

سخن سردبیر

و اما خوشبختی: از واقعیت تا خیال

همیشه در زندگی به دنبال خوشبختی می‌گردیم و دست و پا می‌زنیم. خوشبختی چیست و خوشبخت چه کسی است؟ آیا خوشبختی در سوی مقابل بدبختی است؟ آیا هر کسی که بخت و اقبال خوشی دارد خوشبخت است؟ آیا آن یک سازه فرضی و ذهنی است که فقط در فضای نظری مطرح می‌شود و معنا پیدا می‌کند؟ آیا در دنیایی که سرشار از ظلم و ستم و نابرابری و بی‌انصافی و مظلوم‌کشی و زورگویی و فقر و بدبختی و بیچارگی و خلاصه هزاران هزار ظلم و ستم بشری است می‌توان احساس خوشبختی کرد؟ آیا می‌توان هم‌زمان شاهد گرسنه خوابیدن صدها میلیون کودک و جوان و بزرگسال بود و خود غرق در مستی و شادی و عیش و نوش بود و وقت‌های خوشی را سپری کرد؟ آیا همه آن‌هایی که در ظاهر احساس خوشبختی می‌کنند در درونشان نیز این احساس را عمیقاً تجربه می‌کنند؟ آیا در حالی که از لحظه ورود به این دنیا با هر دم زدن مرگ را پس می‌زنیم و لحظه‌به‌لحظه به آن نزدیک می‌شویم به تصویر کشیدن خوشبختی در دورنمای آینده، نابخردانه و ساده‌لوحانه نیست؟ آن انسان‌های بدبینی که زندگی را انباشت رو به تراید و متدرجاً فزاینده مصیبت‌ها و از دست دادن‌های پی‌درپی عزیزترین عزیزها و گران‌بهارترین داشته‌های خود می‌دانند و می‌پندارند که با هر دم زدن به نیستی و مرگ نزدیک می‌شوند و لحظه‌ای که متولد شده‌اند سرنوشت مرگ برای آنها نوشته شده است، و خود را همچون شکاری می‌پندارند که شکارچی منتظر فربه شدنشان است، آیا می‌توان انتظار داشت که لحظه‌ای در این دنیا احساس خوشبختی کنند؟ این افراد، خوشبختی را همچون سرایی می‌دانند که با نزدیک شدن به آن محو می‌شود.

همه ما انسان‌ها عادت کردیم در تمام طول عمر به دنبال رسیدن به خوشبختی خیالی بجنگیم و در نهایت ممکن است هیچ وقت به آن نرسیم. انسان‌ها برای رسیدن به قله زندگی در تمام عمرشان می‌کوشند و رنج‌ها تحمل می‌کنند، سختی‌ها را به جان می‌خرند، و وقتی به قله رسیدند و شاهد سراسیمگی زندگی در آن سوی قله می‌شوند با این پرسش مواجه می‌شوند پس خوشبختی کو؟ عده‌ای معتقدند که اگر تلاش کنیم از لحظه لحظه زندگی خود کام بگیریم و خوشبختی را هدفی مقدس نپنداریم که سالیان سال باید برایش بجنگیم تا به دستش بیاریم و این که خوشبختی در تمامی ثانیه‌های زندگی است که باید تجربه‌اش کنیم، لمس کنیم و بچشیم؛ در این صورت انسانی که «هست آن‌گونه که باید باشد» چگونه می‌تواند هم‌زمان شاهد بدبختی‌های دیگران و عزیزترین عزیزانش باشد ولی احساس خوشحالی و خوش وقتی کند؟ آیا می‌توان روح متعالی ناآرامی را که هر روز و ساعت و دقیقه و ثانیه، دردهای جانکاه بشریت همچون تازیانه‌های رگبار زمستان و امواج شرعی تابستان بر دیواره‌های جانش فرود می‌آیند و قلب، روح، و وجودش را به سوهان می‌کشد با سازه‌های روان‌شناختی مانند مثبت‌اندیشی، خود دلسوزی، و نظایر آن، آرام ساخت و احساس خوب بودن را بر او تحمیل کرد؟ چگونه می‌توان از والدینی که در برآورده ساختن ابتدایی‌ترین نیازهای فرزندشان ناتوان هستند و حتی در پر کردن شکم خانواده خود زجرها تحمل می‌کنند، انتظار داشت که زندگی را زندگی کنند، از لحظه‌های حال که سرشار از بدبختی و کام‌نایافتگی است لذت ببرند، تفسیرهای ذهنی مناسب و مثبتی از گرسنه خوابیدن فرزندشان به عمل آورند و سعی کنند بخندند و شادی کنند (چه انتظار تهوع‌آوری)، و به دنبال ظهور مسیحی در آینده و جستجوی خوشبختی در آینده نباشند؟ بیخشنید لحظه‌های حال این افراد که لبریز از ناخوشی و درد و رنج و خستگی و کم‌خوابی و گرسنگی و تشنگی و ... است، پس اگر همین امیدشان برای ظهور خوشبختی در آینده را هم نداشته باشند که ناپود شدند؛ تنها عاملی که مقداری به آنها امید می‌بخشد همان انتظار خوشبختی و روزهای خوش در آینده هست که شاید معجزه‌ای رخ دهد.

