

## رضا به داده بده

«باور به اینکه ما جزئی از این کیهان هستیم و سرنوشتمان با آن گره خورده، مایه دلگرمی و تسکین خوبی است.»

سینکا معتقد بود بدست آوردن آرامش (ataraxia)، محوری ترین امری است که انسان در زندگی خود باید از پی آن روان شود. برخلاف فیلسوفان یونانی‌ای چون ارسطو که سعادت (eudaimonia) را هم‌عنان با کسب فضایل (virtues) می‌انگاشتند و برمی‌کشیدند؛ رواقیونی نظیر سنکا و مارکوس اورلیوس، «آرامش» را مهم‌ترین مؤلفه سلامت روان و زندگی خوب بحساب می‌آوردند. تقدیرگرایی (fatalism) یکی از راه‌های احراز آرامش از منظر رواقیون است. به نزد ایشان، پس زدن خواست سرنوشت و طغیان کردن علیه طبیعت، بیش از هر چیز ایجاد خشم و غم و پریشانی می‌کند؛ اموری که مخلاً آرامش و آسایش روانی‌اند. تقدیرگرایی نه به معنای جبراندیشی و نفی اراده و اختیار انسان، بلکه اذعان بدین امر مهم است که من و تو فعال ما یثاء نیستیم و خیلی از امور و اتفاقات دنیا، به رغم میل و خواست ما محقق می‌شود. مدلول این سخن ژرف این است که ضرورت‌ها، محدودیت‌ها و امکانات زندگی‌ات را ببین، واقع بین باش، خیال‌اندیشی مکن و هم خود را مصروف اموری کن که می‌توانی در آنها دخل و تصرفی کنی و لا غیر؛ که: «خون خوری گر طلب روزی نهاده کنی.»

اخیراً در جلسات مشاوره با سه نفر از مراجعانم، با اشاره به ایده محوری مکتب رواقی‌گری، توضیح دادم که پذیرش اموری که از حوزه اختیار تو خارج‌اند و برای تغییر آنها کاری نمی‌توانی انجام دهی، یکی از مؤلفه‌های بلوغ روانی است؛ که «رضا به داده بده وز جبین گره بگشای». البته که تقدیرگرایی، به معنای دست روی دست گذاشتن و القاء تنبلی و کرختی نیست؛ بلکه برکشیدن و برجسته کردن اموری است که تو را در چنبره خود گرفتار کرده‌اند و قدرت تغییر آنها را نداری؛ از جنسیت و ملیت و سال تولدت گرفته تا پدر و مادر و هوش بهر و رنگ چشم و محل تولدت‌ات.

در ادامه، به مراجعانم که هر یک با مشکلی در زندگی خود دست و پنجه نرم می‌کنند، گفتم: یک وقت است که می‌گویی نکته بالا را دانستم و آنرا درست می‌دانم؛ اما دانستن (knowledge) به تنهایی کفایت نمی‌کند و در وضعیت روانی من و تو تغییری ایجاد نمی‌کند. بلکه، پذیرش و تسلیم آن گشتن و ریزش آن در زندگی روزمره را چشیدن و به عیان دیدن است که آرامشی توام با تسکین و رضایت باطن را برایت رقم می‌زند و از پاشانی و پریشانی‌ات می‌کاهد.

چنانکه درمی‌یابم، بکار بستن آموزه‌های رواقی، سخت بکار سامان بخشیدن به احوال باطنی و احراز سلامت روان در روزگار پرتلاطم و مشحون از قیل و قال کنونی می‌آید؛ رواقی‌نگری‌ای که با طمانینه و آرامش و تسکین و غفلت پاک در می‌رسد:

پشت تبریزی ها  
غلفت پاکی بود، که صدایم می زد...  
لب آبی  
گیوه ها را کندم، و نشستم، پاها در آب:  
«من چه سبزم امروز  
وچه اندازه تنم هوشیار است!  
نکند اندوهی، سر رسد از پس کوه»