

خودآزاری

نوشته : ا. ژ. کروتین

میلیون‌ها مردم در چنگال دشمنی پنهان اسیرند ، دشمنی که بیش از بسیاری بلاهای دیگر آسیب می‌رساند و از هر مصیبت دیگر بیشتر آزار می‌دهد . بنا بر عقیده پزشکان این دشمن ، ناجایی می‌تواند پیشروی کند که سبب بیماری عضوی شود ، نیروی ما را به باد دهد ، سلامتی ما را از بین ببرد ، هستی ما را زهر آکین سازد و به ویژه عمر ما را کوتاه کند .

باینکه این مرض در مقابل موثرترین دارو ها مقاومت می‌کند ، ولی مبتلایان بدان می‌توانند به خودی خود از چنگ آن رهائی یابند . زیرا این بیماری در مغز جای گزین است و غالباً موجب آن توهمات بیجاست .

افکار خود را مهار کنید ، خواهید توانست از هم و غم برباید . اندوه را از خود دور سازید و شادمان زندگی کنید .

لکن چگونه باید به این پیروزی دست یافت ؟

بیش از هر چیز این اشتباه عمومی را از سر به در کنید که اضطراب مخصوص اشخاص ضعیف و درماندگانست .

برعکس ، بسا باشد که آن نشانه نیرویی نهفته باشد . انسان زندگی را جدی می‌گیرد و نمی‌خواهد که دوره عمر خود را بانگرانی و اضطراب سپری کند . بسیاری از بزرگان که نامشان جاوید مانده ، بادلواپسی و اضطراب دست به گریبان بوده‌اند و با آن مبارزه می‌کردند ولی می‌دانستند که چگونه باید بر آن غلبه کرد .

شارل اسپورژون ، واعظ مشهور انگلیسی در قرن نوزدهم ، اقرار می‌کند که در طول چند هفته قبل از نخستین وعظی که قرار بود ایراد کند ، چنان ناراحت بود که آرزو می‌کرد پیش از فرارسیدن روزشوم مهود پایش بشکند تا از حضور در مجلس وعظ معاف شود . وقتی از پلهای منبر بالا می‌رفت به طوری از وحشت و اضطراب خود را می‌باخت که قیافه رفت باری پیدا می‌کرد .

عاقبت روزی تصمیم گرفت در وضع خود به درستی تأمل کند . با خود گفت : « در هنگام وعظ چه خطری ممکن است برای من پیش آید ؟ هیچ چیز مهمی اتفاق نخواهد افتاد . آسمان هم بر سر من فرود نخواهد آمد . » اضطراب شدید يك مسئله خصوصی را در نظر او غولی وحشتناك ساخته بود . يك بار این ناآسودگی بزرگ به اندازه واقعی كوچك شد و فكرش از تشویش موهوم رهایی یافت ، دریافت خیلی راحت تر سخن می‌گوید . در نتیجه یکی از بزرگترین واعظان عصر خود گردید .

تشویش خاطر را باید نشانه يك فعالیت شدید فکری به شمار آورد که دارای نیرویی پنهان است . در آن موقع که این نیرو ، برای حل مشکلات غیر حقیقی ، بهبود خود را خسته کرده است به شخص صاحب نیرو متوجه می‌شود .

داروی این درد آنست که با کمال سادگی قبول کرد که آشفتگی درونی جزء مکملی از حیات

است و بهما می‌فهماند که باید با آن همساز شویم و نیرویی که در دلواپسی‌های بیهوده صرف می‌شود به مجاری سودبخشی برگردانیم. آیا نسخه خوبی برای غلبه بر اندوه و پریشانی خاطر می‌خواهید؟ سیاه‌های از چیزهایی که مایه تشویش و آشفتگی خود میدانید تهیه کنید. وقتی که علل اضطراب خاطر بر روی کاغذ آمد، ملاحظه خواهد شد که به‌طور عموم غالب آنها مهم، نامشخص و بی‌اهمیت است. ترازنامه آشفتگی‌ها و نگرانی‌های ما، در بیشتر حالات چنین تنظیم می‌شود:

۴ درصد مصیبت‌ناهیست که هرگز پیش نخواهد آمد؛ ۳۰ درصد مربوط به غم‌های گذشته و آینده است که غم‌کاری همه‌جهانیان تغییر در آنها نخواهد داد؛ ۱۲ صد هراس بی‌اساس برای از دست رفتن سلامت است؛ ۱۰ درصد موضوع‌های جزئی و بی‌اهمیت است؛ ۸ درصد ممکن است واقعاً مایه تشویش و اضطراب باشد.

