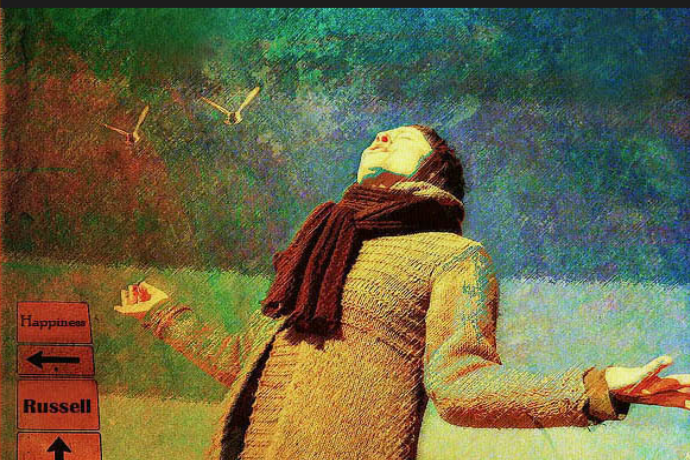


# تسفير سعادت



برتراند راسل

ترجمهٔ ع. وهيد مازندرانی

Bertrand Russell  
The Conquest of Happiness

برتراند راسل

# تسخیر سعادت

(شاهراہ خوشبختی)

ترجمہ ع. وحید مازندرانی



*Bertrand Russell*

## The Conquest of Happiness

چاپ اول: مؤسسہ انتشارات امیرکبیر - ۱۳۴۸

نشر الکترونیکی: آذر ماہ ۱۳۹۱

[BertrandRussell.mihanblog.com](http://BertrandRussell.mihanblog.com)

- [A\\_Drop\\_Of\\_Rain\\_50@Yahoo.com](mailto:A_Drop_Of_Rain_50@Yahoo.com)
- [Farhad\\_1984@Ymail.com](mailto:Farhad_1984@Ymail.com)

حروف نگاری

• امیرحسین غلامپور، حمید ن.، ایمان امینی.

# فهرست مطالب

۵..... مقدمه

## بخش اول

### در موجبات بدبختی

۸..... علت بدبختی افراد چیست؟

۲۱..... بدبختی بایرونی

۴۱..... هم‌چشمی (رقابت)

۵۴..... ملامت و هیجان

۶۶..... خستگی

۷۹..... حسادت (رشک)

۹۲..... حس گناهکاری

۱۰۷..... جنون آزاردیدگی

۱۲۱..... ترس از افکار عمومی

## بخش دوم

### در اسباب خوشبختی

- ۱۳۶..... آیا هنوز سعادت قابل حصول است؟
- ۱۵۰..... شوق و نشاط
- ۱۶۷..... محبت
- ۱۷۷..... خانواده
- ۱۹۷..... کار
- ۲۰۷..... سرگرمی
- ۲۱۸..... تلاش و تسلیم
- ۲۲۸..... آدم خوشبخت

The Conquest of Happiness.....235

# مقدمه

---

---

در ترجمه و انتخاب عنوان این کتاب دچار اندکی تأمل و تردید شدم. در واقع معادل فارسی نام اصلی آن «تسخیر سعادت» و یا به اصطلاح قدما *تحصیل سعادت* است. علاوه بر توجه کافی به این نکته و با وجود علاقه‌ی سرشاری که در حفظ تمام معانی و مضامین این اثر ممتاز داشته‌ام باز محض قبول خاطر بیشتر خوانندگان عنوان «شاهراه خوشبختی» را ترجیح داده‌ام که گمان می‌کنم دور از منظور خود نویسنده نیست بلکه بنابر توضیح مختصری که در مقدمه‌ی کتاب نوشته است عین مقصود اوست چنان‌که گوید:

«این کتاب خطاب به اهل فضل و دانش نیست و یا آن دسته و جماعتی که می‌پندارند نکته‌های اخلاقی زندگی را باید از راه گفت و شنود آموخت. در صفحات این اثر، رموز فلسفی و یا سخنان علمی نخواهید یافت، منظوم فقط این بوده است که دانستنی‌های منطبق با ذوق سلیم را برجسته نمایم. راجع به دستورات مذکور در این کتاب هم باید خاطر نشان کنم که همه‌ی آن‌ها مبتنی بر تجربه‌ها و مشاهدات خودم در عرصه‌ی زندگی است و هر وقت که خود، این قواعد و اصول را به کار برده‌ام خوشی بیشتری نصیبم شده است. از این رو امیدوارم که در میان انبوه جمعیت بشری، کسان بسیاری خواه زن یا مرد که گرفتار بدبختی‌اند بی‌آن‌که طرفی از آن بر بندند به وسیله‌ی راه و روشی که در این کتاب باز نموده‌ام علاج گرفتاری خویش و طریق پیش‌گیری از آن دریابند. به نظر من بسا کسانی که از نعمت خوشبختی محرومند بر اثر جهد و تلاش پی‌گیر در پیروی از قواعد مندرج در این کتاب خواهند توانست راز سعادت را به دست آورند.»

با وجود خضوع بسیاری که نویسنده‌ی بلندپایه دربار‌ه‌ی وزن علمی مطالب این کتاب نموده است و ضمن ستایش فراوان از قدرت و سبک عالی نویسندگی او در شرح و بیان

نکته‌های فلسفی، باز در دو سه فصل این اثر پی بردن تام و تمام به کنه کلام خالی از اشکال نبود. در هر حال اهتمام بسیار شده است که در ترجمه‌ی حتی عبارات سنگین آن قصوری واقع نشود و حتی الامکان کتابی شایسته و ارجمند به علاقمندان آثار قلمی این صاحب‌نظر عالی‌قدر تقدیم شده باشد.<sup>۱</sup>

ع. وحید مازندرانی

تهران - آبان ۱۳۴۸

---

۱ چند نکته در مورد نسخه الکترونیکی:

۱. عبارات داخل [] به این نسخه افزوده شده و در نسخه چاپی موجود نیست.
۲. متن ترجمه و نسخه انگلیسی از دو ویرایش مختلف این کتاب می‌باشد.

# در موجبات بدبختی

- فصل اول: علت بدبختی افراد چیست؟
- فصل دوم: بدبختی بایرونی
- فصل سوم: هم‌چشمی ( رقابت)
- فصل چهارم: ملامت و هیجان
- فصل پنجم: خستگی
- فصل ششم: حسادت (رشک)
- فصل هفتم: حس گناهکاری
- فصل هشتم: جنون آزار دیدگی
- فصل نهم: ترس از افکار عمومی

## فصل اول

# علت بدبختی افراد چیست؟

حیوانات تا وقتی که ناخوش نباشند و خوراک آن‌ها به اندازه‌ی کافی فراهم باشد خرسندند، وضع افراد بشر نیز در مقام قیاس باید بر همین قاعده و اساس باشد ولی در جهان کنونی لاقلاً حال اکثر ایشان بدین منوال نیست. هرگاه خودمان خوشبخت نباشیم شاید خیال کنیم که ما هم مستثنی به‌شمار نمی‌رویم اما اگر از نعمت سعادت برخوردار باشیم می‌توانیم دریابیم که روزگار کدام یک از دوستان ما ناگوار است. هنگامی که بخواهیم وضع و حال آشنایان خود را مورد بررسی قرار دهیم بایستی از هنر قیافه‌شناسی سررشته‌ای داشته باشیم و خویشتن را کاملاً آماده‌ی شناختن احوال کسانی سازیم که در زندگانی روزانه با آن‌ها برخورد داریم. بلیک<sup>۱</sup> می‌گوید:

در هر پوره که می‌نگرم اثری هست

اثر درماندگی، اثر رنج و ملال

و چون انواع بدبختی متعدد است خواهیم دید که نوعی از آن در همه‌جا دیده می‌شود. فرض کنید در نیویورک هستید که نمونه‌ی عالی بزرگ‌ترین شهرهای روزگار جدید است. در یکی از روزهای کسب و کار به‌خیابانی که رفت و آمد در آن‌جا زیاد است و یا در تعطیل پایان هفته به‌گذرگاه عمده‌ی شهر و یا آن‌که به‌یک



مجلس شبانه‌ی رقص بروید. در این حال باید گذشته‌ی خویش را پاک فراموش کنید و بگذارید احوال کسانی که پیرامون شما هستند یکی بعد از دیگری در ذهن‌تان اثر بگذارد، آن‌گاه خواهید دید همه‌ی آن‌هایی که مورد توجه قرار داده‌اید گرفتاری خاص به‌خود دارند. در حین کار و یا در تب و تاب نیمه‌ی روز، همگی گرفتار تشویش بیش از اندازه و دچار افسردگی و ملال و به‌همه‌چیز نیز بی‌اعتناوند؛ فقط هول و هیجان دارند و نسبت به آرامش و خوشی خود بی‌تفاوت و منصرف از وضع و حال دیگرانند. در یک شاهراه هنگام تعطیلات آخر هفته خواهید دید که مرد و زن با وجد و نشاط قصد سیر و گردش دارند و آن‌ها که توانگرند در پی خوشی به‌راه افتاده‌اند. این وضع و حالت عمومی و تابع سرعت اتومبیلی است که از همه کندتر است. در اثر وفور وسایط نقلیه دیدن جاده مقدور نیست و به‌مناظر اطراف هم نظری نمی‌توان انداخت، چون نگاهی به‌خارج باعث تصادف می‌شود و تمام رانندگان نیز عزم سبقت بر یک‌دیگر را دارند ولی به‌واسطه‌ی کثرت وسایل نقلیه قادر به آن کار نمی‌باشند. هرگاه افراد از این دغدغه‌ی خاطر آسوده باشند به‌طوری‌که برای کسانی که کار رانندگی را برعهده ندارند پیش می‌آید، به‌ملالت غیرقابل وصفی دچار می‌شوند؛ و اثر ملال در چهره‌ی آنان مشهود است. در این حین ناگاه چند تن از سیاهان با شور و نشاط در اتومبیل از جاده می‌گذرند اما رفتار آن‌ها موجب آزرده‌گی است و سرانجام هم به‌واسطه‌ی تصادف در چنگ پلیس گرفتار می‌شوند یعنی که خوش بودن در روز تعطیل مجاز نیست.

یا این‌که افرادی را در یک مجلس بزم شبانه مورد توجه قرار دهید خواهید دید که همه به‌عزم خوش‌گذرانی به آن‌جا رفته‌اند با همان قسم اراده و آهنگی که انسان کوشاست که در مطب دندان‌ساز داد و فریاد راه نیندازد. همه هم خیال می‌کنند

که زن و شراب اسباب عمده‌ی خوشی‌اند. از این‌رو افراد زود سرمست می‌شوند و سعی دارند آزرده‌گی همراهان خود را نادیده‌انگارند. پس از می‌گساری کافی مردها را گریه دست می‌دهد و خویشان را ملامت و نفرین می‌کنند که چه بی‌مقدارند و اخلاقاً خود را سزاوار فداکاری مادران خویش نمی‌شمارند. تاثیر شراب در حال آن‌ها این است که ایشان را از احساس گناهی آزاد می‌کند که عقل در هنگام هشیاری مانع است.

این بدبختی‌های گوناگون، قسمتی ناشی از سیستم اجتماعی است و مقداری هم در اثر کیفیت روانی افراد است که بدون تردید، آن نیز تا حدودی ناشی از وضع دستگاه اجتماعی است. در جای دیگر<sup>۱</sup> راجع به اصلاحات اجتماعی که برای تعمیم خوشبختی ضروریست از قبیل تحریم جنگ و جلوگیری از استثمار اقتصادی و تعلیم و تربیتی که عاری از شایبه‌ی ترس و خشونت باشد شرح وافیه داده‌ام و قصد ندارم که در این‌جا آن گفته‌ها را باز گویم.

فراهم ساختن دستگاهی که وسیله‌ی اجتناب از جنگ شود از ضروریات حیاتی تمدن ماست. ولی وجود هیچ دستگاهی از این قبیل تا وقتی که افراد این همه بدبختی دارند و نابود کردن یک‌دیگر در نظر آنان از استمرار دیدن روشنایی روز آسان‌تر می‌نماید امکان‌پذیر نخواهد بود. ریشه‌کن کردن ابدی فقر اگر غرض این باشد که لااقل قسمتی از بهره‌ی تولیدات صنعتی نصیب کسانی شود که بیش از همه به آن محتاج‌اند نیک ضروریست ولی توانایی مالی افراد چه حاصلی دارد هنگامی که خود ثروتمندان از خوشبختی محروم‌اند. تعلیم و تربیتی که با ترس و

۱ منظور کتاب «مبانی اصلاحات اجتماعی» است. م. [این کتاب تحت عنوان «اصول نوسازی

جامعه» توسط مهدی افشار به‌فارسی برگردانده شده است.]

خشونت توأم باشد نامطلوب است اما انتظار آموزش و پرورش بهتری نیز از ناحیه‌ی کسانی که خود اسیر این گونه حالات و هیجانند مورد نخواهد داشت. این نکته، نظر ما را به خود افراد معطوف می‌گرداند یعنی به این موضوع که در وضع و حال فعلی و به این صورتی که جامعه‌ی پریشان ما گرفتارست هر مرد یا زنی چه باید بکند تا از نعمت سعادت بهره‌مند گردد؟ در بحث و رسیدگی این مساله من توجه خود را به آن افرادی محدود خواهم ساخت که دچار هیچ‌گونه علت و عارضه‌ی بارز بدبختی نباشند. منظورم افرادی‌اند که درآمد کافی برای تهیه‌ی خوراک و خانه و هم‌چنین تندرستی نسبی که فعالیت بدنی را مقدر سازد فراهم دارند. مصایب عمده‌ای مانند تلف شدن همه‌ی فرزندان یک نفر یا رسوا شدن در انظار عمومی را مورد توجه قرار نمی‌دهیم. راجع به این قبیل امور گفتنی فراوان است و حائز اهمیت بسیار، اما آن مطالب از مقوله‌ی دیگری است که در این جا منظور من به‌شمار نمی‌رود. مقصودم این است که راهی برای علاج بدبختی عادی زندگانی روزانه که اکثریت افراد کشورهای متمدن به آن دچارند ارائه نمایم و آن هم از این جهت طاقت‌فرساست که هر چند علت بارزی ندارد باز غیرقابل احتراز می‌نماید. به عقیده‌ی من قسمت عمده‌ی بدبختی ما مبتنی بر نظریات باطلی است که راجع به امور دنیا داریم یعنی نظریه‌ی ناصوابی در باب موازین اخلاقی و عادات بیهوده‌ی زندگی که خواه و ناخواه به کاهش شوق و نشاط طبیعی و رفع علاقه نسبت به اموری منجر می‌شود که مآلاً خوشبختی انسان یا خوشی حیوان منوط به آنست. این‌ها اموری است که دور از اختیار بشر نیست و پیشنهاد من قبولاندن تغییراتی است که بدان وسیله احراز خوشبختی کم و بیش میسر گردد.

شاید بهترین راه بیان فلسفه‌ای که قصد دفاع از آن را دارم ذکر شرح مختصری

راجع به زندگانی خودم باشد. من طفل خوشبختی به دنیا نیامدم. در کودکی ورد زبانم کلام معروف «از دنیا خسته و زیر بار سنگین گناه در هم شکسته‌ام» بوده است. در پنج سالگی می‌اندیشیدم که اگر بنا باشد تا هفتاد سالگی زنده بمانم تحمل رنج فقط یک چهاردهم همه‌ی عمرم را کرده بودم و حس می‌کردم گرفتاری طولانی که در پیش دارم سخت طاقت‌فرسا خواهد بود. در جوانی از زندگانی بیزار بودم و پیوسته در اندیشه‌ی خودکشی ولی از آن اقدام به واسطه‌ی علاقه‌ی تحصیل معلومات بیشتری در رشته‌ی ریاضی خودداری نمودم.

اینک برعکس از زندگی لذت می‌برم و تقریباً می‌توانم بگویم که هر سال بیش از پیش از آن بهره‌مند می‌شوم. این حال تا اندازه‌ای در اثر آنست که نخست معلوم نمودم کدام چیزهایی است که بیش از سایر امور دوست دارم و تا حدی نیز برای این است که از پاره‌ای کارهای مورد تمایل مانند کسب معلومات جزمی در اقسام دانش که در واقع غیرقابل حصول است خودداری نمودم. اما بیشتر نتیجه‌ی آنست که رفته‌رفته از رویه‌ی در خود فرو رفتن<sup>۱</sup> دست کشیدم. نظیر افرادی که پرورش مذهبی «پوریتن» دارند و در امور دینی سختگیرند عادت داشتم راجع به گناهان و خطاها و نقایص اخلاقی خویش زیاد تأمل و اندیشه نمایم. از این‌رو در پیش نفس خود نمونه‌ای از بندگان تیره‌بخت بودم که بدون شک هم حقیقت داشته است.

سپس کم‌کم آموختم که چگونه از فکر و خیال درباره‌ی خودم و کمبودهایم انصراف جویم و تدریجاً بیش از پیش توجه خود را به امور آفاقی مانند وضع دنیا و رشته‌های مختلف دانش و علم و افرادی که نسبت به آن‌ها علاقه داشتم معطوف

نمایم. بدیهی است عوامل خارجی نیز هر کدام خواه و ناخواه رنج و گرفتاری خاص همراه دارند. ممکنست دنیا گرفتار جنگ شود و تحصیل دانش در بعضی رشته‌ها کار آسانی نیست و مرگ هم در کمین دوستان باشد. اما این رنج و تعب‌ها به اندازه‌ای که در مورد بیزاری از خویشتن پیش می‌آید سبب نابودی جوهر اصلی زندگی نمی‌شود. هر عامل مورد علاقه‌ی خارجی موجب جهد و تلاش می‌گردد و تا زمانی که علت اساسی آن باقی است مانع عمده‌ی تلاش و کوششی که متضمن اثرات و مایه‌ی ترقی باشد نخواهد شد. شاید این قبیل کسان به تحریر خاطرات زندگانی خود دست یازند یا درصدد روان‌کاوی شخصی برآیند و یا پیشه‌ی کشیش اختیار کنند و حتی کشیش نیز مگر آن‌که کارهای جاری کلیسا او را به فراموشی نفس خود ناگزیر سازد روی خوشبختی نخواهد دید. سعادت‌ی را که وی به مذهب نسبت می‌دهد می‌تواند از کار نظافت شهر هر گاه به چنان کاری ناچار باشد، تحصیل کند. کار و اشتغالی که جنبه‌ی آفاقی داشته باشد برای بیچارگانی که سخت در نفس خویش فرو رفته‌اند و حالشان علاج دیگری ندارد یگانه راه خوشبختی است.

در خود فرو رفتن اقسام متعددی دارد محض نمونه یکی فردی را که دارای وجدانی گناهکار است و دیگر آدم خودستا و خودپرست و باز کسی را که به جنون برتری بر دیگران مبتلاست و این هر سه قسم افراد هم بسیار فراوانند در نظر می‌گیریم. وقتی که عنوان گناهکار را به کار می‌برم مقصودم آن کسی نیست که گناهی مرتکب شده باشد. گناه بسته به توجیهی که از این اصطلاح بشود کار همه است و کار هیچ‌کس نیست. منظورم شخصی است که ضمیری ناراحت دارد و همواره به سرزنش و مذمت از عمل خویش مشغول است و اگر آدمی مذهبی باشد

کار خود را در درگاه خداوند ناپسند می‌انگارد و در ضمیر خود تصویری از خویشتن دارد که می‌پندارد باید به آن صورت درآمد و آن با نفس حقیقی خودش نیز پیوسته در تعارض است. هرگاه وی وجداناً مجاب شده باشد که از دیرباز قواعد اخلاقی را که در دامن مادر آموخته بود به‌طاق نسیان افکنده است بعید نیست که حس گناه عمیقاً در وجدان ناهشیارش رسوخ کرده باشد و فقط هنگامی بروز کند که او مست یا در خواب است و به‌هر حال همین علت کافی است که مزه‌ی زندگی را در کام انسان تلخ نماید. چنین شخصی در باطن همواره به‌تمام مناهی که در دوران کودکی آموخته است احترام می‌گذارد. در نظر او سوگند خوردن، شراب نوشیدن یا تقلب در کسب و کار عادی و به‌خصوص رابطه‌ی جنسی نکوهیده است. بدیهی است که از تمتع هیچ‌یک از لذت‌ها نیز روگردان نیست ولی در اثر وجود این حس که موجب پستی اخلاقی اوست همه‌ی آن لذت‌ها در ذهنش اثر زهرآگینی دارند. تنها لذتی را که به‌جان و دل طالب است آنست که مشمول نوازشی مادرانه واقع شود که از دوران کودکی در خاطرش مانده است. وی که دیگر به‌مادر دسترسی ندارد می‌پندارد که مانع دیگری هم در میان نیست و چون بر آن سر است که گناه کند درصدد برمی‌آید که به‌کلی خود را در تباهی و گناه غرق کند. وقتی که عاشق می‌شود باز مترصد نوازشی مادرانه است اما آن‌را تحمل نخواهد کرد و چون خیال مادر همواره در ذهن اوست نسبت به‌هر زنی که با آن رابطه‌ی جنسی دارد احساس بی‌حرمتی می‌کند. پس در این حالت نومیدی، خرفت و خشن و از خشونت خویش نادم می‌شود و مجدداً دور ملال‌انگیز گناه خیالی و ندامت جدی تکرار می‌گردد. این وضع روانی ظاهراً بسیاری از تبه‌کاران کهنه‌کار است. آن‌چه سبب سرگردانی آنان می‌شود دلبستگی به‌محبوب نایافتنی

مادر یا جانشین او) و یا نفوذ قواعد بیهوده‌ی اخلاقی در اوان جوانی است. رهایی از چنگ اعتقادات دیرین در مورد افرادی که قربانی «تقوای» مادری شده‌اند نخستین گام در راه خوشبختی است.

اما خودستایی از جهتی، نقطه‌ی مقابل حس عادی گناه و آن مشتمل بر عادت خویشن‌ستایی و وجود این علاقه و میل است که انسان مورد مدح و تحسین دیگران واقع شود که البته تا حدی از آن طبیعی است و مایه‌ی تاسف نیست. فقط شق افراطی آنست که سبب صدمه‌ی شدید می‌گردد. بسیاری از زنان، خاصه بانوانی که در محافل اجتماعی رفت و آمد دارند حس عشق و علاقه را پاک از دست می‌دهند و در ازای میل شدیدی در آن‌ها ایجاد می‌شود که محبوب همه‌ی مردان واقع شوند. وقتی که زنی از این طبقه اطمینان یابد که مردی به‌او علاقه‌مند شده است آن مرد از نظرش خواهد افتاد. همین حالت اما به‌میزانی محدود راجع به مردان نیز پیش می‌آید که نمونه‌ی قدیم و مشهور آن قهرمان کتاب «رابطه‌های زیان‌بخش» است.<sup>۱</sup> هنگامی که حس خودپرستی در فردی به اوج برسد از آن پس علاقه‌ی بی‌شایبه‌ی وی نسبت به همه‌کس از میان می‌رود، بنابراین درک خشنودی واقعی برای او از راه مهر و علاقه غیر مقدور می‌گردد. علایق دیگر از این هم بیش‌تر محکوم به شکست می‌شوند چنان‌که آدم خودپرست<sup>۲</sup> در اثر مشاهده‌ی توجه و ستایشی که نثار وجود نقاشان بزرگ می‌شود شاید درصدد برآید که نسبت به هنر ابراز علاقه کند اما چون نقاشی در نظرش فقط وسیله برای احراز منظور

۱ Liaisons danger uses نوشته‌ی پی‌یر لاکلو فرانسوی P. Lacroix (۱۷۴۱ - ۱۸۹۳)

دیگر است این تمهید و کار به هیچ وجه موجبات خشنودی خاطر او را فراهم نمی‌سازد و هیچ کاری که با نفس خود او مربوط نباشد نظرش را جلب نمی‌کند. حاصل این کردار نومیدی و حرمان و به جای تحسین و ستایش که مورد توقعش بوده است ریشخند و تمسخر خواهد گردید. همین حالت درباره‌ی داستان نویسانی صادق است که در همه‌ی آثارشان، خود را قهرمان موضوع قرار می‌دهند. هرگونه توفیق واقعی در کار منوط به علاقه‌ی صمیمانه نسبت به منظوری است که عمل شخص با آن بستگی دارد. سرگذشت تلخ سیاستمداران کامیاب یکی بعد از دیگری، پیدایش تدریجی نوعی خودپرستی در آنها به جای اعتنا و علاقه نسبت به حال افراد جامعه و یا اقداماتی است که برای اجرای آن قد برافراشته‌اند. فردی که فقط در فکر خویش است شایسته‌ی ستایش نیست و نخواهد شد. بنابراین کسی که تنها منظورش در دنیا آن شود که همه او را بستایند بعید است که کامیاب شود ولی اگر به مقصود خود هم برسد باز کاملاً خوشبخت نخواهد شد زیرا که طبع انسانی هیچ‌گاه به کلی در بست و محدود نمی‌ماند و این شخص خودستاست که مخصوصاً در صدد ایجاد این حد و قید بر می‌آید درست به همان قسمی که شخص دیگری را حس گناه فرا می‌گیرد. آدم بیابان گرد قدیم شاید از این بابت که شکارچی ماهری بود مغرور می‌نمود اما او از جهد و تلاش لازمه‌ی کار شکار نیز خشنودی خاطر حاصل می‌کرد.

موقعی که خودپرستی از حد عادی تجاوز کند لذت هر قسم فعالیت محض خاطر خود کار از بین می‌رود و در نتیجه خواه و ناخواه به بی‌علاقگی و ملال منجر می‌شود. علت این حال غالباً بی‌اعتمادی به نفس و علاجه‌ش تقویت حس احترام به خویش است ولی این منظور هم فقط در اثر سعی و کوشش موفقیت‌آمیز در امور



و مقاصدی که جدی و حقیقی باشد شدنی است.

آدم شیفته‌ی اقتدار نسبت به خودستا از آن جهت متفاوت است که میل قدرت در نظرش بر حس محبوبیت غالب می‌شود و ترجیح می‌دهد که همه از او بترسند نه آن‌که او را بپرستند. بسیاری از دیوانگان عالم سیاست و اکثر مردان بزرگ تاریخ از این دسته بوده‌اند. عشق اقتدار مثل خودپرستی در وجود انسان انگیزه‌ای مؤثر محسوب می‌شود و به‌این صورت پسندیده است و فقط وقتی قابل تأسف خواهد شد که به‌راه مبالغه گراید و یا با حقیقت‌بینی لازم توأم نباشد. هنگامی که این حالت پیش آید طرف را دچار بدبختی یا جنون و یا به‌این هر دو علت گرفتار می‌سازد. آدم قدرت‌پرست که می‌پندارد بر توسن اقتدار سوار است شاید از جهاتی خوشبخت نماید اما سعادت او از آن قبیل نیست که در نزد افراد معقول در خور حسرت و مقبول باشد. اسکندر کبیر از لحاظ روانی یکی از این افراد بود ولی او نبوغ آن‌را نیز داشت که از عهده اجرای رویاهایی جنون‌آمیز برآید، هرچند که باز نتوانست به‌غایت آرزوی خویش که با هر موفقیت تازه‌ای افزون می‌شد برسد. وقتی که آشکار نمود که وی سرآمد سرداران نامی جهان شد به‌خیال خدایی افتاد اما آیا او مرد خوشبختی بود؟ اعتیاد می‌گساری او، توفان قهر و غضب او و بی‌اعتنایی او نسبت به‌زنان و ادعای خداوندیش شواهدی است که استتباط کنیم مرد خوشبختی نبوده است. پرورش یکی از نیروهای ذاتی انسان بر زیان سایر قوا و یا آن‌که شخص همه‌ی جهان را آلت اراده و نبوغ خویش انگارد به‌هیچ‌وجه موجب خشنودی حقیقی نیست.

