

حافظ معلم بزرگ زندگی

ناصر مہدوی



انتشارات دوستان

حافظ معلم بزرگ زندگی

حافظ معلم بزرگ زندگی

ناصر مهدوی

سرشناسه	: مهدوی، ناصر، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: حافظ معلم بزرگ زندگی / ناصر مهدوی.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات دوستان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۳۳۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۷۲۳۵ - ۹ - ۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه به صورت زیرنویس.
موضوع	: حافظ، شمس‌الدین محمد، - ۷۹۲ق -- نقد و تفسیر
موضوع	: Hafiz, Shamsoddin Mohamad, 14th Century -- Criticism and interpretation :
موضوع	: شعر فارسی -- قرن ۸ق. -- تاریخ و نقد
	: Persian poetry -- 14th century -- History and criticism :
رده‌بندی کنگره	: ۵۴۳۵ PIR :
رده‌بندی دیویی	: ۳۲/فا۸ :
شماره کتابشناسی	: ۸۸۷۷۸۴۴ :



انتشارات دوستان خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۳۳، تلفن: ۶۶۴۹۲۹۶۲

ناصر مهدوی

حافظ معلم بزرگ زندگی

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۱

چاپ: دینا

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

همه حقوق محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر روش (بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی و ذخیره در سیستم‌های بایزایی و پخش) بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از ناشر ممنوع است.

سایت: www.doostaan.ir

پست الکترونیکی: doostanpub@yahoo.com

فروش اینترنتی: www.behanbook.ir

برای علی اصغر محمدخانی و علی دهباشی و
هادی خانیکی به خاطر چراغی که افروختند،
و تقدیم به هادی خانزادی به خاطر قلب سرشار
از صفا و مهربانی اش.

فهرست

۹	پیش‌گفتار
۱۵	سخنی کوتاه درباره حافظ
۲۱	حافظ و درد تنهایی
۲۵	بی‌احترامی به خویش و درد تنهایی
۲۷	تنهایی و توهم طردشدگی
۳۱	خودخواهی و تنهایی
۳۶	تنهایی و فرزانه‌گی
۴۱	حافظ و غم تنهایی
۴۵	درمان درد تنهایی
۴۹	نسبت عشق و تنهایی
۵۵	ارزش زندگی
۵۹	عشق ترنم زندگی است
۶۴	اندیشه مرگ و ارزش زندگی
۶۸	غنیمت شمردن عمر

- ۷۳ غم سیاه دشمن زندگی است
- ۸۰ تقسیم زمان زندگی از نگاه حافظ
- ۸۴ کیفیت عمر در نگاه حافظ
- ۹۰ لباس سادگی و قناعت
- ۹۶ شفقت بر انسان‌ها
- ۱۰۵ «بینش اخلاقی» راهی برای درک هنر زندگی
- ۱۱۱ زندگی و هنر تاب‌آوری و صبوری
- ۱۱۴ مرغ زیرک چون به دام افتد تحمل بایدش
- ۱۲۹ حافظ معلم عشق و شیدایی
- ۱۴۳ پیمانی ماندگار
- ۱۵۰ عشق و خویشنداری
- ۱۵۸ عشق و بخشندگی
- ۱۶۳ عشق و یگانگی
- ۱۷۶ عشق و هنر شفقت بر انسان‌ها
- ۱۸۴ طعم عشق آسمانی
- ۱۸۸ ایمان و همنشینی خداوند
- ۲۰۱ حدیث رندی و سرفرازی
- ۲۱۸ برداشتی دیگر از مفهوم رندی: یعنی سرفرازی
- ۲۳۴ یک معنای دیگر از مفهوم رند: رند عافیت‌سوز و رند عاقبت‌ساز
- ۲۳۷ رند و آراسته‌شدن به زیبایی ذهن
- ۲۴۹ حافظ و درس امیدواری
- ۲۶۱ خدای جرم‌بخش و خطاپوش
- ۲۶۹ امید و ناکامی‌های زندگی
- ۲۹۳ شوق آشنایی
- ۳۱۴ مسلک حافظ

پیش‌گفتار

خیره آن دیده که آتش نبرد گریه عشق
تیره آن دل که در او شمع محبت بود

در روزگاری به سر می‌بریم که قدرت‌نمایی خرد چشم‌ها را خیره می‌کند و هر روز تحولی شگفت‌انگیز در حوزه علم و فناوری بر جذابیت و عظمت محصولات عقلانی می‌افزاید. هر روز شاهد آنیم که دستان توانای انسان مدرن رازهای بسیاری را می‌گشاید که برای گذشتگان ناگشودنی و مجهول بوده و در کنار آن سقف رفاه و راحتی را به نسبت گذشته بسیار بالاتر برده است و خوشی‌های فراوانی را نیز برای انسان‌های دوران معاصر به ارمغان می‌آورد. اما انکارکردنی نیست که، با همه دستاوردهای تحسین‌برانگیز علم، رنج‌های پیچیده روحی و بحران‌های دردآور انسانی هنوز دست از گریبان آدمیان برنکشیده و از تأثیر منفی آن‌ها آن‌گونه که تصور می‌شد نکاسته است. حکیمان و متفکرانی که در دو قرن اخیر پژوهش‌های گسترده‌ای در زمینه شناسایی معیارهای زندگی خوب انجام داده‌اند بر این باورند که بی‌اعتنایی انسان به رشد و شکوفایی درون، غفلت از لذت‌های معنوی و چشم‌پوشی و کم‌توجهی به زیبایی‌های روح می‌تواند یکی از جدی‌ترین عوامل غمناکی انسان معاصر باشد. به عبارتی دیگر، خیره‌ماندن در امکانات مادی و