شاید تصور کنید مادری که هر روز و شب شاهد - بیخشنید بزارید یک بار هم پدری رنجور را مثال بزینم - آره پدری که تمام سال‌های عمرش را برای سیر نگه‌داشتن شکم زن و بچه‌اش می‌جنگد، عرق می‌ریزد، و لبخندهای مصنوعی می‌زند، همین پدر آنگاه زمانی که لبخند ملایم فرزندش را به نظاره می‌نشیند، انگار شش‌دانگ تمام دنیا را به نامش زدند و تمام زمین و آسمان را با سندی تک‌برگ به نامش زدند؛ پس او هم می‌تواند بهترین نوع خوشبختی را تجربه کند. نتیجه این که اگر نگاه همین پدر اصلاح شود تا فقط ثانیه‌های خوش لبخند زدن فرزند خود را ببیند و به قول روان‌شناس‌های همه‌چیز بلد امروزی، نیمه پر لیوان را بنگرد (از این توصیه به شدت کلیشه‌ای، شدیداً متنفرم)، او نیز می‌تواند خوشبختی را با تمام بیچارگی‌های زندگی‌اش تجربه کند!

اما واقعیت این است همین پدر وقتی که از زبان کودکش می‌شنود دوستش به مناسبت سال جدید کفشی نو خرید که زنگوله‌ای نیز بر آن آویزان است، نور می‌دهد، صدا می‌دهد، و رنگ زیبایی دارد، به ناگاه فرو می‌ریزد. او که تا این لحظه با نظاره کردن لبخند فرزندش، عمیق‌ترین خوشبختی تمام تاریخ بشریت را با تک‌تک سلول‌های بدنش حس می‌کرد، لمس می‌کرد، و احساس آن بر روح و جانش می‌نشست، به ناگاه به زیر پتو می‌خیزد، صدها و هزاران فکر و تصور و خیال در رژه‌ای بی‌صدا اما مهیب و ترسناک، عمیق و جانکاه در ضمیر و باطن ذهن و روح او به پرواز در می‌آیند. او در خود فرو می‌رود، جنین‌وار مچاله می‌شود، زانوهایش را به سمت شکم و سرش را به همان سمت فرو می‌برد، به گونه‌ای که چشم‌هایش مشخص نشود و آرام آرام ممکن است قطره اشکی بر گونه‌اش بلغزد ولی تمام حواسش جمع جمع است که حق ندارد گریه کند، او حق ندارد ناراحتی کند، و حق ندارد اشک بریزد؛ می‌فهمی او پدر است، مگه عقلت را از دست دادی او فقط باید بخندد و بخنداند، او باید در درون خود خون گریه کند ولی حق ندارد پسرش، دخترش و زنش، استیصال او را به نظاره بنشینند. آره او با مشاهده سکوت فرزندش و همسرش و قانع بودن آنها به کم‌ترین کمترها در ظاهر می‌خندد و می‌گوید آفرین بر پسر همچون گلم، آفرین بر دختر عزیزتر از جانم که مرا درک می‌کنید، احسنت بر همسر

