

همین است که هست ۱

۱ - هر آنچه مورد توجه قرار گیرد یا سودی در برداشته باشد یا آنرا دوست بداری ، بخواطر بسیار که همان گونه که هست از آن یاد فرما و از حقارت و کوچکی که در آن نهفته است آغاز نما : هر گاه کوزه ای را دوست بداری پس بخود تلقین کن « این کوزه ای را که من دوست میدارم از گل ساخته شده است » در این صورت وقتی که بشکنند آزرده نخواهی شد زیرا کوزه گلی بالاخره شکستی است . همچنین هنگامی که زن یا فرزند خود را از راه مهر و محبت و عشق و علاقه میبوسی بخود بگو « من یک موجود موقت و در گذری را میبوسم » پس هر گاه در گذرند از مرگشان معذب نخواهی شد .

۲ - هنگامی که در صدد انجام کاری هستی متذکر باش که آن کار چگونه است و چه عواقبی را ممکنست در پی داشته باشد : مثلاً وقتی که به حمام میروی منتظر عواقب آن هم باش : در حمام مشت میزنند ، مالش میدهند ، سیلی میتوانند ، در حمام سخن چینی می کنند ملامت میکنند ، دزدی میکنند . پس بدون اندک درنگ بخود بگو : هر چند این آن چیزی نیست که خواسته بودم ولی خواسته اساسی من در حقیقت سازش دادن اراده من است با امور طبیعی ، پس اگر نسبت بدانچه در اینجا واقع میشود خشمگین شوم این توازن بین اراده و طبیعت از دست میرود .

۳ - نخستین فرقی که بین مرد عامی و عالم (فیلسوف) است این است که عامی میگوید : « افسوس بر من از آنچه بر فرزندم ، بر بردارم ، بر پدرم گذشته است » ولی فیلسوف آن کسی که اگر گاهی مجبور شود بگوید « افسوس بر من ... » فوراً جلو فکر خود را بگیرد و بگوید « اگر افسوسی بر من است از خود من است و لا غیر » زیرا اگر دل نخواهد که آزرده شود هیچ چیزی قادر نیست که آنرا بیازارد ، تنها خود دل است و بس که میتواند خود را آزرده سازد . من بتمام خدایان سوگند یاد میکنم که آن روزی که عادت کنیم در موقع دلتنگی و افسردگی ، خودمان را ملامت کنیم ، نه دیگری را ، و بخواطر بسیاریم که آنچه مارا ملول و مهموم میسازد تنها طرز تفکر و قضاوت خود ماست ، آن روز است که ما گامی را فراتر نهاده و جلورفته ایم . ولی مثل اینست که ما خشت نخستین را کج نهاده ایم و از آغاز کار راه را غلط پیموده ایم : در کودکی اگر پای ما بسنگی برخورد و بر زمین افتیم پرستار ما ، ما اسرزش

نمیکند بلکه تقصیر را متوجه سنگی میکند که در یش پای ما بوده .
پرستار برای خوشنودی ما سنگ را کتک میزند؛ سنگ زبان بسته چه گناهی دارد؟
آیا انتظار دارند که سنگ بیچاره در برابر نادانی و سبکسری کودک از جای
خود حرکت کند و جلو پای کودک راهموار سازد؛ مثال دیگر: هنگام برگشت
از گرمابه اگر چیزی آماده نباشد که بخوریم تصور در حقیقت متوجه
مری است که این خواهش و نیاز ما را پیش بینی نکرده است ، ولی آشیز را
کتک میزنند ، مری محترم ! ما تو را برای تربیت آشیز نگمارده ایم
بلکه وظیفه تو تربیت فرزند ماست ، او را باید تربیت کنی ، او را باید اصلاح
فرمایی ، همین است دلیل اینکه در بزرگی هنوز هم کود کیم ، زیرا « کودک
در موسیقی » کسی را گویند که موسیقی نداند و « کودک در ادبیات » آن کسی
است که ادبیات را نیاموخته باشد .

۴ - چیزی که نوع بشر را آزار میرساند خود آن چیز نیست بلکه
عقیده مانسبت بدان چیز است که ما را معذب میدارد: خود مرک چیز وحشتناکی
نیست ، اگر چنین بود سقراط از آن میترسید ، این عقیده ما درباره مرک
است که مرک را در نظر ما آنقدر ترسناک ساخته است ، تصور میکنیم جانی
که مرک است ترس و وحشت هم در آنجا است . بنابراین هر وقت آزرده و
افسرده میشویم نباید غیر از خودمان دیگری را ملامت کنیم ، یعنی تقصیر را باید
متوجه طرز فکر و استدلال غلط خودمان بسازیم . کسی که در فلسفه
ناآزموده است نسبت بهر چه او را آزرده سازد دیگری را مورد ملامت قرار
میدهد ، کسی که در فلسفه تازه کار است خود را ملامت میکند ، ولی آنکسی
که در فلسفه آزموده و ورزیده شده است نه خود را ملامت می کند و نه
دیگری را .

۵ - نسبت بهرمزیت و برتری که مستقیماً مربوط بتو نیست مباحات
مکن . اگر اسیبی که تو را است بر خود بیابد و بگوید « من چقدر قشنگ و
زیبایم » قابل تحمل است ، ولی هر گاه تو بخواهی مباحات کنی و بگویی
« اسب من چه قشنگ است » بدان و آگاه باش که این برتری و زیبایی
در اسب تو است نه در خود تو ، پس تو را باین برتری که در وجود دیگری
مخبر است چکاره؟ تنها آن برتری و زیبایی که در وجود وجود خود سراغ داری
بیاد بیار ، آن زیبایی که در نهاد تو نهفته است بمنصه ظهور و بروز برسان ،
در آن صورت است که حق تفاخر را خواهی داشت زیرا در امری مباحات میکنی
که ساخته و پرداخته خود تو است .