

مجله خوشبختی

در باره خوشبخت شدن و راه رسیدن به خوشبختی نوشته های فراوان خوانده‌ام ؛ مقاله حاضر که در «مجله ریدرز دایجست» مورخ نوامبر ۱۹۶۷ به قلم جان کورد لیچمن نوشته شده و خلاصه‌ای از نظریات يك دانشمند روانشناسی است ، درمن تأثیر فراوان کرد و به همین جهت ترجمه آن را به خوانندگان «مجله وحید» تقدیم می‌کنم. امید آرام

یکی از پسرانم ، در آن هنگام که پنجساله بود ، به من گفت : «هر وقت حالم بد باشد ، می‌دانم که حالم بد است و خوشبخت نیستم ؛ ولی چگونه می‌توانم بدانم که چه وقت خوشوقتم؟» در برابر غالب ما بزرگسالان نیز یافتن پاسخ این سؤال دشوار است. به آسانی می‌توانیم بفهمیم و تصور کنیم که بی‌حاصلی و پریشانی و ترس و ناراحتی و پیچیدگی امور آدمی را به چه حالتی درمی‌آورد. ولی آیا چه باید بکنم که به بهترین صورت به زندگی بپردازیم و هر چه بیشتر از آن بهره بگیریم؟ اگر از پیش بدانیم که دنبال چه می‌گردیم ، دست یافتن به خوشبختی آسانتر خواهد شد .

آبراهام مسلو ، استاد روانشناسی دانشگاه امریکایی برن دایز ، در آغاز پرداختن به حرفه خویش که از آن تاریخ سی سال می‌گذرد ،

این مطلب را مورد توجه و تشخیص خود قرار داد. مسلو، به جای آنکه درباره ماهیت سعادت و خوشبختی به طرح نظریه پردازد، تصمیم گرفت که خوشبختترین مردان و زنانی را که با ایشان رو به رو می‌شود، مورد مطالعه قرار دهد، و معلوم کند که از آزموده های ایشان چه ملاک و میزانی برای خوشبختی می‌توان یافت.

استاد مسلو به من گفت: «من اشخاص مورد مطالعه خویش را از میان همکاران و دانشجویان و دوستان و آشنایان موقتی و کسانی که در زندگی اجتماعی تحسین مرا برانگیخته بودند، انتخاب می‌کردم. در ضمن کار و تفریح با ایشان مباحثه می‌کردم و زمینه های زندگی ایشان را مورد مطالعه قرار می‌دادم. آنان در بسیاری از جهات مانند دیگران بودند، ولی چنان به نظرها رسید که يك بعد حیاتی اضافی دارند، و آن عبارت از این است که می‌توانند و قابلیت آنرا دارند که وجود خود را به صورت کامل به کار اندازند و چیزی بشوند که شایستگی شدن آنرا دارند. استاد مسلو این دسته از مردمان را «خودانگیزان» نام نهاده است.

خود می‌گوید: «خودانگیزان»، بر خلاف نوابغ، مواهب غیر قابل بیانی ندارند که رابطه‌ای با قسمتهای دیگر شخصیت ایشان نداشته باشد. خلاقیت ایشان همانند خلاقیت کواکبی است که با محبتها و گذشتههای بیجا لوس و نثر نشده باشد. یکی از کسانی که مورد مطالعه من قرار گرفت که بانوی خوشحالی بود که به هیچ یک از فعالیتهای قرار دادی اضافی اشتغالی نداشت. با این همه خوراک روزانه او پیوسته چون

خوراک سور و مهمانی بود؛ بر سلیقه وی در انتخاب پارچه های سفید خانه و کارد و چنگال و بلور هیچ عیبی نمی شد گرفت. در همه این امور متبکر و صاحب اصالت و دارای نیروی اختراع بود. من از وی آموختم که يك سوپ درجه يك ممکن است با خلایقی بیشتر از خلایقیت يك نقاشی درجه دوم همراه باشد. از مرد پر مشغله ای این را آموختم که تأسیس ده راه برای يك شرکت خود فعالیت خلاق بلند مرتبه ای است. قهرمان جوانی به من آموخت که يك کار به جادو ضمن بازی ممکن است زیبایی يك قطعه شعر را داشته باشد. و با همین روح به آن نظر شود.

