

درس از اخلاق

انجام وظیفه می‌کنند ، در برابر مسرت و شادی ، اندوه و غم و در مقابل جوانی و نشاط ، پیری و ناتوانی قرار گرفته است ، هر کس در این جهان زنده است باید بار مصائب را تحمل کرده و رنج بکشد. کسیکه بدریای رود قهراً دامش را آب فرامیگیرد ، منها نوع دشواریها و مصائب در هر دوره‌ای عوض می‌شود ولی اصل کلی ناراحتیها و سختیها در تمام مراحل حیات با آدمی هم آغوش است .

بطور مسلم در هیچ دوره از تاریخ ، با اندازه امروز مسائل و ابزار رفاه و آسایش در دسترس بشر نبوده و همچنین هرگز بقدر امروز بسر اسرار پیچیده طبیعت آگاهی نیافته و بر عوامل نامساعد و گوناگون زندگی فائق نیامده است ، مع الوصف نمی‌توان منکر شد که در بیشتر جامعه‌های پیشرفته ، درست بشناسب افزایش پدیده‌های علمی و صنعتی و اقتصادی شکنجه‌های روانی و رنج‌های مردم زیاد تر شده ، و به تناسب وسعت امکانات تمدن و فراوانی نعمتها خوشبختی و آسایش آنها کاهش محسوسی یافته است. بطوریکه بملاحظه افزایش تعداد ناراحتی‌های روانی ، افزایش تعداد روانکاران و روانپزشکان بهیچوجه نتوانسته جوابگوی مسئله باشد .

«فر وید» می‌گوید : «انسان وحشی ، بهتر از انسان متمدن گام‌های خود را ارضاء میکرد ، م‌زندگی او از تشویش و اضطراب‌های روحی بر کنار بود و دچار بیماری‌های روانی نمی‌گردید ، اما از آن روز که تمدن و صنعت قدم بعرصه وجود نهاد و بشر شهر نشین شد کسالت روحی شدیدی برای او پدید آمد » (۱)



زندگی ، دریای متلاطم و حیرت انگیزی است که دائماً از امواج حوادث زیر و رو می‌شود. هیچکس از هجوم امواج مصائب ، در سطح این دریای ژرف ، آسوده و درامان نیست ، در این جهان لذت و الم مانند نیروی مثبت و منفی ، همه جا همراه یکدیگر

(۱) روانشناسی در خدمت سیاست ص ۱۳۱

ناامیدی ، شکست ، نارسائی ، عواملی است که موجب اضطراب خاطر می گردد ، و همچنین هیجانی انگیزنده از بیم واحساس تلاقی مبهم باخطر، بدون اینکه شخص حتی قادر باشد بگوید از چه چیز مشخصی هراسان است ، و بالاخره تخیلات و افکار موهوم ، آرامش روح را متزلزل نموده و مانند پتک های سنگین ، اعصاب فرسوده آدمی را می کوبند ، یکی در اثر فقدان ایمنی مالی و نارسائی اقتصادی ، بقراری دائم دارد ، دیگری از زیادی ثروت بیمناک است و هزاران گرفتاری مالی او را در محاصره گرفته ، گروهی انجام تعهدات خود را بواسطه عوامل نامساعد فوق العاده دشوار تصور میکنند و بخود حق می دهند که همواره بیمناک باشند ، بعضی دیگر روی پاره ای از جزئیات بقدری تکیه می کنند که خود و اطرافیان را بیزار و خسته می سازند ، اینها اصولا افرادی هستند که ناراحتی شان برای ظهور و بروز ، پی بهانه میگردند، و دائماً دنبال وسیله تازه ای هستند که ناله و شکایت را آغاز کنند .

مخصوصاً شامگهان دشواریهای زندگی چهره هولناکتری بخود میگیرند ، و چون در این هنگام خستگی ناشی از کارهای روزانه بر روی عقل پرده ای میکشد و نیروی قضاوتش را دچار رکود میسازد در چنین موقعی نیروی قضاوت بقوت خود باقی نیست در حالیکه قوه تخیل همچنان مشغول فعالیت است. لذا افکار موهوم و تخیلات بیهوده میدان را برای تاخت و تاز ، بی رقیب می بینند و بشدت آدمی را

میآزارند .

«ژان ژاک روسو» میگوید: جهان واقعت مرز هائی دارد ولی جهان تخیل بدون مرز است حالاکه نمیتوانیم مرزهای اولی را عقب تر ببریم بهتر است مرزهای دومی را نزدیکتر بیاوریم ، چه از تفاوت آنها است که همه ناراحتیهائی که مایه بدبختی ما است سرچشمه می گیرد .»

