



کنکاشی در تلاش دیرینه انسان برای یافتن خود حقیقی

# خودت باش! دیگران همه از قبل اشغال شده‌اند

■ تلخیص: حسین گل‌محمدی

جست‌وجو برای یافتن خود حقیقی طرحی به درزای تاریخ است، اما امروز بیش از همیشه به دغدغهای همگانی بدل شده‌است. در دوره فراگیری شبکه‌های اجتماعی، برداشستی که از اصالت رواج یافته است، ما را در نوعی خلأ خودخواسته گرفتار مارا در ملمغهای از خودشیفتگی افسارگسیخته و هر رنگی منفعلانه با جماعت گرفتار کرده است. شاید آگاهی تاریخی به سرچشمه دور آرمان اصالت و آزادی بتواند ما را از این دام نجات دهد. ■■■

**یک عمر در جست‌وجوی خود**

«خودت باش. دیگران همه از قبل اشغال شده‌اند.» این لطیفه متهور که غالباً به اشتباه به اسکار وایلد نسبت داده می‌شود، می‌آنگه بار کنایی به خود بگیرد در کتاب‌های خودیاری و وبلاگ‌هایی به چشم می‌خورد که اصالت را تجلی می‌کنند. این کتاب‌ها و وبلاگ‌ها عبارت «خودت باش» را هدفی ارزشمند و تقریباً دست‌یافتنی قلمداد می‌کنند. دلیل این امر قابل درک است. فرهنگ ما مملو از اصالت است؛ ما پیوسته «در حال یافتن خودشیخ» «مشغول شوکوفاکردن خود» «مسیر خود را یافتن»، «واقع‌بودن»، «مسیرپیموده را زرفتن»، «از خیل جماعت جداشدن». سال‌های جوانی‌مان را در تلاش برای یافتن کیستی‌مان صرف می‌کنیم، سال‌های بعدی را در تلاش برای صادق‌بودن یا خود سپری می‌کنیم و فاصله بین دورا در این بحران که یا معمایمی که می‌پنداشتیم یا نه. جمله منسوب به «وایلد»، هر چند ناموفق، به نکته مضحکی در قلب مفهوم اصالت‌لشاره می‌کند. او آن اینکته‌آ، این حجم از درون‌نگری ضرورتی ندارد؛ در این قدر تلاش می‌کنیم کسی باشیم که نمی‌توانیم غیر از آن باشیم؟ همانطور که دیوید فاستر وایلس نویسنده می‌گوید: «در پایان، خودتان خواهید شد.»

افزون بر این تلاش برای اصالت عمیقاً پیجوده‌است. ممکن است دیگران از قبل اشغال شده باشند، اما اگر تلاش کنیم خودمان باشیم، مطمئن‌ترین راه را برگزیده‌ایم تا به فردی دقیقاً همانند دیگران تبدیل شویم. آن هم در فرهنگی به‌غایت تلازده و تحت‌نظر، فرهنگی که در آن گویی همواره روی صحنه نمایش قرار گرفته‌ایم. اگر فرد یا سازمانی ادعای اصالت کند، می‌تواند تقریباً مطمئن باشید هم‌رنگ جماعت شده است. همانطور که وایلد می‌نویسد، «غلب مردم دیگرانند. افکارشان عقاید دیگران است، زندگی‌شان تقلیدی از دیگران است و هیجانات‌شان نقل قول دیگران.» (با نقل قول‌های منسوب به دیگران.)

**از خود آفرینی تا خودشیفتگی**

این‌همه تنگنا و تناقض خود «خود آفرینی» از کیجا آمد؟ اصالت همه‌جا به چشم می‌خورد، اما وجودش ضرورتی ندارد. نخست آنکه کالایی لوکس است؛ فقط

کسانی می‌توانند توجشان را به اصالت معطوف کنند که آنقدر آسوده‌خاطرند که به امور اصلی زندگی توجهی ندارند. دوم آنکه اصالت تاریچه دارد. هر فرهنگ‌ها دوره‌های تاریخی دیگر نه «خود» را تقریباً تایید یا به مهم می‌دانستند و نه هم‌رنگی با جماعت را تاییدین اندازه تقییب می‌کردند.