يك آزمایش عینی ما را راهنمایی خواهد کرد که به‌طور قطع چند تا از این علل اخیر را نیز حذف کنیم. از آنچه معمولاً بیش از همه می‌ترسیم، در واقع، به ندرت پیش خواهد آمد. شبی در فرودگاه، در کنار مرد جوانی واقع شده بودم که در انتظار ورود نامزد خود بود. از بلندگو اعلام شد که هواپیما به واسطه نامناسب بودن هوا، نیم‌ساعت تأخیر دارد. نیم‌ساعت گذشت خبری نشد، يك ساعت دیگر هم سپری شد باز هواپیما نرسید. دلشوره آن جوان روبه‌تزیاید بود، خیال می‌کرد خطر سقوط پیش آمده.

عاقبت به فکر افتادم که باید به‌هروقت شده یا اوسر صحبت را باز کنم. البته فایده نداشت که به‌طور ساده او را نصیحت کنم که مشوش نباشد. بنابراین حیلۀ دیگری به کار بردم که در مغزش فکر جدیدی وارد کنم: از او پرسیدم در انتظار ورود کیست و او را وادار کردم وضع نامزد خود را برای من تشریح کند. به‌زودی به شرح تاریخ نامزدی خود، ملاقات‌های با او و غیره پرداخت. پس از چند دقیقه به‌طوری فکرس متوجه موضوع جدید شده بود که به‌کلی اضطرابش را فراموش کرد. تشویش بی‌چیزی و اندوه مالی، اگر حقیقی و غیر قابل تردید باشد، سهم مهمی در پریشانی خاطر انسانی دارد. بنظر من این مشکل جز يك راه حل ندارد - پس از اطمینان به اینکه در آمد خود را عاقلانه صرف می‌کنند - و آن به کار بردن دستور مشهور تورو (نویسنده امریکائی ۱۸۶۲-۱۸۱۷) است: «زندگی را ساده کنید، بازم زندگی را ساده کنید».

تورو تأیید می‌کند که چون احتیاجات خود را به حداقل محدود کرد، زندگی برای او بسیار شیرین و لذت بخش شد چه از ناراحتی‌ها و تشویش‌هایی که لازمه آزمندی و بلند پروازیست خود را رسته دید. تورو هم آواز باسقراط که از ۲۰۰۰ سال پیش همین معالجه را به کار برده، فیروزمندانۀ فریاد می‌کشید: «آموختم از چه بسیار چیزها صرف نظر کنم!» معیناً شماره آن عده که از من غنی‌تر و گشاده‌دست‌تر می‌زیستند بس اندک بود.

چه غبارهای غمی که از مالبیخولای دلسوزی به حال خود، در دل مامی‌نشیند! وقتی من در لندن خانم بیماری را سرپرستی می‌کردم، او به‌فعلج مبتلا شد و فوری در بیمارستان بستری گردید. پزشکان نظر دادند که معالجات مؤثر واقع شده و به‌زودی سلامتی خود را باز خواهد یافت. چند هفته بعد باشوهر آن خانم ملاقات دست داد، او را بی‌اندازه مضطرب و ناراحت یافتم، از بیخوابی شکایت داشت و می‌گفت نمی‌تواند فکر خود را درنگ دهد (متمم‌کن‌کنند) معاینات پزشکی کمترین اثر بیماری را در او نشان نداد، به‌او دستور دادم به کار خود، که مدتی بود تعطیل کرده بود، باز گردد.

پرخاش کنان گفت :

– زنم سخت بیمار است و معتقدید که من بروم سرگرم کار خود باشم مثل اینکه هیچ اتفاقی نیفتاده ! بهمن رحم نمی کنید ؟

واقع امر این بود که او برای زنش اضطرابی نداشت بلکه به حال خود دلسوزی می کرد . برای بیماری خود خواهی فقط يك درمان موجود است و بس : درزندگی بدانگونه تحولی ایجاد کنیم که خود را مرکز و قطب آن ندانیم ، بلکه دیگران را هم به حساب بیاوریم . به این حقیقت پی ببریم که وجود ما جزئیست از جامعه بشری ، زندگی ما وابسته و تابع خیر و شر – خانواده ، جماعت ، ملت – گروه‌ها هست که ما بدان تعلق داریم .