آیا خود انگیزان را چگونه می توان باز شناخت؟ آنان چه دارند که مانیز آن را داریم ولی به کار نمی اندازیم؟ مسلو به این نتیجه رسیده است که همه کسانی که مورد مطالعه وی قرار گرفته اند، به درجات متفاوت دارای صفات مشترکی هستند که از این قرار است:

۱- **دل بستگی کامل به کار** - وی می گوید: « من هرگز به آدم خوشحالی بر نخوردم که دل بسته به کاری یا امری خارج از شخص خودش نبوده باشد. این گونه اشخاص مأموریتی در زندگی دارند؛ تمام هم و غمشان متمرکز در شخص خودشان نیست و تنها به جانب درون خود نظر ندارند. برای ایشان خوشبختی محصول دست دوم کار و انجام وظیفه است.»

اینکه کاری داشته باشید و نیاز به انجام دادن را احساس کنید، ساده ترین راه احساس این امر است که آدمی مورد نیاز و سودمند است. به همین جهت است که مادرانی که بچه شیرخواره دارند به اندازه دیگر مردمان در بستر بیماری نمی افتند. همسر مسلو تفتنی مجسمه سازی می کند

وزمانی که متوجه شد کارهایش بد از آب درمی آید، از مجسمه سازی ماهری علت را پرسید و وی در جوابش گفت: «هر بامداد، پس از صرف صبحانه، همان گونه سرکار خود برد که شاگرد لوله کشی به سرکار خود می رود و بیم آن دارد که اگر تأخیر کند از کار بیکار شود. چنان به کار برخیز که گویی زندگی تو به آن وابسته است. آن وقت خواهی دید که کارت خوب می شود.»

۴- خود پذیری - این گونه اشخاص خود و طبیعتی را که دارند بی هیچ شرم و اضطرابی قبول دارند. در برابر بدبختی مانند هر کس دیگر رنج می برند، ولی با آنچه که قابل تغییر نیست سازگاری می نمایند و به کار زیستن خود ادامه می دهند. کمتر مثل دیگران رنج آنچه را باید باشد و اکنون نیست بر خود تحمیل می کنند.

این شکل از خود پذیری مردمان خود انگیز را چنان می کند که با لطف و صفایر شوند. زناشان این احساس را در خود ندارند که پیوسته جوان بمانند. مردانشان مدعی آن نمی شوند که مهمتر یا سودمندتر از آن هستند که اکنون هستند؛ هیچ کوششی در آن نمی کنند که نقصهای خویش را از چشم دیگران پوشیده نگاه دارند.

خود انگیزان، که کمال آشنایی را با انگیزدها و امیال و عقاید خویش دارند یا هرگز پیش از آنکه نظری به برجسب يك محصول تازه بیندازند یا نظر نقادان را درباره کتاب یا فیلم یا نمایشی بدانند، در باره آن اظهار نظر نمی کنند. شایستگی آن را دارند که بی ترس از برخوردن به دیگران نصیحت اوگوستین قدیس را به کار بندند که گفته است: «خدارا دوست بدار و هر چه خواهی کن»، و این همان است که به بیان

روانشناسی زمان حاضر به این صورت در می آید : « سالم باش و به انگیزه های خود اعتماد کن. »