شیفته و شیدای زیبایی‌های تن شدن، آن‌گونه‌که پیش‌تر افلاطون در کتاب ضیافت بیان کرده بود، انسان‌ها را از تأملات درونی دور کرده و فرصت پرورش عواطف و احساسات واقعی را از ایشان ستانده است. به‌این‌ترتیب، رشد ناموزون شخصیت آدمی و کم‌توجهی به جنبه‌های باطنی انسان از او موجودی رنجور و بی‌قرار به جای گذاشته است. زیستن در چنین وضعیتی متفکران و به‌دنبال آنان روان‌شناسان را بر آن داشته تا برای درمان آشوب‌های وجودی انسان‌ها چاره‌ای بیندیشند. در کنار کشف راه‌های گوناگونی که می‌تواند در کاهش رنج روحی انسان مؤثر باشد، پژوهش عده‌ای از اهل نظر نشان داده است که احیای مجدد جاذبه‌های دینی و شرح و تفسیری معنوی از ادیان می‌تواند انگیزه مهمی برای کاستن از عطش لذت‌های بی‌مهار مادی باشد و به آدمیان فرصت پای‌نهادن به ساحت‌های عالی آفرینش را دهد. با چنین هدفی، تلاش در جهت شناساندن آیین بودا با روش‌هایی نو، احیای عرفان مسیحی و بررسی احوال عارفان مسلمان از جنس اقدام‌های سازنده این دسته از پژوهشگران است. از بررسی آرای برخی دیگر از متفکران معاصر چنین فهمیده می‌شود که درمان ناآرامی‌های روحی انسان معاصر را باید در نزد حکیمان دوران باستان جست و به‌عنوان مثال تأملات فیلسوفان رواقی درباره آرامش نفس و تهذیب جان را از نو بازسازی و با زبانی امروزی به انسان مدرن معرفی کرد. اندیشمندان و روان‌شناسانی که بر اهمیت منابع کهن تأکید می‌کنند بر این باورند که شناخت آرای حکیمان باستان، به‌ویژه کسانی که درباره درمان دردهای روحی تأملات ارزشمندی داشته‌اند، می‌تواند به‌کمک بیشتر انسان مدرن آید تا امکان غلبه بر تاریکی‌های درون مهیاتر و تجربه زندگی شاد آسان‌تر شود. در میان فوجی از متفکران انسان‌گرایی که یاد شد، گروهی از اهل نظر برآن‌اند که گمشده آدمیان رنجور معاصر را در هنر و ادبیات گرانبهای می‌توان یافت که قرن‌ها پیش در قالب داستان، متن و نثر دلفریب ادبی و نیز شعر آفریده شده است. به‌این‌ترتیب، شناخت و تبیین ادبیات کهن و جدی‌انگاشتن هنر و زیبایی یکی از بهترین راه‌ها برای درمان بیماری‌های روحی است و نیز انگیزه‌ای است برای شکوفایی و تربیت سازنده انسانی. نگارنده بر این باور است که تفسیری معنوی از ادیان، بهره‌مندی از آرای فیلسوفانی که درباره زندگی آدمی میراث گرانبهای از خود به جای گذاشته‌اند و نیز مراجعه به متون غنی پرثمر ادبی به‌منزله یکی از راه‌های تأثیرگذار می‌تواند ابرهای تیره جهل و بردگی

مدرن را از آسمان زندگی امروزی بزداید و به‌سهم خود از رنج و اندوه وجودی انسان‌ها بکاھد. با چنین انگیزه و باوری بود که به نزد حافظ آدمم تا پرسش‌های عمیق روحی بشر امروز را با او در میان بگذارم و برای آنانی که در پی تجربه زندگی خوب تلاش می‌کنند درمانی معرفی کنم.

در آغاز باید اعتراف کنم که در توان من نبود که از ذهن و زبان تحسین‌برانگیز حافظ آن‌چنان‌که شایسته او باشد پرده بگیرم، ولی همان‌گونه‌که اشاره شد، در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که در آن چشم آدمیان بیش از حد متعارف به زندگی مصرفی دوخته شده و رهایی از قیدوبندهای زیستن سطحی بس مشکل آمده است. به نظر می‌رسد پذیرش تدریجی ارزش‌های مادی و غوطه‌ورشدن در هیاهوی این سبک از حیات، تا حد قابل ملاحظه‌ای، ذوق و عطش معنوی را از ما ستانده است و عادت کرده‌ایم، بیش از آنکه سپاسگزار زندگی باشیم و با نگاهی گشاده و سازنده قدردان داشته‌های خود باشیم، شب و روز در پی سرابی نامعلوم بدویم و زندگی را با ملال و ناخرسندی پشت سر گذاریم. مدام از آنچه نداریم گله و ناله می‌کنیم و به عواملی که موردپسندمان نیست حمله می‌کنیم و به قیمت گزاف در پی تأمین خوشی‌های کم‌دوام و لذت‌های رنج‌آور دست‌وپا می‌زنیم. با چنین شرایطی است که لاجرم از پرورش مراتب گرانبهای هستی خویش تا حدودی غفلت ورزیده‌ایم و با میلی افراطی به جنبه‌های مادی آن، از حقیقت خویش دور شده‌ایم. آیا پذیرش این شیوه از زندگی روح ما را ناآرام و افکارمان را پرتنش نکرده است؟ البته طرح این ادعا به معنی مخالفت با کامجویی از لذت‌های زندگی و عزلت‌گزینی و یا به معنی ستیز با دوران مدرن و بازگشت به سنت و نفی فرآورده‌های درخشان عقلانی نیست. اما یادآور می‌شوم این واقعیت انکارناپذیر است که انسان مدرن، به‌سبب خیره‌شدن در زندگی مصرفی، فرصت کافی برای شکوفایی جنبه‌های معنوی و زیبایی‌شناختی روح خود را از دست داده و همین عامل مهم بر ملال و خستگی روانی او افزوده است.

ما کمتر فراگرفته‌ایم که چشم از نیازهای غیرضروری بگیریم و با سادگی و قناعت از جریان زندگی لذت ببریم. چنان تربیت شده‌ایم که هرآنچه هوس می‌کنیم به هر قیمتی آن را طلب می‌کنیم و بی‌آنکه به نتایج زیانبار وسوسه‌های

درون توجه کنیم، صحنه زندگی را با سختی‌های بی‌مورد و غم‌های سیاه آلوده می‌کنیم. از چهار گوشه جهان صدای ناله انسان و انتقاد و اعتراض او به چنین سبکی از زندگی به گوش می‌رسد و اضطراب‌های روانی و ناامنی‌های سیاسی و روحی، آن هم در عرصه جهانی، احساس نارضایتی آدمیان را از زندگی کم‌محتوای امروزی به اثبات می‌رساند؛ اما هنوز بسیاری از ما انسان‌ها در خوابی عمیق به سر می‌بریم و بی‌خبر از سوختن این خانه، شب و روزمان را با رنج‌های دل‌شکاف سپری می‌کنیم. به گفته حافظ:

عمر بگذشت به بی‌حاصلی و بلهوسی

ای پسر جام می‌ام ده که به پیری برسی

کاروان رفت و تو در خواب و بیابان درپیش

وه که تو بی‌خبر از غلغل چندان جرسی

شاید شناخت اندیشه و زبان حافظ به این دلیل مهم است که انسان‌های سرگشته این دوران، علاوه بر شناخت قابلیت‌های مهم روحی خویش، نیازمند توجه دوباره به آثار و افکار فرزاندانی هستند که نقش ایشان نواختن طبل بیداری و یاری‌رساندن به افراد عاقل و متوسطی است که جاذبه‌های محدود و سطحی زندگی چشمانشان را بسته و آنان را در خوابی به ظاهر خوش و به واقع دردآور فروبرده است.