آدم قدرت‌پرست خواه مغزش علیل و یا ظاهراً سالم باشد قربانی نوعی عقده‌ی حقارت شدید است. ناپلئون در مدرسه از همین حس در نزد هم‌شاگردی‌هایی که

فرزندان اشراف ثروتمند بودند و خود او کودک تنگ‌نظر و شاگردی فقیر بود و مجانی درس می‌خواند رنج می‌کشید. وقتی که او اجازه داد «مهاجران» به فرانسه بازگردند از مشاهده‌ی تعظیم و نیایش هم‌ردیف‌های سابق و دبستانی خویش لذت می‌برد. چه لذتی! و همین حس او را برانگیخت که حظ مشابهی از ناحیه‌ی تزار روس نصیب دارد همان خواب و خیالی که او را سرانجام به جزیره‌ی سنت هلن انداخت.

چون امکان ندارد که احدی قادر مطلق شود وجودی که یک‌باره به‌راه قدرت‌پرستی افتاده باشد سرنوشتی غیر از شکست و حرمان نخواهد داشت و دیر یا زود با موانعی روبه‌رو خواهد شد که قابل رفع نیست و توجه به‌این اشکال و محذور هم او را وادار خواهد کرد که علی‌رغم ندای وجدان به‌پاره‌ای کارهای دیوانه‌وار دست یازد. ولی اگر او به‌اندازه‌ی وافی و کافی توانا باشد کسانی که این حقیقت را به‌او خاطر نشان کنند زندانی یا اعدام خواهد کرد. از این‌رو موارد غامض سیاسی و روانی همواره با تعدی و جلوگیری توأم شده است. در هر محیطی که الزام سرکوبی و ممانعت ناشی از عوارض روحی به‌هر شکل آن پیش آید آن‌جا محل خوشبختی واقعی نیست. هرگاه توسن قدرت در محدوده‌ی خود مهار شود ممکنست به‌وجه بارزی اسباب خوشبختی گردد ولی اگر به‌صورت یگانه مراد زندگی در آید به‌مصیبتی آشکار و یا بدون شبهه شکستی باطنی منجر خواهد گردید.

موجبات روانی بدبختی چنان‌که عیان است هم متعدد است و هم گوناگون. ولی در میان همه‌ی آن‌ها وجه اشتراکی هست. مرد بدبخت عادی کسی است که چون در روزگار جوانی از ارضای فلان حس طبیعی محروم مانده است همان

مایه‌ی حرمان را بیش از دیگر چیزها مورد ارزش و اعتنا قرار می‌دهد. از این‌رو زندگانی خود را به‌راهی خاص می‌اندازد و فقط همان یک شق و امور مربوط به آن را برجسته می‌نماید. اما قسم دیگری هست که در این دوره بسیار رواج دارد یعنی شخص به‌کلی عاطل و مهمل می‌شود و دنبال هیچ‌گونه کاری نمی‌رود که موجب ارضای خاطر شود و برخلاف، فقط در فکر فراموشی و انصراف است. پس خود را کاملاً تسلیم «لذت» می‌کند به‌عبارت دیگر درصدد بر می‌آید که با حالتی نیمه‌جان زندگانی را قابل تحمل نماید. از این رو مستی انتحار تدریجی است و لذت آن فقط جنبه‌ی منفی دارد که انصراف موقت از حالت بدبختی است. مردان خودپرست و شیفته‌ی اقتدار نیز معتقدند که حظ و خوشی قابل حصول است ولی برای تأمین منظور وسایل ناصواب انتخاب می‌کنند. اما کسی که راه مستی را اختیار کند و آن به‌هر صورتی که باشد دلیل بر اینست که ریشه‌ی امید در وجودش خشک شده است. پس ناچار رفتار انصراف و فراموشی را در پیش می‌گیرد.

در مورد این قبیل افراد، نخستین شرط رستگاری و علاج آنست که متقاعد شوند خوشبختی قدر و ارزش دارد. مردم بدبخت مثل کسانی که ناراحت می‌خواهند همواره از این بابت خودستایی می‌کنند. غرور آن‌ها شاید حال روباهی را ماند که دمش را از دست داده است. در این صورت چاره آنست که به‌او ثابت کنند چگونه می‌تواند صاحب دم تازه‌ای شود. به‌نظر من عده‌ی خیلی محدودی شاید قصداً بدبختی را بر سعادت اگر دسترسی ایشان به آن آسان باشد ترجیح دهند. من انکار نمی‌کنم که این‌گونه اشخاص وجود دارند اما تعداد آن‌ها زیاد نیست تا در خور اهمیت باشد. بنابراین فرض آنست که خواننده‌ی این کتاب جوینده‌ی

خوشبختی است و با آن که یقین ندارم که بتوانم در احراز این آرزو او را یاری کنم باز سعی و تلاشی در این باره ضرری نخواهد داشت.

## فصل دوم

### بدبختی بایرونی

در زمانه‌ی ما نیز مانند دوره‌های دیگر تاریخ جهان این نظریه رواج یافته است که عقلا و هوشمندانی که اثرات جنب و جوش‌های ادوار پیش را دیده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که در عالم چیزی باقی نمانده است که زندگی را شایسته‌ی دلبستگی سازد. کسانی که در بند این عقیده‌اند سخت بدبختند اما از بدبختی خویش عار ندارند چون آن‌را ناشی از طبیعت عالم وجود می‌شمارند و می‌پندارند که رفتار آن‌ها تنها رویه‌ی پسندیده و شایسته‌ی افراد روشن‌فکر است. غرور این حضرات درباره‌ی بدبختی خویش مردم ساده‌دل را دچار این شک و اندیشه می‌سازد که صحت آن‌را باور دارند. به نظر ایشان کسی که از بدبختی خود خشنود است بدبخت نیست.

این پندار ناشی از سهل انگاشتن قضیه است. بدون تردید مزیت مختصری باید به‌حس برتری و بصیرتی که این وجودهای رنجور از آن برخوردارند نسبت داد، اما این مطلب دلیل نمی‌شود که خوشی‌های میسر و مقدور مورد غفلت واقع شود. به عقیده‌ی من نظریه‌ی کسانی که طرفدار بدبختی‌اند وجه رجحان عقلانی ندارد. مرد عاقل در حدود زمینه و موجباتی که فراهم است خرسند خواهد زیست و اگر در پاره‌ای موارد وضع روزگار چنان‌که باید و شاید او را خوش‌آیند ننماید در ازاء، توجه خویش را به جنبه‌های دیگر زندگی معطوف خواهد ساخت و این همان مقصودی است که من در این کتاب قصد اثبات آن‌را دارم و منظورم اینست که

خواننده را مجاب کنم که با وجود دلایلی که بر ضد آن بیاورند باز عقل و هوش مانع خوشبختی نیست. به عقیده‌ی من کار کسانی که با خلوص نیت گرفتاری‌های خود را به افکاری که راجع به امور دنیا دارند نسبت می‌دهند مثل آنست که ارباب را جلو اسب بسته باشند. این دسته علت بدبختی خود را درست نمی‌دانند. همان بدبختی که ایشان را بر آن می‌دارد که فکر و هوش خود را به جنبه‌های ناگوار محیط و مکانی که در آنجا زندگی می‌کنند معطوف سازند.

موضوعی که در اینجا قصد شرح و بیان آن را دارم آقای جوزف وود کراچ<sup>۱</sup> در کتابی به نام مزاج عصر جدید<sup>۲</sup> برای آمریکاییان این زمانه باز نموده است و همان مقصود را بایرون<sup>۳</sup> برای نسل هم‌زمان اجداد ما بیان داشته بود و برای همه‌ی ادوار نیز به وسیله‌ی نویسندگی کتاب جامعه<sup>۴</sup> تقریر شده است.

آقای کراچ می‌گوید:

«ما از حیث سرنوشت محکوم هستیم و برای ما در عالم طبیعت محلی نیست اما با این حال نباید از این که انسان هستیم ناخشنود باشیم بهتر است که مثل انسان بمیریم تا این که مانند حیوان زندگی کنیم.»

بایرون می‌گوید:

«نخستین خوشی‌هایی که جهان می‌دهد با آن چه پس می‌گیرد برابر نیست،

۱ Joseph wood Krutch

۲ The modern temper

۳ شاعر انگلیسی ۱۷۸۸-۱۸۲۴.

۴ Ecclesiastes

هنگامی که تابش نخستین فکر و اندیشه در پایان بی‌فروغ احساس به‌خاموشی می‌گراید.»

نویسنده‌ی کتاب جامعه می‌گوید:

«بدان جهت که گذشتگان را بیش از زنده‌ها می‌ستایم از این هر دو دسته هم حال آن کسانی بهتر است که اصلاً قدم به‌عرصه‌ی وجود نگذاشته و گناہانی را که در زیر آسمان واقع می‌شود ندیده‌اند.»<sup>۱</sup>

این سه وجود بدبین بعد از درک مراحل خوشی‌های زندگی این نظریات تلخ را برداشته‌اند. آقای کراچ در حلقه‌ی روشن‌فکران نیویورک می‌زیسته، بایرون، داردائل را شنا کرده بود و داستان‌های عشقی بی‌شمار داشت، نویسنده‌ی کتاب جامعه مراحل گوناگون خوش‌گذرانی را پیموده بود. او اهل موسیقی و می و مانند آن بود، استخر شنا ساخت، نوکران و کنیزان داشت و گماشتگانی که خانه‌زاد بودند، ولی باز عقلش به‌او تلقین می‌نمود که وجود همه‌چیز حتی خود عقل نیز باطل و بیهوده است:

«و دل به‌آراستگی عقل و پی بردن راز جنون و نادانی نهادم و دریافتم که آن هم بیهوده و باطل و خود وبال جان است. چون هر قدر عقل و هوش انسان بیشتر

۱ خیام گوید:

ور نیز شدن به‌من بدی کی شدمی  
نه آمدمی نه شدمی نه بدمی

گر آمدنم به‌خود بدی نامدمی  
به‌زان نبدی که اندرین دیر خراب

باشد غم و ملال او افزون تر و آن کس که داناتر است گرفتارتر.»

چنین می‌نماید که عقل مایه‌ی گرفتاری او بوده است و بیهوده سعی می‌نمود که آن بار گران را از جان خود دور کند:

«با دل خویش گفتم دست از من بدار که ترا با خوشی و خوش‌گذرانی خواهم فرسود. پس راه لذت پیش گرفتم و باز دیدم که آن هم عبث و بیهوده است.»  
اما عقل و هوش دست از سرش بر نداشت:

«آن‌گاه با خود همی اندیشیدم که آن‌چه بر نادان می‌گذرد مرا هم نصیب می‌شود پس عقلم را چه مزیتی است، از ته دل دانستم که آن نیز بیهوده است. ناچار از زندگانی بیزار شدم زیرا که آن‌چه در زیر آسمان واقع می‌شود در نظر محنت افزاست از آن جهت که سراسر باطل و مایه‌ی آزرده‌گی جان است.»

این موضوع موجب خشنودی اهل فضل و ادب است که دیگر مردم آثاری را نمی‌خوانند که از دوره‌ی قدیم بازمانده است و گرنه چنین استنباط می‌کرده‌اند که کتاب‌های نو پرداختن نیز مانند استخر ساختن کار بیهوده است. اگر بتوان نشان داد که عقیده‌ی مندرج در کتاب جامعه تنها گفتاری نیست که در دسترس هوشمندان است مظاهر جدید همان حالت و احساس را می‌توان آسان‌تر باز نمود.

در بحث و بیانی از این قبیل باید بین حالتی گذران و توجیه ذهنی آن فرق گذاشت. در مورد حالت گذران استدلال ضرور نیست چون با واقعه‌ای خوش‌آیند و یا دگرگونی و تفاوتی که در وضع جسمانی ما پیش آید امکان تغییر آن در میان است که با دلیل و برهان میسر نخواهد شد.



خودم بارها دچار حالتی شدم که این حس را در من پدید آورد که همه چیز بی‌قدر و باطل است و از آن حال هم با کمک افکاری فلسفی رهایی نیافتم بلکه در اثر عمل و کاری که لازم و اضطراری بود. اگر فرزندان بیمار باشد لابد احساس بدبختی می‌کنید اما در آن حال، وقت را صرف این خیال نخواهید کرد که همه چیز بی‌ارزش و باطل است و در هر صورت حواس شما صرف بهبود کودک خواهد شد بدون آن که در این اندیشه باشید که پایان زندگی تلخ است یا شیرین. آدم ثروتمند پیوسته حس می‌کند که همه چیز عالم بی‌قدر و ارزش است ولی اگر بر سبیل تصادف مالش از دست برود نخواهد پنداشت که طعام بعدی او نیز بیهوده است. احساس او مثل آن کسی است که با نهایت آسانی قادر به رضای حواجج طبیعی خویش می‌باشد. انسان مانند حیوانات تا درجه‌ای از استعداد تلاش در زندگی برخوردار است. پس هنگامی که شخص به واسطه‌ی ثروت هنگفت قادر باشد که همه‌ی خواسته‌های زندگی خویش را حاصل کند بدون آن که زحمتی کشیده باشد همین بی‌نیازی از کار و تلاش راز اصلی محرومیت او از خوشی‌های زندگانی می‌شود.

فردی که با کمال آسانی چیزهایی را مهیا دارد که نسبت به آن‌ها علاقه‌ی اندکی احساس می‌کند چنین می‌انگارد که تحصیل میل و مراد، سبب خوشبختی نیست و اگر طبع فیلسوف مآب هم داشته باشد خواهد پنداشت زندگی اساساً نکبت‌بار است. از این‌رو کسی که همه‌ی چیزهای دلخواه را در اختیار دارد باز خوشبخت نیست و چنین آدمی غافل از این معنی است که فراهم نداشتن پاره‌ای چیزهای مورد تمایل، خود چاشنی خوشبختی است.

همین چند کلمه در باب خلق و حالت بس است ولی در کتاب جامعه

به استدلال عقلانی هم برخورد می‌کنیم:

«رودها به دریا می‌ریزند ولی باز دریا لبریز نمی‌شود.

در زیر آسمان چیزی تازه نیست.

و از چیزهای گذشته هم خاطراتی باقی نه.

من از همه‌ی کوشش و کاری که در زیر آسمان کردم بیزارم.

زیرا که باید نتیجه‌ی آن‌را برای آیندگان باز گذارم.»

اگر انسان بخواهد این استدلال را به شیوه‌ی حکیمان زمانه‌ی ما طرح کند مطلب به صورت ذیل در خواهد آمد: «انسان در رنج دائمی است، ماده پیوسته در حرکت است ولی باز چیزی دوام و بقا ندارد و هر چیز تازه هم که از دنبال پدید می‌آید با آن چه قبلاً از بین رفته است به هیچ‌وجه متفاوت نیست. شخصی وفات می‌کند، ورثه‌ی او صاحب ثمره‌ی کوشش و کارش می‌شوند. رودها به دریا می‌ریزد اما آب آن‌ها در دریا نمی‌ماند، روز و ماه و سال‌ها افراد و اشیاء در سیر و دور بی‌مقصد و بی‌انتهای در پی به وجود می‌آیند و نابود می‌شوند بدون این که تفاوت و بهبودی در وضع آن‌ها پدید آید و بی‌آنکه کاری ثابت و ماندگار انجام یابد. اگر رودها عقل داشتند در جای خود همی ماندند و سلیمان نیز اگر عقل داشت درختانی نمی‌کاشت که میوه‌ی آن نصیب فرزندش شود.»

حال ملاحظه کنید که از طرف دیگر همه‌ی این امور چه صورتی به کلی متفاوت دارند. در زیر آسمان چیزی تازه نیست؟ پس بناهای آسمان خراش و

هواپیماها و سخنوری‌های رادیویی سیاستمداران را چه می‌توان نام داد؟ سلیمان<sup>۱</sup> از این قبیل چیزها چه می‌دانسته است؟ اگر او بیانات ملکه‌ی سبا را خطاب به‌اتباع خود در بازگشت از سامان قلمرو خویش در رادیو می‌شنید، در میان درختان و استخرهای بی‌ارج و مقدارش موجب تسکین خاطر او نمی‌شد؟ و اگر دستگاه ارسال قطعات جراید را در اختیار داشت که مندرجات روزنامه‌ها را در باب زیبایی عمارت و اسباب تجمل حرمسرای او و بطلان کلام خردمندان رقیبش را که با او مجادله داشتند اطلاع دهد باز اظهار می‌داشت که در زیر آسمان چیزی تازه نیست؟ شاید با وجود همه‌ی این چیزها علاج بدبینی او کاملاً فراهم نمی‌گردید اما ناگزیر بود برای آن‌ها تعبیراتی جدید قائل شود. در واقع یکی از شکایت‌های آقای کراچ درباره‌ی دوره‌ی ما اینست که چیزهای تازه در زیر آسمان بسیار فراوان شده است. هرگاه وجود و فقدان چیزهای بدیع هر دو مایه‌ی ملال باشد تردیدی نیست که واقعاً سبب نومیدی نتواند شد. بار دیگر عبارت ذیل را مورد توجه قرار می‌دهیم: «همه‌ی رودخانه‌ها به‌دریا می‌ریزند ولی دریا، لبریز نمی‌شود. آب‌ها از هر جا که فرا می‌آیند، به‌همان جا باز می‌گردند.» از نظر بدبین‌ها که ملاحظه کنیم در این‌جا فرض آنست که سیر و حرکت مطلوب نیست و افراد ایام تابستان به‌نقاط خوش آب و هوا می‌روند اما به‌جای سابق خود باز می‌آیند. این مطلب دلیل نمی‌شود که سفر به‌نقاط بیلاقی در تابستان کاری بیهوده باشد. اگر آب‌ها از قوه‌ی تمیز بهره‌مند بودند شاید از سیر و جریان به‌همان وجه و روال داستان ابر تراوش

۱ تردیدی نیست که کتاب جامعه را سلیمان نبی نوشته است اما آسان‌تر اینست که آن‌را تحت چنین نامی بیاورند.

طبع شلی<sup>۱</sup> احساس خوشی می نمودند. اما این موضوع را که شخص ماترک خود را ناگزیر برای آیندگان می گذارد از دو جهت می توان مورد توجه قرار داد. از نظر ورثه این کار به هیچ وجه وخامتی ندارد و این حقیقت نیز که چون پایان همه چیز فناست دلیلی برای بدبینی نمی شود. اگر چیزهای بدی جای آن ها را می گرفت شاید موجبی به شمار می رفته ولی هرگاه پدیده های بهتری در ازاء پیدا شود باید آن را انگیزه ی خوش بینی محسوب داشت. اما اگر بنا بر قول سلیمان چیزهای کاملاً مشابه جای آن ها را بگیرد در این صورت چه می توان گفت؟ یقیناً باز علت ملال و بدبینی نیست مگر آن که خود دوره ی سیر و تحول توأم با ناخوشی و عذاب باشد. عادت این که نگاه انسان همیشه به آتیه باشد و فکر کند که معنی حال حاضر روی هم رفته اینست که از لحاظ آینده چه نتیجه ای در بردارد عادت زشتی به شمار می رود. کل ارزش ندارد مگر آنکه اجزاء ارزش داشته باشند. زندگی را نباید داستانی حساب کرد که زن و مرد قهرمانش باید درد بکشند تا عاقبت خوشی داشته باشند. من زندگی می کنم و از عمر خود برخوردار می شوم، فرزندم نیز بعد از من به همین قرار رفتار می کند و فرزند او هم به نوبه از زندگانی خویش بهره مند می شود. این سیر و جریان چه سببی غم انگیز دارد؟ برعکس اگر بنا بود مرگی در میان نباشد حتمی است که لطف و مزه ی زندگی از بین می رفته است و حال آن که به صورتی که هست تازگی آن پیوسته باقی است.

من دست های خود را در جلو آتش گرم می کنم.

آتش فرو می نشید و من هم آماده ی رفتنم.

این رفتار به همان اندازه معقول است که انزجار از مرگ رواست. پس اگر انفعالات نفسانی مبنای عقلی داشته باشند شوق و امید به همان نسبتی موجه است که نومییدی است.

کتاب جامعه غم‌انگیز است «مزاج عصر جدید» آقای کراچ هم رقت‌بار. وی در باطن از این بابت غمگین است که مبنای دیرین حقایق قرون وسطی و همچنین موازین اخیر در هم شکسته‌اند و می‌گویند: «اما راجع به این زمانه‌ی فاقد خوشبختی ما که زیر تأثیر و نفوذ اشباح جهانی معدوم قرار دارد و خود نیز پایه و اساسی نیافته است وضعی چنان مخاطره‌آمیز دارد که بی‌شبهت با حالت جوانی نیست که هنوز نیاموخته است بدون اتکاء به قواعد و اصول دوران کودکی راه صلاح زندگی خویش را در پیش گیرد.» این قول درباره‌ی عده‌ای از روشن‌فکران، نیک صادق است یعنی همان کسانی که پرورش و روش ادبی کهنه دارند و از روزگار نو چیزی در نمی‌یابند. ایشان که سراسر آن دوره چنین آموخته‌اند که عقیده‌ی خود را بر احساسات و هیجان استوار سازند نمی‌توانند از علاقه نسبت به سلامت و حمایت عهد کودکی که جهان علم و دانش قادر به تأمین آن نیست دست بکشند. آقای کراچ مثل بسیاری دیگر از اهل ادب دچار این گرفتاری ذهنی است که بسیاری از وعده‌های علم تحقق نیافته است البته او توضیح نمی‌دهد که آن مواعید چه بوده است اما چنین می‌نماید که معتقد است داریون<sup>۱</sup> و هکسلی<sup>۲</sup> انتظاراتی از علم داشتند که عملی نشده است. به عقیده‌ی من این تصور پاک بی‌اساس است و آن دسته از نویسندگان و مربیان دینی آن را شایع کرده‌اند که نمی‌خواهند رشته‌ی

کار ایشان کم‌قدر و ارزش به نظر آید.

تردیدی نیست که عده‌ی بدبین‌ها این روزها زیاد شده است و هر وقت درآمد افراد کثیری کاهش می‌یابد لزوماً شماره‌ی بدبین‌ها نیز بیشتر می‌شود. درست است که آقای کراچ آمریکایی است و عایدات آمریکاییان به واسطه‌ی پیش‌آمد جنگ روی هم‌رفته ترقی کرده است، اما در سراسر اروپا طبقات روشن‌فکر دچار لطمه‌ی شدیدی شده‌اند و جنگ حس‌تزلزل و بی‌ثباتی را در ذهن عموم رسوخ داده است. این قبیل موجبات اجتماعی به‌مراتب بیشتر از نظریه‌ی ماهیت جهان در وضع و حالت هر دوره و زمان تاثیر دارد. کمتر دوره‌ای مثل قرن سیزدهم وضع یأس‌آوری داشته است. اگر چه ایمان دینی با وجود تاسف آقای کراچ در آن موقع از جانب عام مگر خود امپراتور و تنی چند از نجبای ایتالیا با حدت تمام مورد دل بستگی و سرگرمی بوده است. از این‌روست که راجر بیکن<sup>۱</sup> می‌گوید: «در این زمانه به‌مراتب بیشتر از سایر ادوار گذشته گناه واقع می‌شود و گناه هم منافی عقل است. حال اگر به‌وضع جاری سراسر جهان نظری افکنیم و با جهد وافی آن‌را از همه جهات مورد توجه قرار دهیم خواهیم دید که تباهی و فساد بیشتر در مقامات بالا رخنه کرده است. هرزگی سراسر دستگاه روحانی را فراگرفته و شعار شکم‌بارگی حاکم بر رفتار همگان است. پس هرگاه وضع و حال بالاتران چنین باشد وضع کار اجزا چه خواهد بود؟ نظری به‌کردار اسقف‌ها بیندازید خواهید دید که به‌جای شفا دادن جان‌ها با چه حرص و ولعی در طلب زر و مال‌اند و لحظه‌ای نیز عالیجنابان روحانی را در مد نظر بیاورید. من احدی را از گفته‌های خویش مستثنی نمی‌کنم، ملاحظه کنید که چگونه همه به‌ورطه‌ی انحطاط فرو افتاده‌اند.

۱ Roger Bacon، کشیش و فیلسوف انگلیسی (۱۲۱۴ - ۱۲۹۴). م.

تمام آن‌ها از بالا تا پایین از مقام واقعی خود سقوط کرده‌اند و فرقه‌های جدید تارکان دنیا هم برخلاف وضع ممتاز سابق دچار انقراض گردیده‌اند. کلیه‌ی ارکان مذهبی در بند غرور و احترام و هرزگی و حرص و آزند، در کجا نفرات اداری مثل آن‌چه فعلاً در پاریس و آکسفورد دیده می‌شود گرد آمده‌اند آن‌ها با جنگ و ستیز و دیگر مفاسد خود تمام طبقات روحانی را دچار انفعال ساخته‌اند. احدی هم در فکر آن نیست که این چه بساطی است و یا چگونه این حضرات به هر کاری متوسل می‌شوند تا آتش ولع و آز خویش را خاموش کنند.» وی راجع به خردمندان دوره‌ی قدیم که وجود خدا را انکار می‌کردند می‌گوید: «زندگی آن‌ها بدون شک به‌وجه غیرقابل قیاسی بهتر از زندگانی ما بوده است، خواه از لحاظ متانت و وقار و خواه به‌واسطه‌ی بی‌اعتنایی که در کار جهان داشتند. و حال آن‌که همه‌گونه اسباب نشاط و ثروت و احترام نیز فراهم بوده است مردم همه می‌توانند آثار ارسطو، سنکا<sup>۱</sup>، چیچرو<sup>۲</sup>، ابن‌سینا، فارابی، افلاطون، سقراط و دیگران را ملاحظه نمایند و دریابند چگونه آن‌ها به‌راز عقل و خرد پی برده و مشکلات علم و دانش را حل کرده‌اند.» تمام اهل فضل و ادب هم دوره‌ی راجر بیکن در این عقیده با او شریک بوده‌اند و یک تن هم از میان ایشان زمانه‌ای را که خود می‌زیسته دوست نداشته است. من معتقد نیستم که آن همه بدبینی هیچ‌گونه دلیل منطقی داشته است بلکه علت‌های آن جنگ و فقر و تعدی بوده است.

یکی از فصل‌های سخت دردناک کتاب کراچ در باب موضوع عشق است که ظاهراً در نزد مردم عصر ویکتوریا (ملکه) قدر و منزلت بسیار داشته است. اما در

۱ Seneca، حکیم (۴ قبل از میلاد تا ۶۵ میلادی).

۲ Tully Cicero، خطیب مشهور روم قدیم. [سیسرون].

زمانه‌ی ما به واسطه‌ی رندی و پختگی‌های عصر جدید دوره‌ی شکوه آن سر آمده است:

«برای آن عده از مردم زمان ویکتوریا که شکاک‌تر بودند عشق تا اندازه‌ای کار خدا را که ایشان از آن بیگانه شده بودند انجام می‌داد. در مقابل چنین وضع و حالی بود که بسیاری از آن‌ها حتی سنگدل‌ترین ایشان چند صباحی مشرب عرفانی یافتند. آن‌ها با چیزی روبرو شدند که حس حرمت و تقدیس را که هیچ علت دیگری تحریک نمی‌نمود در آن‌ها برمی‌انگیخت، همان چیزی که از اعماق وجود خود احساس می‌کردند که بی‌چون و چرا سزاوار پرستش است. عشق در نظر آن‌ها مثل خدا انگیزه‌ی همه‌گونه فداکاری می‌نمود و مثل خدا به معتقدان خویش این پاداش را ارزانی می‌داشت که همه‌ی مظاهر زندگی معنی و دلالت خاصی دارند که هنوز مورد موشکافی کافی واقع نشده‌اند. ما بیش از آن‌ها با جهانی بی‌تصور خدا عادت کرده‌ایم ولی هنوز به‌زندگی و جهانی که خالی از عشق باشد خو نگرفته‌ایم و هر وقت که به‌این مرحله برسیم تازه در خواهیم یافت که معنی حقیقی شک و الحاد چیست.»

