

# خونسردی

الشجاع من یملك نفسه عند غضبه  
 شجاع آنکسی است که درگاه خشم زمام  
 اختیار از دست نداده خونسرد باشد  
 رسول اکرم (ص)

✽ راه خوشبختی  
 ✽ تلقین و تمرین  
 ✽ نشاط زندگی

## راه خوشبختی

بدون تردید زندگی در عصر کنونی با تمام پیشرفت‌هایی که سپیش شده، دشوار است. انسان‌ها به نیروهای بیشتری نیازمندند، تا بتوانند در تلاطم زندگی غرقه نگردند. روی این اصل یکی از ضروری ترین اصول زندگی، خونسردی است. خونسردی در هر عصری یکی از صفات ممتازة انسانی بشمار می‌آید. ولی امروز زندگی بدون آن امکان پذیر نیست، افرادی که مجهز باین روحیه نباشند، دیر یا زود تامل زندگی را از دست می‌دهند. امر سن میگوید: «مرد آنست که در غوغای حیات آرایش خود را حفظ کند، در مواقع بیچارگی اگر بتوانیم روح خود را مضطرب نکنیم، می‌توانیم در عین بدبختی قری خوشبخت باشیم، کسی که زود مضطرب میشود و باسانی اعتدال و خونسردی خود را از دست میدهد، اگر بخواهد اصحاب خود را کنترل کند و توازن عقلی و تامل روحی دائمی بدست آورد، تا بگیرد است که خونسردی را در خود بوجود آورد.

روحیات انسانها، همانند مشخصات رنگ و شکل آنها متفاوت است. برخی بسیار کوتاه و از نظر قیافه شکل خاصی دارند، بعضی سئید و بلند می‌باشند، و عمیق تر از آن، در روحیات انسانها وجود دارد، معلومات نژادی این واقعیت را آشکار می‌سازد که اصولاً ملت‌های زندگی

در کیفیات روحی، اثر فوق العاده دارد. برخی از انسانها به تنهائیات محیط زندگی و مکانی امکانات خونسردی و خشم در آنان زیادتر وجود دارد. از کوچکترین جریایی که مخالف میلان باشد از کوره در می‌روند، و گهای پیشانی و گردن متورم شده کاسه چشمانشان پر از خون میگردد. مثلثان منتبش شده حرکات غیر ارادی و خطرناک از آنان صادر میگردد. اینگونه افراد در برابر کوچکترین موضوعاتی که اساساً فاقد هر نوع اهمیتی است، دچار بحرانهای حادث خشم شده، زندگی خود را بتلاطم در می‌آورند.

دیرین بر این عده افرادی یافت میشوند که خونسردی آنان اعجاب انگیز است، اقی روحشان برتر و بالاتر از مسائل جزئی و کوچک است. عظمت روحی آنان آنچنان دامنه دار است که هیچگاه فکر خود را متوجه امور جزئی نمی‌نمایند! در شاهانه و دشواریهای بزرگ زندگی مناسبت خود را از دست نداده، کاسه سریشان لبریز نمیکردد، و اگر در موردی آثار خشم در آنان نمایان گردد، از حدود اعتدال و عقلانی تجاوز نمی‌کنند، میان این دو نوع افرادان قسم روحیه‌های گوناگون وجود دارد.

## تلقین و تمرین

پیش از آنکه به خصوصیات خونسردی اشاره شود، باید خاطر نشان ساخت که عده‌ای بر اساسی منطبق با راستی، اینچنین استدلال می‌کنند که روحیات تواریتی تغییر پذیر نیست و فردی که ذاتاً مسپاتی است نمیتواند از بروز خشم خودداری کند، در جواب این نوع استدلال باید گفت که اولاً روانشناسان شخصیت (هنش) انسان را مرکب از دو حیثیت میدانند، یکی صفات تواریتی دوم عادات و روحیات اکتسابی که در مدت زندگی در انسان بوجود می‌آید پس نمی‌توان شخصیت انسان را به صورت حیات اکتسابی است، یعنی رفتاری را که بتدریج در خود بوجود آورده‌است، ثانیاً اگر تمام شخصیت انسان مربوط به صفات تواریتی او باشد، بدون شك تمرین و مهارت است که نتوانند، آنها را از بین ببرد. لاقلاً این قدرت را دارد که تا حدودی آن را تحریف دهد.

تمام افراد انسانی وقتی از مادر متولد میگرددند، شنا کردن را بلد نیستند، و ممکن است در اثر تامل و غفایتی در یک حوض کوچکی غرق شوند، ولی همین کودکان در صورت بر خورداری از تمرین و مهارت در شنا کردن آنچنان دور رس می‌شوند که بسیار و رفته حاضر می‌گردند خود را در دریا بافتند، با شنا کردن خویش را با ساحل نجات برسانند، در حالی که کمتر بین جولوهر را می‌بخورد راه نمیدهند، این جرات و ابتکار معلول تربیت و تمرین است، بنابراین

خشمناک‌ترین افراد جهان ، در اثر پرورش و تلقین می‌تواند خون سردی را بدست آورد ، نکته انسانی در اینجاست که عدم ایامیه نتوانند روحيات بد خود را تميز دهند ، و گرنه بدون تردید تمرین و ممارست در گرونی اخلاق با اثرات بارزی دارد .