گذشته از همه اینها هزاران وسیله برای غلبه بر مشکلات موجود است . آندره ژید (نویسنده فرانسوی) دریافتی بود که با نواختن پیانو برایشانی خاطرش رفع می شود . تولوستوی (نویسنده مشهور روسی) تیرگی خاطر را با تماشای فرود رفتن خورشید در صحراهای بیکران مرتفع می ساخت . و بنستون چرچیل ، وقتی از اوضاع جنگ زیاد نگران می شد ، يك روز تمام خود را با نقاشی سرگرم می کرد . بهترین درمان از بین بردن آندوه خاطر کار است . درباره سرهننگ لورنس که یکی از درخشانترین مردان عمل این قرن به شمار می رود ، مادرش حکایت می کند پس از آن که کوششهای او برای تأمین استقلال اعراب که به ایشان وعده داده بود در کنفرانس صلح با شکست روبرو شد ، ساعات متعددی می گذشت که زانوی غم به بغل می گرفت ، اندوهناک و مغموم در گوشه ای می خزید . ناراحتی متعددی این مرد عمل را به سایه ای مالیخولیائی تبدیل کرده بود . عاقبت لورنس با کوشش فوق العاده ، نیروی عمل که اینک برای او جانگناه شده بود به کار انداخت و به نوشتن کتاب «هفت پایه فرزانهگی» پرداخت که شاهکار به شمار می آید .

از نوشته های هانری واردیشتر است : «کار کسی را از بین نمی برد ، بلکه غم است که انسان را تپان می سازد ، کارمایه سلامت نیست . به اشکال می توان کار بسیار سنگینی بردوش کسی گذاشت که تاب تحمل آنرا نداشته باشد لکن غم و اندوه ناخود آگاه مانند زنگ که فلز را تپان می سازد جان را می خراشد و می ساید .»

لوئی بلاریهمور نمایشگر معروف نسخه ای که او را در هفتاد و چند سالگی شاداب نگاه داشته در اختیار مامی گذارد : کار کردن .

«من تنم پیر خود را روز به روز با اعتدال رهبری می کنم ، و آنچه ممکن است از زندگی بهره ببرم بگیرم غم فردا را نمی خورم و بر آنچه دیروز گذشته لبخند می زنم . همینکه مسائل حیات را سخت بگیرند ، خود را برای آینده ناراحت کنند و بگذشته تاسف خورند ، بیهوده برای خود درد سر فراهم کرده اند . وظیفه خود را خوب انجام دادن ، دم را غنیمت شمردن و لحظه موجود را خوش گذراندن ، بهترین وسیله برای نيل به خوشبختی ممکن است .»

برای وقت گذرانی خود را به کارهای کوچک بی حاصل که همه نیروی ما را به کار نیندازد سرگرم کردن ، راه ورود غم و اندوه را باز گذاشتن است .

مادر بزرگ من ، وقتی مصیبت بزرگی پیش می آمد ، حکیمانه سر خود را می جنبانید و می گفت : «آنچه اجتناب ناپذیر است باید تحمل کرد .» بعد لبخندی می زد و کلام خود را با این جمله مختصر کامل می کرد : «نقدیر الهی چنین است .»

پس از آخرین تجزیه و تحلیل مشکلات و نیافتن هیچ راه حلی باز هم خود را دستخوش غم و اندوه قراردادن نوعی الحاد و کفر به شمار می رود ، چه این باس حاکی از بی اعتقادی به احتیاج کمک خداوند است . وقتی کسی به غم و غصه تسلیم می شود ، زبان حال او بدین معنی گویاست : «من هرگز از این غصه رهایی نخواهم یافت ، زیرا خدائی وجود ندارد تا به من یاری و مددکاری کند.» حضرت عیسی همواره در گفتگوهای روزانه ، شنوندگان را از این نوع بی ایمانی بر حذر می داشت . پس از نمایاندن سوره های مختلفی که غم آینده خوردن روح را می ساید چنین نتیجه می گرفت : برای هر روز غم همان روز کافیت .

هیچ حکمت و فلسفه ای هر اندازه عالی و خردمندانه باشد به حال آن آدم که خود را در زندان غم و اندوه اسیر سازد سودبخش نخواهد بود .

اگر حکمت را بایر و زوی از دستور عقل به کاربریم ، زندگی خود را به او جی خواهیم رسانید که دشمن شماره یک درونی ما را بدان دسترسی نخواهد بود و آرامش حقیقی روحی نائل خواهیم شد .



دکتر رجائی

رئیس دانشکده ادبیات خراسان

روی آشنا

دیده ای مایه امید دلی رود و زارو بینوا ماند؟!
 دیده ای روشنی چشم کسی رود و تیرگی بجا ماند؟!
 چنگ دیدی که بی نواز شکر مات و خاموش و بی نواماند؟!
 بتر از جمله روزگار کسی است که ز دلدار خود جدا ماند
 خاضه یاری که دیده خورشید بر رخس از شکفت و ا ماند
 آنکه گفتار عافیت سوزش به نسیم خوش صبا ماند
 آنکه چشمان فتنه انگیزش به رمان آهوی خطا ماند
 آنکه حکمش بجان مشتاقان به خداوندی خدا ماند
 بود آیا که دیده دیگر بار روشن از روی آشنا ماند؟