عزیزم که چنین پهلوان پسر و دلاوردختری را پرورش دادی که در فقر و بدبختی و بیچارگی پر سه می‌زند ولی دم نمی‌زند و فخر فروختن دوستانشان ذره‌ای نمی‌تواند آنها را تسلیم کند؛ اما در این لحظه به ظاهر گوارا و در باطن ناگوار، پدر از یک سو بر خود می‌بالد که چنین فرزند یا فرزندان نازنینی دارد و عمیق‌ترین خوشبختی عالم را با تمام وجودش حس می‌کند؛ و در مقابل از سویی دیگر، همچنان که عرق بسیار سردی بر پیشانی او می‌نشیند، سنگین‌ترین و مرگ‌بارترین لحظات تاریخ را تجربه می‌کند که چرا واقعاً از برآورده ساختن کوچک‌ترین نیازهای فرزند خود عاجز است. چه رنجی می‌کشد آن فرزند فقیر وقتی فخر فروختن دوستانش را به نظاره می‌نشیند؟ چه زجری می‌کشد آن پدر در ساعت‌های تنهایی خویش که از ۲۴ ساعت فقط ۴ ساعت می‌خواهد و ۲۰ ساعت را مانند تراکتور کار می‌کند تا شکم زن و بچه‌اش را سیر کند؟ و چه شکیبای زن و دلیرمادری است آن زن که ناخوشی و گرسنگی و بیچارگی و بیماری و صد تا درد و مرض و ... را در عمق وجودش لمس می‌کند ولی با لبخند رضایت، پدر خانواده را تیمار می‌کند و انرژی‌بخش فرزندانش است؟

شاید در اولین نگاه ظاهری این سؤال پیش آید که چرا این مرد با این وضعیت مالی ازدواج کرد؟ اگر ازدواج کرد چرا بچه آورد؟ بچه آورد خوب چرا ۳ تا؟ آیا او حق دارد زمانی که حتی پول لباس و کفش بچه‌اش را ندارد او را به این دنیا بیاورد؟ من پاسخ مذهب را نمی‌دانم، شاید هم می‌دانم و احتمالاً هم می‌دانم ولی ممکن است پاسخ من به مذاق مذهبیان خوش نیاید و شاید هم خوششان بیاید و کیف کنند از این که کودک‌روان‌شناسی چون من، مبلغ مذهب می‌شود و همان می‌گوید که آنها می‌گویند. ولی می‌توانم از دیدگاه علم روان‌شناسی این پرسش را با مطرح کردن پرسشی دیگر تا حدی شفاف کنم؛ که آیا ازدواج و فرزندآوری در مسیر تحول روانی انسان قرار ندارد؟ آیا می‌توان به شکوفایی روانی اندیشید ولی مرحله صمیمیت و جوشش در مقابل انزوا و گوشه‌گیری و همچنین مرحله بازآفرینی و زایش در برابر رکود را تجربه نکرد؟ کدام دختری می‌تواند به نمودافتگی کامل روانی برسد بدون اینکه حداقل تلاشش را برای زاینده‌گی انجام دهد؟ برخی انسان‌ها - اشتباه نکنید نه فقط جوان‌های امروزی - در تمام طول تاریخ همیشه استدلال می‌کردند که اگر بخواهند با این هدف ازدواج کنند که با جنس مخالف بخوابند و بیدار شوند، خوب به راحتی می‌توانند چنین شریکی همخواب را بدون تن دادن به ازدواج و قبول بار مسئولیت پدری و مادری و همسری و تن دادن به هزار تا ... به دست آورند. به نظرم این انسان‌ها ابداً اشتباه فکر نمی‌کردند و فکر نمی‌کنند؛ بلکه اگر هدف اصلی ازدواج به همبستری‌های نیمه‌شب با جنس مخالف تقلیل یابد، آنها درست می‌گویند؛ ولی اگر ازدواج مسیری در فرایند شدن انسان است نمی‌توان از آن فرار کرد، مگر آن که فرد به بودن آنچه هست اکتفا کند و از شدن به آنچه باید باشد، صرف نظر کند.