این موضوع غریبی است که عصر ویکتوریا در نظر جوانان دوره‌ی ما نسبت به کسانی که خود آن زمانه را درک کرده‌اند چه اندازه متفاوت می‌نماید. من دو بانوی سالخورده را به‌یاد دارم که هر دو از جهاتی نمونه‌ی بارز وضع و حال آن زمان بودند و هر دو را هم خوب می‌شناختم. یکی مذهب متعصب و سخت‌گیر (پوریتن) داشت، دیگری پیرو مکتب ولتر (الحاد) بود. اولی تأسف می‌خورد که چرا آن همه شعر در وصف عشق که در نظرش چیز جالب توجهی نمی‌نمود سروده می‌شود. بانوی دومی اظهار می‌داشت:



«احدی بر علیه من قدرت تهمت ندارد ولی خودم همواره گفته‌ام که نقض فرمان هفتم<sup>۱</sup> (منع زنا) به اندازه‌ی فرمان ششم (نهی دزدی) نکوهیده نیست چون در هر حال منوط به رضایت طرف دیگر است.»

هیچ‌کدام از این دو نظر با آنچه آقای کراچ نمونه‌ی خاص طرز فکر عصر ویکتوریا شمرده است شباهتی ندارد. او ظاهراً افکار خود را از نویسندگانی اقتباس نموده است که با محیط و زمانه‌ی خود سازگاری نداشتند، بهترین مثال به نظر من روبرت برونینگ<sup>۲</sup> بود ولی من جداً معتقدم که عشق به‌صورتی که او عنوان می‌کند مایه‌ی کسالت است:

سپاس خداوند را، که پست‌ترین بندگانش را،  
روح دوگانه داده است که به‌وسیله‌ی یکی با دنیا مواجبه شود  
و دیگری را به‌زنی که دوست دارد تقدیم کند!

که بدین معنی است که ستیزه‌جویی به‌طور کلی تنها راه عملی در کار زندگی است. چرا؟ برای این که در نظر برونینگ دنیا جای جور و تعدی است. ولی ما می‌گوییم که دنیا به‌قدر و ارزش واقعی انسان وقعی نمی‌گذارد. ممکن است سر و همسری مثل برونینگ و زنش نسبت به یکدیگر رفتار تحسین متقابل داشته باشند. چه نیکو است که یک نفر پیوسته در کنارتان حاضر باشد و از کارتان خواه شایسته باشد یا نه، بی‌دریغ تمجید کند. بدون تردید برونینگ هنگامی که فیتزجرالد<sup>۳</sup>

۱ ده فرمان تورات. م.

۲ Robert Browning، شاعر نامی زمان ملکه ویکتوریا. م.

۳ [Fitzgerald]

جسورانه از تقریظ / اورورا لی<sup>۱</sup> امتناع نموده بود با عزم جوانمردی بیش از حد معمول او را ملامت نمود. من معتقد نیستم که تعلیق تام و تمام کار انتقاد بین دو نفر واقعاً ستوده است و آن با ترس و تأمین پناهگاه در مقابل ضربات سنگین انتقادهای منصفانه بی ارتباط نیست. خوشی خانه نشینی بسیاری از عزب‌های سالخورده نیز از همین قبیل است.

خودم مدتی وافی و کافی در دوره‌ی ویکتوریا زیسته‌ام که در زمره‌ی افراد متجددی نباشم که آقای کراچ اوصاف آن‌ها را بر شمرده است و به هیچ وجه هم از عشق سلب عقیده نکرده‌ام اما عشقی که پیش من قدر دارد همان نیست که مردم عصر ویکتوریا می‌ستوده‌اند. عشق من در حالی که مایه‌ی خیر و نیکی است عاری از راه و رسم گناه و یا منزّه و مقدس نیست. ارتباط پاره‌ای از صفات با عشقی که مورد مدح و ستایش به‌شمار می‌رفته، ناشی از منع و تحریم رابطه‌ی جنسی بوده است. مردم دوره‌ی ویکتوریا اعتقاد راسخ داشتند که روابط جنسی غالباً توأم با گناه و تباهی است و صفات و قیود اغراق آمیزی را به عشق مورد ستایش خود وابسته بودند. در آن دوره میل و توجه مربوط به عشق به مراتب بیش از این زمانه بوده و همین امر سبب می‌شده است که در قدر و اهمیت آن به طوری که مرتاضان نیز عادت دارند راه مبالغه پیش گیرند. ما در حال حاضر دوره‌ای را که روی هم رفته قرین آشفستگی است طی می‌کنیم، دوره‌ای که بسیاری از مردم مبانی دیرین را کنار گذاشته‌اند بدون این که موازین تازه‌ای اختیار کرده باشند. این وضع آن‌ها را به گرفتاری‌های گوناگون دچار می‌سازد و چون هنوز باطناً در بند راه و روش‌های قدیمی‌اند، همین که گرفتاری پیش آید سبب یأس و پشیمانی و هم‌چنین بدبینی

آن‌ها نسبت به نوع بشر می‌شود. من خیال نمی‌کنم تعداد کسانی که مصداق این وضع و حال‌اند چندان زیاد باشد اما ایشان پر سر و صداترین مردم این زمانه‌اند. به نظر من اگر چند تن از جوانان طبقه‌ی توانگر دوره‌ی ویکتوریا را با عده‌ی مشابهی در این دوره مقایسه کنیم خواهیم دید که خوشبختی ناشی از عشق و همچنین اعتقاد صمیمانه درباره‌ی ارزش آن حالا خیلی بیش‌تر از هشتاد سال پیش است. موجباتی که عده‌ای را به راه بدبینی سوق می‌دهد با حدت و سختی تأثیر افکار قدیم در ذهن ناهشیار آن‌ها بی‌ارتباط نیست و به‌علاوه ناشی از فقدان موازین معقول اخلاقی است تا مردم روزگار ما بتوانند رفتار خود را با آن تطبیق دهند. ماتم‌سراییی و یا ابراز حسرت راجع به‌سپری شدن عهد گذشته چاره‌ی کار نیست بلکه علاج، مستلزم اقدام شجاعانه در پیش گرفتن راه و رویه‌ی جدید و عزم قطعی در از بین بردن اصول بی‌اعتبار مبنی بر خرافات از نهانگاه‌های تاریک آن‌هاست.

هرچند تعریف اجمالی این موضوع که چرا انسان برای عشق قدر و مقام قائل است کار آسانی نیست باز من در انجام این منظور خواهم کوشید. ارزش عشق اولاً اینست که (هرچند بارزترین دلیل قدر و ارزش آن نیست ولی از دلایل عمده است) به‌خودی خود منشأ خوشی و لذت است:

ای عشق چه تهمت‌ها که بر تو روا نمی‌دارند

می‌گویند شیرینی تو هم تلخ است

پکونه میوه‌ی گران‌ت را چنین می‌پندارند

پیزی که شیرین‌تر از آن امکان ندارد.

گوینده‌ی گمنام این ابیات نه در پی کشف راز الحاد بوده است و نه درصدد یافتن کلید اسرار وجود و فقط محض خرسندی خاطر خویش آن‌را سروده است. عشق نه فقط سرچشمه‌ی لذت و خوشی است بلکه فقدانش باعث رنج و ناخوشی است. به‌علاوه باید آن‌را گرمی داشت زیرا که سبب تکثیر لذت‌های دیگر مانند موسیقی و برآمدن آفتاب در کوهسار و منظره‌ی دریا در زیر تابش ماه درخشان می‌شود. کسی که هرگز در کنار زن محبوب خویش از پدیده‌های زیبا حظ خاطر حاصل نکرده باشد چنان‌که باید و شاید قدرت ساحره‌ای را که در آن‌هاست نشناخته.

به‌علاوه عشق تواناست که قشر سنگین نفس و خویشتن‌خواهی را در هم بشکند زیرا که خود نوعی همکاری در زمینه‌های حیاتی است و به‌وسیله‌ی آن عواطف و احساسات یک نفر در انجام یافتن منظورهای غریزی طرف دیگر بسیار ضروری است. در دوره‌های مختلف جهان فلاسفه‌ی منزوی متعددی می‌زیسته‌اند که بعضی از آن‌ها مردان نیک شریف و بعضی دیگر کم و بیش از این قبیل بوده‌اند. حکمای پرهیزکار (رواقیون)<sup>[۱]</sup> و عیسویان روزگاران پیش می‌پنداشتند که انسان قادر است تنها با قدرت اراده‌ی خویش و در هر صورت، بی‌باری غیر، به‌حد اعلای سعادت و خیری که در زندگی بشر میسر است دست یابد. عده‌ای نیز زور و اقتدار را منظور غایی زندگانی و باز بعضی دیگر فقط احراز لذت انفرادی را غایت مطلوب پنداشته‌اند. این‌ها تماماً فلسفه‌های مجرد و حاکی از آنست که خوشبختی برای هر کس به‌تنهایی میسر است و به‌همراهی یک یا چند تن احتیاجی نیست. این نظریات به‌عقیده‌ی من پاک اشتباه است و نه فقط منافعی با مبانی اخلاقی است

بلکه با مظاهر ستوده‌ی غریزی ما نیز منافات دارد. وجود انسان به‌همکاری وابسته است و قوای غریزی‌اش ذاتاً چنان ناقص ساخته شده است که خواه و ناخواه علاقه و دوستی که لازمه‌ی همکاری است به‌وجود می‌آید. عشق، نخستین و عادی‌ترین شکل حس و هیجانی است که منتهی به‌همکاری می‌شود. کسانی که لذت عشق را کم و بیش چشیده‌اند نمی‌توانند، اصالت فلسفه‌ای را باور دارند که مدعی است خیر و سعادت فرد از خوشبختی معشوق او جداست. در این انگیزه‌ی احساسات پدری و مادری به‌مراتب قوی‌تر است ولی احساسات و عواطف عالی والدین هم نتیجه‌ی عشقی است که بین آن‌ها وجود دارد. من مدعی نیستم که عشق ایده‌آل فراوان است اما معتقدم که به‌صورت ممتاز خود کاشف آثاری است که در غیر آن صورت ناشناخته می‌مانده است و به‌این کیفیت نیز واجد ارزشی است که شک در آن راه ندارد، هر چند شکاکانی که قادر به‌درک چنین عشقی نباشند اشتهاً عجز خود را به‌شکاکیت خویش منسوب می‌دارند:

عشق حقیقی، آتش باورانی است

و در دل و جان همواره سوزان

هرگز نیم‌سوز و خاموش و سرد نمی‌شود

و هیچ‌گاه نیز ماهیت آن تغییر نمی‌یابد.

اینک نوبت امعان نظری درباره‌ی قول آقای کراچ راجع به‌هنر تراژدی است. وی معتقد است و من در این مورد با او هم عقیده‌ام که «شباح»<sup>۱</sup> نوشته‌ی ایبسن قدر

۱ Ghosts، از آثار Henrik Ibsen درام‌نویس نامی نروژی که در سال ۱۸۸۱ میلادی آن‌را

و مقام «لیرشاه» را ندارد چنان که گوید: «هیچ‌گونه قدرت بیان تازه و یا موهبت سخن‌پردازی نمی‌توانسته است / ایسن را شکسپیر ثانی سازد. موادی که شکسپیر آثار خود را با آن پرداخته است و همچنین مفهوم حقیقت انسانی در نظر او و احساساتش درباره‌ی اهمیت هیجان‌ات بشری و نظرش نسبت به جامعیت زندگانی انسان به‌هیچ‌وجه در ذهن / ایسن وجود نداشته و نمی‌توانسته است چنین باشد چنان که به‌فکر معاصرانش هم خطور ننموده بود چون دور از امکان بوده است. مفهوم خدا و بشر و طبیعت طی قرون بین دو زمان کم و بیش تغییر یافته بود، نه این که عقاید مقرون به‌حقیقت که ناشی از هنر جدید است ما را بر آن داشته باشد که در پی افراد بی‌ارج برویم بلکه از آن جهت که همین انحطاط زندگانی انسانی نیز خواه و ناخواه بر ما تحمیل شده و آن در اثر همان دگرگونی و جریان‌ی بوده است که به‌تکامل نظریات صائب و استوار در عالم هنر که تحقق بینش ما را میسر ساخته منجر گردیده است.» جای تردید و انکار نیست تراژدی سبک قدیم که راجع به‌شهریاران آن زمان و غم و محنت‌های ایشان بوده است دیگر با زمانه‌ی ما مناسبت ندارد. هنگامی که درصدد برآییم غم و رنج فرد را به‌کیفیت دیرین نشان بدهیم همان تأثیر را نخواهد نمود و این هم از آن جهت نیست که در ارزیابی ما نسبت به‌قدر و ارزش زندگانی نقصان و فتوری راه یافته است بلکه درست عکس آن و ناشی از اینست که دیگر وجود نفر براننده‌ی آن نیست که در زمره‌ی بزرگان جهان در آید تا مستوجب هیجان‌اتی غم‌انگیز باشد و رنج و محنت همه‌ی مردم وسیله‌ی عظمت و جلال عده‌ای محدود شود. شکسپیر گفته است:

وقتی بینوایان می‌میرند هر‌قه‌ای هم در آسمان دیده نمی‌شود

اما فدایان مرگ شهریاران را با رعد و برق شهر می‌دهند.

این احساسات هر چند در زمان شکسپیر مورد تأیید و پسند نبوده است لاقلاً ناشی از راه و رسمی به‌شمار می‌رفته که عملاً رواج داشته و خود شکسپیر هم آن را می‌پسندیده است. از این‌رو مرگ سینای شاعر<sup>۱</sup> اسباب مضحکه است در صورتی که مرگ سزار و بروتوس و کسیوس<sup>۲</sup> تراژدی است. اثر جاودانی مرگ احدی در نظر ما دیگر همان نیست که در روزگاران قدیم بوده است زیرا که ما اکنون نه فقط ظاهراً بلکه با اعتقاداتی باطنی دموکرات شده‌ایم در این صورت تراژدی‌های عالی دوره‌ی ما بیشتر ناظر بر حال اجتماعات است نه فرد.

از لحاظ نمونه کتاب «توده‌ها و انسان» نوشته‌ی /رنست تولر<sup>[۳]</sup> را شاهد می‌آورم. منظوم آن نیست که این اثر در ردیف بهترین آثار برجسته‌ی ادوار گذشته است ولی به‌نظر من با آن‌ها نیک قابل قیاس و اثری وزین و عمیق و مربوط به‌حال حاضر و سرشار از کیفیات قهرمانی است و چنان‌که /ارسطو می‌گوید: «روح خواننده را به‌وسیله‌ی رقت و ترس تطهیر می‌کند» تاکنون از این آثار تراژدی جدید چند عدد پیدا شده است. باری باید شیوه‌ی قدیم و راه و رسم کهنه را کنار گذاشت بدون این‌که افرادی نوپرداز درصدد برآیند که چیزی به‌جای آن‌ها عرضه دارند. برای آن‌که کسی بتواند اثری تراژدی بنویسد بایستی که حس غم و محنت داشته باشد و برای احراز چنین حسی هم نه فقط از لحاظ فکر بلکه با خون و رگ و پی واقف بر وضع و حال محیطی باشد که در آن زندگی می‌کند. آقای کراچ در سراسر کتاب خود گاه‌به‌گاه سخن از نومییدی به‌میان می‌آورد. کلام

---

۱ Cinna [the poet]

۲ [Caesar, Brutus and Cassius]، سه تن از سرداران نامی روم قدیم. م.

۳ Ernst Toller's Masse Mensch (Masse and man)

شهامت‌آمیز او راجع به جهان بی‌پناه، انسان را متأثر می‌گرداند اما سخن او درباره‌ی بی‌پناهی ناشی از این حقیقت است که اکثر افراد ادب‌پیشه هنوز نیاموخته‌اند که چگونه در مقابل انگیزه‌های روزگار جدید شور و هیجان نوع قدیم احساس کنند. این موجبات وجود دارد ولی نه در میان اهل فضل و ادب که تماس حیاتی با زندگانی جامعه ندارند در صورتی که چنین ارتباط و تماسی بسیار ضروری است.

هرگاه بخواهیم احساسات افراد، واقعی و عمیق شود که مایه‌ی تراژدی و سعادت حقیقی هر دو ناشی از آنست، به‌همه‌ی جوانان هنرمند و مستعد که گرفتار این سرگردانی و نگرانی‌اند که در عالم چیزی برای سرگرمی خود ندارند از راه خیرخواهی می‌گوییم: «از کار نوشتن دست بردارید و برعکس سعی نمایید که از آن احتراز جوید. در پهنای جهان وارد شوید کارهای جسورانه پیش گیرید<sup>(۱)</sup>، سلطان بورنئو، شوید، یا به کار سخت بدنی [در روسیه شوروی] تن در دهید تا تلاش‌های ضرور طبیعی جسمانی موجب صرف تقریباً همه‌ی قوای شما شود». من این رویه را به‌همه پیشنهاد نمی‌کنم بلکه فقط آن کسانی که از ناخوشی‌هایی رنج می‌برند که آقای کراچ برشمرده است. به‌عقیده‌ی من چند سالی که زندگانی به‌این نحو گذشت مرد روشن‌فکر دیروز در خواهد یافت که با وجود هرگونه کوشش و استقامت باز نخواهد توانست که از نویسندگی خودداری کند و در این حین و حال است که نوشته‌های او در نظر خودش نیز بی‌بهره نخواهد نمود.



## فصل سوم

### هم چشمی ( رقابت )

اگر از هر کسی در امریکا یا هر فرد تجارت‌پیشه‌ای در انگلستان استفسار کنید که چه موجبی بیش از همه مانع خوشبختی اوست خواهد گفت «تأمین معاش». و این حرف را در عین صمیمیت می‌گوید و آن را نیک باور دارد. این گفتار از جهتی درست است ولی از لحاظ دیگر که جنبه‌ی بسیار عمده‌ی آنست سخت خطاست. زندگانی هر کسی خواه و ناخواه بی‌مبارزه و تلاش نیست خاصه برای کسی که دچار تنگنا شود، به‌طوری که در مورد فاک<sup>۱</sup> قهرمان داستان کونراد پیش آمد. او در کشتی وامانده‌ی بی‌صاحبی یکی از دو نفری در میان ملوانان بود که طیانچه داشت و جز خوردن گوشت سایر افراد کشتی چاره‌ی دیگری نبود. وقتی که آن‌ها آذوقه‌ی خود را که راجع به آن توافق کرده بودند تمام کردند تازه مبارزه حقیقی بین آن دو آغاز و سرانجام غلبه با فاک شد که از آن پس نیز آدمی سبزی‌خوار گشت.

ولی مقصود مرد تجارت‌پیشه از حرف خود راجع به تلاش معاش چیز دیگری است. این اصطلاحی کاملاً بی‌مورد است که وی آن را برای عنوان و ارزش نهادن بر کاری که در واقع بی‌اهمیت است انتخاب کرده است. از او بپرسید چند تن از آشنایانش که هم‌پایه‌اش بوده‌اند در اثر گرسنگی مرده‌اند یا سؤال کنید عاقبت کار

دوستانش که ورشکست شده‌اند چه شده است. همه می‌دانند که مرد تجارت‌پیشه که ورشکست شده باشد از جهت آسایش مادی وضع بهتری دارد تا کس دیگری که هرگز ثروت کلانی نداشته است تا منجر به افلاس شود. بنابراین مقصود افراد از عبارت مبارزه در عرصه‌ی زندگی در واقع تلاش برای احراز درخشندگی است و آن‌چه در کار مبارزه موجب نگرانی او می‌شود آن نیست که صبحانه‌ی فردا را فراهم ندارد بلکه از این باب است که نتوانسته است از اقران خود موفقیت بیشتری به‌چنگ آورد.

عجیب است که چه‌قدر کم هستند کسانی که متوجه می‌شوند در چنگال یک دستگاه مکانیکی گرفتار نیستند که از آن فرار امکان ندارد. اما این‌طور هم نیست که دستگاهی آن‌ها را در چنگال خود گرفتار کرده باشد بلکه چرخ دواری است که ایشان را به نقطه دیگری انتقال نمی‌دهد و متوجه نیستند علت آن‌که به‌سطح بالاتری نمی‌رسند اینست که این چرخ دوار قادر به آن کار نمی‌باشد. منظورم افرادی‌اند که در مراتب عالی کسب و تجارت‌اند همان کسانی که درآمد شایسته و وافعی دارند و در صورت تمایل می‌توانند در زندگی به‌دارایی خود متکی باشند. ولی چنین کاری در نظر آن‌ها مثل فرار کردن از جلو دشمن است و حال آن‌که اگر کسی از آن‌ها سؤال کند که کارشان چه خیر عمومی را متضمن است از جواب در می‌مانند.

اکنون زندگانی چنین فردی را مورد ملاحظه قرار دهیم با این فرض که او خانه‌ای آبرومند، همسری دلخواه و فرزندان دلپذیر دارد. صبح زود وقتی که آن‌ها هنوز در خوابند او بیدار و با عجله روانه‌ی اداره‌اش می‌شود که تعمد دارد در آنجا حرکات مدیر برازنده‌ی را نمایش دهد و سعی می‌نماید که با کفایت و اقتدار تمام

کارها را قبضه و در صحبت خود لحنی قوی و قاطع اختیار کند و آداب با وقار زیرکانه‌ای به‌منظور اعمال نفوذ بر همگان را شیوه‌ی کار قرار دهد. او نامه‌ها را به‌منشی دیکته می‌کند و به‌وسیله‌ی تلفن با چند تن از اشخاص مهم صحبت می‌دارد، نرخ‌های بازار را رسیدگی و سپس با چند نفر نهار صرف می‌کند. یعنی با همان اشخاصی که سرگرم داد و ستد و یا امیدوار انجام معامله است. بعد از ظهر نیز باز ادامه‌ی همان کار و تقلاست. آن‌گاه راه خانه پیش می‌گیرد، در حالی که سخت خسته و وامانده است، فقط فرصتی برای در بر کردن لباس شام دارد. هنگام صرف شام نیز او و چند نفر دیگر که مثل خودش خسته‌اند در معیت بانوانی که آن‌ها هم بعد خسته خواهند شد تظاهری به‌خوش‌گذرانی می‌نمایند. قابل تخمین نیست که این وجود بیچاره چند ساعت ناگزیر به‌تحمل آن وضع دشوار است تا لحظه‌ی آسایش فرا برسد. سرانجام موقع خواب اوست و چند ساعتی از آن حالت طاقت‌فرسا فراغت حاصل می‌شود.

زندگانی سراسر التهاب چنین فردی کیفیت روانی مسابقه‌ی اسب‌دوانی را در مسافت صد متری دارد و چون در راه رقابتی که او خود را وارد کرده است مقصدی جز گور نیست بنابراین دچار چنان دغدغه‌ی خاطر خواهد شد که متناسب با یک مسابقه‌ی اسب‌دوانی است و آن وضع عاقبت طاقت‌فرسا می‌شود.

چنین شخصی از وضع و کار فرزندان خود چه اطلاعی دارد؟ روزهای وسط هفته و تمام مدت در اداره است، یکشنبه‌ها نیز سرگرم بازی گلف، پس ناگزیر اطلاعی از وضع و حال عیال خویش نخواهد داشت. وقتی که او را بامداد ترک می‌کند بانو در خواب است، سراسر شب را هم هر دو به‌انجام تکالیف اجتماعی مشغول‌اند که آن نیز مانع گفت و گوی خودمانی ایشان می‌شود. شاید او در میان

مردها دوستانی ندارد که در نظرش مهم نمایند ولی با تنی چند روابطی نزدیک دارد که آرزومند است ای کاش صمیمانه بود. از فصل بهار و موسم درو فقط تا حدودی آگاه است که در وضع بازار تأثیر دارند. شاید سفری هم به خارجه رفته باشد ولی با چشمانی سخت نگران. کتاب در نظر او بیهوده است و موسیقی بی‌قدر و خوار، به‌مرور زمان رفته‌رفته حس انزوا او را فرا می‌گیرد و توجهش به یک‌جا متمرکز می‌شود و زندگانی دور از حیطه‌ی کسب و تجارتش خشک و خالی می‌نماید. من با یکی از این حضرات [آمریکایی] که در سنین پنجاه شصت سالگی بود در اروپا برخورد داشتیم. زن و فرزندانش هم با او بودند که از قرار معلوم سر کار بیچاره را وادار کرده بودند که وقت استراحت و دوری از محیط کار شده است او برای دخترانش فرصتی فراهم می‌سازد تا جهان قدیم را تماشا کنند. مادر اطفال و دختران در حال جذب و شیفتگی او را احاطه و نظرش را به چیزهای بدیع که واقعاً هم دیدنی است جلب می‌کنند. ولی او که پدر و حامی خانواده و به‌کلی فرسوده و گرفتار رنج و ملال است پیوسته در این اندیشه و نگرانی است که وضع اداره‌اش در همان لحظه چگونه است و یا مسابقات بیس‌بال در چه حال. سر انجام نفرت همراه او دلسرد و مجاب می‌شوند که مردها فاقد ذوق‌اند و این معنی هم به‌هیچ‌وجه در ذهن آن‌ها خطور نمی‌کند که او قربانی حرص و هوس خود آن‌هاست. اما این وضع و حال در واقع همه‌ی حقیقت نیست و آن جریان و بساط در نظر تماشاگری اروپایی مثل مورد سوتی<sup>۱</sup> است. شاید در نه مورد از ده مورد بیوه‌ی هندی با طیب خاطر جانش را هدر می‌دهد و چنان که دین و آیین او حکم کرده است در راه تحصیل سرافرازی و ثواب، جان بازی می‌کند.

۱ suttee، زن هندو که بر جنازه‌ی شوهر، خود را می‌سوزاند. م.

آیین مرد تجارت‌پیشه [آمریکایی] و انگیزه‌ی افتخار او گرد آوردن ثروت سرشار است از این رو مانند بیوه‌ی هندو با خشنودی بار رنج و عذاب را تحمل می‌کند. هر گاه قرار شود که افراد گرفتار جهان کسب و کار آمریکایی از نعمت سعادت برخوردار شوند نخست باید روش و رفتار خویش را تغییر دهند. تا وقتی که فرد آمریکایی نه تنها در آرزوی موفقیت بلکه از ته دل معتقد است که باید هدف انسان در زندگی فقط احراز توفیق و کامیابی باشد و آن کس که پیرو این شعار نباشد آدمی زبون و بیچاره است زندگی او نیز به‌علت دغدغه‌ی خاطر و نگرانی بسیار همواره عاری از برکات خوشبختی خواهد بود. مثلاً مورد سرمایه‌گذاری را در نظر بیاورید. تقریباً هر فرد آمریکایی ۸ درصد بهره از یک کار کم‌اعتبار را به ۴ درصد سرمایه‌گذاری که بیشتر مورد اعتماد و اطمینان باشد ترجیح می‌دهد. نتیجه‌ی این امر آن می‌شود که غالباً سرمایه‌ها به‌هدر می‌رود و برای صاحبان خود موجبات گرفتاری و آزرده‌گی خاطر فراهم می‌سازد. اما آن‌چه من از ثروت و مال انتظار دارم آسایش توأم با تأمین است و حال آن‌که، چیزی که فرد عادی از مال طالب است ثروت بیشتری است به‌این منظور که نسبت به‌اقران خویش سرافرازی و برجستگی و درخشندگی احراز کند. مقام و منزلت اجتماعی در محیط آمریکا حد و حصری ندارد و پیوسته هم در حال تغییر و تحول است. در نتیجه همه‌ی فکر و حواس کسانی که سودای توفیق و کامیابی دارند بیشتر از آن‌چه در محیط‌های جا افتاده و قدیمی (اروپا-م) دیده می‌شود دستخوش نگرانی و بی‌قراری است. هر چند که دارندگی به‌تنهایی سبب بزرگی نیست با جیب خالی هم برازندگی مقدور نخواهد بود. به‌علاوه مال و ثروت علامت بارز و حاکی از آنست که مرد توانگر فرد با فکری است و کسی که در فراهم ساختن ثروت سرشار فائق شده باشد پس مرد زیرک و

باهوشی بوده است و آن کس که دستش خالی است لابد در عرصه‌ی زندگی هوش و فراستی ننموده است و چون احدی هم دوست ندارد سبک‌سر و ابله به‌شمار آید از این رو هنگامی که وضع بورس و بازار مشکوک و مایه‌ی نگرانی می‌شود مردم دچار همان‌گونه اضطرابی می‌شوند که دانش‌آموزان در جلسه‌ی امتحان دارند.