کسی که در اثر پاره ای اشتباهات کوچک دستخوش هراس و اندیشه های بیجا میشود باید بداند که اگر کاری که نایست صورت بگیرد انجام شد فکر را باسوهان اضطراب سائیدن بیحاصل است ، وانگهی حق ندارد از مصائبی که در نتیجه اعمال گذشته اش بوقوع پیوسته شکایت کند هر کسی بذری کاشت باید حاصل آن را بردارد ، حال اگر بذربدی افشاند مقصر کیست ؟ آیا باید گناه را بگردن روزگار گذاشت ؟

اگر انسان بخواهد از اشتباه خود هراسان شود، و عواقب و اثرات ناشی از آنرا بمراتب بزرگتر ببیند از چاره جوئی باز میماند ، چه فکر را نمیتوان در دو جا تقسیم کرد ، قدر مسلم این است که باشور و هیجان نمیتوان بحل مسائل زندگی موفق شد ، بقراری ، مهارت کسی را که کار غلطی انجام داده بیشتر نمیکند ، آسایش خاطر لازم است ، تا بتوان با سرانگشت تدبیر ، سر رشته را پیدا کرد و آنرا گشود و کوشید که دیگر اشتباه تکرار نشود .

آری با طرز فکر خردمندانه است که انسان میتواند خصوصیات اخلاقی خود را تحت دیسپلین در آورد میزان توجهی که انسان نسبت بآینده یا حال

مقبول میدارد در آسایش روحی وی بسیار مؤثر است هستند کسانی که فوق العاده نسبت بآینده اهمیت میدهند و در نتیجه فرصت بهره‌مندی از زمان حال را از دست خواهند داد. و با اینکه در زمان حال خطری ممکن است آنها را تهدید نکند با وجود این بیم دارند مبادا در آینده حادثه ناگواری برایشان روی دهد، و وحشتی بهمان شدت که بهنگام وجود خطر حقیقی، دل انسان را فرامیگیرد، بروحشان چیره شود، ولی باید توجه داشت که گذشته تا تیری، در زمان حال ندارد و آینده هم غیر قابل پیش بینی است. تنها زمان حال است که پایه زندگانی را تشکیل میدهد، حوادث آینده که بایستی انسان رامتألم و ناراحت کند آنهایی است که وقوعشان صد درصد قطعی باشد، ولی ناگفته پیداست که اینگونه حوادث اندک است زیرا کمتر اتفاق می افتد که جریان رویدادها با پیش بینی انسان کاملاً تطبیق کند.

و انگهی این خطرات احتمالی چه تحقق پیدا کند یا نکند هراس و دلهره کنونی بجز کاهش نیروی جسمی و معنوی چیزی عاید شخص نخواهد ساخت. ممکن است در مراحل مختلف عمر، آدمی با حوادثی روبرو شود که راه موفقیت را مسدود کند. اینگونه حوادث تازگی ندارد و برای همه اتفاق می افتد، ما که نمیتوانیم ناموس ابدی دنیا را تغییر داده و بدلخواه خویش در آوریم، این مربوط بخطرناک خارجی است، ولی خطری که از داخل انسان را تهدید میکند از خطرات خارجی دست کمی ندارد، و گاهی هم شدیدتر از خطرات خارجی است، در درون هر فردی قوای مخربی وجود دارد که ادامه زندگیش را مورد تهدید قرار میدهد،

خطری که بدین سان در درون انسان انباشته میگردد همان اضطراب و تشویش است که گاهی ممکن است شخصی که گرفتار این چنین محرک داخلی است از وجود آن هم آگاه نباشد.

اگر آن نیروی بدنی و دماغی و فکری که بواسطه بیقراری و هراس از رویدادهای تخیلی نابود میگردد در کارهای مثبت، بمصرف برسد چه نتایج گرانبها و درخشانی از آن بیار می آید، هر کس بخاطر بیابورد که چند روز اوقات پرارزش را درباره چگونگی مقابله با پیش آمدهای احتمالی صرف کرده است، اگر موارد استثنائی کنار گذاشته شود باید گفت دشواریها و سختی هائیکه بسوی هر کس می آید در برابر فلاکت هائی که تصورش او را رنج میدهد بسیار ناچیز است. آشفتگی خاطر در تمام کارهائیکه بدست انسان انجام میگردد اثر سوء خود را نمایان میسازد و گاهی انسان بطور نا آگاه، راههای انحرافی و عکس العمل های غیر عاقلانه ای را در پیش میگیرد، زبان دیگری که تشویش خاطر، بدنبال دارد آن است که حسن اعتماد و اطمینان را از شخص میر بایند.