به نظر من انسان هرچه عمیق‌تر باشد، روح تمیزتری داشته باشد، و هرچه از انسانیت سرشارتر باشد به همان اندازه از خوشبخت بودن دورتر می‌شود. مگر می‌توان احساس خوشبختی کرد و وقت‌های خوشی را سپری کرد همچنان که شاهد بدبختی زائدالوصف هموعان خود بود؟ هرچه هوش، اخلاقیات، و انسانیت افزایش یابد بر شدت رنج فرد افزوده می‌شود؛ اما همین انسان‌های عمیق هم ظاهرشان با باطنشان فرق دارد، دو پوسته دارند در ظاهر خوشان را خوشحال و خوشبخت نشان می‌دهند تا اطرافیان خود را نرنجانند ولی در درون از غم پنهانی و اندوه سرشاری رنج می‌برند؛ در نتیجه مجبور می‌شوند در نیمه‌های شب در خلوت خود، خون بگریند ولی در روشنایی روز و در تعامل با سایرین، خود را شاد و خندان نشان دهند. این انسان‌های بزرگ که بودندشان در نبودشان بیشتر حس می‌شود خنده را گریه می‌کنند یا بهتر است بگویم گریه را می‌خندند و با سیمای خندان می‌گریند؛ آنها می‌شنوند ولی نه با گوش؛ می‌بینند ولی نه با چشم؛ لمس می‌کنند ولی نه با دست؛ حرف می‌زنند ولی نه با زبان گوشتی؛ می‌نویسند ولی نه با قلم. با جوهر سفید می‌نویسند، با سکوت فریاد می‌زنند، آنها سرشار از بودن هستند ولی نه حضور فیزیکی؛ به همین دلیل وقتی نیستند، وقتی می‌روند، وقتی از دست ما رفتند، بیشتر حضور دارند تا زمانی که هستند. معنا و فلسفه زندگی این شخصیت‌های متعالی در کمک کردن و خوشبخت کردن دیگران خلاصه می‌شود. لحظات خوش آنها همان به نظاره نشستن ثانیه‌های خوش دیگران است؛ کام یافتگی دیگر هموعان همان کام گرفتن خویشتن از تمامی لحظات زندگی است و کام‌نیافتگی دیگران همان اوج ناخوشی و بدبختی آنها است. به نظر می‌رسد از یک سو هرچه بیشتر به دنبال کمک به دیگران و خوشبخت کردن دیگران باشیم، از رنج و درد دیگران آگاه باشیم، و با آنها همدردی کنیم از خوشبختی خود فاصله می‌گیریم و از سویی دیگر زمانی احساس خوشبختی می‌کنیم که شاهد هیچ هموعان بدبختی نباشیم.

بیشتر انسان‌ها در تمام طول زندگی برای رسیدن به خوشبختی می‌کوشند و حتی به قیمت بدبخت کردن هموعان خود؛ ولی تک‌چهره‌هایی هم هستند که با تمام وجودشان از خوشبخت کردن دیگران احساس خوشبختی می‌کنند، از شاد کردن دیگران احساس شادی می‌کنند، از دیگر دلسوزی لذت می‌برند، و تک‌تک سلول‌های بدنشان در خدمت خوشبخت کردن دیگران هستند. انسان‌های بزرگ از خوشبختی دیگران احساس خوشی خواهند داشت و از زندگی لذت می‌برند؛ اما انسان‌های دورو و چندلایه دیگری هم داریم که ظاهرشان را خوب و خوش و فداکار و ایثارگر و ... نشان می‌دهند اما با نیت درونی مبتذلانه. انسان‌هایی که در درون سرشار از کثافت‌اند، لجن‌زاری لبریز از نفرت و کینه ... این انسان‌ها ظاهرشان را خوب نشان می‌دهند چون محتاج تعریف و تمجید دیگران هستند؛ آنها نیز مانند انسان‌های متعالی به دیگران اهمیت می‌دهند ولی رأی و نظر و ستایش دیگران برایشان اهمیت دارد نه خوشبختی دیگران. این انسان‌های دوپهلوی و چندلایه کجا و آن انسان‌های متعالی دوچهره (خوشحال نشان دادن خود در ظاهر به خاطر شاد کردن دیگران ولی احساس رنج و اندوه درونی باطنی ناشی از رنج بشریت) و سرشار از انسانیت کجا. انسان‌های سرشار از انسانیت در این دنیا انگار نمی‌توانند خوشبختی حقیقی را تجربه کنند و تنها زمان‌های خوش آنها، لحظات شاد کردن قلب دیگران و بخشیدن احساس خوب به دیگران است.