گمان می‌کنم باید اعتراف نمود، عامل عمده‌ای که چندان هم منطقی نیست یعنی ترس از عواقب افلاس غالباً مایه‌ی فکر مرد تجارت‌پیشه است. قهرمان کتاب آرنولد بنت<sup>۱</sup> با وجود این که ثروت هنگفتی اندوخته بود باز پیوسته نگران می‌نمود که مبادا در انبار کارخانه جان بدهد. شکی نیست اشخاصی که دوران کودکی را در تنگنای فقر گرفتار بوده‌اند همواره وحشت دارند که شاید فرزندان آن‌ها به‌همان روزگار دچار شوند و حس می‌کنند که پیش‌آمد چنین فاجعه‌ای را میلیون‌ها ثروت هم چاره نخواهد کرد. شاید بیم و هراس در میان افراد نسل اول قابل اجتناب نباشد ولی تأثیر ناگوار آن در مورد کسانی که هیچ وقت دچار فقر شدید نشده‌اند بسیار ضعیف است. به‌هرحال این ترس و نگرانی علت جزئی و تا حدی نیز استثنایی دارد.

ریشه‌ی گرفتاری، توجه شدید نسبت به‌احراز موفقیت توأم با هم‌چشمی در تأمین اسباب خوشبختی است. این نکته قابل تردید نیست که حس کامیابی از موجبات نشاط و خوشی زندگانی است مثلاً نقاشی که دوره‌ی جوانی گم‌نامی داشته است اگر هنرش مورد تمجید و ستایش واقع شود سعادت بیشتری احساس خواهد کرد. همچنین قابل انکار نیست که ثروت و مال هم تا حدودی در ازدیاد

خوشبختی نیک موثر است. اما اگر این عامل از حد معینی تجاوز کند معلوم نیست که چنین اثری داشته باشد. جان کلام اینست که موفقیت فقط یکی از موجبات خوشبختی است و اگر انسان سایر عوامل را در تأمین آن مورد سهل‌انگاری قرار دهد احراز مقصود با قیمت گزافی میسر خواهد گردید.

سبب عمده‌ی این محذور و اشکال نظریه‌ی نافذی راجع به‌زندگانی است که در میان ارباب کسب و تجارت شیوع دارد. درست است که در اروپا گروه‌های دیگر نیز وجود دارند که از شأن و ابهت برخوردارند، در بعضی کشورها این مزیت از آن طبقه‌ی وضع و اعیان است و در همه‌ی این کشورها نیز دانشمندان از وضع آبرومندی بهره‌مند می‌باشند. باز در همین ممالک غیر از تعداد محدودی از کشورهای کوچک، طبقه‌ی لشکری و صنف بحریه مورد ستایش و احترام بسیاریند و در حالی که جای انکار نیست که هم‌چشمی و رقابت عامل خشنودی است بدون این‌که نوع حرفه و کار مدخلیت داشته باشد باز آن‌چه در واقع شایسته‌ی ستایش است خود موفقیت نیست بلکه افتخار و شکوهی است که از آن ناشی می‌شود. مرد دانشمند شاید نتواند ثروتی فراهم سازد و یا شاید تهی دست باقی بماند و حقیقت امر اینست که خواه ثروتی فراهم آورد یا نه تأثیری در قدر و احترامش نخواهد داشت. احدی تعجب نخواهد نمود که در یاسالار یا سردار برجسته‌ای تنگ‌دست باشد؛ در واقع فقر چنین افرادی خود از جهتی دلیل قدر و احترام است. بنابر همین جهات است که در اروپا مبارزه‌ی رقابت صرفاً مالی محدود به‌بعضی از محافل و مختص دسته‌هایی است که نفوذ و منزلت چندانی ندارند.

در آمریکا وضع عکس اینست، صنوف نظامی نقش عمده‌ای در زندگانی ملی ندارند تا در نتیجه نفوذی داشته باشند. ولی در مورد اهل علم و دانش هم کسی

غیر از وابستگان به هر صنف قادر به تشخیص نیست که میزان معلومات فلان پزشک چیست و یا فلان حقوقدان به راستی معلوماتی در رشته‌ی حقوق دارد یا نه. از این رو آسان‌تر آنست که قدر و ارزش ایشان به وسیله‌ی میزان درآمد و پایه‌ی زندگی آن‌ها قیاس شود. راجع به پروفیسورها نیز باید گفت که آن‌ها اجیر ارباب صنایع و تجارت‌اند و بدین جهت کمتر از آن‌چه در کشورهای قدیمی معمول است قدر و احترام دارند. نتیجه‌ی همه‌ی این وضع و حال آنست که در آمریکا اهل علم و تخصص تابع اراده‌ی صاحبان صنعت و تجارت می‌شوند و مثل اروپا گروه خاصی را تشکیل نمی‌دهند. بنابر این در میان همه‌ی طبقات ثروتمند و توانگر چیزی که سبب کاهش مبارزه‌ی مجدانه و سخت در راه پیروزی باشد وجود ندارد.

کودک امریکایی از اوان زندگی متوجه می‌شود که پیروزی در جمع مال و ثروت تنها چیزی است که حائز اهمیت است و درصدد نیست که به هر رشته از دانش و تربیت که اثر و ارزش مالی ندارد فکر و حواس خود را معطوف سازد. رسم کار هم این بوده است که تعلیم و تربیت تا میزان زیادی برای پرورش نفر در احراز حظ و خوشی زندگانی است. منظوم خوشی‌های پاکیزه‌تری است که به آسانی در دسترس هر کسی قرار ندارد. در قرن هجدهم از آثار تشخص «جنتلمنی» تحصیل خط متمایزی در زمینه‌ی ادبیات و نقاشی و موسیقی بود، شاید در این روزگار، ما با آن سبک و سلیقه موافق نباشیم ولی لااقل ذوق و سلیقه‌ای بی‌شایبه بوده است. مرد ثروتمند این دوره [امروزی] ظاهراً به کلی از قماش دیگر است، علاقه‌ای به کتاب ندارد، اگر تالار نقاشی ترتیب می‌دهد [به این خاطر است] تا بر شهرتش بیفزاید کارشناسی را مأمور انتخاب تابلوهای نقاشی می‌سازد و لذتی که او از کار خود حاصل می‌کند تماشای آن‌ها نیست بلکه برای آنست که مانع تحصیل این



آثار از جانب دیگر ثروتمندان شود. راجع به موسیقی اگر او تبار یهودی داشته باشد شاید خالصانه قدر آن را تشخیص دهد و گرنه جهالت و خامی او نسبت به موسیقی همانست که درباره‌ی دیگر هنرها دارد. نتیجه این می‌شود که وی حیران می‌ماند که وقت و فراغت خود را چگونه صرف کند. به همان نسبت که غنی‌تر می‌شود جمع کردن ثروت بیشتری نیز او را آسان‌تر میسر می‌گردد تا سرانجام زمانی فرا می‌رسد که در ظرف پنج دقیقه هر روز او را به قدری پول و ثروت بدست می‌آید که نمی‌داند چگونه از عهده‌ی خرج کردنش برآید. چنین فرد بیچاره با وجود پول سرشار ناشی از موفقیت، تازه آغاز گرفتاری اوست و این حال نیز ناگزیر تا وقتی دوام خواهد یافت که موفقیت، هدف زندگی وی تلقی شود. تا زمانی که انسان نیاموخته باشد که از کامیابی چگونه باید بهره‌مند گردد، تحصیل موفقیت او را خواه و ناخواه گرفتار ملالت خواهد کرد.

مغز آدم رقابت‌جو در اموری دخالت می‌کند که خارج از حدود اوست. برای نمونه قضیه‌ی کتاب خواندن را شاهد می‌آورم. در خواندن هر کتابی دو منظور هست یکی آن که از خواندنش لذت می‌برید دیگر آن که به شما امکان خودستایی می‌دهد. در آمریکا در میان بانوان خواندن فلان مقدار کتاب در هر ماه (یا تظاهر به این کار) رسم شده است. عده‌ای این کتاب‌ها را می‌خوانند بعضی‌ها فقط شرح و تقریظ کتاب‌ها را مرور می‌کنند اما همه‌ی آن‌ها این کتاب‌ها را روی میز خود فراهم دارند ولی این سرکاران هیچ‌گاه به خواندن آثار ممتاز رغبتی نمی‌نمایند. هرگز «هملت» یا «لیر شاه» جزو کتاب‌های منتخب ماهانه «باشگاه‌های کتاب» قلمداد نشده است و یا ماهی پیش نیامده است که اثر دانته مورد توجه و توصیه واقع شود. در نتیجه تمام آثاری که خوانده می‌شود از نوع جدید به کلی متوسط

است و در میان آن‌ها کتاب ممتاز به نظر نمی‌رسد. این وضع و حالت ناشی از حس هم‌چشمی است که شاید روی هم رفته چندان بد نباشد زیرا که بیشتر خانم‌ها اگر به حال خود باشند نه فقط آثار جاودانی را نخواهند خواند بلکه به خواندن کتاب‌هایی خواهند پرداخت که حتماً بدتر از منتخباتی خواهد بود که خبرگان ادبی ایشان معرفی می‌کنند.

اعتنا و توجه بسیار به موضوع هم‌چشمی و رقابت در زندگانی جدید با انحطاط کلی راه و رسم تمدن بی‌ارتباط نیست. این حالت در روم قدیم نیز بعد از دوره‌ی اوگوستوس پیش آمده بود. چنین به نظر می‌رسد که مردان و زنان زمانه‌ی ما از درک لذاتی که خاص طبقه‌ی هوشمند و ممتاز بوده است عاجزند. هنر محاوره و بیان که مجالس اجتماعی فرانسه را در قرن هجدهم شکوه و جلال می‌بخشید تا پنجاه سال پیش هنوز قدر و رواج داشت و آن هنری بسیار ممتاز بود که بهترین قریحه و استعداد را به خاطر چیزی که ماندگار نبود تحریک می نمود ولی در این دوره چه کسی به این قبیل تفنن‌ها توجه دارد؟ تا چهل سال قبل هنر در سرزمین چین ترقی و رونق داشت اما گمان می‌کنم که در اثر حدت کار غرور آمیز دسته‌ی ملیون به کلی از بین رفته باشد. شناختن آثار ادبی ممتاز که پنجاه تا صد سال پیش وجه امتیازی در میان طبقه‌ی تحصیل کرده به شمار می‌رفت اکنون فقط خاص تنی چند از استادان است و پرداختن به خوشی‌های ملایم و معتدل پاک متروک گردیده است.

بعضی از دانشجویان آمریکایی در فصل بهار مرا به قصد گردش در جنگل‌های اطراف محوطه‌ی دانشگاهی خود که پر از گل‌های صحرائی بود همراه می‌بردند. اما حتی یکی از آن‌ها نام هیچ‌یک از آن گل‌ها را نمی‌دانست. چنین اطلاعی چه

سودی برای او داشته است؟ دیناری که به درآمد کسی نمی‌افزود.

اشکال کار فقط جنبه‌ی انفرادی این موضوع نیست و هیچ فردی هم به‌تنهایی قادر نخواهد بود که از عهده‌ی چاره این دشوار برآید. گرفتاری اصلی ناشی از این فلسفه‌ی زندگانی است که ظاهراً قبول عام یافته است و بر طبق آن زندگی یعنی تلاش و رقابتی که قدر و افتخار نصیب مرد پیروز و کامیاب خواهد شد. این چشم‌داشت از پرورش بی‌تناسب نیروی عزم و اراده، بر زیان سایر قوا و قوه‌ی تمیز منجر می‌شود و به‌عبارت دیگر مثل آنست که ارابه را جلو اسب بسته باشند. اخلاقیون سختگیر<sup>[۱]</sup> در دوران جدید همواره لحن تعلق خاطر و تأکید درباره‌ی قدرت اراده اختیار کرده‌اند ولی در باطن منظور آن‌ها عقیده و ایمان مذهبی افراد است که مورد علاقه‌ی ایشان بوده است. بنابراین طی چند دوره‌ی نفوذ پوریتن‌ها (سختگیران) نسلی بار آمده است که در پرورش نیروی اراده‌ی آن‌ها افراط و در عین حال رشد سایر قوا و قوه‌ی شعور آن‌ها دچار رکود شده است. چنین نسل و انفرادی رسم و شعار رقابت را به‌منزله‌ی مناسب‌ترین عامل تعالی مذهبی خویش پنداشته‌اند.

به‌هر صورت موفقیت چشم‌گیر این جانوران جدید که مانند هم‌جنسان خود در دوران ماقبل تاریخ که زور و توانایی را بر فهم و دانایی ترجیح می‌نهادند ایشان را بر آن داشته است که دیگران را به‌پیروی از رفتار خود وادار سازند. آن‌ها خود را نمونه‌ی ممتاز افراد سفیدپوست در همه جا وانمود کرده‌اند. تردیدی نیست که این رسم و رفتار در چند سال آینده پیشرفت بیشتری خواهد نمود ولی کسانی که با

این شیوه و روال نظر مساعد نداشته باشند شاید از این اندیشه تسکین خاطری حاصل کنند که این جانوران سرانجام به مقصود خود نرسیده‌اند، خودشان یکدیگر را نابود کرده‌اند و شاهدانی زیرک و هشیار وارث نتیجه‌ی کار آن‌ها شده‌اند. آن‌ها به‌طور متوسط از هر ازدواجی بیش از دو فرزند انتظار ندارند و از زندگی نیز چندان راضی و خشنود نمی‌نمایند تا در صدد ازدیاد فرزندان بیشتری برآیند. از این معنی چنین آشکار می‌شود که فلسفه‌ی سخت و خشنی که اجداد پوریتن‌ها به‌ارث گذاشته‌اند با وضع جهان ما تناسبی ندارد. افرادی که چشم‌داشت آن‌ها نسبت به‌زندگانی سبب این احساس می‌شود که از نعمت خوشبختی بهره‌ی وافی ندارند و در کار افزایش نسل، راه دریغ می‌پیمایند از لحاظ زیست‌شناسی عاقبتی جز شکست نخواهند داشت و پیش از اینکه فرصت بکلی از دست برود باید جای خود را به‌عناصر خوش‌بین‌تر و سرخوش‌تری بدهند.

رقابت هرگاه در کار زندگی محور اصلی وانمود شود ناگزیر بسیار مهیب و سختگیر و بیش از اندازه مبتنی بر عضلات سنگین و اراده‌ی آهنین خواهد شد که ممکنست حداکثر تا یکی دو نسل دیگر هم رکن استوار زندگانی باشد. بعد از طی این دوره و مدت بعید نیست به‌خستگی عصبی و راه‌های متعدد فرار از آن منجر گردد و به‌تعقیب کردن لذت‌های سخت دشوار و زیان‌آوری مثل کار (چون استراحت غیر مقدور می‌شود) و در پایان نیز به‌واسطه‌ی بیهودگی و اهمال از بین رفتن مایه‌ی اصلی زندگی شود. در نتیجه‌ی شعار رقابت کار نه فقط به‌صورت بسیار مضر در آمده است بلکه رسم استراحت و تفریح هم متناسباً مختل شده است. آسایش و استراحتی که قرین آرامش و تمدد اعصاب است رفته‌رفته مایه‌ی کسالت و ملال می‌نماید. هرگاه وضع و حال کماکان به‌این نهج و قرار دوام یابد

---

پایان طبیعی آن چیزی جز توسل به مواد مخدر و اضمحلال زندگی انسان نخواهد بود. علاج چنین حالت ناگواری پی بردن به این اصل و حقیقت یعنی استفاده‌ی آرام و قرین اعتدال از آن قسم زندگانی است که بهتر و بیشتر از وضع حاضر بر افکاری درست و متین مبتنی باشد.

## فصل چهارم

# ملالت و هیجان

با این که ملالت عامل عمده‌ای در رفتار بشری محسوب می‌شود باز هنوز مورد بررسی کافی واقع نشده است در صورتی که به نظر من یکی از انگیزه‌های مهم و مؤثر در سراسر ادوار تاریخ بشر بوده است. این وضع و حالت که در حال حاضر بسیار مهم به‌شمار می‌رود چنان که می‌توان ملاحظه نمود حس و حالتی فقط انسانی است. البته حیواناتی که در دام بیفتند آرام نمی‌گیرند و بی‌قرار از این سو به آن سو می‌روند و حالت خمیازه به آن‌ها دست نمی‌دهد. ولی خیال نمی‌کنم که در حال عادی دچار هیچ‌گونه حسی شوند که شبیه ملالت باشد. آن‌ها همواره نگران اغفال از ناحیه‌ی دشمن یا در جستجوی طعمه و یا گرفتار هر دو کارند. گاهی نر و ماده با هم نزدیک می‌شوند و بعضی اوقات نیز می‌کوشند خود را گرم کنند. اما حتی هنگامی که خرسند نباشند باز گمان نمی‌رود که دست‌خوش ملال شوند. شاید میمون‌های شبیه آدم از این جهت نیز شباهتی با انسان داشته باشند به طوری که از بسیاری جهات دیگر دارند ولی چون من با آن‌ها هم‌زیستی نداشته‌ام تجربه‌ای از این بابت بدست نیاورده‌ام. یکی از موجبات عمده‌ی ملالت تفاوت بین حال انسان در زمان حاضر با پاره‌ای انگیزه‌های خوش‌آیندی است که خواه و ناخواه در ذهن ما وارد می‌شود. به‌علاوه یکی از موارد عمده‌ی ملال وقتی است که نیروی بدنی انسان پاک تحلیل رفته باشد. به نظر من فرار کردن از جلو دشمنی که در پی کشتن ماست کار خوش‌آیندی نیست اما بدون شک سبب ملال

نمی‌شود و کسی هم که در پای دار اعدام است احساس ملالت نخواهد نمود مگر آن‌که قدرتی فوق بشری داشته باشد. به‌همین نحو هیچ‌کسی نیز در حین نخستین سخنوری درخشان پارلمانی خود دچار افسردگی و ملال نشده است مگر دوک دونشایر<sup>[۱]</sup> فقید که بواسطه‌ی این عمل خویش مورد تکریم دیگر اعضای مجلس لردها قرار گرفت. ملالت اساساً ناشی از میل و خواسته‌ی انجام نشده‌ای است که لازم نیست حتماً خوش‌آیند باشد. وسیله‌ی متناسبی که آدم دچار رنج و ملالت را قادر می‌سازد که اختلاف وضع روزی را با روز دیگر جبران کند حالت عکس آن یعنی خوشی و نشاط نیست، بلکه هیجان است.

گمان می‌کنم در عهدی که شکار حیوانات وسیله‌ی زندگانی بشر بود حس هیجان آسان‌تر از ادوار بعدی ارضا می‌شد چون دنبال صید رفتن و یا به‌جنگ و جدال پرداختن یا عشق‌ورزی هیجان‌انگیز بود. مرد وحشی درصدد برمی‌آید با زنی که شوهرش کنار او در خواب است زنا کند و نیک می‌داند که اگر شوهر بیدار شود مرگ عاجلش حتمی است. چنین جریانی به‌نظر من مایه‌ی ملال نیست.

اما با پیدایش مرحله‌ی کشت و زرع رفته‌رفته زندگانی انسانی ملال‌انگیز شده است مگر برای طبقه‌ی اشراف که دست از کار شکار بر نداشته‌اند و هنوز آن راه و رسم را حفظ کرده‌اند. در این روزها شرح و بسط بسیار راجع به‌یک‌نواختی زندگی ماشینی شنیده می‌شود و حال آن‌که به‌عقیده‌ی من دوره‌ی زراعتی سابق به‌همین اندازه یک‌نواخت بود. در واقع علی‌رغم آنچه اکثر عناصر خیرخواه وانمود می‌کنند به‌عقیده‌ی من عصر ماشین از بار ملالت افراد بسیار کاسته است. اینک در ساعات

کار، کارگران دچار تنهایی نیستند در صورتی که ساعت‌های شب را هم می‌توانند به انواع مشغولیات سرگرم شوند که در دهات روزگاران قدیم دور از امکان بود. از طرف دیگر تفاوت و تغییری را که در زندگی افراد طبقه‌ی متوسط جامعه راه یافته است در نظر بیاورید. در دوره‌ی سابق بعد از صرف شام وقتی که مادر و دختران بساط سفره را جمع می‌کردند همه دور هم جمع می‌شدند و به اصطلاح جرگه‌ی خانوادگی<sup>[۱]</sup> ترتیب می‌دادند. به عبارت دیگر پدر و بزرگ خانواده خوابش می‌برد، زنش سرگرم بافندگی بود و دختران در آرزوی مرگ بودند و یا دچار این حسرت که هر چه بیشتر از محیط خود دور باشند. آن‌ها اذن کتاب خواندن و یا بیرون رفتن از اتاق را نداشتند زیرا که رسم بر این بود که هنگامی که پدر حرف می‌زد عمل او باید همگان را خوش آیند نماید. آن‌ها اگر خوش طالع بودند شوهر می‌کردند و می‌توانستند همان‌گونه رفتاری را که خود از آن بیزاری کشیده بودند نسبت به فرزندان خویش روا دارند و اگر بخت یاری نمی‌کرد راهبه و شاید زنانی منحنط شوند. این سرنوشت همان اندازه سخت و وخیم بود که وحشیان قدیم درباره‌ی قربانی‌های خود روا می‌داشتند.

حال، همه‌ی این بار سنگین بیزاری و ملال را به‌قیاس با وضع دنیای صد سال پیش در نظر بیاورید. هرچه انسان به دوره‌های قدیمی‌تر بنگرد رنج و ملال هم بیشتر می‌نماید. ملالت شبی زمستانی را در یک دهکده‌ی قرون وسطی تصور کنید. در آن دوره مردم قادر به کتاب خواندن و یا نوشتن نبودند و بعد از غروب آفتاب فقط بوسیله‌ی شمع روشنایی فراهم داشتند. دود یگانه بخاری، فضای تنها اتاقی را که سرمای طاقت‌فرسا نداشت فرا می‌گرفت. راه‌ها عملاً غیر قابل عبور و



مرور بود و با آن وضع دیدار دیگران در ده مجاور دور از امکان و شاید به همین جهت هم بود که آن روزها سرگرمی جن‌گیری تنها تفریح شب‌های زمستانی به‌شمار می‌رفت.

صدمه‌ی ما از بار ملالت به‌مراتب کمتر از اجدادمان است اما از این گرفتاری بیشتر از آن‌ها بیم داریم. ما دیده و شاید هم دریافته‌ایم که ملال از انفعالات ذاتی انسان نیست و می‌توان به‌وسیله‌ی هیجانی نسبتاً قوی از آن جلوگیری نمود. دختران دوره‌ی ما خرج زندگانی خویش را خود تأمین می‌کنند تا درآمد کار به آن‌ها این امکان را بدهد که شبانگاه پی چیزهای هیجان‌انگیز بروند و از «کانون سعادت خانوادگی» که مادر بزرگ‌های آن‌ها ناچار به‌تحمل آن بودند اجتناب نمایند. افراد در صورت امکان در شهر اقامت می‌گزینند. در آمریکا کسانی که در شهر خانه ندارند صاحب اتومبیل و یا لاقل موتورسیکلت می‌باشند که ایشان را به‌سینما برساند. البته رادیو هم در خانه دارند، مردان و زنان جوان به‌مراتب آسان‌تر از دوره‌های سابق با یک‌دیگر برخورد و ملاقات می‌کنند و هر خدمتکاری امیدوار است که دست کم هفته‌ای یک بار آن قدر خوش‌گذرانی کند که قهرمان کتاب جین/اوستین<sup>۱</sup> را در سراسر داستانش هم نصیب نشده بود.

هرچه مراتب اجتماعی انسان بالاتر برود تعقیب هیجان نیز رفته‌رفته حدت می‌یابد. آن‌هایی که توانایی مالی دارند همواره از دیاری به‌دیار دیگر سفر می‌کنند و با خود وسایل خوشی زندگی و رقص و رسم شرابخواری را همراه می‌برند اما به‌دلایلی نیز همواره مترصدند که از این خوشی‌ها در مقصدهای جدید لذت

بیشتری نصیب دارند. کسانی که ناگزیرند برای کسب رزق و روزی خود تلاش نمایند ناچار بار ملالت آن‌ها سنگین است و ناکامی و ساعات کار اضافی را باید تحمل نمایند. اما کسانی که ثروت کافی دارند که مجبور به کار کردن نباشند، غایت مطلوبشان اینست که زندگانی به‌کلی عاری از رنج و ملال داشته باشند. این ایده‌آل پسندیده‌ایست و خدا نکند که من هرگز آنرا مردود بشمارم. اما نگرانی‌ام در این است که مثل دیگر ایده‌آل‌ها تحقق آن دشوارتر از آن باشد که ایدآلیست‌ها می‌پندارند. از جهتی روی هم‌رفته به‌همان نسبتی که شبی را خوش گذرانده‌اید روز بعد ملول‌تر خواهید بود و از طرف دیگر نیز مسأله‌ی سن و سال در میان است. جوانان در بیست سالگی خیال می‌کنند که سی سالگی پایان زندگی است خودم در شصت سالگی چنین نظری نداشتم. شاید هدر دادن سرمایه‌ی عمر انسانی همان اندازه جاهلانه است که تلف کردن مال. به‌علاوه ملالیتی مختصر خود چاشنی ضروری زندگانی است. در این‌که هر کسی طالب دوری و فرار از رنج ملالت باشد امر طبیعی است. در واقع همه‌ی اقوام بشری هر وقت که فرصتی پیش آمده است این علاقه را ابراز داشته‌اند. وقتی که وحشیان نخستین بار شرابی از دست سفیدپوستان نوشیدند سرانجام علاجی برای رفع یک‌نواختی دیرین زندگی خود یافته بودند و مگر در مواردی که دولت دخالت می‌نمود آن‌ها به‌قصد هلاکت خود را مست و خراب می‌کردند. جنگ‌ها و آزار و شکنجه‌های افراد و گروه‌ها و سرکوبی و تعقیب‌ها همه کم و بیش ناشی از حس‌گریز از رنج و ملالت بوده است. عده‌ای حتی جنگ و ستیز با همسایه را بر بیکارگی ترجیح می‌دهند. بنابراین ملالت در نظر علمای اخلاق مسأله‌ای حیاتی است زیرا که لااقل نیمی از گناهان بشری ناشی از این علت است.

اما ملالت را که بر دو نوع است نباید به کلی مضر پنداشت یکی نوع نافع و دیگری بی ثمر. آنکه نافع است از فقدان ماده‌ی مخدر و دیگری از فقدان فعالیت‌های حیاتی ناشی می‌گردد. من قصد اظهار این نظر را ندارم که داروهای مخدر هیچ‌گونه تأثیر نفعی در زندگانی ندارند زیرا که حتی پزشک دانا نیز گاهی مواد مخدر تجویز می‌کند و گمان می‌کنم موارد آن هم زیادتر از آن باشد که طرفداران منع و تحریم می‌پندارند ولی استفاده از داروهای مخدر در مواقع عادی بدون تردید نباید به صورت حاد و بی‌اندازه در آید. ملالتی که فرد معتاد به ماده‌ی مخدر در صورت محرومیت از آن دچار می‌شود به نظر من درمانی جز گذشت زمان ندارد. آنچه در مورد مواد مخدر معتبر و جاری است کم و بیش درباره‌ی هر قسم شور و هیجانی نیز وارد است. هر گاه زندگانی سراسر هیجان باشد خسته‌کننده می‌شود و به تدریج انگیزه‌های قوی‌تر لازم خواهد شد تا هیجان تام و تمامی را که به صورت مایه‌ی اصلی خوشی درآمده است تولید کند. کسی که به هیجانات قوی عادت کرده باشد مثل شخصی است که در غذا به فلفل زیاد علاقه دارد که همان مقدار، شخصی دیگر را به حالت خفگی دچار می‌سازد. نوعی ملالت نیز هست که لازمه‌ی احتراز از هیجان شدید است. حالت هیجان شدید نه تنها به سلامت شخص صدمه می‌رساند بلکه ذوق او را برای درک دیگر لذت‌ها کند و عاطل و به‌جای ترضیه‌ی متعادل ارضای عمیق را ایجاب می‌کند، رندی را جانشین عقل، و شگفتی‌های ناهنجار را جایگزین زیبایی می‌سازد. من قصد ندارم مخالفتم را با هیجان به حد افراط به‌کشانم. در واقع قدری از آن نافع است اما تقریباً مثل سایر چیزها اندازه‌ی صحیح آن اهمیت دارد چون هیجان مختصر موجب صدمه و مقدار زیاد آن مایه‌ی خستگی است. از این‌رو تحمل کردن اندکی ملالت لازمه‌ی زندگی

قرین سعادت است و از آن قبیل نکته‌ها است که باید به‌جوانان آموخت.

