**با غم و اندوه چگونه باید سازش کرد؟**

**آردیس ویتمن**

**مترجم : راد، احمد**

موسسهء کالوپ در ضمن تجسسات خود معلوم کرده است که از هر ده نفر به نفر مشکلاتی دارند که بیهوده در جستجوی حل آن میباشند.این نتیجه نشان می‏دهد که وجود انسانی معمولا گرفتار دل واپسی،اضطراب و هم و غم است،و همواره چون بزه‏کاری احساس ناراحتی و دلهره می‏کند.

بسیاری اندرز می‏دهند،«خودآزاری را بس کن،بی‏قیدی را پیشه ساز،هم و غم خویش را فراموش کن.این اشخاص چنان پندارند که مبارزه با مشکلات جزء زندگی بشر نیست و امریست غیر طبیعی.

برخلاف آنچه می‏پندارند مبارزه با مشکلات زندگی واکنشی است کاملا عادی و طبیعی.وقتی‏ مقام و موقعیت شما در خطر افتاد،یا بکسی دل بسته‏اید و او بدیگری دل داده،یا بیماری سختی شما را از پا درآورده و راه علاج ندارید،یا کمر شما بزیر وام خم شده و از اداء آن عاجزید،یا دور نمای‏ مصیبت پیری با دست تنگی و درماندگی چهرهء زشت خود را می‏نماید،چطور میتوانید بی‏غم باشید و احساس اضطراب نکنید؟

یکی از نویسندگان که درباره جرأت کتابی نوشته چنین خاطرنشان می‏کند:«هیچ‏یک‏ از افراد بشر نسل حاضر که اندکی حقیقت بین باشد و کمی احساس مسؤولیت نماید،نیمتواند بدون‏ هراس و بیم زیست کند».گذشته از آن،بکلی فارغ از غم بودن و به هیچگونه احساس ناراحتی‏ نکردن شوم و برخلاف طبیعت بشری است.زیرا مبارزه با مخاطراتی که بشر را فراگرفته از نیاکان‏ به ارث رسیده و این خود یکی از اصول بیشمار سرنوشت و تقدیر است.

ادمون بورک (Edmund Burk) نویسنده و سیاستمدار انگلیسی که در سدهء هجدهم‏ می‏زیسته مینویسد،«هیچگاه خود را تسلیم نومیدی مساز،اما اگر احیانا بر تو دست یافت،آنگاه‏ با نیروی نومیدی بمبارزه پرداز».

نشاید برد انده جز بانده‏ نشاید کوفت آهن جز بآهن

هندل Haendel موسیقی‏دان بزرگ آلمانی زمانی خود را در وضعی یافت که تقریبا تمام درهای امید بر او بسته شده بود،قسمت راست بدنش فلج شده بود،فقر و تنگدستی او را از پا درآورده بود،وام‏خواهان بزندانش تهدید می‏کردند.اما همین رنج و نگرانی جانکاه چنان او را تکان داد که با سعی و کوششی غضب‏آلود،بکار نوی دست زد.با جدیت و حرارت فوق العاده، تقریبا بلا انقطاع،بنوشتن پرداخت و در مدت بیست و چهار روز قطعه مشهور جاویدان خود را بنام‏ «مسیح»انشاء کرد.اگر هندل تسلیم نومیدی شده بود،جامعهء بشری از آثار جان‏بخش او محروم‏ می‏ماند و او خود نیز بگمنامی در خاک میرفت.

مردم غالبا از روبرو شدن با مشکلات هراسناک و گریزانند،ولی هرکس در زندگی خود ناگزیر کم‏وبیش با آن مواجه خواهد شد،چنانچه اضطراب و تشویش قوه فعاله را بکار نمی‏انداخت‏ هرگز رهائی از بند سختی‏ها صورت نمی‏بست.

از نظر اخلاقی نیز،مبارزه روح را بزرگی و جلا می‏بخشد.وجدان که منشاء تشویش و اضطراب است،انسان را موجودی اخلاقی میسازد،چنانکه ترس در او ایجاد حرارت و شجاعت‏ می‏کند.حکیمی ین مسأله را چنین خلاصه کرده:«برای ادم شدن،بشر باید از بوتهء آزمایش‏ ترس و هم و غم بگذرد،تشویش خاطر برای تکمیل مدراج اخلاقی ضرورت دارد».

