**نسخه ای برای گوارا کردن زندگی: خود را بشناس**

**جون گارنر**

**مترجم : راد، احمد**

فیلسوف شوخ‏طبعی می‏گوید:«خودشناسی نه تنها دشوارترین چیزهاست بلکه‏ نامطبوع‏ترین آنها نیز می‏باشد».

مردم پیوسته در جستجوی آنند که حیله‏هائی برانگیزند برای این که از خود بگریزند.

ما در حال حاضر چنان در به دست آوردن مشغولیات،فراهم آوردن سرگرمیها،انباشتن‏ مغز خود از معلومات گوناگون و آمیزش با اشخاص مختلف فرو رفته‏ایم که به هیچ رو برای‏ کاوش جهان تماشائی و دل‏انگیز درون خود فرصت نداریم.حتی بیشتر اوقات در خود چنین‏ میلی هم احساس نمی‏کنیم.معهذا هرچه درباره طبیعت انسانی اطلاعات بیشتر به دست‏ می‏آید،بر اهمیت و ارزش پند حکیمانه قدیمی«خود را بشناس»افزوده می‏گردد.

کشفیات روانشناسان و روانکاوان آشکارا ساخته که تا چه زیادی حد تعادل فکری ما به‏ درک عاقلانه و عینی«من»ما وابسته است.

مردان و زنانی که از خود بیگانه می‏شوند؛استعداد تجددمآبی را از دست می‏دهند.

گاه باشد که دگرگونی مهمی در زندگی:ازدواج،تغییر محل اقامت،شغل جدید،وضع‏ جاری زندگی ما را بر هم زده و ناگاه درمی‏یابیم که چگونه خویشتن را،در تارهائی که‏ به دور خود تنیده بودیم،زندگانی می‏کردیم.در جریان جنگ جهانی دوم عده زیادی‏ از مردم که مجبور شدند از عادات گذشته خود دست بکشند و وضع سابق را تغییر دهند،در خود نیرو و استعدادی کشف کردند که از وجود آن به کلی بی‏خبر بودند.آیا مایه تأسف‏ نیست که برای نوکران خود،به انتظار جنگ و ستیز وفتنه و فساد بنشینیم؟

اما نوجوئی یک فرد از روی تجربیات جدید یا توجه به محیطهای تازه اندازه‏گیری‏ نمیشود،و نه بروز فعالیتهایش را می‏توان مقیاس آن قرار داد.نباید اشتباه کرد که عده‏ای‏ از ما بر مشغولیات خود از آنرو می‏افزائیم که می‏خواهیم بدان وسیله از اضطرابات درونی‏ خود بکاهیم.محیط عادی،خود به اندازهء کافی می‏تواند زمینه برای آزمایشهای مختلف باشد، رابطهء انسانی با محیط در حد اعلای پیچیده‏گیست و پیوسته ممکن است برای به کار انداختن‏ قوهء فعاله از آن اغتنام فرصت کرد اما به شرطی که بتوانیم جهان درونی خود را از روی واقع‏ و با دقت کشف کنیم.

چرا برخی افراد شایستگی نو شدن را دارند و دیگران از آن محرومند؟هیچکس‏ علت این را نمی‏داند.اما کسی که در راه تجددمآبی باشد،نشانه‏هائی می‏توان بدو نمود که او را به سرمنزل مقصود برساند.

افق دید خود را گسترش دهید.اشخاصی که استعداد نو شدن دارند دارای فکری نرم هستند و برای تطبیق دادن خود با وضع جدید آمادگی بسیار دارند.این‏گونه‏ اشخاص هیچگاه در روش و طریقه‏ای متصلب نمیشوند و خود را در زندان عادات و روش‏ های غیر قابل تغییر اسیر نمی‏سازند.

غالب ما به تدریج که سنین عمرمان بالا می‏رود،گسترش و تعدد فعالیت خود را کم‏کم‏ محدود می‏کنیم.از میان تمام آنچه که می‏توانیم دنبال کنیم،به عده کمی قناعت می‏ورزیم و از روابط خود با دیگران نیز می‏کاهیم.در عقاید خود متعصب و سخت می‏شویم،افکارمان منجمد می‏گردد.شاید این پیش‏آمد غیر قابل اجتناب باشد ولی به‏هرحال یک نوع اسارتست.

این محدودیت فعالیت و گوشه‏گیری که برای خود برمی‏گزینیم در همه وجود ما گسترش می‏یابد.کم‏کم به افراد خانواده هم که پیرامون ما هستند بی‏علاقه می‏شویم.از این‏جاست‏ که مسافرت در تازگی فکر و روح تأثیر دارد؟مسافرت،ما را از بی‏قیدی بیرون می‏آورد، به نیروی دراکه طراوت می‏بخشد،تا اندازه‏ای به ما فرصت می‏دهد که با دیدگان نو و اعجاب‏آمیز،همچون کودکان و هنرمندان به جهان نگاه کنیم.

تربیت کنونی بر رویهم برای بخشیدن الهام و ابتکار و نوسازی به ارباب هنر ناتوان‏ است.غالبا ما به کودکان خود شاخه گل می‏دهیم،در صورتی که باید به آنان گل‏پروری‏ بیاموزیم.مغز آنان را با کشفیات گذشته آکنده می‏سازیم،بجای این که ایشان را تشویق‏ کنیم خود دست به کشف تازه بزنند.

استعدادهای خود را گسترش دهید.بیشتر مردم در دورهء زندگی خود از ظرفیت امکانات استعداد خود جز به مقدار کمی آگهی پیدا نمی‏کنند.