امام جعفر صادق علیه السلام میفرماید : **و ان لم تکن حلیمًا فتحلم یعنی اگر از نظر روحيات توارثی پر بار نیستی ، سعی کن از راه تربیت و پرورش آزاده روح بر داری رادر خود بوجود آوری ، بدیهی است که اگر فردی با روح خشمگین غیر متدل مبارزه کند ، و دائماً به خود تلقین نماید که اصولاً عصبانی نیست بدون ننگ پس از مدتی روحیه اش هر گون خواهد شد ، چه تکرار این نوع مبارزه در او عاداتی را بر سر وجود خواهد آورد که بتدریج همین عادات برای او طبیعت ثانوی خواهد شد . و به عبارت روانشناسی روحيات اکتسابی در او پیش خواهد دواید .**

رسول اکرم (ص) میفرمود : **«انما العلم بالتعلم والاحلم بالتحلم»** یعنی

هما نه لوریکه هیچکس بدون آموختن نمیتواند دانسته شود ، همچنین بدون تمرین و ممارست هیچکس نخواهد توانست بر داری رادر خود بوجود آورد .

از این حدیث این حقیقت روشن میشود که دستکام تکرار انسان راه آموزش ، میتواند تقویت نمود ولی دستکام غیر از راه باید از طریق و پرورش و تمرین و ممارست تقویت کرد . این جمله کوتاه بسیار ارزنده است ، و دلیل قطعی است بر آنکه انسانها می‌توانند در برابر مایلات توارثی مقاومت بخرج داده ، با سرور و کوشش روحيات ارزنده و جالی رادر خود بوجود آورند ، امروزه اثرات تلقین در هیچکس پوشیده نیست بسیاری از امراض را بوسیله تلقین درمان می‌کنند ، روی همین اصل با تلقین بخود می‌توان جلوی عصبانیت‌های زنده را گرفت .

### نشأط زندگی

بدون تردید همه افراد انسانی برای بهتر زندگی کردن شیوروز تلاش میکنند ، و همه در مسدند که بهره زندگی شان از روز گذشته کاملتر گردد . و برای تحقق بختیدن باین خواسته خود را بهر آب و آتش می‌زنند ، ولی نکته ای را که هیچکام نباید از نظر دور داشت اینست که همه این سعی و کوشش‌ها برای زندگی کردن است ، نه برای جمع کردن ادوات و ابزار زندگی ، و به عبارت دیگر هر کس میخواهد بادل خوش و شادی بنسب وضع خود ، زندگی آبرومندی داشته ، از آن لذت ببرد ، و بزرگترین آفتی که این خواسته را بر باد میدهد روح (بقیه در صفحه ۴۳)

میخواند :

اگر چه بکام من آید جواب  
من و گرز و میدان و افراسیاب  
مجموعه سوال کرد : این بیت از آن کیست که آثار جوانمردی از آن هویدا است ، احمد  
پاسخ داد : متعلق بیچاره فردوسی است که از زندگی هیچ نمیراندید !  
پادشاه ساجانی حزن انگیز گفت : در غزنین مرا یاد آوری کن تا چیزی برای او بفرستم  
و دل او را بدست آورم و عذر گذشته را بخواهم .

شترانی چند «رحالیکه شست» از دینار تحفه های شاه را بازداشتند پس از روزها طی  
مسافت بیعمرای فدای از قاصدان سلطان محمود ، وارد طوس شدند و در همان حال جنازه  
فردوسی را از دروازه «رزان» بیرون میبردند ! شخصی فریاد میزد که او را در قبرستان  
مسلمین دفن نکنید !  
بالاخره جنازه فردوسی را در برابر چشمان حضرت زده قاصدان شاه در میان باغی که ملک  
خود او بود بگذاشتند و وقتی هدایا را نزد دختر وی بردند او از قبول خود هاری کرد و  
چنین گفت :

حال کدورت قضا پدرم را با این اموال آورد نکرد ، من با اختیار ، خودم را با آنها بیالایم ؟  
خیر ایها چنین کاری نخواهم کرد ، آنها را از نزد من بیرون ببرید (۱)

(۱) چهارمقاله عروضی تألیف احمد بن عمر بن علی نظامی عروضی سمرقندی - چاپ

جلمه صفحه ۷۵

(بقیه از صفحه ۴۴)

عبایات است ، اما اگر از امکانات مالی و سایر شئون زندگی برخوردار باشیم ، بدون خوشبختی  
نمی توانیم از زندگی بهره مند گردیم ، کسانی که دارای اخلاق نیکه هستند بهر کجا که بروند  
و در هر وضعی که باشند ، در جهنم قرار دارند که خود و دیگران را میسوزانند .  
پس با پیمانی کنیم به واجبات پیشرفت های زندگی روحیات ما نیز تسخیر گردد ، تا بتوانیم  
از لذت زندگی کاملتر بهره مند گردیم .

امیر المؤمنین (ع) میفرماید : ( لیس الخیر ان یکثر مالک و ولدک ولكن

الخیر ان یکثر علمک و یعظم حلمک )

یعنی نهکی و خوشبختی تنها این نیست که اموال و فرزندان تو زیاد شود بلکه در این است  
که دانش و حلم تو بیشتر گردد .