با اینهمه باید دانست که اگر تشویش خاطر مفید و سلامت بخش است،در عین حال ممکن است‏ دامی در پیش پای ما گسترد که البته مردم فرزانه از آن غافل نیستند.چه بسا که اندوه و تشویش‏ طوری بر خاطر تسلط یابد که هستی و زندگی شخص را در خطر افکند و نیز ممکن است دلواپسی و اضطراب خاطر بجایی برسد که برای فرار از ان سعی کنیم که از روبرو شدن با حقیقت بگریزیم. تشویش و اضطراب احساسی است فطری بشر و نتیجهء طبیعی زندگانی است،اما چون شخص‏ بدان گردن نهاد باو نوعی فرزانگی می‏بخشد که سنگینی انرا کمتر احساس می‏کند.از این بیان‏ میتوان مخستین دستور سازش با غم را چنین خلاصه کرد:«رنج حقیقی خویش را با تصور و هم سنگین‏ تر نسازید.»همهء ما این را تجربه کرده‏ایم که موضوع بی‏اهمیت کوچکی ممکن است چنان در نظر ما مهم و بزرگ جلوه کند که قوهء تشخیص و تمیز ما را بخطا اندازد و رای غلطی ابراز داریم.غالبا مشکل اساسی و موضوع اصلی ما را مضطرب و پریشان نمی‏کند،بلکه بیشتر بیم وهراسهای بی‏اهمیت‏ و کوچکی که خود بدان گره می‏زنیم موجب اضطراب و وحشت ما می‏گردد،درست مانند صدفهایی‏ که بر جدار کشتی پر باری که بقدر کافی سنگین است،می‏چسبند.

ما خود برای هر روز،باندازهءکافی دلهره و نگرانی خاطر داریم،بدون آنکه لازم باشد هم و غم‏ گذشته را سربار آن کنیم.چه شبها که خواب بدیدگان ما نیاید و خود را رنج می‏دهیم در این اندیشه‏ که چه باید کرده باشیم و نکرده‏ایم،یا چه باید بکنیم اگر فلان حاثه پیش اید:با یأس و اضطراب، انواع اتفاقات و حوادث وحشتناک را تصور می‏کنیم و از خود می‏پرسیم:«چه باید کرد اگر...؟» اما نباید فراموش کرد آنچه امروز باین شدت و گرمی خاطر ما را مشغول داشته فردا با چشم دیگر خواهیم دید و بفرض اینکه اندیشهء شب را،روشنی روز محو نکرده باشد بشکل دیگری جلوه خواهد کرد.یکی از ساده‏ترین وسایل برای اینکه اشکال مسأله‏ای روشن شود این است که از خود بپرسیم، «آیا در سال دیگر یا حتی هفتهء آینده هنوز اهمیت این موضوع باز مورد توجه من خواهد بود؟»

پدر بچهء علیلی نزد کشیشی شکوه می‏کرد که:«این بدبختیبزرگی است،من هرگز نخواهم توانست تمام عمر این رنج را تحمل کنم.»کشیش بدو پاسخ گفتـ:«صلیبی که بگردن داری فردا از امروز سنگین‏تر نخواهد بود،آیا امروز توانایی حمل آنرا دارای؟»

بعضی از اشخاص در این گرداب افتاده‏اند و شدت ناآرامی آنانرا نابود کرده استـ.از آنجمله‏ است شاعر معروف امریکایی ادگارپو Edgar Poe که دراثر فقر و بدبختی بالکل پناه برد تا شاید بکلی سلامت مزاج خویش را از دست داد و بامدادی او را در آستانهء می‏خانه‏ای مرده یافتند.اگر ما تناسب را رعایت نمائیم و تلخ کامیها را پیش از آنچه هست مهم تصور نکنیم از بار خاطر ما بمراتب کاسته خواهد شد.

