به الفاظا کتفا کنیم و به يك مشت نصیحت شفاهی در منابر و سخنرانیها و یا در کتابها و مجلات بسنده نمائیم نتیجه مطلوب نخواهد بخشید. و برای این مطلب شاهدی بهتر از وضع حاضر نمیتوانم ذکر کنم که با وجود اینهمه تبلیغات که در ماههای متبر که و سایر ایام سال توسط وعظ و زبردست و دانشمند و با ایمان میشود و با آنکه صدها و هزاران کتاب در باره تبلیغ دین انتشار مییابد اثر آن چنانکه باید و شاید نیست بلکه یکی از صد اثری را که باید داشته باشد نمی‌بخشد.

شما می‌بینید که در يك مجلس وعظ که واعظی قوی بیان و سخنگو و دانشمند و پر حرارت بر منبر رفته و چندین هزار نفر جوان و پیر در پای منبر او با گوش دل سخنانش توجه میکنند چنان موج تنبه و تأثر در حضاار پدید آمده که همه را سخت تحت سیطره خود گرفته و حتی اشک از دیدگان اکثریت جاری کرده و بدنهایشان را بلرزه انداخته است و

اثری که در این يك مجلس پدید آمده چنانست که يك بیننده ممکنست فکر کند که شنیدن این سخنان برای هدایت همه این شنوندگان دلسراسر عمر کافی است و غیر از این چیزی لازم نیست.

اما با کمال تأسف مشاهده میشود که بعد از ختم مجلس اثری که از کلمات در ربار و هیجان انگیز و اعظ در اذهان بجای مانده بود رفته رفته محو و کمرنگ و کم اثر میشود و سوانح زندگی و تلاش معاش و گرفتاریها و دوندگیها و ناراحتیها و سایر اتفاقات روزانه جلو میآید و در مدت بسیار کوتاهی آن اثر درخشان و مهم را از بین میبرد.

این مطلب را خود شما بارها امتحان کرده اید و دیده اید و بهمین لحاظ است که در ضمن سال دهها مجالس مهم تشکیل میشود که ممکنست يك فرد در همه آنها شرکت کند و دهها نشریه و مجله منتشر میگردد که ممکنست همه را بخواند و تحت تأثیر همه آنها واقع شود اما وقتی بحاصل و نتیجه کار با نظر موشکافی می نگری می بینی آن فرد از لحاظ عمل نیک و اخلاق و معنویت که هدف اساسی ادیان جهان است همانست که بود و هیچگونه ترقی و تعالی و ارتقاء اخلاقی در او پدید نیامده و شاید هم بتوان گفت سیر قهرائی هم طی کرده چنانکه در دوران اخیر دیدیم که با وجود اینهمه تبلیغات مردم بطرف مادیت و دوری از دین و خداشناسی سیر مینمایند.

حال باید علت اصلی این مطلب را جستجو کرد و یافت.

بنظر من علت اینست که این تبلیغات با راههای عمل و تمرین همراه نیست زیرا حرف و تلقین تنها برای متخلق کردن شخص بصفت

نیکو کافی نمی باشد و تمرین و عمل و درس برای اینکار لازم است هر چند که مغز هر فردی بر حسب مشیت و اراده خداوند قادر متعال بطرز خاصی که صلاح او و صلاح جامعه است ساخته شده و نمیتواند از حدود مکانیسم مغزی خویش خارج شود.

اما تمرین و ورزش هم بر حسب مشیت خداوندی صحیح و درست است و هر کسی میتواند با تمرین و ورزش اخلاق و معنویت خود را تا حدی ترقی دهد همانطور که بوسیله ورزش اندام خویش را قوی مینماید یا خط خود را خوب میکند یا حافظه اش را توسعه میدهد.

بنابراین افراد بشر را میتوان تا حدود معینی که مکانیسم مغز شان اجازه میدهد از لحاظ اخلاقی و معنوی بوسیله تمرین و ورزش ترقی داد و مهمترین برنامه اصلاح و بهبودی معنویت جامعه در حول همین چند کلمه دور می زند.