بهره‏برداری از این سرمایه خداداد معمولا در برخورد شخص با محیط ظاهر می‏شود، هر شخص به زودی درمی‏یابد که چگونه با دیگران نشست و برخاست کند و به چه نحو از خود دفع ضرر کند یا جلب نفع کند.پسر بچه‏ای که قادر است خاطر بزرگترها را با دلربائی‏ خود جلب کند،بسیار زود از قدرت فریبائی خود آگاه شده است.اما بیشتر استعدادهای ما بهمین‏ آسانی آشکار نمی‏شوند و بسا تا پایان عمر نامستعمل می‏مانند چه،هرگز موقعی به دست‏ نمی‏آورند تا شکفته شوند.

ولی لازم نیست که ما رشد و نمو استعدادهای خود را به اتفاق و تصادف واگذاریم.

این کار و کوششیست که می‏توان به‏طور منظم و از روی قاعده،یا لا اقل با عشق و علاقه،تا پایان عمر دنبال کرد.

از مقابله با خطر میندیشید.تجربه آموختن مستلزم برخورد با خطر است.

انسان در بچگی با سرعتی حقیقتا شگرف‏آور،معلومات و اطلاعات لازم را به دست می‏آورد و در عین حال شکستهائی نیز روبرو می‏شود.به دقت به احوال کودکی توجه کنید،ببینید چه کوشش و جدیت بی‏حدی از خود بروز می‏دهد،چگونه به پیشامدهای ناسازگار با بی‏پروائی‏ روبرو می‏شود و آنها را به چیزی نمیشمارد.اما هرچه بر سالهای عمر فرزند آدم می‏افزاید، در برخورد با ناروائیها کم‏تحملتر می‏شود و از کشش و کوشش او کاسته می‏گردد.وقتی ما به‏ سن کمال می‏رسیم؛در ذهن خویش سیاههء پایان‏ناپذیری داریم پر از چیزهائی که چون‏ نخستین کوشش ما به پیروزی نینجامیده از دنبال کردن آن صرف نظر کرده‏ایم،و هر روز بیش از پیش تمایل ما به احتراز از ورود در کارهای مبهم و ناشناخته افزایش می‏یابد.

همین ترس از ناکامیست که ما را از گرفتن تصمیم و کوشش و کاوش بازمی‏دارد،و همین‏ پرهیز و احتیاط جبن‏آمیز است که شخصیت ما را کم‏کم رنجور و فلج می‏سازد و از کار می‏اندازد.

برای مبارزه با این ترس بیجا هیچ چیز مؤثرتر از این نیست که در همهء عمر برای دست‏ و پنجه نرم کردن با خطر آماده و حاضر السلاح باشیم.

از تمایلات درونی خود اطاعت کنید.وقتی پیر میشویم زندگی ما از مجرای‏ تنگی میان دو دیوار بلند می‏گذرد.برای بیرون آمدن از این تنگنا اراده لازم است و شوق و پایداری.آیا ممکن است نیرو و انگیزه اقدام به کار را هم به دست آورد؟چرا نه؟

همه کس جوشش حیرت‏انگیز نیروی اراده را در آن موقع که کاری دلپسند انجام‏ می‏دهد مشاهده کرده است.بدیهیست بیشتر از مردم نمیتوانند همهء وقت خود را در انجام‏ دادن آنچه دلخواهشان است صرف کنند.ولی هرکس در هرکار چه مربوط به شغل و حرفه‏اش باشد چه راجع به امور زندگی و خانوادگی یا فعالیت‏های تفننی و فرعی،باید با رغبت و شوق بدان پردازد و با جدیت وحدت آن را به پایان برد.اگر می‏خواهیم از زندان«من»فرار کنیم،لازم است که این فعالیت هدفش خودخواهی صرف نباشد.اگر می‏خواهید به چشمهء جانبخش«خود»دسترسی پیدا کنید تا از آن سیراب شوید و تجدید قوا کنید،ارزش‏های ساختگی زندگی را دور بیفکنید،همت گمارید که آنچه واقعا بدان معتقدید و قلبا به آن علاقه‏مندید کشف کنید.

در تمدن پیچ در پیچ کنونی که نقش الفاظ در آن بیش از حد است،انسان جدید در شبکهء تجرید الفاظ و اعداد که خود تنیده،زندانیست.مقتضای حکمت آنست که تجرید را دور افکند،ساخته‏ها را کنار زد،تا به زمین بکر و آزمایش مستقیم دسترسی پیدا کرد.

مجاورت صمیمانه با طبیعت،روابط صادقانه و نزدیک با همنوعان،سرگرم شدن با کارهای‏ دستی ما را از زندان خودخواهی رهائی خواهد بخشید.

عشق و محبت.یکی از مشخصات افرادی که برای نو شدن مستعدند داشتن رابطهء نیکو با همجنسان است.این اشخاص می‏توانند محبت بورزند و محبت ببینند.البته این کار بسیار دشوارتر از آن است که معمولا می‏پندارند.شادی و اندوه کسانی که دوست می‏داریم‏ جزئی از هستی ماست.هستی ما از آن نیرو می‏گیرد و بدان آرایش می‏یابد.عشق و محبت‏ اثری بسیار مهمتر و گسترده‏تر دارد،دارای چنان قدرتیست که می‏تواند جلد شاخی ولاک‏ محجری که«من»ما را دربرگرفته ذوب کرده در خود حل کند و منظرهء تازه‏ای از جهان‏ بر ما بگشاید.