در دفتر سوم مثنوی، مولانا حکایت شگفت‌انگیزی را از زبان دقوقی بیان می‌کند که پیام‌آور پندها و درس‌های بسیار مهمی است.^۱ مولانا از قول قهرمان داستان می‌گوید: شبی در یک مشاهده عرفانی دیدم هفت شمع کنار ساحل برافروخته است که نورشان تا آسمان‌ها می‌رود و تو گویی عالم را پر از روشنایی می‌کند. اما ناگهان هفت شمع تابان به هفت مرد فرزانه و سپس به هفت درخت پر از برگ و میوه و سایه بدل شدند و بر شگفتی من افزودند. به‌باور نگارنده، قصد مولانا از بیان این تجربه شیرین و حیرت‌انگیز معرفی روح بلند فرزاندانی است که همچون شمعی فروزان می‌توانند به زندگی تاریک و ملال‌آور بشر روشنی

۱. مثنوی معنوی، مولانا، دفتر سوم، قصه دقوقی و کراماتش.

بخشند و چون درختان پرثمر و برگ، به زندگی آدمیان رنجور سایه امید و رهایی ببخشند و با میوه‌های لذیذ معنوی خود کام تلخ آنان را شیرین کنند. اما صد دریغ که کثیری از انسان‌ها بی‌هیچ اعتنایی از کنار چنین موهبت‌هایی بزرگ می‌گذرند و بر همان زندگی پوسیده و دردناک خود اصرار می‌ورزند.

باز هر یک مرد شد شکل درخت
چشم از سبزی ایشان نیکبخت

زانبهی برگ پیدا نیست شاخ
برگ هم گم گشته از میوه فراخ

این عجب‌تر که بر ایشان می‌گذشت
صد هزاران خلق از صحرا و دشت

سایه آن را نمی‌دیدند هیچ
صد تفو بر دیده‌های پیچ پیچ

با مقدمه‌ای که گذشت، بی‌هیچ اغراقی باید گفت شعر و شخصیت حافظ ذهن و زبان شورانگیزی دارد که، با خواندن و فهم آن، روح تازه‌ای در هستی آدمی دمیده می‌شود و میل برخاستن از خاکستر درون و تجربه زندگی لطیف و زیبایی اخلاقی و معنوی را در وی پرورش می‌دهد. با چنین فهم و برداشتی به نزد حافظ آمده‌ام تا پرسش‌های مهم وجودی خود را با او در میان بگذارم و ضمن گشودن چشم به واقعیت‌های بزرگ آفرینش، به کمک غزلیات پرمغز وی، معنی و مفهوم زندگی خوب را نیز از او بیاموزم و یافته‌های خود را در اختیار همه انسان‌های عزیز قرار دهم که صمیمانه دوستدارشان هستم.

مجموعه‌ای که پیش روی خوانندگان گرامی است در چند فصل با عناوین «حافظ و درد تنهایی»، «ارزش زندگی»، «حافظ معلم عشق و شیدایی» و «حدیث رندی و سرفرازی» تنظیم شده که امیدوارم در بیداری عمیق‌تر جان و راهنمایی روشنگرانه ذهن مؤثر واقع شود و بر انگیزه ما در داشتن یک زندگی اخلاقی بیفزاید. از مدیر محترم انتشارات دوستان برادر عزیزم آقای کریمی و آقای غضنفری

برای همراهی در چاپ و نشر این اثر بسیار سپاسگزارم.
از سرکار خانم هاشمی که در ویرایش و خواناترکردن متن زحمت فراوانی
کشیدند ممنونم.

از همسر سرکار خانم رحمانی پور و فرزندم لیلا مهدوی که در شکل گیری
این نوشته بسیار یاری ام کردند سپاسگزارم. همچنین سپاس و تشکر بسیار خود را
از حمایت بی دریغ و راهنمایی های سازنده برادران گران قدر جناب سید عبدالله
علوی و سید ابراهیم علوی اعلام می دارم.

ناصر مهدوی

بهار ۱۴۰۱

سخنی کوتاه دربارهٔ حافظ

بدون تردید، یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین چهره‌های فرهنگی در تاریخ ادب ایران و اندیشهٔ ایرانی حافظ شیرازی است، به گونه‌ای که برخی او را بزرگ‌ترین غزل‌سرای تمام تاریخ ادبیات ایران می‌دانند.

پیرامون زندگی شخصی حافظ اطلاعاتِ روشنی همچون برخی ادیبان و عارفان بزرگ در دسترس نیست. اما اشعاری که مانند شهد و شکر از زبان ایشان ساری شده و با عنوان غزلیات دیوان حافظ جمع‌آوری شده است چنان از معانی عمیق و حکمت رازآمیزی سرشار است که در طول نزدیک به هفت قرن پس از مرگ او همواره توجه بسیاری از دوستداران فرهنگ و ادب را به خود جلب کرده و قرن‌هاست تأثیر سازنده بر احوال مردم گذاشته است.

چراغی که حافظ با شعر و غزل خویش برافروخته سال‌های طولانی سینه‌به‌سینه و زبان‌به‌زبان حفظ و نگهداری شده است و اکنون در کوچه و بازار و زندگی آدمیان این روزگار با صدایی بلند شنیده می‌شود. حافظ با هنرمندی خاص قلب‌های بسیاری را مشتاق خود کرده، طوری که حکمت او برای کثیری از انسان‌ها روزنهٔ امیدی برای یافتن مرهم دردهای عمیق روحی گشته است.

حافظ آن گونه که دکتر عیسی شهابی می گوید^۱ در حدود ۷۲۰ هجری قمری در شهر شیراز چشم به جهان گشود، یعنی در دوره‌ای پس از هجوم مغول‌ها به سرزمین ایران. با تسلط ایلخانیان و سپس آل مظفر بر مناطق مختلف این سرزمین به ویژه کرمان، اصفهان و شیراز، آنچه بر جای ماند ویرانی و خرابی و تأثیر جبران‌ناپذیر آن بر فرهنگ همگانی بود. علاوه بر آن سرنوشت حافظ چنان رقم خورده بود که در میان‌سالی نیز شاهد غلبه تیمور لنگ بر سرزمین ایران و غارت و چپاول منابع طبیعی و تخریب گسترده منابع فرهنگی این سرزمین باشد.