اما آیا این انسان‌های بزرگ که همیشه در خدمت خوشبختی دیگران هستند به خود ظلم نمی‌کنند؟ آیا ایثار و از خودگذشتگی این انسان‌ها، ظلم به خویشتن نیست؟ اگر این انسان‌ها نیز در ردیف ظالمانی قرار می‌گیرند که به خود ظلم و ستم روا می‌دارند در این صورت آیا همه انسان‌ها چه خوب و چه بد، همه ظالم هستند؟ عده‌ای به دیگران ظلم می‌کنند و عده‌ای هم به خود ...؟ چندان مطمئن نیستم اما می‌دانم برای عده‌ای خوشبختی فقط و فقط با وصال به معشوق خود معنا پیدا می‌کند؛ اما این معشوق برای برخی افراد، انسان دیگری است که با او بودن احساس خوبی می‌دهد؛ برای عده‌ای معشوق، رسیدن به قدرت فراوان است؛ برای برخی دیگر، حساب بانکی سرشار؛ و بالاخره برای عده‌ای دیگر شهرت یافتن و ... ولی در تمام طول تاریخ همه انسان‌های عاشقی که به دنبال معشوق خود (همسر، پول، قدرت، شهرت و ...) دویند و رنج‌ها را بر خود تحمیل کردند بعد از وصال، چندان خوشبخت به نظر نمی‌رسیدند، نمی‌دانم چرا؟ آیا شاید همه آنها معشوق خود را اشتباه انتخاب کردند؟ من جواب هیچ کدام از این سؤال‌ها را نمی‌دانم؛ باور کنید نمی‌دانم، فقط یقین دارم دسته‌ای از انسان‌هایی که «هستند آن گونه که باید باشند» نمی‌توانند اوقات خوشی داشته باشند و احساس خوشبختی کنند در حالی که شبانه‌روز شاهد رنج و بدبختی دیگران هستند. اگر خوشبختی را داشتن لحظه‌لحظه‌های خوش و احساس شادی و شادزیستی بدانیم این انسان‌های بزرگ با شاد کردن دیگران چنین احساس خوبی را تجربه می‌کنند. در مقابل، انسان‌هایی هم هستند که از ظلم و بیچارگی هم‌نوعان خود احساس خوبی پیدا می‌کنند و شاد و شادمان می‌زیند و ...؛ پس انگار چه انسان‌های بد و چه انسان‌های خوب، همگی می‌توانند احساس خوشبختی کنند؛ عده‌ای از خوشبختی دیگران احساس شادمانی می‌کنند و روحشان ارضا می‌شود و عده‌ای هم از بدبخت کردن دیگران احساس خوبی خواهند داشت و حس درونی قدرت‌طلبی و ... آنها ارضا می‌شود.

