**چگونه از زندان خویشتن بینی بدرآئیم؟**

**هوارد ویتمان**

**مترجم : دهشیری، ضیاءالدین**

یکی از بیماریهای شایع این عصر«بخود پرداختن»و از جهان و جهانیان غافل ماندن‏ است.منشاء اصلی این بیماری مالیخولیا و«اندیشه‏های سودائی»و منبع«احساس فرسودگی و خشکیدن سر چشمه نیروهای روحی»است که شهد زندگی را بکام انسانی شرنگ می‏سازد.برای‏ نجات از این بلیات باید«خود را از زندان خویشتن‏بینی»مستخلص نمود و بقول لسان الغیب«فکر خود ورأی خود»را که در عالم رندی نیست و در این مذهب کفر بشمار است از سر بدر کرد.

ولی آیا راه آن چیست؟اسم اعظم این معمی را از کجا بجوئیم.

انزواء و اعتزال علت عادی و عمومی اختلالات فکری و امراض عصبی است که روان پزشک‏ به تشخیص آن توفیق می‏یابد.وقتی به مریض دستور میدهند که«از زندان خویشتن‏بینی بدر آی» تنها چیزی که از او طلب می‏کنند این است که رشته انزواء را از هم بگسلد و با ابناء بشر اس‏ و الفت گیرد.

نخستین گامی که در این طریق باید برداشت اهتمام در نامه‏نگاری است.شاید آدمی را خویشاوندانی غایب از نظر باشد که دیر زمانی از دیدارشان محروم مانده و یا دوستی که بدیاری دگر سفر کرده است.به آنان نامه نگارشتن خود«از زندان خویشتن‏بینی»برون آمدن است.

پزشک می‏گوید مردم بیمار باید برای دیدار دگران و بیان آنچه در دل دارد دانسته بمجاهدت‏ پردازد.این امر گاهی دشوار است ولی باید کوشید زیرا این کار بزحمتش می‏ارزد.

مردی افسرده و دل شکسته را سراغ دارم که ماهها بدین حالت گرفتار بود ولی سرانجام‏ خود را در پرتو توجه بجانب محاورات نجات بخشید.وی خود می‏گوید:یک روز دوشنبه‏ بود که خود را مجبور کردم با دیگران معاشرت و گفتگو نمائیم.هر روز هفته را با ندیمی جدید بسر بردم. روز دوشنبه با دربان اطاق کارم که سابقا دو سه کلمه هم بزحمت بدومی گفتم،آغاز سخن کردم،او را انسانی جالب یافتم.سه‏شنبه به اطاق کاری که روبروی اطاق کار خودم واقع است وارد گردیدم‏ و با مردی که براستی هرگز با او آشنائی نداشتم ولی از هفت‏سال پیش همکارم بود سخنانی دلپذیر در پیوستم.چهارشنبه،با مردی که در رستوران هر روزه مرتبا صبحانه میخورد صحبت کردم،پنجشنبه‏ با روزنامه فروش گفتگو نمودم.جمعه،با پیشخدمت داروخانه سخن گفتم.اکنون اجازه نمی‏دهم‏ روزی سپری شود که با شخص تازه‏ئی آشنا نشده باشم.

این مرد برانزواء و ضعف روحی خود پیروز آمد.

برای اینکه از چنگ خود خلاص گردیم باید خود را نثار دگران کنیم.بعقیدهء روانپزشکان‏ موضوع مهم عبارت از این است که خود را برای دگران مفید بدانیم،جمعی کثیر از کسانی که بجامعه‏ خدمات‏گرانبهائی می‏کنند خود نیز فواید کلان میبرد.در ذات و طبع انسانی حالت خمود و رخوت‏ و تمایل به تغییر ندادن راه معمول وجود دارد ولی باید خود را به تغییر جهت دادن ملزم کرد و آسمان دگری جستن و ماه دگری را بکار بست.

اگر آدمی حس می‏کند که بدو ظلم روا می‏دارند و مورد استثمارش قرار می‏دهند و او را از جمع و خرج بیرون می‏خوانند و بدو محبت نمی‏ورزند آنوقت است که در لاک خود فرو رفته و باصطلاح‏ اهل ادب،چون طایری افسرده سر بزیر پر می‏برد و بدون شک بدبختی خود را فزون می‏سازد،و بیشتر بدو بی‏اعتنائی روا می‏دارند و کمتر بآلام درونش پی میبرند.

باید این سلسله را درهم شکست،آری آدمی بدین کار تواناست ولی چگونه باید بدین امر توفیق یافت؟اشکال فقط در انتخاب راه است.

کار و فعالیت بذاته داروی این درد است.

بجای تنها ماندن باید یاران نوی بدست‏آورد.

کسی که وضع کلی خوبی دارد،از بیماری وخیم و یا مرضی عصبی و روحی رنج نمی‏برد، ولی زندگانی عمومی خاطرش را جریحه‏دار می‏سازد و پیکرش را درهم می‏کوبد،بخوبی میتواند خود را بهبود بخشد.پزشک در یک درمانگاه روانپزشکی،به بیماری که از احساس خستگی مفرط شکایت داشت چنین گفت:

هنگامی که خسته‏اید کار کنید؟

این دستور شگفت‏انگیز بنظر می‏آید ولی باید گفت که کارکردن در دوران ابتلاء به بیماری‏ عصبی امری عجیب نیست.

ارباب مذاهب همیشه درباب نجات دادن خود از زندان خویشتن پرستی اصرار ورزیده‏اند.

مردی که در کارهای خود همیشه موفق و پیروز ولی از خواب محروم مانده بود،بر اثر اجرای‏ دستور هیئت مذهبی و بکار بستن شعار:کار،ارتباط با دیگران،تسلیم و توکل در برابر خدا،پس از یک هفته اظهار می‏داشت که:من تا بحال مغرورتر از آن بودم که از دگران‏ تمنای مساعدت کنم.اکنون حس می‏کنم که رنجهایم تسکین پذیرفته و ضمیرم آرامش یافته زیرا برای نخستین بار در دوران زندگانی،زانو بزمین زده و اعتراف کرده‏ام که برهمه چیز واقف و عالم نبوده‏ام.

انسانی که در زندان خویشتن‏بینی پای بزنجیر مانده،اغلب می‏پندارد که سایر افراد بشر با او سر خصومت و ستیزه دارند،و از دیگران فاصله می‏گیرد،هرگز قادر نیست دریابد که معاشرت‏ با دگران تا چه حد قلب را نیرو می‏بخشد و روح را نشاط می‏آورد.

وقتی آدمی که بر اثر حجب و حیای خارج از اعتدال گوشه عزلت گزیده،با دگران محشور می‏گردد،شاید احساس بهت و غفلت‏زدگی می‏نماید و دگران را دگرگون شده می‏پندارد،و حاضر نیست حتی از معاشرت و محاورت یک تن از آنان بی‏بهره ماند.

ولی آیا این«دگرگونی دگران»در حالی‏که شخص خود دگرگون گردیده شگفت‏ بنظر نمی‏رسد؟

بحقیقت چنین کسی را باید گفت:

پیش چشمت داشتی شیشهء کمبود زین سبب عالم کبودت می‏نمود