همه‌ی آثار بزرگ ادبی دارای فصولی ملال‌آور است و تمام شرح حال بزرگان نیز بخش‌هایی موجب خستگی دارد. ناشری آمریکایی را که آثار جدید انتشار می‌دهد در نظر بیاورید. یک نسخه‌ی خطی تورات را اول بار نزد او می‌برند، در این که راجع به آن چه نظری خواهد داد حدسش دشوار نیست. مثلاً در باب شجره‌ی انساب و اسامی کتاب خواهد گفت:

«آقای عزیز، این فصل کتاب بی‌روح است شما چگونه انتظار دارید که رشته‌ای از نام‌های خاص که شرح‌تان راجع به آن‌ها کافی نیست نظر خواننده را جلب کند. من تصدیق می‌کنم که داستان خود را با سبک ممتاز آغاز کرده‌اید و ابتدا هم در ذهن من تأثیر بسیار مساعد نمود ولی روی‌هم‌رفته شما سعی دارید راجع به خیلی چیزها مطلب بنویسید. بهتر است فصل‌های برجسته و ممتاز را جدا کنید و مطالب اضافی را حذف و نسخه‌ی تازه را پس از آن که به‌اندازه‌ی مطلوب درآورده‌اید نزد من بیاورید»

این نظری است که یک ناشر آثار جدید اظهار خواهد کرد زیرا که او از بیم ملالت خوانندگان بی‌اطلاع نیست به‌همین نحو در باب آثار کنفوسیوس، قرآن، کتاب سرمایه‌ی مارکس و دیگر آثار ارجمند که همواره مورد کمال استقبال عامه بوده است نظر خواهد داد. این جریان محدود به کتاب‌های مقدس نیست تمام رمان‌های جدید نیز عباراتی ملال‌آور دارند. هر کتابی که از سر تا ته مطالبی با آب و تاب داشته باشد بدون شک اثر بزرگی به‌شمار نخواهد رفت و فقط چند مورد برجسته‌ی کتاب شرح حال بزرگان هیجان‌انگیز می‌شود. شاید سقراط از

ضیافت‌های متعدد محظوظ می‌گردید و از صحبت و محاوره در حالی که زهر شوکران رفته‌رفته در جان او اثر می‌نمود خشنودی کامل حاصل می‌کرد اما اکثر اوقات هم با کزن/نتیپ<sup>۱</sup> زندگانی آرامی داشت و بعد از ظهرها به‌گردش می‌رفت و شاید ضمناً با چندتن از دوستان ملاقات می‌کرد. گفته‌اند که کانت در تمام دوران زندگی خود به‌اندازه‌ی ده مایل هم از کونیگسبرگ<sup>۲</sup> دور نشده بود. داروین بعد از سفری به‌دور دنیا بقیه‌ی عمرش را در خانه‌ی خود ماند. مارکس هم پس از برانگیختن چند انقلاب تصمیم گرفت باقی عمرش را در کتابخانه‌ی موزه‌ی بریتانیا صرف کند. روی هم‌رفته می‌توان دریافت که زندگانی آرام، از خصایص عمر مردان بزرگ است که نوع خوشی و لذت ایشان همان نیست که ناظران بی‌خبر می‌پندارند. انجام دادن هیچ کار بزرگی بدون پی‌گیری و پافشاری میسر نخواهد گشت و آن نیز به‌حدی جالب توجه و دامنه‌دار خواهد شد که انرژی محدودی برای سرگرمی حاد و حرارت‌آمیز باقی خواهد ماند مگر تفریحاتی که برای بازیافتن نیروی طبیعی در موقع تعطیلات مفید است و کوه‌پیمایی در آلپ از بهترین اقسام آن محسوب می‌شود.

قدرت تحمل زندگانی یک‌نواخت را از دوران کودکی باید فرا گرفت. خانواده‌های دوران جدید از این جهت سخت سزاوار ملامت‌اند چون اسباب سرگرمی بی‌حاصل و بی‌ثمر فراوان مانند نمایش‌های خوب و خوراکی‌های مطلوب برای فرزندان خود فراهم می‌سازند و غافل از این موضوع هستند که کودکان آن‌ها نیز مانند دیگر افراد به‌ساعات و مجال‌هایی احتیاج دارند که اختیاردار زندگی و کار

---

Xanthippe ۱

۲ Königsberg، شهر زادگاه او.

خود باشند، بدیهی است موارد نادر استثنایی هم وجود دارد. خوشی‌های روزگار کودکی باید اصولاً از نوعی باشد که طفل را بوسیله‌ی حرکت و تلاش و به‌کار بردن قوه‌ی ابتکار از محیط عادی او دور سازد. خوشی‌هایی که هیجان‌انگیز باشد و تولید خستگی بدنی نکند از قبیل نمایش و تئاتر باید خیلی به‌ندرت پیش آید. هیجان چون داروی مخدر است که رفته‌رفته میل به آن بیشتر می‌شود، رکود بدنی در حین هیجان منافی با غریزه است. کودکی رشد کامل خواهد یافت که مثل نهال تازه‌ای در زمینه‌ای محدود گیر نکرده باشد. سفرهای پی در پی و تنوع متعدد سیر و تماشا برای طبقه‌ی جوان صلاح نیست و موجب می‌شود که آن‌ها از رشد کافی برای تحمل یک‌نواختی نافع محروم گردند. منظوم آن نیست که یک‌نواختی فوایدی در بر دارد، بلکه مقصودم اینست که لازمه‌ی خوش‌آیندی بعضی کارها قدری یک‌نواختی است من باب مثل «پره‌لود» وردزورث<sup>۱</sup> را شاهد می‌آوریم. هر خواننده‌ای می‌داند که افکار و احساسات وردزورث آن‌چه شایسته‌ی مدح و ستایش است در نظر جوان خوش‌کام شهری ناچیز می‌نماید. کودک یا فرد جوانی که مقاصد مفید و مثبت داشته باشد بار سنگین ملال را که متوجه شود در عین حال ضروری است با طیب خاطر تحمل خواهد کرد. اما این قبیل مقاصد در ذهن کودکی که زندگانی هیجان‌آمیز و قرین اسراف داشته باشد به‌آسانی نقش‌پذیر نیست زیرا که در چنین وضع و حالی افکار او پیوسته دنبال خوشی و لذت تازه است و به‌کارهای عمده که باید هدف او در آینده‌ی دور باشد معطوف نمی‌شود. بنابراین جهات، نسلی که قادر نباشد بار ملالت را تحمل کند مرکب از افرادی بی‌مایه و حقیر و عناصری خواهد شد که بیهوده از راه و رسم آرام طبیعت جدا

افتاده‌اند. مردانی که هرگونه میل و انگیزه‌ی حیاتی طبیعی رفته‌رفته در وجودشان ناپدید شود مثل گل‌های چیده‌ای می‌شوند که در ظرفی افتاده باشند.

من سخن‌پردازی مرموز و عارفانه را دوست ندارم ولی در این مورد سرگردانم چگونه منظورم را بیان کنم بدون آن‌که عباراتی که لحن شاعرانه‌ی آن از جنبه‌ی علمی قوی‌تر باشد به کار برده باشم. عقیده و پندارمان هر چه باشد باید اعتراف کنیم که ما آفریدگان خاکیم، زندگانی ما به وجود زمین وابسته است. ما خوراک خود را مثل حیوانات و نباتات از خاک به دست می‌آوریم، وزن و آهنگ زندگی زمین آرام و متین است. پاییز و زمستان همان اندازه برای وجود آن ضروری است که بهار و تابستان است، آسایش افراد نیز به همان پایه لازم است. حرکت و جنبش برای کودکان بیشتر از بزرگسالان ضروری است تا حتی‌الامکان با جزر و جریان زندگی زمین در تماس باشند. طی قرون، ساختمان بدنی انسان آن‌سان با این وزن و تعادل هم‌آهنگی یافته است که مذهب نیز در عید/یستر<sup>۱</sup> اثر روحانی به آن داده است.

من کودک دوساله‌ای را دیدم که در لندن بار آمده بود و نخستین بار او را به گردش در سبزه‌زار خارج از شهر برده بودند. فصل زمستان بود و همه جا نمناک و گل‌آلود و در نظر افراد بالغ هیچ چیزی وجدآور نمی‌نمود. اما در کودک حالت وجد و نشاط پدید آمد. او بر زمین نمناک زانو زد و صورتش را بر سبزه گذاشت و با کلماتی نیمه مفهوم صدای وجد و شادی برآورد. سروری که او احساس می‌کرد بدوی، بی‌پیرایه و جدی بود. احتیاج ذاتی که بایستی ارضا شود به اندازه‌ای عمیق

است که اگر در فردی پاک عاطل مانده باشد به ندرت می توان گفت چنین کسی کاملاً عادی و عاقل است. بسیاری از لذت‌ها از جمله قماربازی که نمونه‌ی بارزی به‌شمار می‌رود و ارتباطی با خاک ندارند. این نوع لذت‌ها همین‌که پایان یابد انسان را در حس و حالی خشک و ناراضی و سست باقی می‌گذارد این سرگرمی‌ها متضمن اثری نیست که به آن بتوان نام خوشی داد. از طرف دیگر خوشی‌هایی که ما را با زندگی زمین ربط می‌دهد نشاط عمیقی در ما پدید می‌آورد که در باطن آن سرشته است. از این رو وقتی که آن خوشی‌ها به پایان می‌رسد اثر خوشبختی که در ما ایجاد کرده بود باقی می‌ماند، هر چند که شاید حدت آن‌ها در ابتدا به اندازه‌ی سرگرمی‌های هیجان‌انگیز نباشد. وجه تمایزی را که من در نظر دارم تمام انواع از ساده‌ترین تا مترقی‌ترین حرفه‌ها و مشاغل را شامل می‌شود. کودک دو ساله‌ای که نامش فوقاً یاد شد بدوی‌ترین وجه هم‌بستگی با زندگی زمین را نشان داد. ولی در مراحل عالی همین حالت را در شعر هم می‌توان دید. آن‌چه اشعار غنایی شکسپیر را بی‌همتا می‌سازد آنست که سرشار از همان‌گونه وجد و نشاطی است که طفل دو ساله را به‌نیایش سبزه‌زار برانگیخته بود. مثلاً عبارت: «گوش کنید، گوش کنید نغمه‌ی چکاوک را»<sup>۱</sup> و باز: «بنگرید، این شن‌های زرد را»<sup>۲</sup>؛ در این اشعار مظاهر برجسته‌ی همان عواطف و هیجانی دیده می‌شود که کودک دو ساله با کلمات نامفهوم ابراز کرده بود. هم‌چنین مسأله‌ی عشق را با رابطه‌ی جنسی صرف مورد امعان نظر قرار دهید. عشق تجربه و عملی است که در آن همه‌ی وجود ما شاداب و تازه می‌شود به‌همان طوری که باران، علف و گیاه را

---

۱ Hark, Hark, the lark

۲ .Come unto these yellow sands



بعد از خشکی طراوت می‌بخشد. در رابطه‌ی جنسی خالی از عشق چیزی از این قبیل وجود ندارد. موقعی که لحظه‌ی لذت سپری شد به واسطه‌ی خستگی و زدگی ناشی از آن این حس پیدا می‌شود که زندگی چه اندازه بیهوده و خالی است. عشق حالتی از زندگانی زمین است؛ رابطه‌ی جنسی بدون عشق چنین نیست.

ملالت خاصی که در این دوره سکنه‌ی شهرنشین از آن در عذابند ارتباط نزدیکی با جدایی آن‌ها از خاک دارد که زندگی را مثل حالت مسافری بیابانی خشک و تشنه می‌سازد. کسانی که ثروت کافی دارند که طریق زندگانی خود را انتخاب کنند از ملالت خاص غیر قابل تحملی رنج می‌کشند که هر چند متضاد می‌نماید اما ناشی از بیم ایشان از خود ملالت است. در حینی که قصد این افراد پرهیز از ملالت نافع است قربانی نوع بد آن می‌شوند. زندگی قرین سعادت تا حدود وسیعی منوط به زندگانی آسوده و آرام است زیرا که فقط در محیط قرین آرامش است که خوشی واقعی نصیب می‌شود.

## فصل پنجم

### خستگی

خستگی چند نوع است، بعضی از انواع آن بیشتر از اقسام دیگر مانع عمده‌ی خوشبختی است. خستگی صرفاً بدنی اگر به حد اشد نباشد ممکن است موجب خوشی شود و به خواب راحت و سنگین منجر گردد، اشتها را زیاد و علاقه‌ی به خوشی را در موقع تعطیلات ایجاد کند، اما هر گاه زیاد از اندازه شود مایه‌ی صدمه‌ی شدید خواهد گردید. زنان روستایی در همه جا مگر در متمدن‌ترین کشورها در حدود سی سالگی پیر و از رنج کار زیاد فرسوده می‌شوند. کودکان در این دوره‌ی زندگی صنعتی از رشد کافی باز می‌مانند و غالباً در اثر خستگی از کار در عنفوان جوانی تلف می‌شوند. این وضع و حال در چین و ژاپن که هنوز پیشرفت کامل صنعتی نیافته‌اند و تا حدی نیز در کشورهای آمریکای لاتین دیده می‌شود. کار بدنی هر گاه از میزان معین تجاوز کند رنجی جانکاه است و غالباً هم به اندازه‌ای می‌رسد که زندگی را طاقت‌فرسا می‌سازد. اما در کشورهای خیلی پیشرفته‌ی جهان جدید به واسطه‌ی ترقی وسایل صنعتی از حدت خستگی بدن کاسته شده است. خستگی که در حال حاضر در اجتماعات مترقی طاقت‌فرساست عصبی است و از عجایب آن که بیشتر طبقه‌ی ثروتمند از این بابت می‌نالند. این نوع خستگی در میان کارگران کمتر از افراد تجارت‌پیشه و روشن‌فکر دیده می‌شود.

اجتناب از خستگی عصبی در زندگی جدید به‌راستی بس دشوار است اولاً در تمام ساعات کار و بدتر از آن در مسافت بین محل کار و خانه، کارمند شهری

سخت گرفتار سر و صداست. درست است که وی ضمناً می‌آموزد که چگونه آن صداها را حتی‌الامکان نشنیده بگیرد ولی این رفتار از طاقت او می‌کاهد به‌خصوص از آن جهت که در ذهن خود کوشاست که صداها را نشنیده تلقی نماید. سبب دیگری که ناهشیارانه باعث خستگی می‌شود حضور افراد بیگانه در همه جاست. غریزه‌ی طبیعی انسان مثل سایر حیوانات اینست که حس کنجکاوی‌اش در مقابل عامل خارجی تحریک می‌شود تا بدین‌وسیله دریابد که آیا باید رفتار دوستانه نماید یا خصومت‌آمیز. این غریزه به‌خصوص در ساعت هجوم به‌محل کار و در حین مسافرت با ترن زیر زمینی آشکارا به‌نظر می‌رسد و در اثر مزاحمت که از حضور بیگانه‌ها ناشی می‌شود انسان غضب مبهمی نیز نسبت به‌خارجی‌ها که به‌واسطه‌ی این وسیله‌ی اضطراری از برخورد با آن‌ها چاره‌ای نیست احساس می‌نماید. همین وضع و حال در حین عجله سوار شدن به‌ترن بامدادی برای رفتن به‌سر کار پیش می‌آید و باعث درماندگی و بی‌زاری از زندگی می‌شود. در نتیجه هنگامی که کارمند یا کارگر به‌محل کار خود می‌رسد و خدمت را شروع می‌کند اعصابش را از دست داده است و آمادگی فراوان در قبول این نظریه دارد که اصلاً وجود بشر مایه‌ی دردسر است. کارفرمای او هم که با همان کیفیت به‌دفتر کارش رسیده است چیزی به‌زیردستان وانمود نمی‌کند. ترس از اخراج موجب خوشرفتاری کارمند می‌گردد اما همین رفتار غیرعادی بر صدمه‌ی عصبی او می‌افزاید. هرگاه کارمندان مجاز باشند هفته‌ای یک بار با کارفرما خودمانی صحبت بدارند یعنی آن‌چه درباره‌ی او می‌اندیشند فاش سازند موجب کاهش عصبانیت آن‌ها نسبت به‌او می‌شود اما این عمل برای کارفرما که خود نیز به‌درد آن‌ها مبتلاست علاج کار نیست. چنان‌که ترس از اخراج مانع بدرفتاری کارگر است بیم از خطر ورشکستگی

نیز کارفرما را مانع اقدام می‌شود. درست است که بعضی‌ها از این قبیل بیم و ترس باکی ندارند ولی برای این که به‌چنین مقامی برسند لابد سالیان درازی را توأم با گرفتاری و مبارزه گذرانده‌اند و در تمام اوقات نیز باید از اوضاع هر گوشه و کنار جهان آگاه باشند و پیوسته خطرات ناشی از ناحیه‌ی رقیبان خود را خنثی کنند. نتیجه این می‌شود که هنگامی که موفقیت نهایی به‌چنگ می‌آید، دیگر اعصابی برای جناب کارفرما باقی نمانده است و به‌قدری هم به‌اضطراب عصبی خو گرفته است که به‌آسانی قادر نیست حتی زمانی که انگیزه‌ی نگرانی منتفی است از تأثیر ناگوار آن پرهیز کند. تردیدی نیست که فرزندان مرد ثروتمند در همراهی به‌او حاضرند اما آن‌ها نیز معمولاً برای خود اسباب نگرانی کم و بیش نظیر آن‌چه اگر خود ثروتمند به‌دنیا نیامده بودند و برای کسب مال دچار می‌گردیدند فراهم می‌سازند. از راه شرط‌بندی یا قمار آن‌ها باعث آزرده‌گی خاطر پدران خویش می‌شوند و به‌واسطه‌ی کم‌خوابی که لازمه‌ی تفریحات بیهوده‌ی آن‌هاست موجبات تباهی نیروی جسمانی خود را فراهم می‌سازند و همین که در زندگی مستقر شوند مثل پدران خود از احراز خوشبختی در می‌مانند. خواه بنا بر اراده یا بی‌ارادگی و خواه بی‌اختیار یا اضطراراً بیشتر افراد در دنیای جدید زندگانی عصبانی دارند و پیوسته خسته‌تر از آنند که بدون می و شراب خوش و خرم شوند.

اینک داستان ثروتمندان مورد بحث را که افرادی گرفتارند کنار می‌گذاریم و وضع طبقه‌ی عام و عادی را که خستگی آن‌ها ناشی از افراط در کار سنگین و جستجوی رزق و روزی است مورد امعان نظر قرار می‌دهیم. خستگی در این‌گونه موارد غالباً به‌واسطه‌ی اضطراب و نگرانی است که با اختیار راه و رسم بهتری در زندگانی و انضباط فکری بیشتری می‌توان از آن جلوگیری نمود. بسیاری از مردان

و زنان چنان‌که باید و شاید زمام افکار خود را در اختیار ندارند. منظورم از این حرف آنست که نمی‌توانند از فکر کردن درباره‌ی اموری خودداری کنند که در همان حین و حال اقدامی راجع به آن مقدور نیست. مردها از افکار پریشان راجع به کسب و کار خود حتی در رخت‌خواب هم دست برنمی‌دارند یعنی همان ساعت‌های شب که خاص استراحت و تجدید قوا برای گرفتاری‌های فردا است و پیوسته هم امور و مسائلی را در ذهن و خیال خود جولان می‌دهند که در آن وقت و حال کاری درباره‌ی آن‌ها میسر نیست و برای آن نیز به فکر و خیال نمی‌پردازند که روز آینده روش عاقلانه‌تری در پیش گیرند بلکه با حال درماندگی که مختص آشفتگی خیال ناشی از بی‌خوابی است فکر می‌کنند. بامداد هنوز بار سنگین بعضی از خیالات نیمه شب ذهن ایشان را گرفتار دارد و ناگزیر در تصمیمات آن‌ها تاثیر منفی می‌گذارد و خلق و خوی آن‌ها را مختل می‌کند به حدی که هر مانعی باعث برآشفتگی می‌شود.

آدم عاقل فقط هنگامی راجع به گرفتاری خود می‌اندیشد که اقدامی در پیش دارد و در دیگر موارد راجع به هر کار لازم دیگر و هرگاه شب باشد راجع به هیچ کاری نخواهد اندیشید. قصدم اظهار این پیشنهاد نیست که در حین بحران‌های بزرگ مثلاً وقتی که خطر افلاس عاجل باشد و یا مردی با دلیل ظنین است که زنش به او خیانت می‌کند، غیر از این موارد استثنایی چند که انضباط فکری مختل می‌شود می‌توان از اندیشیدن راجع به پریشانی‌ها هنگامی که اقدامی مقدور نیست کاملاً جلوگیری کرد. البته ممکنست افکار اضطراب‌آمیز عادی را در روزهای معمولی به کلی کنار گذاشت مگر اینکه اقدامی راجع به آن‌ها ضرور باشد. این موضوع بسیار حیرت‌انگیز است که بواسطه‌ی پرورش طرز تفکر معقول یعنی در هر

مورد راجع به موضوع خاصی درست اندیشیدن نه آن که پیوسته افکاری آشفته داشتن تا چه اندازه، هم خوشبختی انسان بیشتر می‌شود و هم قدرت کارش زیادتر. وقتی که راجع به کاری دشوار یا رفع پریشانی خیال باید تصمیم اتخاذ نمود همین که شرایط و اطلاعات کافی فراهم آمد باید تمام فکر خود را راجع به آن موضوع متمرکز ساخت و تصمیم گرفت و بعد از آن، دیگر تجدیدنظر جایز نیست مگر آن که دلیل و اطلاع تازه‌ای به دست آمده باشد. هیچ چیزی بیشتر از دودلی و بی‌عزمی موجب خستگی خاطر نیست و هیچ چیزی نیز به آن اندازه بیهوده.

از بسیاری نگرانی‌های فکری می‌توان به این نحو کاست که شخص متقاعد شود که بعضی امور ظاهراً سبب اضطراب، در واقع اهمیتی ندارند. من در زندگانی خود سخنرانی‌های فراوان کرده‌ام. در اوایل کار منظره‌ی جمعیت شنوندگان برآشفته و ناراحت می‌کرد به حدی که سخنوری‌ام بد برگزار می‌شد. و از این بابت تا آن جا بیم داشتم که پیش از شروع صحبت آرزو می‌نمودم کاش از پا درآیم و هنگامی که سخنرانی‌ام به پایان می‌رسید خستگی عصبی نیز در مانده‌ام می‌کرد. رفته‌رفته این نکته را آموختم که خواه سخنوری دل‌پذیری بکنم یا نه، تأثیر و تفاوتی ایجاد نخواهد شد و دنیا همان که بوده است باز خواهد بود و به این موضوع پی بردم که هر اندازه کمتر نگران باشم که سخنم دل‌پذیر و یا ناپسند خواهد افتاد بهتر می‌توانم حرف بزنم و به تدریج هم خستگی و ناراحتی عصبی که دچار می‌شدم از بین رفت. مقدار عمده‌ای از خستگی‌های عصبی را می‌توان از این راه چاره کرد. کارهای ما معمولاً آن اندازه که خودمان خیال می‌کنیم مهم نیست و کامیابی یا شکست ما اهمیت چندانی ندارد. ناملايمات بزرگ را می‌توان ساده برگزار کرد. مشکلاتی که روزی چنان می‌نمود که بساط خوشبختی ما را در همه‌ی عمر پاک

بر باد داده است به‌مرور زمان حل و فراموش می‌شود و روزی خواهد آمد که هیچ نشانه و علامتی از سختی و حدت آن در نظر ما باقی نخواهد ماند. اما برتر و مفیدتر از این ملاحظات فکری انفرادی، این مسأله است که وجود احدی در حال جهان اثر چندانی ندارد. شخصی که قادر است افکار خود را متمرکز سازد و به‌تعالی قوای خویش امیدوار باشد چنان آرامشی خواهد یافت که هرگز نصیب مرد خودپرست نخواهد گردید.

آنچه تحت عنوان «سلامت اعصاب» در می‌آید هنوز مورد بررسی کافی واقع نشده است. البته روان‌شناسان جهان صنعت و کار، تحقیقات کامل در باب خستگی انجام دادند. آمار دقیق آن‌ها حاکی است که هرگاه کسی کاری را مدتی طولانی انجام دهد سرانجام دچار خستگی خواهد گردید. این استنتاج بدون فضل‌فروشی حضرات نیز مقدر بوده است. تحقیقات در باب خستگی به‌وسیله‌ی روان‌شناسان بیشتر ناظر بر خستگی عضلانی است. بررسی‌هایی نیز درباره‌ی خستگی‌های دانش‌آموزان معمول شده است. ولی هیچ‌کدام از این دو مورد با موضوعی که اکنون در خور اهمیت بسیار است ارتباطی ندارد.

خستگی عمده‌ی روزگار جدید بیشتر ناشی از زندگانی پر هیجان و اضطراب‌آمیز است. خستگی‌های صرفاً فکری نظیر فرسودگی جسمی در حین خواب به‌خودی‌خود رفع می‌شود. هر کسی که کار فکری زیاد دارد و بدون هیجان انجام می‌دهد مثلاً کار دقیق محاسبه، به‌وسیله‌ی خوابی که در پایان هر روز خواهد کرد خستگی ناشی از آن کار هم از بین می‌رود. صدمه‌ای که به‌کار قرین افراط نسبت می‌دهند غالباً علت دیگری دارد و مربوط به‌پیشانی و نگرانی فکر و خیال است. صدمه‌ی خستگی ناشی از اضطراب اینست که مانع استراحت می‌شود. هرچه

انسان بیشتر خسته باشد جلوگیری از آن هم دشوارتر خواهد شد. یکی از موجبات در هم ریختگی سریع نظم عصبی انسان این تصور و خیال است که کار او اهمیت بسیار دارد و اگر به قصد استراحت هم آن را رها کند سبب انواع ضرر و خطر خواهد شد. اگر من پزشک بودم برای هر آدم ناخوشی که به کار خود اهمیت فراوان می‌دهد حتماً استراحت تجویز می‌کردم. اختلال نظم عصبی که به نظر می‌رسد ناشی از کثرت کار است در تمام مواردی که شخصاً وارد بودم به واسطه‌ی جهات اضطراب‌انگیزی بوده است که آدم ناخوش با توسل به کار می‌کوشید که از وضع ناهنجار خود فرار کند. چنین فردی از رها کردن کار خویش به این جهت تشویش دارد که اگر مشغولیاتش از چنگ برود وسیله‌ی دیگری برای انصراف از فکر و خیال ناگوار خود از هر نوع که باشد فراهم نخواهد داشت. البته گرفتاری شاید نگرانی از ورشکستگی باشد که در این صورت کار او با تشویش خیالش ارتباط مستقیم دارد. ولی در این مورد نیز ممکن است پریشانی خیال او را به کار بیش از اندازه وادار کند و امکان تمیز واقعی از او سلب شود و خطر افلاس زودتر از وقتی که کمتر کار می‌کرده است فرا برسد. در هر حال اضطراب و تشویش فکری سبب اختلال کار اعصاب می‌شود نه خود کار.

