

روانشناسی اسلامی

(۵)

* انتظار روزیانه‌های آن

* راه‌علاج

* کارغرائز طبیعی است

* * *

انتظار از دیگران

... انتظار یعنی همیشه چشم برآه دیگران داشتن تا کاری انجام داده محبت و خدمتی بکنند . واگر خلاف انتظاری شد سخت ناراحت شده در باره وی حرفهای ناپسند زده و تفسیرهای نابجا میشود .
ریشه این توقع و انتظار طبیعی بوده و از همان نیاز به محبت در دورانهای کودکی سرچشمه میگیرد .

کودک در همان روزهای اولی که پابدنیامیگذارد دارای دو احساس متناقض است : از یک طرف خود را ضعیف و زندگی خویش را طفیلی و همراه زندگی پدر و مادر مبیند و همین دلیل به مهر و محبت نیاز کاملی داشته ، مخصوصاً از مهر مادری که دست آفرینش بوی عطا فرموده لذت خاصی برده و محبت پدر در او اثر فراوانی دارد .

همین کودک در عین حال ، استقلال طلب بوده و هر وقت احساس شخصیتی میکند لذت و نشاطی فوق العاده باو دست داده و روزی که خود را توانا ببیند که بدست خویش چیزی بدهن گذاشته و یا روی پای خود میایستد چنان غرق لذت میشود ، که فرمانده لشکری در فتح و پیروزی ا .

احساس نیاز پدیدرود مادر، به معلم و مدرسه و خلاصه ب دیگران اگر همچنین رشد کند حالت توقع و انتظار را در او نگهداشته و کم کم آدمی باریک بین و پرتوقع بارمی آید .

حس استقلال طلبی نیز اگر در مسیر رشد قرار گیرد اعتماد بنفس و شخصیت، فرد رشیدی را میسازد .

کودک در میان این دو کشش رو بر شد می رود تا محیط تربیتی و کفایت و کاردانی پدر و مادر چه کند ، اگر تربیتی صحیح و مطابق اصول علمی در پرورش حواس داشته باشد روز بروز از حالت انتظار و توقع کسر شده و بحالت استقلال طلبی و اعتماد بنفس افزوده میشود ، همانطور که هر چه وضع بدنی کودک رو بر شد می رود احساس استقلال و بی نیازی میکند ، یعنی همین که حس کرد خود میتواند راه برود، غذا بخورد، حرف بز ند و بالاخره احتیاجات ابتدائی خود را تأمین کند ، نه تنها توقع کمک نداشته بلکه از تبعیت میگریزد و دیگر حاضر نیست کسی غذا دهش کند ، در راه رفتن دستش را بگیرد یا بجایش حرف بز ند (۱) همین طور هم رشد روحی وی باید جلو آمده و هر چه بزرگ میشود احساس کند این او است که باید برای زندگی خویش فعالیت کرده و خود را اداره نموده و بالاخره این اصل کلی را درک کند که: آدمیزاد خود باید سر نوشت خویش را (۲) تعیین نموده

(۱) ملاحظه میکنید کودک دوساله شما میل دارد درست، مثل شما سفره نشسته و دارای پیش دستی و قاشق و چنگال معینی باشد او حاضر نمیشود غذا دهش کنید. ملاحظه میکنید کودک شما وقتی تازه براه افتاده یا بزبان آمده چه اندازه خود پسندی و شیرین زبانی میکند ، این همان حس استقلال طلبی است. شما هم برای آنکه فرزندان رشید و با اعتماد بنفس بار آید با او میدان داده آزادش بگذارید و تنها دورا دور نظارت کنید و از انحرافات جلوگیری ، و با اصطلاح لیوان آب رادر اختیارش بگذارید تا بر دارد نه دستش بدهید .

(۲) موضوع سر نوشت داستان مفصلی دارد در منظور اینجاست همان اندازه است که در قدرت و اختیار آدمی است .

سعادت و نیکبختی خود را بسازد (۱)

اما اگر محیط تربیتی همدوش رشد جسمی روان وی را رشید و مستقل نساخته اعتماد بنفس را در او تقویت نکرد ، همان حالت تبعیت و نیاز بمحبت ، کم کم بصورت چشم داشت و توقع درآمده و شکل خاص روانی میگیرد ، آدمی پرتوقع و زودرنج و باریک بین بارآمده ، در هر حال منتظر است دیگران دستش را گرفته با خدمت و کمکی نموده و خوش بختش کنند .

* * *

زیانهای انتظار

این حالت آنقدر ضعیف روحی میآورد که حتی کمک دیگران بی اثر بوده بلکه هر چه بیشتر محبتش کنند حالت انکاه بهیر و انتظار دیگران تقویت شده پرتوقع تر میگردد و از خلاف انتظار بیشتر ناراحت شده و خدماتی که بوی میشود نمیپسند .