امروزه یکی از روش‌های اصلی کنار آمدن با اضطراب ناشی از خود بودن آن است که با تملک، دستخه‌های خیال‌گونه از خود بسازیم. تملک فقط به‌دست‌آوردن اشیا نیست، بلکه سبک شخصی، جهان‌بینی‌های شخصی و هویت‌های اجتماعی سیاسی را هم شامل می‌شود. آن‌گونه که منتقد اجتماعی امریکایی، کریستوفر لاش در کتابش «فرهنگ خودشیفتگی» (۱۹۷۹) می‌نویسد: «خود» به هدفی بدل می‌شود که بیش از هر چیز باید به تصمیمات و امیال او اعتماد کرد. «کیست اصالت» به‌عنوان نوعی درمان ظهور می‌کند و به صنعت معاصر خودیاری منجر می‌شود. ادر چنین وضعیتی است که افراد تمام محدودیت‌های بیرونی را به دیده تردید می‌نگرند و زندگی روزمره، ازجمله سیاست، به صحنه نمایشی بدل می‌شود که فرد خود را در آن می‌آفریند. بساوار نادرست و خودنمایی‌کردن

–عینیت‌دادن به خود– به سبک زندگی بدل می‌شوند و خیل‌کنثیری از محصولات، روش‌های درمانی و جنبش‌های سیاسی خودیورنگر سر بلند می‌کنند تا بازار ظاهر انلمحود خودآفرینی و خودمراقبتی را پر کنند. شبکه‌های اجتماعی به‌بستر و مقوم این خودشیفتگی بدل شده‌اند؛ لایک‌هایی که لاش حتی تشریح راه نمی‌کرد. نتیجه این امر اضطرابی بالینی است که پیوسته «خود» را با آواتارهای مجازی می‌سنجد و «خود» را با اشارات یا بازخوردهای صریحی تطبیق می‌دهد که بازار نمایش می‌دهد. به‌جای آنکته با آزادی مطلق‌مان کنار بیاییم، «اصالت» ما را به سمت هم‌رنگی متمرک‌دانه سوق می‌دهد؛ هم‌رنگی‌ای که پیوسته در جست‌وجوی ورزش‌های روزانه، برند پوشاک یا ژست سیاسی‌ای که به‌واقع «من» است.

**انسان تماشاجی و منفعل**

کاربر شبکه‌های اجتماعی، یکه و تنها در مقابل صفحه کامپیوتر، با وجود تظاهر به خودآفرینی، اساساً موجودی تماشاجی و منفعل است. این نه ژست اصالت که ژست خودشیفتگی است. لاش می‌نویسد خودشیفته در چرخه فانتزی بر بخورداری از قدرت و محض و هجوم ناگهانی در ماندگی محض در رفت‌وآمد است. این امر، همانطور که لاش نیز توضیح می‌دهد، بدین معناست که خودشیفتگی بسیار متفاوت از خودخواهی است. خودشیفتگی به معنای نامنی و سرگشتگی بنیادی در درباره مرزهای بین خود و دنیاست. می‌توانیم این سرگشتگی را در حوزه سیاسی مشاهده کنیم که فارغ از ایدئولوژی، به روایت‌ها و اظهارنظرهای شخصی بیش از اتفاق نظر اهمیت می‌دهد. این سرگشتگی را می‌توانیم در افول تقریباً کامل ارزش حریم شخصی هم ببینیم. مراد از حریم شخصی آن است که فرد تمایل ندارد برخی از جنبه‌های زندگی‌اش را بی‌اعموم مردم «هم‌رسانی» کند. این تلقی از «اصالت» دستمایه

شرکت‌هایی می‌شود که خودخواهانه از درونی‌ترین امیال ما سسود می‌برند، آنجا که از شعارهای پرطمطراقی چون آزادی فردی، هویت و «کار آفرینی» استفاده می‌کنند تا کارگران را امتیزه کنند، تحت نظر داشته باشند و به استثمار بکشند.

**از اصالت بدلی تا خودشوفاپی**

چطور می‌توان از خطرات این اصالت بدلی بر حذر بود؟ آگاهی تاریخی به اینکه دو آرمان اصالت و آزادی از کجا سر چشمه می‌گیرندمی‌تواند کمک‌مان کند. همانطور که فیلسوف سیاسی، «متیوسسی، کرافورد» در کتابش «جهان فراتر از ذهن شما» (۲۰۱۵) به‌تفصیل بیان می‌کند، فرد خودشیفته تصور نادرستی از آزادی دارد. وی جاپای آدورتو و لاش می‌گذارد و با آنها هم‌عقیده‌است که بی‌نیاز بودن اقدامات انسان بدین معنا نیست که انسان‌ها کاملاً خودمختارند یا باید باشند. مسا در زمان و مکانی مشخص به دنیا می‌آییم، با ویژگی‌های روان‌شناختی و فیزیکی مشخص و در میان مردمان و سنت‌های مشخصی که به آنها دسترسی داریم می‌توانیم از آنها استفاده کنیم یا آنها را نپذیریم. این محدودیت‌ها صرفاً زمانی