جنبه‌ی روانی اضطراب و نگرانی به هیچ‌وجه ساده نیست. قبلاً درباره‌ی نظم و انضباط فکری اشارتی نمودم یعنی اندیشیدن راجع به هر کار در مورد خاص به خود. این رویه اهمیتی به سزا دارد اول آن که با صرف حداقل نیروی فکری می‌توان کار روزانه را انجام داد. دوم وسیله‌ی رفع بی‌خوابی است، سوم عقل و قدرت ما را در اخذ تصمیمات تقویت می‌نماید. روش‌هایی از این قبیل با ذهن ناهشیار و یا آن‌چه در ضمیر خود داریم ربطی ندارد. هرگاه ناراحتی خیلی شدید باشد هیچ راه دیگری



مگر آن که رفتار ما تا حیطةی ضمیر ما نفوذ کند مفید فایده نخواهد بود. روان‌شناسان بررسی‌های فراوان راجع به عمل ذهن ناهشیار بر هشیار نموده ولی درباره‌ی عمل ذهن هشیار بر ناهشیار مطالعه‌ی چندانی نشده است و این شق اخیر از لحاظ تأثیری که در سلامت ذهن دارد مهم‌تر است. اگر خواسته باشیم اعتقادات معقول در ذهن ناهشیار اثر نماید باید شق ثانوی را هم درست فهمید. مطلب مزبور به‌خصوص در مورد اضطراب و نگرانی اهمیت خاصی دارد. این کار چندان دشوار نیست که انسان نزد خود بگوید که اگر فلان بدبختی پیش آید، مهم نخواهد بود و تا زمانی که این اعتقاد فقط در روان هشیار ما باشد در دل شب تأثیری ندارد و مانع رویاهای وحشتناک نخواهد شد. عقیده‌ی خودم اینست که فکری که از روی هشیاری است اگر قدرت و حدت کافی داشته باشد می‌توان آن را در ضمیر خود وارد و راسخ کرد. بسیاری از وجدانیات ناهشیار ما روزی افکار تازه‌ای بودند که سپس مورد غفلت قرار گرفته‌اند. این جریان غفلت و کنار افتادگی را می‌توان تابع اراده نمود و بدین ترتیب ذهن ناهشیار را منشأ اثر سودمند ساخت. مثلاً خودم دریافته‌ام که اگر بخواهم موضوع سخت دشواری را بنویسم بهترین رویه اینست که راجع به آن مطلب با حدتی هرچه تمام‌تر چند ساعت و یا چند روز فکر کنم، با حدت هرچه تمام‌تری که از من ساخته است و در پایان عزم خود را جزم کنم که همان کار در ذهنم ادامه یابد. بعد از چند ماه با ذهنی هشیار به‌کار مزبور باز می‌گردم و در می‌یابم که منظورم انجام یافته است. پیش از آن که به‌این طرز کار و تدبیر پی برده باشم عادت داشتم ماه‌های فاصله را با نگرانی صرف کنم زیرا که پیشرفتی در کارم حاصل نمی‌شده است و آن تصمیم هم در اثر تشویش و نگرانی، چندان زود به‌خاطرم نرسید و ماه‌ها و قتم به‌هدر رفت. در صورتی که فعلاً

می‌توانم همان وقت را صرف انجام مقاصد دیگر کنم. جریانی را که از جهات بسیار مشابه است می‌توان در مورد اضطراب و نگرانی پیش آورد وقتی که وقوع کار ناگواری عاجل می‌نماید با تمام قوت فکری بدترین شق آن را در نظر بیاورید و چون تلخ‌ترین وجه آن بدبختی را در نظر مجسم ساختید دلیل‌های درست و صائبی نزد خودتان برشمارید که روی هم‌رفته موضوع متصور آن قدر هم سخت و مهیب نیست که به نظر می‌رسد. این‌گونه دلایل همواره فراهم است زیرا که بر فرض شق اشد باز چیزی اتفاق نخواهد افتاد که اهمیت حیاتی داشته باشد. وقتی که چندی درباره‌ی حد اشد احتمالی موضوع اندیشیده‌اید و با اعتقادی راسخ پیش خود گفته‌اید: «روی هم‌رفته آن قضیه اهمیت فوق‌العاده‌ای ندارد» در خواهید یافت که مقدار زیادی از نگرانی شما کاسته شده است. شاید ضروری نباشد که این کار چندبار تکرار شود ولی هرگاه از مواجه شدن با سخت‌ترین شق آن رو گردان نباشید خواهید دید که مایه‌ی نگرانی شما پاک از بین رفته و انبساط خاطر جای آن را گرفته است.

این یکی از راه‌های اجتناب از ترس است. نگرانی هم از انواع ترس محسوب می‌شود و تمام ترس‌ها نیز باعث خستگی می‌شوند. شخصی که راه آسودگی از ترس را آموخته باشد خستگی زندگانی روزانه به‌وجه بارزی در نظرش کمتر می‌شود و ترس به‌صورت بسیار مضر هنگامی پدید می‌آید که احساس کنیم خطری در پیش است که نمی‌خواهیم با آن مواجه شویم. در پاره‌ای از لحظات عمر افکاری مهیب به‌ذهن انسان خطور می‌کند. در این‌که افکار مزبور چیست و از چه قبیل است منوط به آن می‌شود که عامل کار کیست، اما تقریباً همه‌ی افراد به‌نحوی از انحاء ترسی دارند. یکی از سرطان می‌ترسد و دیگری از افلاس مالی و

باز دیگری از آن ترسان است که مبادا راز ناهنجارش فاش شود، چهارمی از سوءظن‌های حسادت‌آمیز در عذاب است و پنجمی هر شب از آن بابت واهمه دارد که شاید افسانه‌ی حریق عالم‌گیر که در روزگار کودکی به‌او آموخته بودند صحت داشته باشد. همه‌ی این افراد نیز برای رفع ترس شاید شیوه‌ی صحیحی به‌کار نمی‌برند. هر وقت که ترس ذهن ایشان را فرا می‌گیرد سعی می‌کنند راجع به‌چیز دیگری بیندیشند. پس به‌وسیله‌ی کار یا تفریحات یا هر وسیله‌ی دیگر درصدد انصراف از آن برمی‌آیند. ضمناً اگر ماهیت ترس مورد رسیدگی واقع نشود بدتر می‌شود؛ سعی در این‌که انسان افکار خود را به‌امور دیگر معطوف سازد دال بر حدت خوف و خطر آن شب‌خوابی است که شخص سعی است از توجه نسبت به‌آن انصراف جوید. رفتار نافع در برابر هرگونه واهمه و ترس اینست که به‌وجه معقول و آرام و با تمرکز فکری کامل آن‌را مورد تأمل قرار دهیم تا با آن مأنوس شویم. سرانجام این انس، وحشتی را که ترس با خود همراه داشته است تعدیل می‌کند و بعداً نیز موجب ملالت می‌شود و فکرتان از آن منصرف می‌شود اما نه مثل سابق قصداً بلکه به‌واسطه‌ی بی‌علاقگی که نسبت به‌موضوع پیدا کرده‌اید. هر وقت متوجه می‌شوید که می‌خواهید درباره‌ی چیزی به‌فکر فرو بروید و موضوع هرچه باشد، همواره بهترین راه اینست که بیشتر از حد معمول راجع به‌آن تفکر کنید تا سرانجام اثر و جاذبه‌ی نامطلوبش رفته‌رفته برطرف شود.

یکی از نقایص کلی که در اخلاق مردم دوره‌ی جدید دیده می‌شود قضیه‌ی ترس است البته شجاعت جسمانی به‌خصوص هنگام جنگ از همه‌ی مردها انتظار می‌رود اما شجاعت‌های دیگر را از ایشان توقع ندارند و هیچ‌گونه شجاعتی نیز از ناحیه‌ی زن مورد انتظار نیست. هر زن دلیری اگر بخواهد مورد پسند مردها واقع

شود باید شجاعت خود را پنهان بدارد و هر مردی در تمام موارد به‌استثنای خطر جسمانی شجاعت نماید باز مورد طعن و شماتت واقع خواهد شد. مثلاً بی‌اعتنایی نسبت به‌افکار عمومی علامت معارضه تلقی می‌شود. هر جامعه در حدود امکانات خود، فردی را که جسورانه در مقابل قدرتش اظهار وجود کند متنبه خواهد نمود. همه‌ی این رفتارها برخلاف راه و رسم معقول است.

هر قسم شجاعتی در مرد یا زن باید به‌همان روالی که دلاوری از ناحیه‌ی سرباز ستوده است مورد تمجید واقع شود. قدر و محبوبیت حس شجاعت در میان طبقه‌ی جوان شاهی است که می‌توان بنابر علاقه‌ی افکار عمومی آن‌را ایجاد نمود. هر اندازه شجاعت در ما بیشتر باشد نگرانی ما کمتر و بنابر این خستگی اندک خواهد بود. زیرا که مقدار زیادی از خستگی‌های عصبی که در حال حاضر وبال جان مردان و زنان است ناشی از ترس است خواه بیم آنی و حاضر یا آنچه را که در ضمیر خود نهفته دارند.

یکی از موجبات خستگی علاقه‌ی شدید نسبت به‌شور و هیجان است. اگر کسی بتواند وقت فراغت را صرف خواب کند تندرستی او تأمین می‌شود. ولی ساعات کارش ملالت‌انگیز خواهد شد و در ساعات فراغت احتیاج به‌خوشی و لذت احساس می‌کند. اشکال کار در اینست که لذت‌های سهل‌الحصول و ظاهراً بسیار جالب‌نظر غالباً آن‌هایی است که اعصاب را می‌فرساید. میل به‌هیجان اگر از حد معینی تجاوز کند علامت تمایلی منکوب و یا عدم رضایتی غریزی است. در روزهای اول ازدواج قرین سعادت بیشتر مردها احساس احتیاج هیجان نمی‌کنند ولی در روزگار جدید غالباً به‌واسطه‌ی محظورات مالی کار ازدواج آن‌قدر به‌تعویق می‌افتد که هیجان آن نیز عادی می‌شود و فقط مدت محدودی می‌توان این

هیجان را تازه نگاه داشت. اگر افکار عمومی رضایت می‌داد که ازدواج بدون تحمل تعهدات مالی که فعلاً متداول است در سن بیست و یک سالگی واقع شود، بسیاری از مردها درصد کسب خوشی طاقت‌فرسا از طریق کار نمی‌افتادند. ولی پیشنهاد چنین فکری منافی با اخلاق به‌شمار می‌رود، چنان‌که از سرنوشت ناگوار قاضی لیندزی<sup>۱</sup> استنباط می‌شود که با وجود پیشه و کار طولانی و شریف به این دلیل که درصد افتاد طبقه‌ی جوان را از صدمه‌ی گرفتاری‌هایی که در اثر تعصب اولیای خود تحمل می‌نمایند نجات دهد کارش به‌رسوایی کشید. ولی من در این باب قصد اطناب کلام ندارم چون مطلبی است که تحت عنوان حسادت در فصل آینده شرح خواهیم داد.

برای افراد عادی که قدرت ندارند قوانین و تأسیساتی را که تابع آن زندگی می‌کنند تغییر بدهند کار آسانی نیست که در قبال وضع و بساطی که اخلاقیون متعصب و سخت‌گیر ایجاد و پایدار کرده‌اند مقاومت نمایند. اما این موضوع نیز حائز اهمیت بسیار است که مردم بدانند که خوشی‌های هیجان‌آمیز راه خوشبختی نیست هرچند تا زمانی که اسباب خوشی نیکوتری فراهم نشده باشد برای آن‌ها دور از امکان است که بی‌کمک شور و هیجان بار زندگی را بر دوش کشند. در چنین وضع و حالی تنها کاری که باید مرد هوشمند دانا بکند آنست که در صرف قوای خویش، راه اعتدال در پیش گیرد و از لذت‌هایی که مایه‌ی خستگی و مخل تندرستی و مانع کار است احتراز جوید. چاره‌ی اساسی در کار طبقه‌ی جوان تغییر یافتن موازین اخلاقی جامعه است. ضمناً هر جوانی باید در این فکر باشد که دیر یا زود ازدواج کند و دور از عقل و درایت خواهد بود که در زندگانی راهی اختیار

نماید که با زناشویی قرین خوشبختی منافات دارد و همان ابتلا و محظوری که به واسطه‌ی اعصاب وارفته و بی‌علاقگی ارادی انسان در تعقیب لذت‌های معتدل ممکن است به‌آسانی هم پیش آید.

یکی از بدترین اثرات خستگی عصبی آنست که بین انسان و جهان خارج حایلی ایجاد می‌کند به‌وجهی که مظاهر زندگی در نظر شخص درهم و ناجور می‌نماید و فقط حرکات و رفتار ناهنجار افراد که خشم را بر می‌انگیزد توجهش را جلب می‌کند. چنین کسی از خوراک و از نور آفتاب و امثال آن لذتی به‌دست نمی‌آورد و با حدتی تمام فکر و حواسش به‌اموری چند معطوف و از باقی کارها منصرف و از این رو خستگی او پیوسته بیشتر می‌شود تا آن‌جا که مراجعه به‌پزشک ضروری خواهد شد. همه‌ی این گرفتاری‌ها در واقع عواقب آنست که ارتباط انسان با زمین که شرحش را در فصل سابق باز نمودم قطع شده است اما با این جمعیت‌های انبوه روزگار جدید چگونه می‌توان چنین رابطه‌ای را تأمین کرد. جوابش روی هم‌رفته آسان نیست. در این مورد مسائل عمده‌ی اجتماعی پیش می‌آید که قصد ندارم سخنی از آن باب در این کتاب به‌میان آورم.

## فصل ششم

### حسادت (رشک)

---

---

بعد از اضطراب شاید حسد قوی‌ترین عامل بدبختی است. حسادت یا رشک را می‌توان یکی از شایع‌ترین و ریشه‌دارترین انفعالات انسانی محسوب داشت. این احساس در کودکانی که هنوز یک ساله نشده‌اند مشهود است و هر مربی ناگزیر است که این موضوع را با کمال مراقبت رعایت نماید. کمترین اظهار مهربانی اضافی نسبت به یک طفل در جلو کودک دیگر بی‌درنگ توجه و تنفر دومی را جلب خواهد کرد. عدالت انفرادی و مطلق و شدید و یکسان باید از جانب کسی که تربیت کودکان را برعهده دارد مراعات گردد. اطفال حس حسادت خود را از بزرگ‌سالان آشکارتر نشان می‌دهند. این حس در میان بزرگ‌سالان همان اندازه شیوع دارد که در بین کودکان دیده می‌شود. از لحاظ نمونه خدمتکاران را در نظر بیاورید. یادم هست وقتی یکی از خدمتکاران ما که زن شوهرداری بود باردار شد و مقرر گشت که او از برداشتن اجناس سنگین معاف باشد. نتیجه‌ی فوری این دستور آن شد که تمام خدمتکارها دیگر به‌اشیاء سنگین دست نزدند و همه‌ی این کارها چندی به‌عهده‌ی خود ما افتاد.

حسد مایه‌ی کار دموکراسی است. هر اکلیتوس<sup>۱</sup> اظهار داشته بود که همه‌ی سکنه‌ی افه‌سوس<sup>۲</sup> را باید به‌دار آویخت چون گفته بودند «در میان ما احدی مقام

---

۱. Heraclitus

۲. Ephesus

اول ندارد». نهضت دموکراسی حکومت‌های جزء یونان شاید کم و بیش همه از این حس الهام یافته باشد. همین نظریه درباره‌ی دموکراسی جدید نیز وارد است. درست است که نظریه‌ای ایده‌آل وجود دارد که دموکراسی بهترین انواع حکومت است. این نظر به عقیده‌ی من صائب است، اما هیچ دستگاه سیاستمداری نیست که با نیروی فرضیه‌های خیال‌انگیز موجب تغییرات شگرف شده باشد. وقتی که تغییراتی بزرگ پدید می‌آید عواملی را که مؤید آن قرار می‌دهند همواره وسیله‌ی استتار همین حس است. حس و انگیزه‌ای که تئوری‌های دموکراسی را منشأ آثار نموده است بدون شک حسد است. خاطرات مادام رولاند<sup>۱</sup> را بخوانید. همان کسی که غالباً بانوی شریفی که به جان و دل در بند خیر و صلاح خلق بوده وانمود شده است. از کتاب او خواهید فهمید آنچه باعث شده است که او شدیداً دموکرات‌منش بشود این بود که یک وقت که به دیدن یکی از قصرهای اشراف رفته بود به جای آن که او را به تالار پذیرایی ببرند به اتاق مستخدمین برده بودند.

در میان آن دسته از زنانی که نسبتاً از طبقه‌ی وضع به‌شمار می‌روند حسد اثر و اهمیت بسیار دارد. فرض کنید در ترن زیرزمینی نشسته‌اید و خانمی خوش‌لباس وارد می‌شود. در این حال به چشم خانم‌های دیگر توجه کنید، خواهید دید همه‌ی آن‌ها مگر بانوانی که از او هم خوش‌پوش‌ترند با نگاه‌های بدخواه او را می‌نگرند و سعی می‌نمایند نسبت‌های ناروا به او بدهند. تمایل به جدال و ستیز نیز حاکی از همین حس بداندیشی است از این‌رو هر حرفی را که بر ضد زن دیگر اظهار شود بی‌درنگ و حتی با وجود کمترین دلیل باور خواهند داشت موازین عالی اخلاقی نیز همین طور است. کسانی که می‌توانند این موازین را زیر پا به‌گذارند



محسود دیگران واقع می‌شوند و علت این که می‌خواهند آن‌ها مجازات شوند علاقه به اصلاح نیست بلکه انتقام است. این نوع فضیلت خاص، پاداش خود را در بر دارد.

ولی درست همین ماجرا در میان مردها نیز دیده می‌شود با این تفاوت که زن‌ها همه‌ی زنان دیگر را رقبای خود می‌نگرند در صورتی که مردها بر سبیل قاعده این حس را فقط نسبت به افرادی دارند که در رشته و کار خود آن‌ها هستند. ای خواننده‌ی گرامی آیا هرگز آن اندازه جسارت داشته‌ای که تعریف هنرپیشه‌ای را نزد هنرپیشه‌ی دیگر کرده باشی؟ آیا از سیاستمداری در پیش سیاستمدار دیگر که از همان حزب و دسته بوده هرگز تمجید کرده‌ای؟ آیا دانشمندی باستان‌شناس را در نزد باستان‌شناسی دیگر ستوده‌ای؟ اگر چنین کاری کرده باشی در نود و نه مورد ماده‌ی حسادت را حتماً منفجر ساخته‌ای.

در مکاتباتی بین لایبنیتز<sup>۱</sup> و هیوگنز<sup>۲</sup> نامه‌های متعددی در نکوهش آن موضوع خیالی علمی دیده می‌شود که نیوتن<sup>۳</sup> کارش به‌جنون کشیده بود این دو نفر به‌یک‌دیگر می‌نویسند: «آیا غم‌انگیز نیست که نبوغ بی‌مانند آقای نیوتن را با زایل شدن قوه‌ی عقلی او تیره و تار نمایند؟!». این دو وجود عالی‌قدر در نامه‌های پی در پی با خشنودی اشک بی‌دریغ همی ریخته‌اند. در واقع موضوعی که آن‌ها از سر تزویر در تأسف آن داد سخن می‌داده‌اند اصلاً صحت نداشته هرچند که رفتار بی‌بند و بار تنی چند سبب انتشار این شایعه شده بوده است.

---

۱ Leibniz

۲ Huygens

۳ Newton

از میان تمام سجایای اخلاقی کسی که وضع و حالی طبیعی دارد حسد بدترین صفت به‌شمار می‌رود. آدم حسود نه فقط درصدد صدمه به‌دیگران است و اگر بتواند بی‌پاک چنین خواهد کرد بلکه خود او نیز به‌واسطه‌ی حسادت احساس بدبختی می‌کند و به‌جای این‌که از آن‌چه دارد خشنود باشد از آن‌چه دیگران دارند آزرده می‌شود و اگر دستش برسد دیگران را از نعمتی که برخوردارند محروم خواهد ساخت و با این کار در نظرش چنین می‌نماید که مزیتی نصیب او شده است. اگر از حدّ این حس جلوگیری نشود اثرات بس ناهنجار در وضع و کار حتی وجودهای ممتاز و نسبت به‌افرادی نیز خواهد کرد که واجد قدر و هنر استثنایی و مرجع سودمندترین خدمات‌اند. به‌چه دلیل باید فلان کس که در پیشه‌ی پزشکی است با اتومبیل به‌عیادت بیمار برود و فلان کارگر ناچار باشد تا کارخانه را پیاده طی کند؟ چرا باید فلان دانشمند محقق در اتاقی گرم وقت خود را صرف تتبعات کند و دیگران ناگزیر به‌تحمل مشقات سخت باشند؟ و باز به‌چه دلیل فردی که هنری کم‌نظیر دارد که از لحاظ جهانی حائز اهمیت بسیار است نباید از عهده‌ی کارخانه‌داری خود برآید؟ در مقابل این‌گونه سؤالات آدم حسود جوابی ندارد. اما خوشبختانه در وجود انسان حس قدردانی یعنی مدح و تحسین نهاده شده است. هر کس خواستار ازدیاد خوشبختی بشری است باید درصدد باشد که بر مقدار ستایش و تحسین بیفزاید و رشک و حسادت را کاهش دهد.

آیا حسد چاره دارد؟ مقدسان از خودگذشتگی را علاج آن می‌شمارند هرچند که در مورد این طبقه نیز به‌هیچ‌وجه رشک بر مقدسان دیگر غیرممکن نیست. من تردید دارم اگر سنت سیمون<sup>[۱]</sup> هم اطلاع می‌یافت که اولیای دیگری بودند که

طولانی‌تر از او بر ستونی باریک ایستادند ممکن بود باز خشنودی نماید ولی با مستثنی نمودن این حضرات قدسی باید گفت که تنها چاره‌ی رشک و حسد در مورد مردان و زنان عادی، تحصیل سعادت است ولی اشکال کار در اینست که خود حسد مانع بزرگ خوشبختی است. به عقیده‌ی من حسد به‌نحو بارزی در اثر ناکامی‌های دوره‌ی کودکی زیادتر می‌شود. طفلی که متوجه شود برادر یا خواهرش را بر او رجحان می‌نهند به حسادت عادت می‌کند و هنگامی که وارد عرصه‌ی زندگی می‌شود باز در انتظار جور و اجحافی است که از آن لطمه دیده بود و اگر بی‌عدالتی پیش آید زود پی می‌برد و اگر هم واقع نشود همواره تصور وقوع آن را دارد. چنین آدمی خواه و ناخواه بدبخت است و مایه‌ی آزرده‌گی دوستانش خواهد شد که قادر نیستند اجتناب از حرکات جزئی خیالی را پیوسته به‌خاطر داشته باشند. چون او رفته‌رفته به این نتیجه می‌رسد که کسی او را دوست ندارد سرانجام به‌وسیله‌ی رفتار خویش مصداق تصور و گمان آن‌ها می‌شود. بدبختی دیگر دوران کودکی که آثار مشابهی دارد اینست که طفل، والدینی داشته باشد که علاقه‌ی وافی پدری و مادری نداشته باشند و هرگاه خود برادر یا خواهری نداشته باشد که وقوع محبت بیشتری را درباره‌ی آن‌ها تصور کند می‌پندارد که کودکان دیگر بیشتر از او مشمول علاقه‌ی پدران و مادران خویش‌اند و این سبب می‌شود که او نسبت به کودکان دیگر و همچنین پدر و مادر خود احساس نفرت کند و در دوره‌ی رشد و بلوغ خود را *اسماعیل* (حضرت) جدید پندارد. نعمت سعادت کم و بیش حق طبیعی هر فردی است که اگر از آن محروم بماند ناگزیر وجودی منحرف و ناکام خواهد شد.

شاید آدم حسود بگوید: «این حرف که تحصیل سعادت علاج حسادت من است

چه فایده‌ای دارد؟ تا وقتی که حسد و بال جان من است چگونه خوشبخت توانم شد و حال آن که شما هم می‌فرمایید که چاره‌ی حسادتم سعادت است.» ولی زندگانی حقیقی تابع دلیل و منطق نیست. بعد از آن که به علت‌های بدبختی خود واقف شدید تازه راه درازی برای رفع آن در پیش دارید. عادت قیاس کار خود با دیگران بسیار زیان‌آور است. وقتی که چیزی پیش آید باید به‌وجه احسن از آن بهره‌مند شویم نه این که در صدد قیاس وضع خویشتن با دیگران برآییم.

مرد حسود باز خواهد گفت: «آقای عزیز راست است که امروز هوا صاف و آفتابی است، فصل بهار است، نغمه‌ی پرندگان به‌گوش می‌رسد و شکوفه‌ها باز می‌شود، اما می‌گویند بهار در جزیره‌ی سیسیل هزار بار عالی‌تر است و نغمه‌ی پرندگان در فلان دیار بسیار دل‌پذیر و گل‌های باغ فلان جا از گل‌های باغ من زیباتر است.» هنگامی که او به این نحو می‌اندیشد خورشید در نظرش تیره و تار و نوای پرندگان بی‌قدر و خوار می‌نماید و گل حتی ارزش نگاه کردن را ندارد و لذت‌های دیگر را نیز همین قسم تلقی می‌کند. وی با خود خواهد گفت: «آری زن محبوبم زیباست و من او را دوست دارم و او هم مرا دوست دارد. اما یقیناً ملکه‌ی سبا هزار بار زیباتر بود! یکاش من حضرت سلیمان بودم!»

همه‌ی این قیاس‌ها احمقانه و بی‌اساس است. خواه ملکه‌ی سبا مایه‌ی ناخشنودی باشد یا همسایه‌ی دیوار به‌دیوار، باز هر دو مورد متساویاً بی‌هوده است. مرد عاقل خود را از تمتع چیزهای مطلوبی که در اختیار دارد به این دلیل محروم نمی‌سازد که شاید کسی همان‌ها را بهتر از او داشته باشد. حسد در واقع عیب دو جانبه است هم اخلاقی و هم عقلانی است و از آن‌جا ناشی می‌شود که قدر و ارزش خود اشیاء و امور را در نظر نمی‌گیریم بلکه به‌ربط و تناسبی که با دیگر چیزها

دارند می‌اندیشیم. مثلاً من هر ماه فلان مبلغ حقوق دارم که برای تأمین احتیاجاتم کافی است و باید خشنود و راضی هم باشم ولی می‌شنوم شخص دیگری که از هیچ لحاظ بر من امتیاز ندارد مواجهی دو برابر دریافت می‌کند. اگر طبع حسود داشته باشم فوری رضایت خاطر من بابت حقوق خودم مختل می‌شود و از احساس جور و اجحاف رنج می‌شوم. در مقابل این گرفتاری‌ها چاره‌ی واقعی نظم و انضباط دماغی است یعنی این عادت که از افکار باطل احتراز کنیم. راستی چه چیزی بیشتر از خود خوشبختی مایه‌ی غبطه است؟ اگر بتوانیم ریشه‌ی حسد را از جان خود دور کنیم خوشبختی نصیب ماست و ما مورد حسد و حسرت دیگران واقع خواهیم شد. آن کس که دو برابر من حقوق دارد بدون شک خود در عذاب است که فلانی نیز دو برابر او دریافت می‌دارد؛ این رشته‌ی مقایسه بس دراز است. هرگاه علاقه به بلندنامی و پیروزی داشته باشید شاید بر ناپلئون حسد ورزید ولی ناپلئون هم به سزار و سزار به اسکندر و اسکندر نیز گمان می‌کنم به هرکول که هرگز وجود خارجی نداشت رشک می‌برد. پس فقط با احراز موفقیت چاره‌ی رشک و حسد نمی‌شود زیرا که در ادوار و تواریخ کسانی کامیاب‌تر می‌زیسته‌اند. با برخورداری از آنچه در اختیار ماست و یا انجام دادن کاری که برعهده داریم و به وسیله‌ی خودداری از قیاس کار خود با دیگران که خیال می‌کنیم از ما خوشبخت‌ترند و این گمان هم شاید پاک خطاست می‌توان از آسیب رشک و حسد اجتناب نمود.