منتها به گفتن و کلمات تنها کار درست نمیشود. البته این نکته را مصلحین اخلاقی و نویسندگان دین تا حدی متوجه هستند و روی همین اصل سخنان بسیاری در همین زمینه میگویند که «دو صد گفته چون نیم کردار نیست» و آنها هم بشر را متوجه می سازند که بجای گفتن و ادعا کردن باید عمل کند اما همین تذکرات هم که این حقیقت را بیان می کند از لفظ و نوشته تجاوز نمی نماید و چاره ای برای وادار کردن مردم به تمرین و عمل بدست نمی دهد.

پس چاره چیست و چه باید کرد؟ چاره آنست که اصلاح اخلاقی را از مرحله حرف و نوشته تجاوز داده و براه عمل و تمرین نزدیک

سازيم

مگر نه آنست که يکتنفر ورزشکار براي اينکه بازوان خود را قوی و سينه خود را سطر و اندام خویش را موزون سازد محتاج آنست که مدتها بطور منظم تمرين کند ؟

مگر نه آنست که يکتنفر کاسب و دفتر دار بايستی مدتها در اين فن کار ورزی و تمرين نمايد تا او را بتوان حسابداري قوی و زبر دست خواند ؟

مگر نه اينست که يکتنفر نجار تا مدتها تمرين و کار آموزی نکند نمی تواند کارهای ظريف و درست و محکم بسازد ؟ تمام فنون و حرف و امور عالم بر طبق همین قاعده جاری هستند . جائی که همه چیز در تحت سیطره ورزش و تمرين قدرت می گیرد ، جائی که اين نکته مسلم شده است که « کار نیکو کردن از پر کردن است » چرا بايستی حسن های اخلاقی از اين قاعده مستثنی باشند ؟

از قدیم گفته اند که با حلوا حلوا کردن دهان شیرین نمی شود . اما همان کسانی که معتقد باين سخن هستند وقتی پای عمل اخلاقی و هدايت پيش می آید انتظار دارند با يك جلسه سخنرانی یا نصيحت کسی را براه راست آورد .

هر گاه بزند گانی بزرگان دین و پیامبران توجه نمائيم اين حقيقت را می بينيم که آنها بنا باقتضای زمان و محيط خود تربيات و جلسات و روشهایی داشتند که پيروان خود را تربيت عملی می کردند و با وضع خاصی کنترلهائی مقرر بود که مانع از انحراف و غفلت و اشتباه ميشد .

بهمین لحاظ است که توانسته بودند آنهمه موفقیت را بدست آورند در حالیکه در ادوار بعد که شاید وسایل تبلیغ خیلی مترقی تر و وسیع تر از ازمه آنها بود صدیک آن اثر را نداشته است ، مثلاً امروز وجود رادیو، تلویزیون، مطبوعات، پست و سایر وسائل مخابراتی و ارتباطی بیشتر اجازه میدهد که تبلیغات را در یک آن و بایک مرتبه بیان کردن بگوش میلیونها نفر در سراسر جهان برسانند کما اینکه می بینیم میکنند اما همه این تبلیغات وسیع و پردامنه بقدریک دوهزارمروش تبلیغی صدر اسلام تأثیر ندارد .

علت آنست که از شیوه های عمل و تمرین خالی و تهی است .

بنابر این مصلحین امروز بایستی در فکر ایجاد روشهایی باشند که افراد را بوسیله تمرین و ورزش اخلاقی و روحی بسوی صلاح و عمل خیر و نیکوکاری در آورند . این کار طرق مختلفی دارد که ورود در آنها مطلب را مفصل و از حوصله این سالنامه شریف خارج میسازد اما بطور اجمال برخی از آنها اشاره میکنم .

قبل از هر چیز بایستی داوطلب خواهان و مشتاق اصلاح باشد و این کار بستگی بآمادگی مغزی او دارد و کسانی که خداوند آنها را برای صلاح و رستگاری آفریده زودتر از دیگران آروزمند اتخاذ این روش خواهند بود .