او با مردمانی زندگی کرد که زینت چشمانشان اشک و قلب‌هایشان مملو از اندوه و هراس بود. شرایط نامطلوبی که به جهت بی‌کفایتی و هوسرانی حکمرانان خیره‌سر و شاهان کج‌اندیش بر آنان تحمیل شده بود. حکمرانانی که، به جای فراهم کردن زندگی آرام و کم‌دردسر، همواره پیام‌آوران فقر و تنگ‌دستی و گسترش اضطراب و ناامنی در جان و روان مردم آن روزگار بوده‌اند.

مطالعه در حوادث تاریخی روشن می‌سازد که وقتی ساختار و فرم سیاسی یک جامعه فاسد می‌شود، به علت انواع مشکلات خرد و کلانی که بر سر راه مردم قرار می‌گیرد، پرداختن به جنبه‌های باطنی و رشد و بالندگی در عرصه اخلاق و خلاقیت‌های نظری به‌غایت دشوار می‌شود و فساد و تباهی رفته‌رفته از ناحیه قدرت سیاسی به جامعه و روابط بین انسان‌ها نیز نفوذ می‌کند. در زمانه حافظ، به سبب بی‌ثباتی سیاسی و نیز بحران مالی و اقتصادی، مردم کمتر فرصت و رغبتی برای تهذیب دل و یا شکوفایی خرد و اندیشه داشتند و سعی و تلاش آنان لاجرم صرف تأمین نیازهای اولیه زندگی و به تبع آن امور کم‌ارزش و حقیر می‌شد. همین گرفتارآمدن در دام یک زندگی کم‌مایه، سبب ترویج آفاتی چون فرومایگی، سالوس و ریا، حرص و طمع‌ورزی و چندین آفت ناپسند اخلاقی دیگر در مناسبات انسانی شده بود. در چنین مردابی، نیلوفری روید که نشانی از دریا داشت و به واسطه انس با قرآن و مناجات شام و سحریش، خالق شیرین‌ترین غزلیات پرمغز و معنا شد و چراغی را افروخت که قرن‌هاست روشنی‌بخش است و بر ظلمت زندگی انسان‌ها

۱. تاریخ ادبیات ایران، یان ریپکا، ترجمه عیسی شهابی، ص ۳۷۴، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۵۴.

نور می تاباند. حافظ دردمندانه کوشید تا بر خاکستر زندگی غلبه کند و عشق و فضیلت را به مردم زمانه خود و نسل‌های بعدی تعلیم دهد.

شعر حافظ فقط بیان لطایف ادبی و یا شور و شعف فردی نیست. شعر او آمیخته‌ای است از تجربه‌های ناب و لطیف معنوی به‌همراه نیکوترین پیام‌های اخلاقی و دلسوزانه‌ترین راه‌حل‌ها برای کاهش معضلات فرهنگی و اجتماعی بشر. شاید به همین سبب است که بسیاری موفق شدند نابسامانی درونی خود را با گرمی زبان و اندیشه حافظ درمان کنند و شعر او را از سینه‌ای به سینه‌ای و از محفلی به محفلی دیگر منتقل کنند و حکمت او را در میان خویش زنده نگه دارند.

اکنون حافظ شیرین‌سخن پس از قرن‌ها دلنوازی و دلربایی و پوشیدن لباس فرزادگی در نزد ما حاضر است و فارغ از تفاوت‌های فرهنگی و سلیقه‌های شخصی، در اندیشه و روانمان منزلت والایی پیدا کرده و دل از همگان ربوده است. شعر و شخصیت حافظ گونه‌ای است که حتی مردم این زمانه نیز، وقتی با افکار بلند او روبه‌رو می‌شوند، با علاقه و شوق غزلیات او را می‌خوانند و در عین آنکه از زیبایی و آهنگ دلپذیر ظاهر آن مسرور می‌شوند، بخشی از پاسخ پرسش‌های مهم زندگی خویش را نیز در لابه‌لای معنای ژرف و نوای دلنشین اندیشه او می‌یابند و از جاذبه‌های معنوی حکمت حافظ بهره‌مند می‌شوند.

حسن بی‌پایان او چندان که عاشق می‌کشد

زمره دیگر به عشق از غیب سر برمی‌کنند

صبحدم از عرش می‌آمد خروشی عقل گفت

قدسیان گویی که شعر حافظ از برمی‌کنند

کمتر انسان اندیشمندی را چه در ایران زمین و چه در مناطق دیگر جهان می‌توان شناخت که اهل ادبیات و عرفان، حکمت و فضیلت باشد و با حافظ بیگانه باشد و کمتر خانه‌ای را در این سرزمین می‌توان سراغ گرفت که از دیوان حافظ خالی باشد و با نغمه‌های شورانگیز وی بیگانه باشد. به گفته او:

به ملازمان سلطان که رساند این دعا را
که به شکر پادشاهی ز نظر مران گذارا

دل عالمی بسوزی چو عذار برفروزی
تو از این چه سود داری که نمی‌کنی مدارا

به راستی دل عالمی را مجذوب خود ساخته و به اندازه ظرفیت فهم افراد در دوره‌های گوناگون، نقاب از چهره برانداخته و در هر زمانی شور و غوغایی به پا کرده است. اکنون شاید توفیق رفیق ما بوده که به حافظ برسیم و با اندیشه او چهره‌به‌چهره شویم و این مهم را از خویش بپرسیم که به راستی در غزل او چه کیمیایی نهفته که چنین شیرین‌وش و مستانه می‌تواند از ورای قرن‌های دور سخن بگوید و آدمیان را مفتون و مجذوب خود سازد.

یا رب آن نوگل خندان که سپردی به منش
می‌سپارم به تو از چشم حسود چمنش

گرچه از کوی وفا گشت به صد مرحله دور
دور باد آفت دور فلک از جان و تش

شعر حافظ همه بیت‌الغزل معرفت است
آفرین بر نفس دلکش و نظم سخنش

این نوشته تلاشی است محدود و به قامت ظرفیت ناچیز ذهنی نگارنده که به پرسش یادشده پاسخ گوید و بکوشد، به میزانی که حافظ را فهمیده و از او دل‌گرم و دل‌زنده‌تر شده، یافته‌ها و تجربه‌های خود را از فرهنگ و اندیشه وی به میان آورد تا راهی برای برقراری انس و نسبتی ژرف‌تر با ایشان فراهم آورد و امکان شناخت و بهره‌مندی از وی اندکی آسان‌تر شود.