حجب بی‌اندازه هم در ایجاد حسادت تأثیر بسیار دارد. حجب را از فضایل به‌شمار آورده‌اند ولی مزیت شق افراطی آن به‌نظر من مردود می‌نماید. افراد محجوب به تقویت اعتماد به‌نفس نیاز شدید دارند و غالباً جرأت نمی‌نمایند به‌کاری

که از عهده‌ی آن‌ها نیک ساخته است اقدام کنند. این قبیل اشخاص احساس می‌کنند که تحت‌الشعاع دیگران‌اند بنابراین حس قوی حسادت در آن‌ها ایجاد و به واسطه‌ی همین حسد استعداد بدبختی و بداندیشی در آن‌ها پیدا می‌شود.

به‌نظر من با شرح و بیان کافی می‌توان روشن نمود که ممکن است هر کودکی را قسمی بار آورد که خود را مخلوقی ممتاز خیال کند. گمان می‌کنم هیچ طاووس از دم طاوس دیگر احساس غبطه و حسد ندارد زیرا که طاوس دم خود را از همه‌ی طاوس‌ها در دنیا زیباتر می‌پندارد. نتیجه این می‌شود که طاوس‌ها زندگی قرین آرامشی دارند. می‌توان تصور نمود زندگی طاوس چه اندازه دستخوش بدبختی می‌گردید هرگاه به‌او می‌آموخته‌اند که خودپسندی نکوهیده است پس هر وقت که طاوس دیگر را در حین بازکردن (چتری کردن) دم خویش می‌دید به‌خود می‌گفت:

«من نباید خیال کنم که دم من از مال او بهتر است زیرا که این دلیل خودپسندی است. اما چه‌قدر هم دلم می‌خواست که دم من قشنگ‌تر بود، آن مرغ منفور خیلی به‌زیبایی دم خود می‌بالد، چه عیبی دارد که من چند تا از پره‌های او را بکنم؟ آن‌گاه دیگر ترسی از مقایسه‌ی دم خود با مال او نخواهم داشت»

یا شاید دامی در راه او می‌نهاد تا آشکار سازد که او طاوس بدی بود که مرتکب رفتاری برخلاف راه و رسم طاوسان شد و او را در پیشگاه بزرگتران وجودی مردود معرفی می‌نمود و رفته‌رفته هم قاعده‌ای درست می‌کرد که طاوسانی که دم بسیار زیبا دارند ناپسند به‌شمار می‌روند و حاکم قلمرو طاوسان دنبال آن پرنده‌ی بیچاره برود که پره‌هایی شکسته دارد. وقتی که این قاعده به‌تصویب رسید او درصدد

برمی‌آید که همه‌ی طاوس‌های صاحب دم زیبا را از میان بردارد و در پایان کار از دم واقعاً زیبای قدیم فقط خاطره‌ی مبهمی باقی می‌ماند. این چیرگی حس حسد و غبطه است که به آن جامه‌ی اخلاقی پوشانده‌اند. اما در موردی که هر طاوسی خود را برتر از دیگران می‌شمارد احتیاجی به این همه منع و جلوگیری نیست و هر طاوس نری خیال می‌کند که دم عالی را فقط خودش داراست و انتظار مقام اول را دارد و اعتقادش اینست که چون این طور بوده است جفت خودش او را برگزیده است.

البته حسد ارتباط نزدیکی با رقابت دارد. ما نسبت به ثروت و سعادت سرشاری که به کلی دور از دسترس خود می‌پنداریم حسادتی نمی‌ورزیم. در دورانی که مراتب اجتماعی رسم و قراری دارد طبقات پایین نسبت به وضع ممتاز طبقه‌ی بالا تا زمانی که چنین وانمود می‌شود که اختلاف طبقاتی بین فقیر و غنی مشیت خداوندی است حسدی نمی‌ورزند. گداها بر روزگار میلیونرها غبطه نمی‌خورند ولی به‌گدایان دیگر که از ایشان وضع بهتری دارند رشک می‌برند. به‌واسطه‌ی اختلال وضع حال اجتماعی در جهان جدید و عقاید برابری و مساوات ناشی از دموکراسی و سوسیالیسم دامنه‌ی رشک و حسد سخت وسیع شده است. در حال حاضر این ترتیب خالی از ضرر نیست اما ضرری است که باید تحمل نمود تا مرحله‌ی نظام اجتماعی قرین عدالت فرا رسد. همین‌که دوره‌ای پیش آید که با موازین عقلی درباره‌ی عدم مساوات بیندیشند آن‌گاه این فقدان تساوی را دور از عدالت خواهند پنداشت و آن‌را فقط بر پایه‌ی استعداد و قابلیت بیشتر خواهند گذاشت و چون عدم مساوات را دور از عدل و انصاف تشخیص دهند دیگر برای رفع حسد راهی نیست مگر آن‌که آفت جور و اجحاف نیز از بین برود. بنابراین دوره‌ی ما

مرحله‌ایست که در آن حسد اثری عمده و اساسی دارد. فقیران بر توانگران و ملت‌های تنگدست بر حال اقوام ثروتمند غبطه می‌خورند، زن‌ها نسبت به مردان حسد می‌ورزند و زنان پرهیزکار بر زن‌هایی حسادت می‌نمایند که با آن‌ها که خطاکارند مجازاتی ندارند. در حالی که صحیح است که حسادت در میان طبقات متفاوت و ملت‌های مختلف و مردها و زنان انگیزه‌ی بزرگی در تأمین عدالت می‌شود در عین حال نیز عدل و دادی که از حسادت ناشی شود یعنی وقتی که بخواهند از خوشی متنعمین بکاهند تا بر خرسندی نیازمندان افزوده باشند شاید این خود بدترین نوع عدالت است. رشک و حسد که در موارد خصوصی مایه‌ی فتنه است اثر مشابهی نیز در زندگی عمومی دارد. نباید پنداشت که از یک علت و مایه‌ی زیان و تباهی مثل حسادت خیری ناشی گردد، پس کسانی که به‌اتکای دلایل ایده‌آلی بر آن سرند که در سیستم اجتماعی تغییرات عمده پدید آورند و بر عدل و داد اجتماعی مبالغ سرشاری بیفزایند در احراز تغییرات اساسی باید از عوامل دیگری غیر از حسادت بهره‌مند شوند.

تمام بدی‌ها و مفاسد با هم مرتبط‌اند و هر یک ممکنست معلول دیگری باشد به‌خصوص خستگی که تقریباً همیشه موجب رشک و حسادت می‌شود. وقتی که شخص از انجام دادن کاری که بر عهده دارد احساس عجز نماید حالت ناخشنودی به‌او دست می‌دهد که به‌احتمال قوی حس حسادت نسبت به کسانی که کار سبک‌تر دارند در وی تولید می‌کند. از این‌رو یکی از وسایل کاهش حسد اینست که از بروز خستگی جلوگیری شود. اما عمده‌ترین عوامل همواره اینست که زندگانی‌ای فراهم سازیم که با غریزه‌ی ما سازگار باشد. قسمت عمده‌ی حسادت‌ها که در حال حاضر فقط عارضه‌ای می‌نماید در واقع ریشه‌ی جنسی دارد. کسی که



در کار زناشویی و فرزندداری کامیاب باشد بعید است که حسادتی نسبت به اشخاصی احساس کند که از او مال و موفقیت بیشتری دارند. این حال تا وقتی باقی است که وسایل کافی برای پرورش اطفال و تعقیب راه و رسمی که در زندگانی به نظر او شایسته و نیکوست فراهم داشته باشد. موجبات اساسی سعادت انسان ساده است و آن قدر هم ساده است که افراد رند در اعتراف این موضوع که واقعاً چه کمبودهایی در زندگانی آنهاست در می‌مانند. زنانی که قبلاً راجع به آنها سخنی به میان آمد - که با نظر رشک و حسد بر هر زن خوش‌لباسی می‌نگریسته‌اند - با اطمینان می‌توان گفت که از زندگانی غریزی (جنسی) خود ناراضی‌اند. خوشبختی غریزی در میان اقوام انگلیسی زبان به‌خصوص در میان زنان، نادر است و چنین می‌نماید که در این مورد تمدن راز رستگاری را از دست داده است. اگر طالب کاهش حسادت باشیم باید وسایلی برانگیخت که چاره‌ی رفع این وضع و حال بشود و هرگاه چنین وسایلی فراهم نکنیم بعید نیست که تمدن ما در نتیجه‌ی حقد و کینه‌ورزی دچار خطر انهدام شود.

در زمان قدیم مردم فقط نسبت به همسایگان خود رشک می‌بردند چون درباره‌ی دیگران اطلاعی نداشتند اینک به‌واسطه‌ی اشاعه‌ی معارف و نفوذ جراید اطلاعاتی کم و بیش درباره‌ی همه‌ی ابنای بشر دارند که در میان آنها شاید یک نفر را هم شخصاً نمی‌شناسند. مردم تصور می‌کنند که به‌وسیله‌ی فیلم و سینما از زندگانی اغنیا و توسط مطبوعات از بسا تبهکاری دیگر اقوام آگاهند و در اثر تبلیغات از راه و رسم‌های ناهنجار افرادی که پوست تن آنها با مال ایشان متفاوتست اطلاع دارند. زردپوستان سفیدها را با نظر نفرت می‌نگرند و سفیدها از سیاه‌پوستان بیزارند و می‌توان گفت که همه‌ی این‌گونه نفرت‌ها به‌وسیله‌ی تبلیغات

تشدید می‌شود. اما این توجیه عمیقی نیست، چرا وقتی که هدف تبلیغات کینه و نفرت باشد مؤثرتر است تا هنگامی که منظور ترویج حس مودت و دوستی است؟ دلیل دیگر آن بدون شک اینست که قلوب مردم به‌طوری که تمدن جدید ساخته و پرداخته است کینه و تنفر را آسان‌تر از دوستی و صفا می‌پذیرد، از این جهت که دل‌ها چون رنجورند به‌نفرت بیشتر تمایل دارند زیرا که عمیقاً و شاید هم ناهشیار احساس می‌کنند که معنی و دلالت زندگانی را چنان‌که باید و شاید در نیافته‌اند و ممکنست دیگران نه ایشان بر نعمت‌هایی که طبیعت برای خوشی انسان آفریده است دست یافته باشند. خوشی نسبی در زندگانی مردم روزگار جدید بدون تردید بیشتر از آنست که در اجتماعات بدوی بشری بوده است ولی توجه به این معنی نیز پیدا شده است که این خوشی و لذت‌ها تا چه پایه قابل ترقی است.

اگر گاهی با فرزندان خود به‌باغ‌وحش رفته باشید شاید در چشم میمون‌ها هنگامی که به‌جست و خیز و یا شکستن بادام سرگرم نبودند حالت اندوه تأثرآوری مشاهده نموده‌اید و این حس خواه و ناخواه به‌انسان دست می‌دهد که شاید نگاه آن‌ها حاکی از غبطه و حسرتی است که چرا آدم نشده‌اند اما به‌راز رسیدن این منزلت و مقام دسترسی ندارند. در شاهراه تحول آن‌ها راه را گم کرده‌اند و هم‌جنسان ایشان به‌پیش رفته و آن‌ها را جا گذاشته‌اند. همین حالت غم و اندوه در روح انسان نیز حلول کرده است بشر آگاه است که چیزی برتر از حال فعلی خود را کم و بیش در دسترس دارد ولی نمی‌داند چگونه آن را جستجو یا پیدا کند. پس در این حالت یأس بر ضد هم‌نوعان خویش که مثل خود او گمراه و گرفتارند خشم می‌ورزد.

ما به‌دوره‌ای از تحول رسیده‌ایم که مرحله‌ی نهایی نیست و باید زود از آن

بگذریم و گرنه اکثر ما در بین راه تلف می‌شویم و بقیه هم در بیغوله‌ی شک و بیم خواهند افتاد. بنابراین حسادت با آن که عامل فساد است و اثرات آن مهیب، باز کاملاً سبب فتنه و تباهی نیست بلکه علامت دردی شهامت‌آمیز است، درد کسانی که در تاریکی شب کورکورانه در جستجوی راه نجات‌اند تا شاید به پناهگاهی برسند. برای یافتن راه نجات در این وادی نومیدی انسان متمدن باید به همان اندازه که فکرش باز شده است قلبش نیز فراخ شود و باید بر نفسانیات خویش تعالی جوید تا بر سعادت آزادی جهانی دست یابد.

## فصل هفتم

# حس گناهکاری

راجع به حس گناه مطالبی در فصل اول ذکر شد ولی در این جا باید شرح و بسط بیشتری در این باب داد چون یکی از مهم‌ترین علت‌های بدبختی روانی در زندگی سالمندان است. راجع به گناهکاری توجیه روانی مذهبی نیز هست که مورد تأیید روان‌شناسان دوره‌ی جدید نیست، این نظریه به‌خصوص در میان پروتستان‌ها شایع است که وجدان شخصی که به‌وسوسه‌ی گناه دچار شده باشد بیدار می‌شود و بعد از گناهکاری یکی از دو حالت دردناک زیر به‌فاعل دست می‌دهد، یا پشیمانی که مزیتی ندارد و یا توبه که می‌تواند اثر گناه را به‌کلی پاک کند. در کشورهای پروتستان بسیاری از کسانی هم که ایمان مذهبی خود را از دست داده‌اند باز نظریه‌ی قدیم را درباره‌ی گناهکاری با بعضی تغییرات حفظ کرده‌اند. در روزگار جدید به‌واسطه‌ی عمل روان‌کاوی ما وضعی کاملاً معکوس داریم. نه فقط اشخاصی که پابند قواعد قدیمی نیستند با عقیده‌ی کهنه راجع به گناه مخالف‌اند بلکه بسیاری از کسانی که هنوز خود را ارتودوکس قلمداد می‌کنند همین رویه را دارند. وجدان دیگر قوه‌ی مرموزی نیست که چون اسرارآمیز می‌نمود صدای خدا محسوب می‌گردید. ما می‌دانیم که عمل منتسب به وجدان در کشورهای مختلف جهان متفاوت است و در واقع روی هم‌رفته در همه جا نیز با رسوم قبیله‌ای انطباق دارد. بنابراین وقتی که وجدان شخصی او را ناراحت می‌سازد باید دید واقعاً چه کیفیتی پیش می‌آید؟

کلمه‌ی وجدان در حقیقت شامل چند احساس مختلف می‌باشد که ساده‌ترین آن بیم فاش شدن گناه است. ای خواننده‌ی گرمی من شک ندارم که خودتان زندگانی کاملاً منزه‌ی دارید اما اگر از کسی که عملی کرده است که در صورت کشف مجازات خواهد شد استفسار کنید معلوم خواهد گردید هنگامی که گناه در شرف فاش شدن است آدم گناهکار از کرده‌ی خود پشیمان می‌شود. این اصل البته در مورد دزد حرفه‌ای که انتظار خطر زندان را دارد صادق نیست ولی درباره‌ی مجرم آبرومندی مانند رئیس بانک که از ناچاری مرتکب اختلاس می‌شود نیک وارد است. این‌گونه افراد می‌توانند در صورتی که خطر افشا جزئی به‌نظر آید گناه خود را فراموش کنند، اما موقعی که جرم آن‌ها فاش شد یا در صورتی که خطر افشا قوی باشد دچار این احساس می‌شوند که ای کاش پرهیزگار مانده بودند و همین آرزو ممکن است عظمت گناه را در نظرشان چند برابر سازد. ترس طرد و اخراج از میان یک دسته و جماعت نیز حس مشابهی ایجاد می‌کند. کسی که در قمار حقه‌بازی می‌کند و یا از پرداخت وامی که با قول شرف گرفته است امتناع ورزد در باطن خود چیزی ندارد که در صورت آشکار شدن کارش او را توانا سازد که در قبال تقبیح و سرزنش جامعه استقامت نماید. در همین مورد برعکس بدعت‌گذاری مذهبی یا فردی آنارشیست یا عنصری انقلابی همگی این احساس را دارند که وضع ناگوار فعلی آن‌ها هرچه باشد در آینده حق با ایشان خواهد بود و به‌همان نسبتی که در حال حاضر صدمه و آزار می‌بینند بعداً از آن‌ها تجلیل خواهد شد. این قبیل افراد با وجود خصومت جامعه احساس گناه نمی‌کنند اما فردی که مقررات اخلاقی - اجتماعی را کاملاً قبول دارد و بر ضد آن رفتار می‌کند وقتی که از میان جامعه طرد می‌شود حس بدبختی شدید به‌او دست می‌دهد و بیم این

فاجعه و یا عذاب آن ممکن است او را بر آن دارد که کردار خویش را با حس گناه نگاه کند.

اما حس گناه به صورت بسیار مهم آن دارای اثراتی عمیق و ریشه‌اش درونی و در وجدان ناهشیار است و به واسطه‌ی ترس ناشی از مذمت دیگران به صورت هشیار در می‌آید. در نزد وجدان هشیار بعضی از اعمال بدون این که به نظر آدم خودنگر موجه نماید گناه به شمار می‌رود. وقتی که شخصی این گونه کارها را مرتکب می‌شود بی‌آنکه دلیلش را بداند احساس ناراحتی می‌کند و آرزومند می‌شود که ای کاش مثل افرادی بود که قادرند از ارتکاب عملی که گناه می‌پندارند خودداری نمایند. تحسین اخلاقی وی فقط متوجه کسانی است که به عقیده‌ی خودش قلبی پاک دارند و کم و بیش هم متأسف است که لایق آن نیست که وجود معصومی باشد و در واقع احساس به خصوصی که او راجع به پاکی دارد شاید طوری است که در نظرش تقریباً محال می‌نماید که در زندگانی روزمره به آن مرتبه برسد. از این رو با احساس گناه زندگی می‌کند و این حس در وجود اوست که عالی‌ترین شق زندگی هرگز نصیبش نخواهد شد و گرامی‌ترین لحظات عمرش نیز هنگامی است که صرف توبه‌ی عاجزانه شود.

منشأ همه‌ی این حالات در واقع در همه‌ی موارد تعالیم اخلاقی است که انسان در قبل از شش سالگی در دامن مادر و یا به وسیله‌ی پرستار فراگرفته است. پیش از این سن و سال، وی آموخته است که سوگند خوردن بد است و فقط صحبت و بیان باوقار سزاوار تحسین است و شراب خوردن کار مردم نابکار است و دخانیات با موازین عالی تقوا منافات دارد و به او یاد داده‌اند که انسان هیچ‌گاه نباید دروغ بگوید و برتر از همه علاقه به امور جنسی کار شنیعی است. وی می‌داند که این

چیزها معتقدات مادرش بوده و معتقد است که اراده‌ی خداوندی است. نوازش مادری و اگر مادر عنایتی ننموده باشد مورد تأیید پرستار واقع شدن بزرگ‌ترین حظ زندگی او بود و آن نیز وقتی قابل حصول می‌نمود که گناهی منافی با موازین اخلاقی مرتکب نشده باشد. از این رو قیافه‌ی مبهم و مهیبی به‌هر کار و رفتاری می‌دهد که مادر یا پرستارش با آن مخالف بودند. رفته‌رفته که او بزرگ می‌شود فراموش می‌کند که این تعالیم اخلاقی از کجاست و در صورت خلاف چه مجازاتی خواهد کشید در هر حال ذهن او از آن قواعد اخلاقی و از این احساس که اگر بر ضد آن‌ها رفتار کند به‌گرفتاری عظیمی دچار خواهد شد، انصراف ندارد.

قسمت عمده‌ی تعالیم اخلاقی ایام کودکی مطلقاً فاقد موازین اخلاقی است ازین رو آن‌ها را با رفتار عادی افراد معمولی نمی‌توان انطباق داد. کسی که مثلاً به اصطلاح عادت «بدزبانی» دارد از لحاظ موازین عقلی به‌هیچ‌وجه بدتر از کس دیگری نیست که از این عادت می‌رست. با وجود این تقریباً در نظر هر فردی که ساعی است همواره یکی از مقدسین (اولیاء) را در خیال خود مجسم نماید اجتناب از فحش و ناسزا شرطی ضروری به‌شمار است. اگر همین موارد را بنابر موازین عقلی در نظر بیاوریم بسیار ابلهانه خواهد نمود و همچنین است موضوع الکل و دخانیات. مستی در کشورهای مناطق جنوبی عار و انفعالی ندارد و برعکس این کار در واقع در آن نواحی مایه‌ی آفتی به‌شمار نمی‌رود چون مردم آگاهند که خود حضرت عیسی و حواریون هم شراب می‌نوشیده‌اند. راجع به دخانیات اختیار رویه‌ی رد بازهم آسان‌تر است زیرا که تقریباً تمام مقدسان و اولیا پیش از کشف طرز استعمال آن می‌زیسته‌اند اما در این مورد نیز پای استدلال عقلی لنگ است. این نظریه که هیچ‌کدام از اولیا اهل دخانیات نبوده‌اند ناشی از تفسیرهای اخیر راجع

به این مسأله است که هیچ کدام از مقدسین به کاری که جنبه لذت محض داشته نمی پرداخته است. این عامل ریاضت در اخلاق عادی کم و بیش جزء وجدانیات ناهشیار شده است و کار آن روی هم رفته این است که قواعد اخلاقی ما را فاقد موازین عقلی سازد.

بنابر اصول اخلاقی که پایه‌ی عقلانی دارند اسباب خوشی را در اختیار دیگران گذاشتن و خود نیز از آن بهره‌مند شدن کاری ستوده است مشروط بر این که به رنج و صدمه‌ای برای خود ما و دیگران منجر نشود. مرد پرهیزگار ایده‌آل که بخواهد از راه و رسم ریاضت رهایی یابد باید لذت از همه چیز را در هر موردی که نتایج نامطلوب نداشته باشد (تا قدر و ارزش خویش را منتفی سازد) برای دیگر کسان میسر گرداند. مثلاً مورد دروغگویی را در نظر بیاورید من انکار نمی‌کنم که جهان از دروغ آکنده شده است و اگر راه و رسم درستی و صداقت بیشتر شود روزگار ما بهتر خواهد شد. اما منکر این موضوع هستم که باید به عقیده‌ی من مورد پیروی همه‌ی افراد عاقل باشد که دروغگویی به هیچ صورتی قابل عفو نیست. خودم یکبار در حین گردش در یک منطقه روستایی روباه خسته‌ای که نزدیک هلاکت می‌نمود در حال فرار دیدم، چند دقیقه‌ی بعد به‌دسته‌ی شکارچیان برخورد کردم که از من پرسیدند آیا روباه‌ی دیده بودم جواب مثبت دادم باز سؤال کردند او کدام راه رفته بود و من دروغ گفتم و گمان نمی‌کنم که اگر راست می‌گفتم آدم بهتری بودم.

اما از همه مهم‌تر مورد رابطه‌ی جنسی است که تعالیم اخلاقی راجع به آن در اوان جوانی موجب صدمه و زیان می‌شود. هرگاه کودکی به‌راه و رسم مقرر از طرف پدر و مادر و یا پرستاری که رفتار نسبتاً سخت‌گیر دارد بار آمده باشد، ارتباط بین اعضای تناسلی و حس گناه در پیش از شش سالگی چنان محکم و استوار می‌شود



که محل تردید است در تمام بقیه‌ی عمر بتوان اثرش را خنثی کرد. این حس قهراً با کیفیت و بیم به اصطلاح عقده‌ی ادیپوس<sup>۱</sup> تقویت می‌شود و چون با زنی که هنگام کودکی از دیگران بیشتر دوست می‌داشته‌اند امکان هرگونه رابطه‌ی جنسی ممنوع بوده است در نتیجه بسیاری از افراد بالغ می‌پندارند که زن از لحاظ جنسی منحط است، از این‌رو نسبت به همسر خود نیز حرمتی ندارند مگر آن‌که او از عمل مقاربت نفرت داشته باشد. ولی مردی که زنش از لحاظ جنسی سرد باشد تحت تأثیر غریزه ناچار می‌شود برای ارضای غریزه‌ی شهوانی درصدد چاره‌جویی برآید اما ترضیه‌ی شهوانی او حتی اگر به صورت موقت پیش آید با حس گناهکاری آکنده می‌شود به حدی که نمی‌تواند به وسیله‌ی رابطه با هیچ زنی خواه از راه ازدواج یا غیر آن احساس خوشی نماید. درباره‌ی زن نیز اگر با تأکید تمام به او آموخته باشند که به اصطلاح پاک باشد همین حالت به وجود می‌آید بنابراین لذت جنسی سبب ترس او می‌شود ولی در روزگار فعلی این وضع و حال از طرف زن‌ها به مراتب کمتر از پنجاه سال پیش است و می‌توان گفت که در این زمانه در میان افراد تحصیل کرده آمیزش جنسی مردها بیشتر از زن‌ها بغرنج و با حس گناهکاری توأم است. رفته‌رفته با وجود بی‌اعتنایی کامل مقامات مسئول، این نظریه شایع می‌شود که اخلاقیات قدیم راجع به امور جنسی برای خردسالان مضرات بسیار دارد. قاعده‌ی صحیح این کار ساده و به شرح ذیل است: تا وقتی که کودک خواه پسر یا دختر به سن بلوغ نرسیده باشد باید از آموختن مسائل جنسی به او به کلی خودداری و با مراقبت تام از القای تدریجی این فکر نیز اجتناب کرد که مقاربت طبیعی عمل ناهنجاری به‌شمار می‌رود. باید هر وقت که وهله‌ی تعلیم مسائل جنسی فرارسد

۱ Oedipus پادشاه افسانه‌ای یونان که ندانسته با مادر خود وصلت کرده بود. م.

این کار را حتماً با موازین عقلی توأم ساخت و در موارد ضروری با آن چه اظهار می‌شود امکان اثبات هم فراهم باشد. اما در این کتاب من قصد ندارم از لحاظ تربیتی موضوع را بررسی کنم. در این اثر منظوم بیشتر آنست که چگونه با تدبیر صواب افراد بالغ خواهند توانست از صدمه و زیان تعلیماتی که فاقد قواعد عقلانی است احتراز جویند و ضمناً از ایجاد بیهوده‌ی حس گناه نیز پرهیز نمایند.