آنها که در راه هوس و بعنوان تفریح و آزمایش میخواهند باین مطلب وارد شوند و ببینند چیست ، از ادامه این کار منصرف شده کنار میروند و تنها کسانی در این صراط باقی میمانند که مغزشان موافق با اتخاذ روش نیکو و اصلاح خود میباشد؛ البته نباید مایوس بود که تعداد این قبیل

اشخاص کم است زیرا استقبال بعمل خیر در جات دارد و در ابتدا کسانی که خیلی مشتاقند بآن روی میکنند و بعداً که کار توسعه میگیرد و نمونه‌های نیکو خود را نمایان میسازند و ظاهر میکنند رفته رفته عده دیگری که کمتر آمادگی دارند باین سوی میل مینمایند و درجه بدرجه تعداد طرفداران اصلاح زیاد میشود و وسعت میگیرد تا اکثریت جامعه را فرا گیرد.

در واقع نمونه نیکو مانند تخم باروری است که بنا بر فرمایش قرآن مجید اصل آن ثابت و شاخه‌هایش در آسمانست که میوه‌های خود را آن به آن بیرون میدهد و در جهان میرا کند.

اصلاح علمی و واقعی اخلاقی هم وقتی از افرادی کم و انگشت شمار آغاز شود کم کم نمونه پاک آن توسعه میگیرد و مردم بآن روی میکنند و میگیرند و از آن تقلید مینمایند و پیروی میکنند. اینست اثر عمل نیکو. و ما روش اصلاح اخلاقی یکی تلقین است که با طرز خاص باید اشخاص در مواقع معین دستورات اخلاقی را بخود تذکر دهند و آنقدر یاد آوری کنند که مملکت آنها گردد و عادت شود و بانجام آن معتاد شوند. دیگر تذکر دوستانه است که برادران و دوستان نزدیک با روشی خاص که خالی ازرنجش و ناراحتی طرف باشد معایب اخلاقی را بیکدیگر گوشزد نمایند.

دیگر دادن گزارش اعمال خیر و موظف بودن باین کار است که اشخاص را وادار میکند حتماً بدنبال کار خیر بروند و عمل نیکو انجام دهند که قابل گزارش باشد.

دیگر تشویق است که بایستی بطرزی نیکو بعمل آید.

از همه بالاتر دروس و تمرینات روحی و اخلاقی است که راه و روش اصلاح خود را به اشخاص نشان میدهد یکی از این تمرینات توجه به قوای نهفته بشری از قبیل حس روشن بینی و حس مغناطیسی و هینوتیسم است که بشر چون بآنها درست و از راه صحیح توجه نداشته بحالت اجمالی و بصورت فلج باقی مانده و بایستی با تمرینات مخصوص این حواس را تقویت کرد و از آن بهره برداری نمود .

این قبیل تمرینات در محیط مدارس و اطفال نیز که در ابتدای شکل گیری قوای بدنی هستند بسیار مؤثر تر خواهد بود و از مجموع این تعلیمات کار آموزی افرادی پیشمار پدید خواهد آمد که محیط سعادت درخشنده نوینی را در جامعه بوجود خواهند آورد .

بدیهی است این گونه تعلیمات بدون در نظر گرفتن سلامت جسمی و روحی و تطهیر اخلاقی و تطهیر جسمانی عملی نیست و بایستی راه های صحیح و درست حفظ سلامت بدن و پاک کردن جسم و طرز غذا خوردن و استفاده از مواد و عناصر لازم برای بدن را نیز آموخت .

اعمال خدائی

عاصم بن ابی حمزه گفت از امام باقر (ع) شنیدم که میفرمود : سه خصلت است که از «اعمال خدائی» است غذا خوردنیدن مسلمانی در گرسنگی ، یا نمه ای از دلش زدودن ، یا قرض مسلمانی را ادا کردن .

اقوال الاکمه ج ۲