توقع و انتظار ، وضع انسان مبتلا را بجائی میکشاند که همیشه چشم براه تحقق خدمتی دنبال خدمت بوده و هیچگاه نمیتوانده حبههای دیگران را بخوبی درک کند و چون طبعاً باخلاف انتظارهای زیادی رو بر و میشود در ناراحتی خاصی قرار گرفته و بحکم خود دوستی برای آنکه گناه را بگردن دیگران بیندازد و خود را پاک و بدون نقص معرفی کند بیشتر اوقات خود را در باره انتقاد از دیگران صرف کرده و از این و آن بد گوئی میکند این بد گوئیها و تفسیرهای نابجا که در باره کارهای دیگران نسبت بخود میکند بدبینی خاصی بوجود آورده و کم کم فکر میکند که دیگران او را تحقیر کرده و توهین میکنند . و چون عملی متقابل جز بد گوئی نمیتواند انجام دهد کم کم از اجتماع فاصله گرفته خود را تنها میبیند و اجتماع هم او را فراموش کرده و زندگی کسی که هم از اجتماع فاصله گرفته و هم اجتماع فراموشش کند معلوم است که جز جهنمی سوزان چیز دیگری نیست.

(۱) لیس للانسان الاماسعی (سوره نجم آیه ۴۰) نیست برای انسان جز آنچه خود کوشش کند ، ان احسنتم احسنتم لانفسکم وان اساتم فلها (سوره اسراء - آیه ۷) و نیکی و بدی انسان برای خود اوست .

آیا این جهنم را ما خود برای خویش نمی‌سازیم؟ آیا بهتر نیست که خود و فرزندان خویش را گرفتار این چنین جهنم‌ها نکنیم؟ آیا بهتر نیست از دیگران انتظار نداشته باشیم تا ناراحت نشویم؟

مردم پر توقع و زود رنج حتی در اوقات بجا اگر خلاف انتظاری ببینند بیشتر از آدم‌های سالم ناراحت میشوند، آدم‌های سالم حتی در مواردی که جای محبت و خدمتی هست انتظار ندارند و اگر محبتی ببینند بیشتر لذت برده تشکر میکنند و خلاف انتظار هم برای آنان مفهوم و معنائی نداشته زیرا انتظاری نیست تا جلافتش باشد و خلاف انتظاری نیست تا ناراحتی باشد، ناراحتی نیست تا انتقاد و بدبینی باشد انتقاد و بدبینی نیست تا احساس تنهائی و ترک اجتماع و زندگی و حشمتناکی بوجود بیاید.

راه علاج

برای آنکه گرفتار این وضع رقت بار روحی نشویم و یا اگر گرفتاریم نجات یابیم یکی از دوراها باید پیمود: اول تقویت اعتماد بنفس و شناخت همان اصل گذشته، که با مطالعه در نظام زندگی عمومی و یا بررسی در زندگی روزمره مردان موفق بدست می‌آید (۱) رشد و تقویت اعتماد بنفس در کودکان آسان تر بوده

(۱) مرد موفق ملیونری را می‌شناسم که زندگی را از صفر شروع کرده و با نهایت اعتماد بنفس از تمام صحنه‌ها سر مشق زندگی می‌گیرد. درست ساعت هشت صبح بود که با ماشین او از جلو یکی از وزارتخانه‌ها می‌گذشتیم ماشین آقای وزیر در آن نزدیکی پارک شده بود همین که چشمش بسواری آقای وزیر افتاد گفت فلانی میدانی چرا این آقا وزیر، و من بازرگان شده‌ام؟ پیش از آنکه جوابی بشنود گفت باین دلیل که او زودتر از من از خواب بیدار و قبل از وقت اداری سر کار آمده است.

دقت میفرمائید این جمله کوتاه و پیچیده است، اما دلیل موفقیت را اجمالاً نشان میدهد یعنی نباید با انتظار دیگران بود و خود باید سراغ کار رفت.

مرد موفق و متمکن و متدین و روشنی رامی‌شناسم که بقول خودش روزی که ازده آمده و شاگرد و مغازای شده بود یک جفت گیوه پاداشت که از راه رفتن ←

و با مراقبه‌های خاص تربیتی بشهر میرسد . اما در بزرگ سالان مشکل ترو معمولاً طریق نقل تاریخ با تشریح زندگی و اخلاق مردان موفق ، و در شرائطی از دستورات دینی میتوان استفاده کرد .