۳- تحمل عدم قطعیت - این مردمان می دانند که چگونه با مجهولات بی احساس تهدید یا ترس زندگی کنند. مجهول را قبول می کنند و گاه مجذوب آن می شوند. وقتی که جواب آن را نمی دانند آن را همین طور که هست می پذیرند. حقیقت این است که بیش از تکیه کردن به حقایق شناخته شده در بند آنند که مجهولات را مورد کاوش قرار دهند. کریستوفر کولومبوس نمونه ممتازی از این گونه کسان است. بیشتر معاصران وی چنان می دانستند که زمین به صورت سطح همواری است. کولومبوس در این باره مطمئن نبود. با آنکه می دانست ممکن است کشتیانش در معرض خطر واقع شود، در صدد آن بود که از راه مغرب به هندوستان برسد. برخلاف جاشوانی که همراه وی بودند از این عدم قطعیت نتیجه کاری که در پیش گرفته بود هیچ نگرانی نداشت. مانند هر خود انگیز دیگری این مطالب را می دانست که هیچ ماجراجویی بدون عدم قطعیت صورت پذیر نمی شود.

این گونه به استقبال مجهول رفتن خود انگیزان را شایسته آن می کند که به آسانی و به صورتی طبیعی بتوانند با انواع گوناگون مردمان، بی توجه به سن و اندازه تربیت و طبقه و رنگت ایشان روبرو شوند. گ. ه. هاردی، ریاضیدان بزرگ کیمبرلیج - روزی پاکت بزرگی که از هند به او نوشته بودند دریافت کرد. نویسنده آن کارمند فقیر و درس ناخوانده ای به نام رامانوجان از هاردی خواسته بود که نظر خودش را درباره بعضی از قضایای ریاضی که عجیب می نمود بیان کند. بسیار کسانی هستند که ممکن بود کاغذ او را ناخوانده برایش باز پس فرستند، و حق اینست که

بسیاری از دانشمندان نامدار نیز چنین کرده‌اند. ولی هاردی بدی کاغذ و خط و انشای انگلیسی را نادیده گرفت و آن نوشته را مورد توجه قرار داد.

يك ساعت مطالعه بروی معلوم داشت که نویسنده آن نامه یکی از نوابغ ریاضی است. هاردی دانشگاه را متقاعد کرد که رامانوجان را به عنوان عضو دانشگاه به انگلستان دعوت کند، و سبب شد که او را به عضویت انجمن شاهی برگزینند، و وی در ایجاد پنج شاهکار بزرگ ریاضیات جدید شرکت کرد.

۴- واقعبینی - خودانگیزان واقعبینند، و قابلیت عجیبی برای تشخیص چیزهای قلبی و غیراصیل و خارج از حدود شرافت دارند. برای دیدن زندگی به چشمان خود عینک سرخ و کبود نمی‌زنند. بیش از آنکه آرزوها و امیال و هراسهای خود را در چیزها ببینند، آنها را همان گونه که هستند می‌بینند. یکی از سوداگران بزرگ زمانی به مسلو چنین گفته بود: «هیچ کس از این شکایت نمی‌کند که آب تر است یا سنگ سخت است، و نیز هیچ تاجری از این شکایت ندارد که چرا قیب‌وی جنس خود را ارزانتر می‌فروشد.»

و از آنجا که ایشان مردمان راهمان گونه که هستند می‌بینند نه آن گونه که ایشان می‌خواهد که چنان باشند، کمتر از دیگران سر می‌خورند و ناامیدی می‌شوند. یکی از دوستان مسلو به او گفته است: «در آن هنگام که به همسر شوهرم در آمدم، این را دانستم که هیچ چیز جز خواست خدا نمی‌تواند شوهرم را از کارش منحرف کند؛ به همین جهت است که اگر دیر سر میز شام حاضر شود، یا زودتر از وقت يك مهمانی را ترك کند، یا بیشتر اوقات شنبه و یکشنبه را در آزمایشگاه بگذراند، هرگز

فکر نمی‌کند که نسبت به من بی‌اعتنا شده است.»

نسبت به زشتیها و بیعدالتیهای اطراف خود بی‌اعتنا نیستند، ولی هرگز به این معتقد نیستند که ممکن است یکشب، بارانهای شفا بخش اجتماعی و سیاسی، همه دردهای جهان را بتوان درمان کرد. نه افراطی چپ هستند و نه افراطی راست. اغلب آنان در جوانی دوره‌های بیصبری و طغیان را گذرانده‌اند، و سپس به آرامش و سکون و خلق خوش رسیده‌اند و سخت می‌کوشند که جامعه را از درون آن اصلاح کنند.