هزار جهد بکردم که یار من باشی
قراربخش دل بی‌قرار من باشی

چراغ دیدهٔ شب‌زنده‌دار من گردی
انیس خاطر امیدوار من باشی

شیبی به کلبهٔ احزان عاشقان آبی
دمی انیسِ دل سوگوار من باشی

برای کاستن از ظلمت ذهن و درمان دردهای درون همنشینی با حافظ چاره‌ساز است. او برخوردار از روح درخشانی است که اندیشه‌اش غم از دل می‌برد و تأثیر معنوی خود را کریمانه به دردمندان حقیقت و زیبایی می‌بخشد.

بیا و کشتی ما در شط شراب انداز
خروش و ولوله در جانِ شیخ و شاب انداز

ز کوی میکده برگشته‌ام ز راه خطا
مرا دگر ز کرم با ره صواب انداز

اگرچه مست و خرابم تو نیز لطفی کن
نظر بر این دل سرگشتهٔ خراب انداز

حافظ و درد تنهایی

آدمی موجود شگفت‌انگیزی است. تنها پای به این جهان می‌گذارد و تنها نیز از جهان می‌رود و پس از مرگ نیز باید مسئولیت زندگی خود را به تنهایی بر دوش کشد. هر یک از ما آدمیان موجودی منحصر به فرد هستیم که باید به وجدان خود پاسخ دهیم که لحظه‌های عمر را چگونه می‌گذرانیم و در بین شیوه‌های گوناگون زندگی که پیش رو داریم، کدام مسیر را آگاهانه برمی‌گزینیم و به آن گردن می‌نهیم. به‌باور من، انسان از سایر آفریده‌ها متمایز است و با شیوه‌ای از زندگی که برمی‌گزیند، مدام شخصیت خود را می‌سازد و سرنوشت خود را رقم می‌زند. او علاوه بر آنکه اطلاعات بسیاری از جهان به دست می‌آورد، کم‌کم فرامی‌گیرد که در این جهان چگونه باید زندگی کند، به چه کارهایی باید اقبال ورزد و از چه اموری باید دوری و پرهیز کند. همین دل‌سپردن و انتخاب‌کردن و همین کناره‌گیری و ادبار ورزیدن میزان بینش آدمی را نشان می‌دهد و با چنین منطقی است که باید مسئولیت زندگی‌اش را بپذیرد و پاسخگویی سرنوشت خود باشد. علاوه بر خصلت انتخاب‌گر انسان، او موجودی است اجتماعی که با حضور در میان دیگران می‌تواند مشکلات زندگی را شناسایی و حل و فصل کند و با نقد و نظر آنان شناخت بهتری از خود به

دست آورد و البته مسیر زندگی را به درستی طی کند. یکی از راه‌های مؤثر برای به دست آوردن آرامش روان ایجاد تعادل بین این دو ساحت وجودی انسان است. آدمی برای حفظ استقلال و کرامت نفس لازم است که گاهی در خلوت نشیند و احوال خود را مرور و ارزیابی کند. شخصی که در پی روشنایی است باید صدای درون خود را بشنود تا اگر خطایی از او سر زده باشد توبه کند و — اگر درگیر افکاری منفی بوده است — علف‌های هرز را از ذهن خود پاک کند. این همان خلوت‌گزینی و تنهایی مثبتی است که انسان از روی شوق به آن روی می‌آورد تا در مسیر کمال معنوی قرار گیرد. چنین تفسیری از تنهایی آنچنان از اهمیت بالایی برخوردار است که حافظ خود را در این معنا خلوت‌نشین می‌خواند و می‌گوید:

حافظ خلوت‌نشین دوش به میخانه شد

از سر پیمان برفت با سر پیمان شد

گریه شام و سحر شکر که ضایع نگشت

قطره باران ما گوهر یکدانه شد

در شرح این ابیات گفته‌اند: حافظ که سال‌ها زاهد و پارسا و در خلوت و تنهایی خویش مشغول تهذیب دل بود، سرانجام در دل شب به میخانه رفت و توبه و پیمان خود را شکست و دیگر بار به باده‌نوشی روی آورد. به نظر می‌رسد این بیت با زبانی زیبا و نمادین خبر از یک تحول بزرگ در شخصیت حافظ می‌دهد که او از مرحله زهد و پارسایی پای به ساحت عشق و شیدایی گذاشته و به تجربه درخشان روحی دست یافته است. این تحول ژرف در خلوت و با تأمل در حالات درونی رخ داده است زیرا در بیت بعدی می‌گوید: سپاس پروردگار بزرگ را که ناله و لابه‌های شامگاهی و سحری ما هدر نشد و قطره اشکم، همچون قطرات باران که در دهان صدف می‌افتد و به مروارید تبدیل می‌شود، تمنای من نیز مقبول معشوق افتاد.

با تأمل در این ابیات به نظر می‌رسد گریه شام و ناله سحری حافظ برای تصاحب جاذبه‌های سطحی و لذت‌های بی‌دوام دنیا نبوده، بلکه تمنای اصلی حافظ شکوفایی نفس و بالاتر بردن قیمت جاننش بوده است. به عبارتی دیگر، حافظ

با زبان اشاره می‌گوید تحقق این هدف ارجمند برای او از طریق خلوت و مرور احوال و افکار خویش رخ داده است. به این ترتیب، اگر جنس روح حافظ از گوهری ناب ساخته شده و از او چهره‌ای والا و ماندگار به یادگار گذاشته، یک دلیل آن تمرین سکوت و انتخاب شیوه‌ای بوده که در آن حافظ از تماشای احوال باطنی خودش لذت می‌برده و با علاقه و ذوق بسیار، لحظاتی از زندگی را از دیگران کناره می‌گرفته و احوال درونی خود را تماشا می‌کرده است. در لحظاتی که حافظ به سوی خود تاب می‌خورد و به نقد حال خویش می‌پرداخت، اگر احساس می‌کرد که پاره‌هایی از عمر خود را با بطالت و بیهودگی و خطای اخلاقی سپری کرده است، به جای متهم ساختن دیگران، به حال خود می‌گریست و می‌گفت:

عمر بگذشت به بی‌حاصلی و بلهوسی

ای پسر جام می‌ام ده که به پیری برسی

کاروان رفت و تو در خواب و بیابان درپیش

وه که تو بی‌خبر از غلغل چندین جرسی

و اگر توفیقی برای تجربه لحظه‌ها و ساعاتی درخشان رفیق او می‌شد، ملتسمانه از خداوند طلب می‌کرد که حافظ را در ادامه راه درست یاری رساند و از لطف معنوی خود محروم نسازد.