احتیاج و محرومیت، تولید رنج میکنند و به همین جهت توده مردم همواره برضد احتیاج و محرومیت مشغول پیکارند، اما کسانی که از هر جهت نیازمند بهای مادیشان تأمین میگردد، گرفتار یکسوع کسالت و رنج روحی میشوند، و ناگزیر بمقتضای میل و خواسته های خود برای رستن از حالت بیقراری و هیچان، غالباً شیوه ها و راههایی را انتخاب میکنند که منجر به تباه شدن نیروی حیاتی و قوای عقلانی

آنها می‌گردد .

مثلاً به الکل یادبگر مواد مخدر پناه‌میرند ،
و باین بلاهای خانمانسوز آلوده میشوند تا بعقیده
خود بتوانند مدت کوتاهی از رنجهای درونی
خلاصی یابند . بگفته یکی از روانشناسان : «... در

چنین حالی غالب این اشخاص تنها عاجی که برای
بر انداختن غم و رهایی از اندوه بنظرشان میرسد
این است که ، بقول شاعر بگویند : «من وساقی بهم سازیم
و بنیادش بر اندازیم» یعنی بعبارت ساده‌تر بعبارت
غیرشاعرانه ، منظورشان این است که در واقع می-

گویند «از ترس فشاراندوه ، برای رهایی از شکنجه
غم ، هیچ‌کار دیگری از من بر نمی‌آید جز اینکه به
تخدیر و مستی الکل پناه برسم ، یا بکمک تریاک
و مرفین موقتاً خود را و اندوه خود را فراموش کنم .»

در حقیقت اینها بنیاد خود را بر میاندازند و گرنه
همه میدانند که آلوده شدن باینگونه چیزها برای
از بین بردن اضطراب و ناراحتی درونی نتیجه خوبی
نیارنمایند ، و همینکه اثر تخدیر زائل شد دوباره
همان آزار روحی سراغش می‌آید و او را بسختی زیر

فشار میگذارد ، بعلاوه اثر عوامل تخدیری با ارائه
استعمال آنها بتدریج کاهش می‌یابد ، و خود نیز
منشأ بسیاری از بدبختیها و بیماریهایی می‌شوند که
گریبان شخص را میگیرند .

جریان افکار و اندیشه‌ها در آسایش روحی انسان
اثر عمیقی دارد ، ترقی و تنزل و خلاصه کیفیت روحی
هر کس بسته بطرز تفکر او است و عوامل گوناگونی
در چگونگی افکار و طرز تلقی اشیاء مؤثرند ؛
کسیکه از عقل فعال برخوردار و مرکز ثقل در وجودش

قرار دارد همینکه از منابع مادی مأیوس شد و از
جهان خارج توانست استفاده کند ، در معرض هجوم
طوفان نومیدی مطلق قرار نمیگیرد ، و جهان در
نظرش تاریک و سهمگین نمی‌شود ، بلکه بیدرنک
دریچه روح را بروی امور خارجی می‌بندد ، و در
صدد بهره برداری از لذات معنوی بر می‌آید و بدین
وسیله خود را به جهانی میبرد که از اسارت ناراحتی
بدهد و از جرعه خوشبختی و آسایش سیراب شود .
در حالیکه کویته بینان برای رهایی از قید و بند-
های تشویش به پناه استفاده‌های خارجی می‌روند ،
و چون تمایلات و خواسته‌های انسانی پیوسته در
تحول و دگرگونی است ، و از سوی دیگر در این
جهان آشفته ، هیچ چیز ثابت و پایدار نماند ؛ و
اگر خوشبختی آدمی وابسته باور دیگر باشد
دائماً در معرض نابودی قرار میگیرد ، لذا چنین
کسی مانند غریقی که در اقیاس ژرفی افتاده است
هر دم به خسی چنگ آویخته و به امواجی که هرگز
نجات بخش نیست توسل میجوید ، و سرانجام هیچیک
از منابع گذران و ناپایدار نمیتوانند باو آراش
واقعی ببخشند .

« کرلوس » بدبختی این دسته از افراد را چنین
تشریح می‌کند : «یکی برای فرار از کسالت ، کاخ
زیبای خویش را ترک می‌کند و بیهوده بوسائل متعدد
متشبت می‌شود ، دیگری با شتاب هر چه تمامتر از
زن و فرزند خویش دور می‌شود گویی برای خاموش
کردن حریقی می‌شتابد ولی هنوز بمقصد نرسیده
است که مجدداً با دشمن خانمانسوز خویش یعنی
ناراحتی و کسالت روحی روبرو میگردد ، و آنگاه
باهمان شتابی که رفته بود باز می‌گردد و بدین طریق
همواره چون دیوانگان گمراه و سرگردان است .»