راه دوم همان نتیجه بحث ما است که با توجه به مطالب گذشته خود دوستی خویشان را میزان و ملاک انتظار خود قرار داده و با اندازه‌ای که خود بدیگران خدمت کرده و بفکر دیگران هستیم انتظار و توقع داشته باشیم که دیگران بفکر ما باشند .

آیا ما خود با قدرت و تمکنی که داریم چه اندازه بفکر دیگران بوده و با آنان محبت و دوستی میکنیم ؟

آیا ما خود اگر مسافرتی برویم تا کجا بفکر دوستان و آشنایان و بستگان بوده ؟ و چقدر برای آنان کادو و سوغات میخریم ؟

آیا ما خود اگر جشن و مهمانی داشته باشیم ، چه اندازه بفکر آشنایان و بستگان خود هستیم و چقدر مراقب دیگران ؟

و بطور کلی آیا ما خود در صحنه‌های زندگی ، در تمکن و استطاعت ، در جشن و مهمانی ، در مسافرت ، در رفت و آمدها ، چه اندازه بفکر دیگران هستیم ، خودی یا بیگانه دوست و آشنا و رفیق یا سایر مردم ؟

و آیا آن اندازه که توجه داریم ، بر چه محور و بجه دلیلی است ؟ بخاطر رفاقت و آشنائی ، بستگی و خویشاوندی ، بخاطر همکاری و هم صنفی و خلاصه بخاطر آنکه در زندگی ما اثری دارند ، ما هم متقابلاً توجهی داریم ؟ یا بخاطر خدا و بشر دوستی و نوع پروری ؟

بهمان اندازه که خود بیاد دیگران بوده و در فکرشان هستیم باید توقع و انتظار داشت که دیگران بیاد ما و در فکر ما باشند .

آیا بهتر نیست خود را میزان سنجش قرار داده و بهمان اندازه متوقع باشیم که خود بتوقع دیگران احترام میکنیم ؟

آیا بهتر نیست بدانیم که خود دوستی هر کسی را در اکثر حالات متوجه خود

— در شهر خجالت میکشید ، اما با استقامت و پشت کار و اعتماد بنفس و درك این معنی که هر کس خود باید برای خویش کار کند امر و بازار گانی محترم و دارای زندگی مرفه و حتی وزنه اجتماعی قابل اعتنائی است ، زندگی اینها و صدها مثل آنان معجزه نیست ، بهره برداری از مقررات آفرینش است .

پس ما هم باید از این حقایق که مورد علاقه انسانهاست برخوردار باشیم تا محبوب اجتماع شده و از آثار و نتایج آن بهره مند گردیم .
با دقت و توجه بیشتر بمطاب گذشته ، دیگر آدمی پرتوقع ، زودرنج ، باریک بین ، منتقد ، گوشه گیر ، و محروم و منفور نخواهیم بود و این فصل را با این دو جمله ختم میکنیم :

آیا دیگران مثل ما نیستند ؟ آیا بهتر نیست خود را مقیاس زندگی بادیگران قرار دهیم ؟ آیا بهتر نیست که انتظار نداشته باشیم تا ناراحت نشویم ؟

* * *

کارغرائز طبیعی است

گفتم غریزه خویشتم دوستی زیر فشار عوامل ، کوچک و بزرگ میشود یعنی کارغرائز خود بخود طبیعی بوده و هیچ گونه درک و تفقهی ندارد تا حد و اندازه ای بشناسد ؛ همانطور که یک عامل طبیعی در نظام آفرینش چون جاذبه ، الکتریسته ، میکربها ، باکتریها و . . . از خود درک و تفهمی ندارد تا از ناحیه خویش کنترلی داشته باشد ، و تنها بر خورد بادیگر مقررات طبیعی کنترالش میکند همانطور هم یک غریزه در وجود انسان .

الکتریسته را ملاحظه میفرمائید که در ایجاد نور ، حرارت و صوت از خود درک و تشخیص نداشته و نمیداند خدمت میکند یا زیان میرساند ؟ در انجام کار طبیعی خود از هیچ کس حتی شخص آقای ادیسون احترام نمیکند .
جاذبه عمومی را ملاحظه میفرمائید که جسم را به مرکز میکشد و در حرکت بواسطه گرین از مرکز تعادلی برقرار میکند بدون آنکه کار یا نوع کار خود را بشناسد که آیا کدوک بی گناهی است از بام بزمیانندازد ، یا قطعه سنگی است از کوه بدره میکشد ؟ .

غریزه خود دوستی و میل بنفس و یا باصطلاح معروف : هوای نفس نیز از خود فهم و شعوری نداشته و گاهی بنام شهوت ، و در شرائطی بنام غضب کار خود را انجام میدهد ...
(بقیه دارد)