بر اساس یافته‌های علم روان‌شناسی به نظر می‌رسد دو سازه خوش‌بینی و بدبینی با دو سازه خوشبختی و بدبختی همبستگی دارند. بر این اساس من نیز همانند شما روان‌شناسان خوش‌بین و به‌ظاهر خوش‌بخت (و شاید هم به باطن) معتقدم که تفسیر ذهنی و نوع نگاه و نگرش آدم‌ها از رویدادهای زمان حال و ... در احساس خوشی و بدی مؤثر است ولی چگونه می‌توان به آن پدر و مادری که هر روز شاهد گرسنگی و تشنگی و رنج گرما و سرمای فرزند خود هستند تجویز کنیم که این رنج‌ها را نیز می‌توانید معنای خوبی ببخشید؟! چگونه می‌توان به روح‌های بزرگ تجویز کنیم هر روز همچنان که شاهد بدبختی میلیون‌ها هم‌نوع خود هستید چشمتان را ببندید و از خوردن و نوشیدن و خوابیدن و سکس کردن و قدم زدن و تفریح کردن و ... لذت ببرید؟ نگاهی ساده به آغاز و پایان زندگی انسان نشان می‌دهد که انسان، تنهای تنها به دنیا می‌آید و شاه علامت سالم بودن و زنده بودنش، گریه کردن است. بله انسان وقتی وارد این دنیای خاکی می‌شود نخستین هیجان غالب در او گریه کردن است. او نمی‌خندد، شاد نیست، گریه می‌کند، انگار که او را در مکانی جهت تبیبه فرود آوردند و وقتی که از این دنیا می‌رود دیگران گریه می‌کنند نه خود. انسانی که ورودش به این دنیا با گریه و زاری آغاز می‌شود آیا منطقی است که باید به دنبال خوشبختی در این دنیا باشد؟

در این سخن نیز همانند سخن‌های گذشته، پرسش‌های زیادی مطرح شده است تا پاسخ، پرسش اگر پاسخی ساده برای آن باشد که دیگر سؤال و پرسش و مسئله به حساب نمی‌آید؛ اما برخلاف سخن‌های قبلی اجازه دهید سنت‌شکنی کنم و حداقل در چند جمله‌ای به همه پرسش‌های مطرح شده در این سخن، پاسخ که چه عرض کنم دیدگاه شخصی خود را تصریح کنم: خوشبختی یعنی عشق و عشق ورزیدن؛ عشق با سازه‌هایی مانند مسئولیت، توقع، اجبار، انتظار داشتن از معشوق، و نظایر آن کاملاً متضاد است و با سازه‌هایی مانند صبر، انتظار، امید، ایثار، و احساس شادی و شرف مترادف است. خوشبختی را نمی‌توان در اذهان و قضاوت دیگران جستجو کرد. هر چه فرد از سرمایه و ثروت درونی سرشارتری برخوردار باشد (عشق)، بیشتر به دیگران عشق می‌ورزد و از بخشش و فروتنی، لذت بیشتری می‌برد. وقتی خوشبختی را در عشق خلاصه کنیم عاشق بیشتر خوشبخت است تا معشوق. اینجاست که می‌توان تصریح کرد کسی که عشق می‌ورزد، بیشتر خوشبخت است تا کسی که به او عشق ورزیده می‌شود؛ اما فراموش نکنید معشوق واقعی از عاشق، عاشق‌تر است و معشوق، بیشتر به عاشق خود، عشق می‌ورزد تا بالعکس. نتیجه این که عاشق و معشوق انگار هر دو عاشق هم هستند و هر دو خوشبخت‌اند.

بله اگر بخواهم واضح و آشکار سخن بگویم و دیگر دست از مطرح کردن پرسش‌های پیچ‌درپیچ بردارم باید قاطعانه عرض کنم که خوشبختی و تجربه آن فقط با عشق امکان‌پذیر است و عشق یعنی خدا. انسان به همان اندازه که عشق (یعنی خدا) در او حضور داشته باشد به همان اندازه خوشبخت است و دیگر هیچ، والسلام.

عباسعلی حسین‌خانزاده

(سرمدبیر نشریه علمی پژوهشی سلامت روان کودک)

۵ مهرماه ۱۳۹۸

۱. دکتر محمود منصور ماندگارچهره روان‌شناسی ایران‌زمین، زندگی را فاصله زمانی بین دو گریه تعریف می‌کند: گریه فرد متولدشده و گریه اطرافیان؛ یعنی زندگی در این دنیا با گریه فرد آغاز می‌شود و با گریه اطرافیان به اتمام می‌رسد.

۲. به نظر من خداوند متعال در حد کمال عاشق بندگان خویش است. او فقط معشوق بندگان نیست او بیشتر از آنچه معشوق بندگانش باشد عاشق مخلوقات خود است.