تضعیف‌کننده هستند که آنها را تضعیف‌کننده بدانیم یا در مانده‌ای محض در رفت‌وآمد است. این امر، همانطور که آنها را قبولی بدانیم که «خود»، آرمان گریانه، باید از آنها لاش نیز توضیح می‌دهد، بدین معناست که خودشیفتگی بسیار متفاوت از خودخواهی است. خودشیفتگی به معنای نامنی و سرگشتگی بنیادی در درباره مرزهای بین خود و دنیاست. می‌توانیم این سرگشتگی را در حوزه سیاسی مشاهده کنیم که فارغ از ایدئولوژی، به روایت‌ها و اظهارنظرهای شخصی بیش از اتفاق نظر اهمیت می‌دهد. این سرگشتگی را می‌توانیم در افول تقریباً کامل ارزش حریم شخصی هم ببینیم. مراد از حریم شخصی آن است که فرد تمایل ندارد برخی از جنبه‌های زندگی‌اش را بی‌اعموم مردم «هم‌رسانی» کند. این تلقی از «اصالت» دستمایه



مصرف بیشتر که غیر منظره هم نیست. در چنین شرایطی، اصالت واقعی در درجه‌نخست، مستلزم مقاومت در برابر خودمجبودی و خیال‌پردازی و در درجه دوم پذیرش و تأیید و وابستگی مان به یکدیگر و به تأثیر پیشامدهای تاریخی است که در هر گوشه از زندگی‌مان مسکن گزیده‌اند.

این کار دشوار است؛ چراکه تقریباً همه چیز فرهنگ تشویق‌مان می‌کند به خودمان و به وعده‌هایی بازگردیم که می‌توانیم با کمک آنها از تاریخ بگریزیم و اقبال و بدشانسی را از زندگی‌مان حذف کنیم. راه ساده‌ای که کرافورد پیشنهاد می‌کند یادگیری انجام یک کار است. یادگیری یک مهارت -مانند ناخن‌ساز، پاک، نصب دیوار کاذب یا سرودن یک غزل– فوراً ما را با محدودیت‌های شخصی مواجه می‌کند و ما را در پای کسانی می‌اندازد که در انجام آن کارها مهارت دارند. این امر مستلزم تواضع است، اما هم‌زمان رقابتی اصل خلق می‌کند. کمک‌مان می‌کند با متعال‌سازی دوباره رابطه‌مان با خودمان، خودشیفتگی را درمان کنیم. در فرآیند تسلیم‌شدن به قوانین و تمرکز بر مهارت، نه قدرت مطلق خواهیم بود و نه در مانده، بلکه خود

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۹۸۴۷۱

راهنما



اخلاق حسنه از منظر روایات و احادیث

## نه عیب‌جو باش و ثناگو

## نه تلخ‌زبان و مجادله‌گر

بر اساس قواعد تربیت اسلامی، اولین قدم برای کسب فضایل، توبه و سپس دفع زرایب اخلاقی مهم به ویژه گناهان رفتاری در حد توان است که البته به هر درجه این مراتب طی شود به همان میزان امکان بروز حسن خلق از فرد مهیا می‌شود و بلکه بسیاری از این مراتب، خود حسن خلق هستند. اما به طور خاص چند سبب برای دستیابی به این صفت والا وجود دارد که عبارتند از: تلقین ارزش حسن خلق به نفس، تلاش برای دستیابی به محبت الهی، حیا، آراخت قلبی، تکرار اخلاق زیبا، معاشرت با اهل

اخلاق زیبا و توجه به سلامت جسم.

بی‌تردید وجود مبارک حضرت محمد(ص) بهترین نمونه حسن خلق می‌باشد و در این زمینه شاهد مثال آیات الهی است:«فَیْمَا رَخِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ رَحْمَتَ اللَّهِ عَلَیْهِمْ وَ سَئِرَ الَّذِیْنَ هُمُ فِی الْأَمْرِ فِیْهَا عَزَمْتُ الْقَوْلَ عَلَی اللَّهِ أَنَّهُ لَنْ یَجِبَ الْمُتَوَكِّلِینَ» به سبب رحمت خداست که تو با آنها اینچنین خوشخوی مهربان هستی. اگر تندخو و سخت‌دل می‌بودی از گرد تو پراکنده می‌شدند. پس بر آنها ببخاشی و برایشان آموزش بخواه و در کارها با ایشان مشورت کن و چون قصد کاری کنی بر خدای تو کل کن که خدا توکل‌کنندگان را دوست دارد. (آل عمران: ۱۵۹)