۵- قدرشناسی - خودانگیزان قابلیت عجیبی دارند که مکرر در مکرر با سادگی و پاکی از خیرات اساسی زندگی، هر اندازه هم که ناچیز نماید، لذت ببرند و قدر آنها را بدانند. خواندن روزنامه صبح، رفتن سرکار روزانه و رفتن به باغچه، دیدار دوستان، بستن یک دسته گل نگریستن به خورشید در حال غروب، همه برای آنان سرچشمه‌های خشک ناشدنی خوشی و لذت است. هر حادثه و هر شخصی که با آن رو به رومی شوند برایشان از لحاظی تازه و جالب است.

شبی استاد مسلو بایکی از اشخاص مورد مطالعه خود که قابل‌ای بود بر سر میز شام نشست، و چون او را بسیار خوشحال دید سبب پرسید و وی در پاسخ گفت: «امروز شاهد ولادت هزارمین کودکی بودم که به دست خود آنها را گرفته‌ام؛ همان اندازه شگفت‌انگیز بود که نخستین زایمانی که در آن حضور داشتم.»

زمانی دیگر مسلو به دیدار یکی از اقتصاددانان نامدار رفته بود، آن مرد اقتصادی به عمله‌ای که در گوشه‌ای مشغول کندن زمین بود اشاره کرد و گفت: «این یک صاحب حرفه واقعی است؛ نگاه کن که چگونه بیل را میزان می‌کند و آنجا که باید بزند می‌زند و زمین شکل بیل را به خود می‌گیرد!» سپس آن مرد اقتصادی همچون شاگردی که به استادش

نزدیک می‌شود به آن کارگر پیوست و بیل را از او گرفت و آن اندازه تمرین کرد تا لم کار رابه دست آورد .

هیچ يك از صفات و خصوصياتی که دريك فرد خودانگیز یافت می‌شود دوراز دسترس شخص متعارفی نیست، و حتی «عالمترین تجربه ها نیز چنین نیست . لحظاتی وجود دارد که خوشبختی خالص مثبت است ، و این همان وقت است که ترس و شك و اضطراب کنار گذاشته شده و به آدمی احساس بیگانگی باجهان دست می‌دهد . به قول استاد مسلو: «شما نمی‌توانید این لحظات رابه‌جستن بیابید، بلکه باید خوشی جان‌شمارا فراگیرد.» ولی این هست که شما می‌توانید باشناختن اسراری که درهر تجربه نهفته‌است و باقدر شناختن خودتان را برای رسیدن به این خوشی برسانید.

مردی تجربه‌وحالی را دريك ناوگانی که هنگام جنگک برایش شب هنگامی پیش آمده بود چنین نقل کرد: «کشتی به صورت شیئی تاریک لرزانی در آمد و وجود من درجهان منحل شد.» مادر جوانی به استاد مسلو چنین نوشته بود : «شتابان دراطراف آسپزخانه می‌گشتم تا برای شوهر و سه فرزندم صبحانه فراهم کنم . شعاع زرین آفتاب به درون آسپزخانه میریخت ، و صدای گداخته شدن روغن در ماهی تاوه صدای پرگوییهای شوهرم بافرزندانم درهم آمیخته بود. همان گونه که به‌ایشان می‌نگریستم چنان از این همه زیبایی لبریزشدم که اشك از چشمانم فرو ریخت و سراپا شادی شدم.»

این گونه حالات و لحظات ما را از اشتغالات زندگی به معنی آن متوجه می‌سازد. چنان است که گویی روی این سخن اینشتین باخودانگیزان بوده است که چنین گفته : «زیباترین چیزی که می‌تواند مورد آزمایش ما واقع شود ، اسرار آمیزی جهان است . هیجان و عاطفه‌ای اساسی است که در کنار گاهواره علم و هنر حقیقی ایستاده است.»