رعایت تناسب ما را کمک خواهد کرد که در اشتباهاتی هم که مرتکب میشویم خود را بیش از حد لازم گناهکار نشماریم و در سنجش خبط و خطای خویش اندازه نگاهداریم.برای هرکس اتفاق می‏افتد که خطاهای کوچکی از او سر زند و نتایج اسف انگیزی بار آورد.کیست که از خطا مصون باشد و گاهی از رعایت ادبنسبت بدیگران غفلت نورزیده باشد یابین او و همکارانش سوءتفاهمی پیش نیامده‏ باشد؟همهء ما گاه و بیگاه در معرض خود خواهی،گیجی و بدخلقی واقع میشویم.طبیعی است که پس‏ مرتکب شده‏ایم،چنان پنداریم که،بکلی حیثیت ما لکه‏دار شده و از جامعهء بشریت رانده شده‏ایم. متفکر ی مینویسد:«هیچ کس مصون از خطا نیست،آنکه می‏پندارد هرگز مرتکب اشتباه نخواهد شد نباید امیدوار باشد که مدت درازی با عقل خویش حسن رابطه داشته باشد».

پیش از آنکه بیم از امری یاناکامی در کاری ما را بعمل نامعقولی برانگیزد،باید از خود بپرسیم: «آیا حقیقهء یقین پیدا کرده‏ایم که آنچه می‏خواهیم بکنیم وضع را بهبود خواهد بخشید؟یا نه، برانیم که همچون طفلی که او را زنبور درشتی گزیده بی‏محابا بگرد خود بچرخیم؟»اگر بجای فرار از مقابل بدبختی یا سختی،بدانیم چگونه با آن روبرو شویم،موقع مناسب برای حل عاقلانه مشکل‏ خود بدست خواهیم آورد.البته کوشش اندک موقتی برایخلاصی از تشویش و انصراف از مشکلی که‏ پیش امده لازم است،چه این خود موجب خواهد شد که از اهمیت موضوع کاسته شود و بشما فرصت دهد که نیروی لازم برای مقابله و مبارزه با آن را درآینده بدست آوردید.

حکیم بزرگی گفته است:«اوضاع و احوال استثنایی مرد دلیر یا شخص ترسو را بوجود نمی‏آورد،بلکه وجود آنان را آشکار میسازد،همین و بس.همانگونه که ما بطور ناپیدا و بدون‏ آنکه ادراک کنیم از زندگی فعال بخواب می‏رویم یا از خواب به بیداری می‏گردائیم،بهمانگونه نیز موجودی نیرومند یا ناتوان میشویم،در لحظه‏های بحرانی است که ما متوجهء تحول و انقلاب حال‏ خود می‏کردیم.»

بزرگترین احمقی‏ها آن است که اندیشهء مشکلات و گرفتاریها را در خزانهء خاطر خود انبار کرده با دیگران در میان نگذاریم،در صورتیکه چون با دوست معتمد و یار دالداری درد دل خود بگوئیم‏ بسا باشد که با تسلی و دل‏داری او رنج خاطر کاسته شود.ولی با اینهمه فرزانگی و خردمندی انسانی‏ هم حدی دارد.صاحبدلی گونید:«تنها وسیله اثر بخش در تحمل رنجهای بزرگ یافتن تسلی خاط بزرگی است.»در این مقام داروئی مؤثرتر از«دعا»ورو کردن بدرگاه خدا نیست.نه اینکه دعا کند:«خدایا مرا از این امتحان معاف دارد و از این رنج برهان».بلکه بخواند:«بارالها طاقت تحملم‏ عاط کن.»و چنان بنمائیم که باجابت یقین داریم.

پس از همهءاینها باید دانست که آزردگیها بر خاطر کمتر سنگینی خواهد داشت اگر ما بهم‏نوعان و جهان بشریت بیشتر متوجه باشیم.چه بسیار از بار خاطر ما کاسته خواهد شد وقتی با خود بیندیشم که کشمکش‏های شخصی ما جزء کوچک و ساده‏ای است از نزاع کلی موجودات برای رشد و تجدید.

سرنوشت هر موجود عاقل آنست که با رنجها،بیم‏ها و تلخ کامیهای خود بسر برد.ولی در عین حال ما را توانایی آن هست که مشکلات را با شهامت و آرامش و فرزانگی استقبال کنیم.اگر چنین کردیم سهم خود را بجامعهء بشری ادا نموده‏ایم و شایستگی خود را در جهان آدمیت ابراز داشته ایم.