■ **حسن خلق در کلام معصومین(ع)**

در ادامه گزیده‌ای از زیباترین احادیث را از پیامبر اکرم(ص)، امیرالمؤمنین(ع)، حضرت امام صادق(ع) و دعایی از فرازهای صحیفه سجاده به در طلب اخلاق حسنه می‌خوانید:

پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند:
– اخلاق خود را نیکو کنید و با همسایگان خود مهربان باشید و زنان خود را گرمایی بدارید تا بی‌حساب وارد بهشت شوید.

– خوش‌اخلاقی، اولین، سنگین‌ترین، نیکوترین، با فضیلت‌ترین چیزی است که روز قیامت در ترازوی عمل انسان قرار داده می‌شود.

– خداوند هنگامی که ایمان را خلق کرد، آن را به خوش‌اخلاقی و سخاوت تقویت کرد. همچنین هنگامی که کفر را آفرید، آن را به بداخلاقی و بخل تقویت کرد.

– نه عیب‌جو باش و نه ثناگو، نه زخم‌زبان زن و نه مجادله‌گر.

– تفسیر خوش‌اخلاقی این است که اگر دنیا به انسان رو کرد، راضی و خشنود باشد و اگر رو نکرد خشمگین و ناراحت نشود.

حضرت امام علی(ع) می‌فرماید:

گنج‌های روزی در وسعت اخلاق نهفته است.

– چه بسیار انسان‌های عزیزی که اخلاق بد ایشان را دلیل ساخته است. چه بسیار انسان‌های ذلیلی که با اخلاق خوش به عزت رسیده‌اند.

امام صادق(ع) فرمود:

– هیچ زندگی‌ای گواراتر از زندگی همراه با خوش‌اخلاقی نیست.

– حسن خلق روزی را زیاد می‌نماید، بر عمر انسان می‌افزاید و گناهان را آب می‌نماید؛ همان‌گونه که آفتاب یخ را آب می‌کند.

– خوش‌اخلاقی در بین مردم، زینت اسلام است. – هیچ زندگی گواراتر از اخلاق و رفتار پسندیده نیست.

– بهشتی‌ها چهار نشانه دارند: روی گشاده، زبان نرم، دل مهربان و دست دهنده.
– انسان خوش‌اخلاق، از دوستی مردمان خوب برخوردار است و از تعرض آدم‌های نابکار در امان است.

امام سجاد(ع) در فرسازي از صحیفه سجاده می‌فرماید: خدا یا هیچ صفتی که بسر من عیب شمرده شود وامگذار مگر آنکه اصلاحش فرمایم و هیچ صفت نکوهیده‌ای را به جا نگذار. مگر آنکه آن را نکوسازی و مرا در هیچ خلصت پسندیده ناتمامی فرو نگذار مگر آنکه کاملش گردانی.

**منابع:**

– حسن خلق / ویکی شیعه

– ۴۰۰ حدیث «اخلاق پسندیده»/ حدیث نت، پایگاه اطلاع‌رسانی شیعه

– اخلاق حسنه در قرآن و سیره نبوی/حجت‌الاسلام فردین احویان/ سازمان تبلیغات اسلامی

■ **نبره محمودی**

اگر بتوان تمام آموزه‌های اجتماعی دین اسلام را در دو کلمه خلاصه کرد، شاید آن دو کلمه «حسن خلق» باشد. اخلاق حسنه محور بسیاری از احادیث و روایات اجتماعی در مکتب انسان‌ساز اسلام است. مرور شماری از گهربار ترين کلام معصومين(ع) بر این موضوع صحه می‌گذارد. ■■■

■ **حسن خلق صفت انبیای الهی است**

حَسْنُ خُلُقٍ؛ اصطلاحی اخلاقی به معنای خوی خوش و اخلاقی و بر خورد نیکو با دیگران و از فضایل اخلاقی که در روایات معصومین ستایش شده است.