ز دست کوتاه خود زیر بارم

که از بالابلندان شرمسارم

مگر زنجیر مویی گیردم دست

وگر نه سر به شیدایی برآرم

سری دارم چو حافظ مست لیکن

به لطف آن سری امیدوارم

همان‌طور که یادآوری شد، ساحت دیگر وجودی انسان عرصه‌ای است که آدمی

باید از خلوت خویش بیرون آید و با ارتباطی مفید و ثمربخش با سایر انسان‌ها، جریان زندگی را طی کند و از حضور در جمع لذت ببرد. به‌باور بسیاری از حکیمان، انسان موجودی است اجتماعی و برای شناخت بهتر جهان و درک صحیح از خویش نیازمند زندگی با دیگران است.

دانی که چیست دولت، دیداریار دیدن

درکوی او گدایی خسروی گزیدن

از جان طمع بریدن آسان بود ولیکن

از دوستان جانی مشکل توان بریدن

دوستان جانی یعنی کسانی که، به‌دلیل وفاداری و ارزش بالایی که دارند، چنان در قلب نفوذ می‌کنند که از جان عزیزتر می‌شوند؛ چنین افرادی آن‌قدر برای حافظ مهم هستند که می‌گوید: دست‌شستن از جان آسان‌تر است از دست‌کشیدن از چنین دوستان محترم می. همچنین در غزلی زیبا می‌فرماید:

مقام امن و می‌بی‌غش و رفیق شفیق

گرت مدام میسر شود زهی توفیق

دریغ و درد که تا این زمان ندانستم

که کیمیای سعادت رفیق بود رفیق

بنابراین، کمال آدمی در این است که، در عین حفظ منزلت فردی خویش و استفاده از سکوت و تنهایی برای شنیدن صدای وجدان و براساس ماهیت اجتماعی‌اش، با دیگران معاشرت کند و از این طریق زندگی سالم و سازنده‌ای نیز به پا کند و با همدلی و همکاری جمعی بر سختی‌های مسیر زندگی غلبه کند. با این تفسیر، معنی زندگی متعادل این است که نه مطلوب است و نه پسندیده که از جمع بگریزیم و گوشه‌انزوا گیریم — که در این صورت دچار افسردگی روانی و ناتوانی در حل مشکلات زندگی می‌شویم — و نیز نه شایسته است و نه معقول که چنان در

هیاهوی جمع فرو رویم که از تماشای خود غافل بمانیم - که با چنین شرایطی تبدیل به شخصیتی سطحی و مبتذل خواهیم شد. به عبارتی دیگر، اگر چاره‌ای نداریم که برای تأمین نیازهای اولیه حیات و تنظیم درست معیشت سری به بازار زندگی بزنیم، نباید هم فراموش کنیم که باید خیلی زود به خانه برگردیم و نباید از احوال درونی خویش غافل باشیم.^۱ بنابراین شرط خرد است که به هر دو جنبه انسانی خویش اهمیت دهیم و چراغ هر دو ساحت وجودی خود را در حد توان روشن نگه داریم.

بی‌احترامی به خویش و درد تنهایی

مشکل از هنگامی آغاز می‌شود که چنین تعادلی بر هم می‌ریزد و یک جنبه از وجود انسان قربانی جنبه دیگری از او می‌شود. به بیانی روشن‌تر، گاهی انسان گونه‌ای رفتار می‌کند که، به سبب انتخاب شیوه‌های غلط و برخوردهای نامناسب، تعادل درون و برون را بر هم می‌زند و باز یاده روی در جنبه ظاهری زندگی، از اهمیت خود می‌کاهد و چنان چوب حراج به شخصیت خود می‌زند که بود و نبودش برای دیگران تفاوتی نمی‌کند. در چنین وضعیتی آدمی تنهایی دردناکی را احساس می‌کند، روحش می‌رنجد و از بلایی که بدان مبتلا شده می‌نالند. شرایطی که اغلب با تنش روانی و آسیب‌های مهم روحی نیز همراه می‌شود. این نحوه از احساس تنهایی چنان تحمل‌ناپذیر است که شاید برای گریز از چنین وضعیت نامطلوبی است که برخی دچار بیماری سالوس و ریاکاری می‌شوند. اینان می‌کوشند به هر طریقی رأی و نظر دیگران را به خود جلب کنند تا از شر تنهایی در امان باشند و برای خود اعتباری ولو کاذب به دست آورند. حافظ می‌گوید:

ای مگس حضرت سیمرغ نه جولانگه توست

عرض خود می‌بری و زحمت ما می‌داری

تو به تقصیر خود افتادی از این در محروم

از که می‌نالی و فریاد چرا می‌داری

۱. برای مطالعه بیشتر به فلسفه سیاسی هانا آرننت، ترجمه خشایار دیهیمی، انتشارات طرح نو مراجعه شود.

نماد سیمرغ در ادبیات فارسی اشاره به مقام والای انسان‌های بزرگی است که با زحمت و مراقبت بسیار به آن مرتبه می‌رسند. بر این اساس، کسانی حق دارند که از مرتبه بلند سیمرغ دم بزنند که از خاکستر درون خویش برخاسته باشند و با هزاران رنج و تقلا بر بزرگی روح خود افزوده باشند. آدمیانی که روزگار خود را با دلمشغولی‌های کم‌ارزش و سرگرمی‌های کوچک سپری می‌کنند در حد مقام مگسی ناچیز باقی می‌مانند و در این صورت، نخستین کسی که باید سرزنش شود خود آنان هستند که با بینشی ضعیف چنین سرنوشتی برای خود رقم زده‌اند. درحقیقت سخن حافظ این است که یافتن اعتبار واقعی نزد مردم و برخورداری از منزلت اجتماعی سهم کسانی است که از خود مراقبت می‌کنند و با مناسباتی عقلانی و رعایت نزاکت و حریم اخلاقی، در معاشرت‌های عمومی، به جایگاه بلند روحی یا همان مقام سیمرغ دست می‌یابند (حضرت سیمرغ یعنی برخورداری از جایگاهی ارزشمند نزد مردم). افراد شایسته هرگز از درد تنهایی مذموم که به آن اشاره شد نمی‌نالند، چراکه روح پاک و غنی آنان مانع بزرگی برای هجوم اندیشه‌های منفی و احساس بی‌ارزشی و بی‌اعتباری است. در مقابل انسان‌هایی که به تعادل روحی می‌رسند افرادی را می‌توان تصور کرد که چندان اهل حفظ و مراقبت از آداب اخلاقی و شأن انسانی خود نیستند و با رفتاری ناشایست، به‌جای محترم‌شمردن خود، چوب حراج بر اعتبار خویش می‌زنند و بازی زندگی را با چشمانی تماماً بسته به تباهی می‌کشند. حافظ می‌گوید:

کسی به وصل تو چون شمع یافت پروانه

که زیر تیغ تو هر دم سری دگر دارد

ز زهد خشک ملولم بیار باده ناب

که بوی باده مدام دماغ تر دارد

اینان مسئول فروپاشی آبرو و عرض خودند و با گله و شکایت از واقعیت تلخ می‌گریزند. شرط خرد است که این افراد گریبان خود را بگیرند و برای اشتباهات پی‌درپی‌ای که مرتکب شده‌اند خویش را ملامت کنند و در صورت کج‌نهادن پای در

راهی غلط، خود را مجرم بشناسند؛ زیرا از این طریق می‌توانند زخم‌های پنهان شخصیت خود را شناسایی و سپس درمان کنند. یکی از تعالیم درخشان حافظ برای گرم‌نگه‌داشتن ارتباط سازنده با دیگران و گریز از رنج تنهایی مذموم رندی و آزادگی است؛ او تأکید می‌کند که باید بر قیمت جان افزود و با تلاشی پیوسته باطن را از معنا غنی کرد — زیرا به این ترتیب آدمی از ریاکاری و نفاق آزاد می‌شود و خود تضمین‌کننده شأن و اعتبار خویش می‌شود — چیزی که انسان را در چشم دیگران نیز محترم می‌سازد.

ما نه رندان ریایم و حریفان نفاق
آن که او عالم سر است بدین حال گواست

فرض ایزد بگزاریم و به کس بد نکنیم
و آنچه گویند روا نیست نگویم رواست

چه شود گرمی و تو چند قدح باده خوریم
باده از خون رزان است نه از خون شماست

از نظر حافظ کسانی که در مناسبات انسانی یک‌رنگ‌اند و به دور از دوگانگی و نفاق با دیگران صادقانه رفتار می‌کنند و باور دارند که خداوند شاهد اعمال آنان است، معمولاً در قلب و جان دیگران نفوذ می‌کنند و از نعمت دوستی مردم بهره‌مند می‌شوند، به‌ویژه مردمی که به ارزش‌های اخلاقی پایبندند و اعمال فریبکارانه را از رفتار نیک‌خواهانه تشخیص می‌دهند.

تنهایی و توهم پردشدگی

افزون بر آنچه بیان شد، صورت دیگری از احساس تنهایی هنگامی رخ می‌دهد که فرد دچار توهم پردشدگی می‌شود و گمان می‌کند که دیگران به او توجه کافی ندارند و شخصیت او را کم‌اهمیت می‌دانند. چنین توهمی سبب می‌شود قربانی این ذهنیت خود را تنها و بی‌کس ببیند و رنج بکشد. در حالی که مردم و اطرافیان چنین تصویری از او ندارند و رفتارشان کاملاً عادی و معمولی است. به عبارتی دیگر،

برخلاف نوع اول تنهایی مذموم که در آن شخص به سبب بی‌مایگی اعتبار خود را نزد مردم از دست می‌دهد، در این گونه از احساس تنهایی، شخص به بهانه‌های سطحی گرفتار توهم طردشدگی است بی‌آنکه مردم در عالم واقع او را از خود رانده باشند و قضاوتی منفی از او داشته باشند. افرادی که چنان پرورش یافته‌اند که سخت به تأیید و تکذیب دیگران وابسته باشند و سر نخ اراده خود را به نگاه سایرین دوخته باشند معمولاً چنین خصلتی دارند و با کمترین بی‌توجهی دیگران دچار توهم می‌شوند و مدام خود را می‌آزارند که چقدر تنه‌ایند و نزد مردم اهمیت و اعتبار ندارند. شاید یکی از تلخ‌ترین موارد روان‌رنجوری انسان ابتلا به چنین بیماری دردناکی باشد و شاید رهایی از این درد یکی از شیرین‌ترین تجربه‌های آرامش روان در برخی از انسان‌ها باشد. حافظ در جهان زیبای خود دریافته بود که دچار شدن به ذهنیت منفی تا چه اندازه می‌تواند بر روح آدمی آسیب‌های سنگین تحمیل کند؛ پس برای آنکه نشان دهد که مراقبت‌های معنوی و نیایش شام و سحری او مؤثر بوده است در غزلی مشهور می‌گوید:

منم که شهرة شهرم به عشق ورزیدن

منم که دیده نیالوده‌ام به بد دیدن

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم

که در طریقت ما کافری است رنجیدن

پیشنهاد سازنده او برای رهایی از شر چنین رنج‌های عذاب‌آور و برای چشیدن بهروزی و شادکامی این است که بیش از هر چیزی ابتدا دیده خود را از بد دیدن پاک کنیم و بی‌رحمانه خود را نیازاریم و در اولین فرصت درد زودرنجی و وابستگی خویش را درمان کنیم. به عبارتی دیگر، اگر قرار است احساس موهوم بی‌ارزشی و درماندگی خود را درمان کنیم، باید افکار منفی و گفتگوهای ذهنی خود را به شدت کنترل و مدام در فرمان‌های ذهن خود تردید کنیم و قضاوت‌های غلط آن را به چالش بکشیم. انسانی که در خلوتی سازنده محتواهای ذهنش را مرور می‌کند و به علف‌های هرز آن اهمیت نمی‌دهد، نه تنها از رفتار دیگران آزرده نمی‌شود که حتی

از لذت عشق نیز برخوردار می‌شود و در نیک‌خواهی و نیک‌اندیشی شهره عالم می‌شود. در بسیاری از مواقع که از دیگران گله و شکایت سر می‌دهیم و خود را قربانی بی‌توجهی و بی‌اعتنایی آنان می‌دانیم، با اندک تأملی روشن می‌شود که، بیرون از مرزهای ذهنی ما، کسی واقعاً قصد بی‌احترامی و بی‌حرمت به ما را نداشته و ساختن این جهنم سوزان هنر افکار کج خودمان است که بی‌حساب و بدون شواهد کافی قضاوت کرده است. هنگامی که ذهن دچار اختلال می‌شود، آدمی به‌ناحق خود را قربانی‌ای احساس می‌کند که گویا درمانش فرورفتن در انزواست. حال آنکه آنچه موجب آزار و اذیت روحی شده است ذهن بهانه‌گیر و افکار غلط خود اوست نه کسی دیگر. چنین انسانی، با کوچک‌ترین رفتار غیرعادی دیگران، حکم‌های تند ناعادلانه صادر می‌کند و از بهترین و شریف‌ترین انسان‌ها برای خود هیولا می‌سازد. فرض کنید به جلسه‌ای که انتظار داشتیم به آن دعوت‌مان کنند دعوت نشده باشیم. چه وضعیتی پیش می‌آید؟ کسانی که کنترل ذهن خود را در اختیار نداشته باشند فوراً احساس تنهایی و سرخوردگی می‌کنند، و با اهمیت دادن بیش از اندازه به رأی دیگران، مدام به خود القا می‌کنند که در دل مردم جایی ندارند و به انسان بی‌ارزشی تبدیل شده‌اند که باید از جمع فاصله بگیرند. در ضمن ممکن است کینه گروهی را نیز بدون دلیلی موجه در سینه بکارند و نزد خود از آنان تصویری بسیار تاریک فراهم آورند. علت اصلی بروز چنین مصیبتی به‌فرموده حافظ ابتلا به مرض بد دیدن و بد قضاوت‌کردن و نیز اسارت در دام توهم‌های خردستیز برخی آدمیان است. برای چنین افرادی ممکن است پس از گذشت زمانی کوتاه معلوم شود که واقعاً هیچ غرض و نیت ناصوابی از طرف دوستان و خویشاوندان و همکاران در کار نبوده است و علت دعوت‌نشدن از وی یا صرف فراموشی بوده است و یا حتی پیشگیری از اتفاقی ناخوشایند که در صورت حضور او ممکن بوده رخ دهد. هر رویدادی ولو آنکه ظاهری گزنده داشته باشد ممکن است فرصتی بزرگ برای بازآفرینی شخصیت ما باشد. برخی با فراهم‌شدن فرصت‌ها زندگی خود را زشت و ترسناک می‌کنند و برخی بالعکس، از طریق فرصت‌ها زیبایی می‌آفرینند و بر ارزش زندگی خود می‌افزایند. در همین مثال، در آن سوی ذهن ما

نگاه خصمانه‌ای در کار نبوده، اما در این سو خودمان را بی‌جهت شکنجه داده‌ایم و خود را یک قربانی پنداشته‌ایم، درحالی‌که همه این بلوا و غوغای گزنده فقط برخاسته از خیال نادرستمان بوده است. هنگامی که ذهن به نیک‌اندیشی و خیرخواهی عادت کند و به تدریج بیاموزد که با گشاده‌رویی پیوندها را حفظ کند و برای به‌دست آوردن زندگی خوب تلاش کند، در این صورت رنج آزرده‌گی را با گنج زندگی شاد و سالم عوض خواهد کرد و دست از ملامت بی‌مورد خود خواهد کشید. روحی که مدام در پی یافتن بهانه‌ای برای تاختن به خویش است دچار بیماری مهلکی شده که باید خودش به درمان آن اقدام کند. به نظر می‌رسد هیچ درمانی به‌جز گفتگوی با خویش و پیراستن ذهن از افکار بی‌مورد منفی چاره‌ساز نیست.

کمتر از ذره نه‌ای پست مشو مهر بورز
تا به خلوتگه خورشید رسی چرخ‌زنان

دامن دوست به دست آرز دشمن بگسل
مرد یزدان شو و فارغ گذر از اهرمان

حافظ توصیه می‌کند که — به‌جای افتادن در دام اندیشه‌های غلط و بزرگ‌نمایی جنبه‌های منفی و تلخ روابط انسانی — نیکوتر آن است که چشم درون را بشویم، مهر بورزیم و با تکیه بر پروردگار خویش از شر اهریمن درون آزاد شویم.

برو معالجت خود کن ای نصیحت‌گوی
شراب و شاهد شیرین که را زیان داد

به نظر می‌رسد گاهی باید در حقانیت ارزش‌های نیازموده خود شک کنیم و به آنچه اهمیت واقعی ندارد بی‌توجه باشیم. اینکه بنشینیم و ناله سردهیم که از چشم بقیه افتاده‌ایم و تنها مانده‌ایم جز زخمی کردن روح و افزایش محنت و درد نتیجه دیگری به دست نمی‌دهد. اما اگر به‌جای چنین قضاوت نادرستی، ارزش‌های دیگری را در ذهن و رفتار خود تقویت کنیم و به‌گفته حافظ با نگاهی سازنده رویدادهای گوناگون را تفسیر کنیم، در این صورت، حتی اگر موردی اعتنایی دیگران نیز واقع شده باشیم، کمتر

آسیب خواهیم دید و با شوق بیشتری جریان زندگی را ادامه خواهیم داد. کسانی که به صورت افراطی به زندگی جمعی عادت دارند و هویت خود را در معاشرت با دیگران پیدا می‌کنند، به هر دلیلی وقتی از جمع کنار گذاشته شوند، ممکن است تا مرز افسردگی روحی نیز پیش روند. اینجا معلوم می‌شود که برهم‌زدن تعادل رفتاری چه نقش ویرانگری می‌تواند در زندگی ما ایفا کند. به این غزل زیبا توجه کنید:

ما آزموده‌ایم در این شهر بخت خویش
بیرون کشید باید از این ورطه رخت خویش

خواهی که سخت و سست جهان بر تو بگذرد
بگذرز عهد سست و سخن‌های سخت خویش

خودخواهی و تنهایی

افزون بر احساس طردشدگی کاذب، این موجود دوپا، یعنی انسان، ممکن است به علل دیگری نیز احساس تنهایی کند. همان‌طور که اشاره شد، برخی با کردارشان باعث می‌شوند تا یاران و همراهان خود را از دست بدهند و با خُلق ناپسند خویش حوصله بقیه را به سر آورند و درنهایت با پراکنده‌شدن اطرافیان‌شان که خود مقصر آن بوده‌اند احساس تنهایی کنند. موضوع تنهایی انسان را این‌گونه ادامه دهیم که گاهی برجسته‌کردن برخی امتیازهای شخصی و تلاش در جهت متمایز پنداشتن خویش از دیگران سبب طرد واقعی آدمی از جمع می‌شود که ریشه چنین وضعیتی ناصوابی را باید در آفت خودپرستی و غرور چنین شخصیت‌هایی جستجو کرد. برخی انسان‌ها مدام در حال مقایسه خود با دیگران هستند و گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویا سطح سواد و سلیقه و شیوه زندگی آنان برتر از دیگران است و به سایر انسان‌ها با نگاهی تحقیرآمیز می‌نگرند. چنین صفتی، که برخی نویسندگان جدید از آن با نام آفت خودمهم‌پنداری یاد می‌کنند،^۱ چهره زشتی از انسان در نظر دیگران به جا

۱. مراجعه شود به کتاب در مسیر شخصیت، دیوید بروکز، ترجمه اصلان قودجانی، انتشارات طرح نو.