حَسْنُ خُلُقٍ به معنای نرم خویی ، خوش گفتاری و گشاده‌رویی در برخورد با دیگران است. اما معنای دیگری نیز برای آن آورده‌اند از جمله: اعتدال در قوای عقلی و غشی و شهبوانی که درون فرد را از انوار افاضات علوم و معارف الهی، درخشان و اعضای او را به طاعات و وظائف مشغول می‌کند. این حالت درونی با علاماتی همچون معاشرت نیکو با مردم و بروز صفاتی مانند خوش‌خوش‌خوردی، محبت، راستی و... شناخته می‌شود. در این معنی، حَسْنُ خُلُقٍ تابع استقامت تمام اعضای ظاهری ، باطنی و زیبایی

صورت درونی انسانی در اثر این تناسب اخلاقی است. همانطور که حسن ظاهری با زیبایی و تناسب همه اعضا محقق می‌شود، حسن خلق که زیبایی باطنی است نیز با زیبایی همه صفات و اخلاق محقق می‌شود. از آنجا که این فضیلت اخلاقی دارای مفهوم بسیار گسترده است، منابع اسلامی با بیان نشانه‌ها و مصادیق حسن خلق، سعی در ارائه درک بهتری از معنای حسن خلق و نیز عملیاتی

نمودن تعریف مفهومی آن برای دستیابی آسان به این صفت والا داشته‌اند. برخی از این مصادیق عبارتند از: تبسم بر لب داشتن هنگام گفت‌وگو با مؤمنین، عطا و بخشش، تواضع، بشاشیت و خوش کلامی، سلام کردن و بذل تحیت، انعطاف و الفت گرفتن با دیگران، خوش‌رویی، خوبی‌کردن و منع آزار خود از دیگران، کلام زیبا، رفق و مدارا، تعاون با مؤمنین، بذریانی نکردن و صبر بر اذیت.

نرم‌خوی یکی از مهم‌ترین مصادیق اخلاق حسنه است که به کرات مورد تأکید خداوند تبارک و تعالی رسیده و از دنیا «فلسون‌زدایی» کرده بود. آنها هم به فلسفه روشنگری که در نظرشان بیش از اندازه خردگرانه بود و هم به جامعه‌ای بیش از اندازه خردگرا و اکثش نشان دادند. آنها مجموعه‌مناسباتی را معرفی کردند که بایدین چاره‌آراند سخن گفتند؛ مناسبات بین جماعت و فرد، بین شهر الوده‌شده و طبیعت بکر، بین بی‌معنایی روزمره و شور زندگی خلاقانه. امروزه، انسان‌های شوخ‌طبع از افرادی بی‌احساس می‌دانیم که از خود مراقبت می‌کنند و این جدی گرفتن امور واهمه دارند– گونه‌ای خودشیفتگی. وضعیت ما طنز آمیز است، از آن رو که امر مطلق – بنیان و دلیل وجود ما– تا‌لبد از دسترس‌مان خارج است و بااین حال نمی‌توانیم از تلاش برای یافتن آیه نامعیت، به‌ویژه،

در هنر دست براریم.

این امر مطلق را حتی نمی‌توان به‌درستی بازنمایی کرد، چه رسد به آنکه به آن دست یافت. بااین حال، تلاش می‌کنیم، با اقدامات هنری و خلاقانه‌مان امر مطلق را فراچنگ آوریم، جایگاهمان در دنیا و دلیل حضورمان را در اینجا کاملاً بشناسیم و بیان کنیم. آنچه در نهایت تولید می‌کنیم در درک کامل آن امر مطلق قاصر است، اما تک‌های است که با آن کل فراچنگ‌نیامدنی ارتباطی هر چند محدود دارد.

مانتیک‌های طنز‌گرا این وضعیت را عبث تلقی نمی‌کنند، بلکه آن را مقتضی می‌دانند. اگر قرار است اصیل باشیم، باید از روی شوخ‌طبعی و تواضع محدودیت دیدگاه و تلاش فردی‌مان را نپذیریم، بی‌آنکه محدودیت‌ها بی‌مدهمان کنند باید ماهیت لاجرم چندپاره تلاش‌های‌مان را در آغوش کنیم و با زندگی کردن تجریبات دیگران، از جمله آنها که طریق است که گاهی چند به سوی امر مطلق برمی‌داریم. نگرش طنز آمیز به ماجازه می‌دهد، مانند سقراط، حقیقتاً بدانیم که نمی‌دانیم و همچنان که مرزهای نادانی‌مان را عقب می‌رانیم با نادانی خود کنار بیاییم و در آن‌کی اصیل از محدودیت‌های‌مان میل‌مان را برای ادرک آ تمایزت تبدیل کنیم. از این منظر، سکوت جهان دیگر نامعقول نخواهد بود.

■ **منبع: وِسایت ترجمان / نوشته: الکساندر استرن / ترجمه: فاطمه زلیکانی / مرجع: aeon**