در اینجا مسأله‌ی بغرنج همانست که در یکی از فصل‌های سابق دیده بودیم یعنی ذهن هوشیار مجبور شود که عقاید نامعقولی که ذهن ناهشیار ما را هدایت کند به حساب بیاورد. افراد نباید تابع احوالات روحی خویش شوند در یک لحظه به فلان چیز و لحظات دیگر به چیزهای دیگری اعتقاد ورزند. حس گناهکاری به خصوص در اوقاتی که اراده‌ی بیدار ما در اثر خستگی یا ناخوشی و یا مستی و یا هرگونه سبب دیگر ضعیف شده باشد شدیدتر می‌شود. آن چه را که انسان در این قبیل مواقع (مگر آن که علت مستی باشد) حس می‌کند به کشف و شهودی از نفس عالی‌هی خود نسبت می‌دهد: «شیطان بیمار بود پس به وجود مقدسی تبدیل شد» ولی این کار عبثی است که خیال کنیم انسان را در لحظات ضعف و ناتوانی بیشتر از موقع سلامت و قوت رویا عارض می‌شود. در موقع ضعف و ناتوانی دشوار است که در مقابل تلقین‌های کودکانه استقامت نمود و هیچ‌گونه دلیلی هم وجود ندارد که این قبیل تلقین‌های آدم بالغ بر معتقدانش هنگامی که در عین سلامت و نیرو است مرجح باشد. برخلاف هر چه را که انسان از روی هشیاری و قصداً و با تمام نیروی عقلی در حین قدرت جسمی اعتقاد دارد باید پیوسته او را مأخذ استوار عقیده و فکر باشد. فایق شدن بر تلقین‌های بچه‌گانه ذهن ناهشیار و حتی تغییر دادن محتویات ذهن ناخودآگاه به وسیله‌ی رفتار و بصیرت صحیح کاری

کاملاً شدنی است. هنگامی که نسبت به عملی که عقل ما می گوید ناصواب نیست در ما حس ندامت پیدا می شود باید علت های ندامت را دقیقاً بررسی و با ملاحظه ی صورت های جزئی آن یقین حاصل کرد که به راستی بی معنی اند و سعی نمود که عقاید وجدانی ما تا آن جا صریح و قاطع و تا اندازه ای بر ذهن ناهشیار ما نافذ باشد که با اثراتی که به واسطه ی تعالیم پرستار یا مادر در روزگار کودکی ایجاد شده است برابری کند. تناوب گاهی افکار معقول و زمانی خیالات فاقد موازین اخلاقی نباید ما را خرسند سازد. آن چه را که عاری از قواعد عقلی است با عزمی قاطع مبنی بر این که قدر و اعتباری برای آن ها قائل نشوید امتحان کنید و نگذارید آن ها بر وجود شما استیلا یابند. هنگامی که احساسات یا افکار عبث در ذهن شما وارد می شود آن ها را از بیخ و بن تکان دهید و در معرض قضاوت وجدانیات خویش قرار دهید و بعد از آزمایش و امتحان طرد کنید. دودلی و تردید را به خویشستن راه ندهید، گاهی تابع عقل و گاه دست خوش نادانی کودکانه نباید شد. از احساس بی حرمتی نسبت به خاطره ی رفتار کسانی که اختیار دوران کودکی شما را در دست داشتند ترسناک نباشید. در آن موقع آن ها به نظر تان قوی و عاقل می نمودند چون شما ناتوان و نادان بودید اکنون نه نادانید و نه ناتوان و برعهده ی شماست که عقل و توان ظاهری آن ها را بررسی و ملاحظه کنید آیا شایسته قدر و احترامی اند که شما بنابر نفوذ عادت نسبت به آن ها دارید. هشیارانه و جداً از خویشستن استفسار کنید آیا ممکن است وضع و حال جهان بنابر تعالیم قدیم که به نسل جوان می داده اند بهتر شود و روشن بازنگرید که چه مقدار زیادی خرافات بیهوده و فاسد مورد پسند روزگار سابق در پرورش تن و جان فلان فرد معقول و پرهیزگار به کار رفته است و ملاحظه نمایید که خطرات اخلاقی موهوم بسیار را به وسیله ی مناهمی

حیرت‌آور جاهلان‌های در ذهن او جا داده‌اند و در عین حال مسأله فساد اصلی اخلاقی که مایه‌ی تباهی زندگانی است مورد غفلت و مسکوت مانده است. راستی باید دید چه کارهایی ناهنجار و مضر است که افراد در صدد ارتکاب برمی‌آیند؟ این‌گونه کارها رفتار ناصواب و خشنی است که بدون آن که منع قانونی داشته باشد به وسیله‌ی اشخاص در حین زندگی و کار معمولی ابراز می‌شود؛ مثل بدرفتاری درباره‌ی خدمت‌گزاران و تندى و خشونت نسبت به زن و فرزندان و بدخواهی درباره‌ی رقیبان و عناد و ستمگری در مشاجرت سیاسی تماماً گناهان زیان‌آوری است که این‌روزها در میان افراد وضع و آبرومند نیز شیوع دارد. با این قبیل کار و رفتار، انسان نکبت بدبختی را در پیرامون خود انتشار می‌دهد و به سهم محدود خویش در نابودی بساط تمدن هم‌دستی می‌نماید. اما باز این‌گونه کارها نیست که در حین ناخوشی شخص را بر آن می‌دارد که خویشان را در وجود مطرودی که از همه‌ی برکات آسمانی محروم مانده است محسوب بدارد که بدان واسطه در رویاهای پریشان قهر و اخم مادرش را به نظرش آورد. پس چرا خلق و خوی ناهشیار او این اندازه فاقد قواعد اخلاقی است؟ زیرا که اصول اخلاقی را که سرپرستان زمان کودکی او به آن پابند بوده‌اند همه باطل و بیهوده بوده است، زیرا که آن اصول اصلاً با وظایفی که شخص نسبت به هیأت جامعه دارد ربطی نداشته است، زیرا که فقط شامل پاره‌ای مناهی کهنه‌ی نامعقول بوده است، زیرا که آن رویه و رفتار همان عوامل فساد ناشی از ناخوشی روحی را در بردارد که اخلاق مردم امپراتوری منحط روم را تباه کرده بود. قواعد اسماً اخلاقی ما را عناصر روحانی و زنانی که در قید اسارت فکری بودند پی‌ریزی کرده‌اند. اکنون دوره‌ای فرارسیده است که افراد علاقمند به همکاری در زندگانی عادی جهان، نیک

بیموزند که چگونه باید بر ضد این قبیل پندارهای کهنه و اباطیل که تار و پود فساد و مرض را در خود نهفته دارند قیام کنند.

ولی اگر بنا باشد این جهد و قیام انسان در تحمیل خوشبختی و احراز این منظور که قادر شود اساس پایداری را محور دائمی زندگی خودش قرار دهد و بین انفعالات متفاوت سرگردان نماند، سودمند واقع گردد، لازم است افکار و عواطف خود را عمیقاً بررسی کند و دریابد که دستور عقل خود او چیست. بیشتر افراد وقتی که ظاهراً از زیر خرافات دوره‌ی کودکی آزاد شده‌اند می‌پندارند که دیگر از این بابت کاری ندارند و از این حقیقت غافل‌اند که نفوذ خرافات در باطن ایشان پیوسته به کار است. هنگامی که به یک قاعده‌ی عقلی اعتقاد یافته‌ایم باید در آن راسخ باشیم و نتایجش را قبول کنیم و هر فکر و عقیده‌ی کهنه را که در وجود ماست و با معتقدات جدید ما سازگار نیست پیدا کنیم و کنار بگذاریم و گرنه عقاید سابق دوام خواهد یافت و موقعی که حس گناه شدیدتر می‌شود چنان که به‌مرور زمان خواهد شد آن را الهام و وسیله‌ی تعالی به‌عالم کشف و شهود نباید پنداشت بلکه دلیل ناتوانی و مرض باید محسوب داشت، مگر آن‌که البته از کاری ناشی شده باشد که با اخلاق مبتنی بر اصول عقلی سازگار نباشد. منظورم آن نیست که انسان از اصول اخلاقی قرین خرافات که به‌کلی چیز دیگری است رهایی یابد.

اما هرگاه شخصی برخلاف عقل و قوه‌ی تمیز خویش رفتار کند شک داریم که باز حس گناهکاری راه صوابی برای زندگی بهتر باشد. حس گناه دلالت مذموم دارد که از فقدان حس احترام نسبت به نفس ناشی می‌شود و از این طریق خیر و خاصیتی نصیب احدی نشده است. مرد عاقل کارهای ناپسند خود را با همان نظری خواهد دید که کردار ناهنجار دیگران را که به‌واسطه‌ی پاره‌ای موجبات واقع

شده باشد و باید از آن خواه به دلیل پی بردن به علت ناهنجاری و یا در صورت امکان به وسیله‌ی پرهیز از عواملی که موجب آن‌ها شده است اجتناب کند.

حس گناه در حقیقت نه فقط وسیله‌ی تحصیل زندگانی مطلوب نمی‌شود بلکه اثری درست معکوس دارد و شخص را بدبخت می‌سازد، و او را به حس حقارت دچار می‌کند و به واسطه‌ی حس بدبختی که دارد بسیار محتمل است بدخواه کسانی شود که رفتاری افراطی دارند و او را از کسب خرسندی خاطر در امور شخصی بازمی‌دارند. چنین کسی به واسطه‌ی حس حقارتی که دارد احساس غبطه و کینه نسبت به کسانی خواهد کرد که ظاهراً از او برترند. برای او تحسین کردن دیگران دشوار و حسادت‌ورزی آنان آسان می‌شود و روی هم رفته وجودی ناسازگار خواهد شد و به تدریج خود را تنها و منزوی خواهد یافت. رفتار احسان و جوانمردی نسبت به مردم نه فقط موجب خوشبختی دیگران می‌شود بلکه عامل چنین رفتاری را هم نیکبخت می‌سازد چون سبب می‌شود که دیگران او را دوست بدانند ولی این رفتار از جانب کسی که دچار حس گناهکاری است سخت بعید می‌نماید. رفتار مزبور نشانه‌ی موازنه‌ی اخلاقی و اعتماد به نفس است و لازمه‌اش در واقع توجه انفعالات ذهنی است، که بنابر آن رگه‌های متعدد وجود انسان شامل روان هشیار<sup>۱</sup> و نیمه‌هشیار<sup>۲</sup> و ناهشیار<sup>۳</sup> با هماهنگی و موازنه کار می‌کند و پیوسته یکی از آن‌ها با دیگری در تعارض نیست. برای ایجاد چنین موازنه‌ای در اکثر موارد می‌توان به تربیت عاقلانه اتکا کرد اما مواردی که تعلیم و تربیت اساس عقلانی نداشته باشد

---

۱ Conscious

۲ Subconscious

۳ Unconscious

انجام منظور خالی از محظور نخواهد بود و در این مورد است که روانکاوان پا در میان می‌گذارند. ولی به نظر من در بیشتر موارد مگر هنگامی که به واسطه‌ی وخامت وضع و حال دخالت کارشناس ضروری باشد خود بیمار قادر است رفع اشکال کند، نباید پیش خود گفت: «من فرصت این قبیل کارهای روانی را ندارم، اوقات زندگی‌ام سراسر گرفته است و چاره‌ای نیست که بگذارم وجدان ناهشیارم هر نیرنگ و گزندی که در چننه دارد نشان بدهد.» هیچ چیزی به این اندازه نه فقط از خوشبختی ما خواهد کاست بلکه نیمی از وجود ما را بر ضد نیمی دیگر بر خواهد انگیخت. زمانی را که انسان صرف تأمین توازن در میان عوامل متعدد شخصیت خویش می‌کند به هیچ وجه تلف نمی‌شود. منظورم آن نیست که شخص مثلاً هر روز ساعتی را برای کار خودآزمونی کنار بگذارد این رویه به عقیده‌ی من اصلاً راه صوابی نیست زیرا که آدمی را بیشتر به کار در خود فرورفتن وادار می‌کند که خود بیماری مستوجب علاج است چون شخصیت متوازن به عالم بیرون توجه دارد. پیشنهاد من اینست که انسان باید عزم خویشتن را جزم کند که به چه چیزهایی مبتنی بر مبانی عقلانی واقعاً معتقد است و هرگز نگذارد که افکار نامعقول متضاد هرچند هم مختصر و ناچیز نمایند آزاد بمانند و یا بر جنبه‌ی عقلی ذهن تسلط یابند که آن به اصطلاح مشاجره‌ی با خود نفس در لحظاتی است که انسان تحت تأثیر وسوسه واقع می‌شود. اما این مشاجره اگر به قدر کافی قوی باشد مدتی خیلی کوتاه دارد و بنابراین قابل اغماض خواهد بود.

عده‌ای عمل عقلی ذهن را دوست ندارند لذا در نظر ایشان این گفته‌های من نامربوط و بی‌اهمیت خواهد نمود. بعضی‌ها معتقدند که اگر عقل زمام انفعالات نفس را در دست گیرد همه‌ی عواطف و احساسات دیگر را از بین می‌برد.

به عقیده‌ی من این نظریه ناشی از تصویری کاملاً باطل راجع به تأثیر عقل در زندگی انسان است. عمل عقل این نیست که ایجاد عواطف و احساسات کند ولی شاید در حیطة‌ی کار اوست که اسباب جلوگیری از احساساتی را کشف کند که مانع آسایش زندگی است. ممانعت از بروز کینه و حسادت بدون تردید در حیطة‌ی روان‌شناسی عقلی است اما این کار هم به کلی خطاست که خیال کنیم در اثر تضعیف این قبیل احساسات ما عواطفی را نیز ضعیف می‌کنیم که در پیشگاه عقل محکوم‌اند. در عشق آتشین و در مهر پدر و مادری، در خیرخواهی به‌حال دیگران، در ابراز علاقه و خدمت نسبت به علم و هنر هیچ موجبی در میان نیست که عقل در صدد تضعیف آن‌ها برآید. شخص پیرو عقل وقتی که هر یک از این عواطف را حس می‌کند خشنود می‌شود و برای کاهش نفوذ آن‌ها اقدامی نخواهد کرد زیرا که همه‌ی این عواطف و احساسات لازمه‌ی زندگانی سعادت‌مند است همان زندگی که موجب خوشبختی خود و سبب سعادت دیگران می‌شود. این گونه عواطف و احساسات منافی با عقل نیست و افرادی که در زندگی روش عقلی ندارند عواطفی بی‌قدر دارند. احدی نباید از این بابت نگران باشد که اگر تابع نفوذ عقل شود زندگی خود را خشک و تیره خواهد ساخت. برعکس چون پیروی راه عقل مستوجب موازنه‌ی باطن می‌شود شخصی که به این مقصود نائل آمده باشد در تفکرات خود راجع به کار دنیا آزادتر و در پیشرفت مقاصد خود در جهان خارج توان‌تر از کسانی خواهد شد که پیوسته با خویشتن در جنگ و تعارض‌اند. هیچ چیز بدتر از این نیست که انسان خود را با درون خویش مشغول و محدود بدارد و هیچ چیز هم جدآورتر از آن نمی‌شود که توجه و نیروی انسان به جنبه‌هایی که آفاقی است معطوف گردد.



اخلاقیات قدیمی به‌وجه بی‌تناسبی توجه ما را فقط با نفس خویش متمرکز می‌داشته است و قضیه‌ی گناهکاری جزئی از همین روش نامعقول توجه نمودن بیش از اندازه به‌نفس است. برای آن‌ها که هیچ وقت تجربه این حالات باطنی را احساس نکرده و متوجه نشده‌اند که علت این حالات، قواعد اخلاقی غلط است، ممکن است عمل عقل را غیرلازم بشمارند. اما آن‌هایی که روزگاری دچار این گرفتاری بوده‌اند در علاج کار خویش احتیاج به‌عقل دارند و شاید همین ناخوشی یکی از مراحل ضروری رشد قوای ذهنی است. به‌عقیده‌ی من کسی که دوره‌ی بیماری مزبور را پیموده و سپس به‌تحصیل علاج نائل شده باشد وضع و حالی بهتر از کس دیگری دارد که نه دچار آن شده و نه درمانی حاصل کرده است. مخالفت با حکومت عقل که در زمانه‌ی ما نیک رایج شده‌است تا حدود زیادی ناشی از این حقیقت می‌باشد که عمل عقل چنان که باید و شاید بر طبق موازین صحیح درک نشده است. کسی که در درون خویش آرام نیست پی‌هیجان و انصراف می‌رود و چنین آدمی طالب هیجان و احساسات قوی می‌شود نه عقل سالم چون هوس و هیجان هرچند هم موقت باشد او را از نفس خویش دور و امکان بروز افکار مشقت بار را خنثی می‌کند. هوس در مورد او مانند مستی است و خود علامت مرضی ریشه‌دار است. در مواردی که بیماری حاد در میان نباشد بهترین حالت خوشبختی وقتی به‌دست می‌آید که انسانی بر تمام قوای خود مسلط باشد. در لحظاتی که فکر انسان سخت مشغول است و هیچ چیزی از نظر مکتوم نیست قوی‌ترین حظ و خوشی نیز نصیب می‌شود و این در واقع مهم‌ترین رکن و پایه‌ی سعادت است. خوشی و خوشبختی که به‌وسیله‌ی مواد مخدر از هر قسم آن حاصل شود بیهوده و ساختگی است و نمی‌تواند مایه‌ی خوشبختی شود. سعادت‌ی که واقعاً و خالصانه

---

موجب رضایت و خشنودی است آنست که با صرف کامل تمام قوای ما و بینش تام در وضع و حال جهانی که در آن زندگی می‌کنیم حاصل گردد.

## فصل هشتم

# جنون آزار دیدگی

جنون آزار دیدگی هر گاه به صورت شدید باشد نوعی دیوانگی است. بعضی ها خیال می کنند که دیگران همواره در صدند آن ها را بکشند یا حبس کنند یا صدمه ای به ایشان وارد سازند. حس حفاظت خود از آسیب بدخواهان خیالی غالباً سبب کارهای عنیف و در نتیجه مایه ی گرفتاری این قبیل بیماران می شود. این جنون هم مثل اقسام دیگر ناشی از تمایلات مبالغه آمیزی است که روی هم رفته حتی در میان افرادی که خود را طبیعی می شمارند دیده می شود. در این جا منظورم بررسی انواع حاد این بیماری نیست که دخالت روان کاوان را ایجاب می کند و چون به حدی هم شدید نیست که به دیوانگی قطعی منجر شود از این رو خود بیمار قادر به علاج آنست مشروط بر این که درد خود را درست تشخیص بدهد و قانع شود که علت گرفتاری در وجود خود اوست نه این که آن را به خصومت فرضی یا نامهربانی دیگران نسبت دهد.

همه ی ما افرادی را اعم از مرد یا زن می شناسیم که بنابر شرح و تعریف خودشان همواره طرف قدرناشناسی و اجحاف و خیانت دیگران واقع شده اند این گونه افراد غالباً فوق العاده نرم اند و ظاهر حق به جانبی دارند و در اشخاصی که آشنایی طولانی با آن ها نداشته اند حس هم دردی ایجاد می کنند. قاعدتاً بعضی از اظهارات ایشان هم دور از احتمال و امکان نیست و پاره ای بد رفتاری ها که مایه ی گله و شکایت آن هاست به نحوی از انحاء اتفاق افتاده است. اما چیزی که بدگمانی

شنونده را برمی‌انگیزد تناوب و تکرار وجود عامل آزار است که از بخت بد پیوسته بر سر راه گوینده‌ی گرفتار پیدا می‌شود. هیچ بعید نیست که تصادفاً بعضی از افراد جامعه چندبار دچار اجحاف و آزار همانندی شده‌باشند. اگر کسی به‌طوری که خودش شرح و بسط می‌دهد از هر سو مورد اجحاف و بدرفتاری واقع شده باشد به‌احتمال قوی مایه‌ی آزار در وجود خود اوست. چنین شخصی از صدماتی ناراحت است که اصلاً اتفاق نیفتاده است و یا از روی ناهشیاری رفتاری دارد که خواه و ناخواه به‌خشم و آزرده‌گی منجر می‌شود. از این‌رو افراد باتجربه و دانا به‌کسانی که مطابق شرح و بیان خود به‌وجه غیرقابل انکاری دچار جور روزگار شده‌اند ظنین می‌شوند و این‌گونه افراد بیچاره را به‌واسطه‌ی دریغ از ابراز هم‌دردی در تصور خود مبنی بر این‌که همه با آن‌ها دشمن‌اند تشویق می‌نمایند. چاره‌ی این بیماری در واقع چندان آسان نیست چون در عین حال هم با اظهار هم‌دردی و هم به‌واسطه‌ی فقدان آن تقویت می‌شود. شخصی که استعداد جنون گناهکاری دارد وقتی که یکی از ماجراهای گرفتاری او را باور کنند آن‌قدر شاخ و برگ به‌آن می‌دهد تا موضوع را کاملاً قابل قبول نماید و اگر حرفش را باور ندارند آن‌را دلیل دیگری از سنگ‌دلی افراد نسبت به‌خود می‌پندارد. این بیماری را فقط از راه درک موجبات آن می‌توان علاج نمود و راه بهبود را هم باید به‌خود مریض تلقین کرد تا معالجه میسر شود. قصدم از این فصل آن نیست که افکار و اصولی را پیشنهاد کنم که بر طبق آن شخص قادر شود آثار جنون آزاردیدگی (همان بیماری که تقریباً همه‌ی افراد به‌آن گرفتارند) را در وجود خود کشف کند و بعد از این‌که موجباتش را پیدا کرد آن را ریشه‌کن سازد. این مطلب فصل برجسته‌ای از داستان تسخیر خوشبختی است زیرا تا وقتی شخص خیال می‌کند همه با او سر خصومت دارند

ممکن نیست خوشی و سعادت نصیبش شود.

یکی از شایع‌ترین کارهای دور از عقل عادت‌ی است که تقریباً همه کس راجع به غیبت و بدگویی دارد. اشخاص بسیار معدودی قادرند که از حرف و اظهار ناروا نسبت به‌آشنایان و حتی دوستان خویش خودداری نمایند. با وجود این همین که این افراد می‌شنوند دیگران در غیبت ایشان اظهاراتی کرده‌اند غرق در حیرت نفرت‌آمیزی می‌شوند، گویا هیچ‌گاه این معنی به‌خاطر آن‌ها خطور ننموده است که همان‌طوری که آن‌ها از دیگران انتقاد و غیبت می‌کنند دیگران نیز نسبت به‌آن‌ها حق رفتار مشابه دارند. این تازه صورت ساده‌ی کار است که اگر به‌شکل حاد درآید، به‌جنون‌آزاردیدگی منجر می‌شود. ما انتظار داریم که همه درباره‌ی ما با همان علاقه و احترام تامی که خودمان نسبت به‌خویش داریم رفتار کنند و غافل از این حقیقت هستیم که نایستی دیگران نسبت به‌ما بهتر از آن‌چه ما درباره‌ی آن‌ها می‌اندیشیم رفتار نمایند. دلیل این کار آنست که شایستگی ما از نظر خودمان برجسته و هویدا است و مزایای دیگران را (اگر اصلاً دارای مزیتی باشند) فقط از سر لطف و ارفاق می‌توان دید. وقتی که شما می‌شنوید که فلان کس حرف ناهنجاری راجع به‌شما گفته‌است به‌خاطر می‌آورید که خودتان نود و نه بار از اظهار انتقاد که راست و کاملاً سزاوار هم بوده درباره‌ی او خودداری نموده‌اید و فراموش می‌کنید که دفعه‌ی صدم‌هنگامی که اختیار کلام را نداشته‌اید حرفی را که خیال می‌کردید بی‌حقیقت نبوده است راجع به‌او گفته‌اید. آیا این پاداش آن همه کف نفس طولانی شماست؟ ولی از لحاظ طرف دیگر رفتار شما نسبت به‌او همان صورت را دارد که کار او نسبت به‌خودتان داشته است. او از دفعاتی که شما از صحبت راجع به‌او خودداری نموده بودید بی‌اطلاع است فقط دفعه صدم را که

اظهاراتی را درباره‌ی او کرده‌اید در مد نظر دارد. اگر ما با قدرت سحر و اعجاز امکان خواندن افکار یکدیگر را می‌داشته‌ایم به عقیده‌ی من اولین اثر این کار آن بود که رشته تقریباً همه‌ی دوستی‌ها پاره می‌شد، ولی اثر دیگرش شاید بسیار مطلوب باشد چون زندگی بی‌دوست هم قابل تحمل نیست. پس باید راه دوست‌داشتن را آموخت بدون آن که پرده‌ی حایلی که عیب ما را پنهان کند لازم باشد. در نظر ما بدیهی است که دوستان ما عیوبی دارند ولی باز روی هم‌رفته به آن‌ها علاقه داریم. اما از لحاظ خود ما قابل قبول نیست که آن‌ها نیز همان رفتار را نسبت به ما روا دارند. ما توقع داریم که ایشان برخلاف وضع و حال همه‌ی اهل جهان ما را وجودی بی‌عیب و نقض بشمارند، وقتی هم که ناگزیر می‌شویم که به عیوب خود اعتراف کنیم این حقیقت بارز را با دشواری بسیار اظهار می‌داریم، احدی نباید خیال کند که خودش وجودی به کلی بی‌عیب است و بر فرض که عیب و نقصی داشته باشد نباید از این بابت بیش از اندازه ناراحت شود.

ریشه جنون آزاردیدگی همواره پندار مبالغه‌آمیز ما درباره‌ی شایستگی خودمان است. فلان کس پیش خود می‌گوید که من نویسنده‌ی تئاتر هستم و بر هر آدم بی‌غرض باید آشکار باشد که درخشان‌ترین نویسنده‌ی زمانه‌ام. با وجود این به واسطه‌ی پاره‌ای جهات آثارم را به ندرت نمایش می‌دهند و هر وقت هم که نمایش داده می‌شود موفقیتی ندارد. دلیل این وضع و بساط حیرت‌آور چیست؟ لابد مدیران تئاتر و بازیگران و نویسندگان منقد خواه و ناخواه بر ضد من تبانی کرده‌اند. البته دلیل این وضع را خودم خوب می‌دانم، چون از اظهار خضوع در پیش بزرگان رشته‌ی تئاتر سرباز زده‌ام. منتقدین را هم تمجید و ستایشی ننموده‌ام و در آثار من حقایقی راجع به‌اموری است که مورد پسند کسانی که

دامن‌گیر آن‌هاست نیست از این رو شأن و مقام شامخ من مجهول و بی‌قدر می‌ماند.

از سوی دیگر مخترعی است که هیچ‌کس درصدد آزمایش قدر و ارزش اختراع او نیست؛ ارباب صنایع راه کار او را بسته‌اند، و چیز تازه را پسند نمی‌کنند و کسانی هم که مترقی‌اند مخترعین خاص دارند که مانع کار نوابغ جدید می‌شوند. بدبختانه دستگاه‌های مشهور نیز متن‌های اصلی آثار نوشته‌ی اشخاص را گم می‌کنند و یا نخوانده پس می‌فرستند و به‌افزودگی هم که خصوصی مراجعه می‌شود روی مساعد نمی‌نمایند. توضیح همه‌ی این وضع و بساط چیست؟ بدون شک پیشه‌وران هم‌دست از اختراعات افراد بهره‌مند می‌شوند و شخصی که در بین این دسته‌ها راه نداشته باشد مورد اعتنا نیست.

باز با کسی برخورد می‌کنیم که شکایتی وارد و مبتنی بر واقعیات دارد و تجربه هم به‌او آموخته است که آن را جنبه‌ی کلی بدهد و نتیجه می‌گیرد که گرفتاری او با مسائل عمومی بی‌ارتباط نیست. مثلاً کشف می‌کند که در سرویس جاسوسی دولت افتضاح بزرگی واقع شده‌است که صلاح حکومت نیست آن را فاش کند راجع به‌این اکتشاف هیچ‌گونه اخباری انتشار نمی‌یابد و حتی افراد بسیار خوش‌فکر در انزجاری که وی از این بابت دارد هماهنگی نمی‌نمایند. تا این‌جا جریان کار از قراری است که وی اظهار می‌دارد ولی این منع و جلوگیری‌ها به‌قدری ذهن خودش را فرا می‌گیرد که وی خیال می‌کند تمام صاحبان اقتدار پیوسته و فقط در این اندیشه‌اند که چگونه جنایاتی را که شالوده‌ی قدرت آن‌هاست مکتوم دارند. این قسم بیماری به‌خصوص دیرعلاج است چون مقداری از تصورات این افراد چندان هم بی‌اساس نیست آن‌چه برای خود او اتفاق افتاده چنان‌که طبیعی است ذهنش

را به مراتب بیشتر از مسائل بسیار مهم جهان که با کار او ارتباط مستقیم ندارد تحت تأثیر قرار می‌دهد. این جریان سبب می‌شود که او حس تناسب و اندازه را از دست بدهد و اهمیت سرشاری برای اموری قائل شود که بیشتر جنبه‌ی استثنایی دارند.

از قربانی‌های دیگر نسبتاً شایع جنون آزاردیدگی آدم دلسوز و نیکوکاری است که با وجود بی‌اعتنایی دیگران پیوسته در خدمت و دلسوزی نسبت به آن‌هاست؛ ازین‌رو سخت غمگین و حیران می‌شود که مردم حس سپاس و قدردانی ندارند. انگیزه‌های ما در خدمت به خلق آن اندازه هم پاک و بی‌شایبه نیست که خود تصور می‌کنیم. قدرت‌طلبی کاری بی‌سروصداست و به صورت‌های مختلف در می‌آید و غالباً هم چون می‌پنداریم کار و خدمت مفیدی به حال دیگران انجام می‌دهیم برای ما مایه‌ی لذت و خوشی است. گاهی نیز عامل دیگری به میان می‌آید و خیر و دلسوزی ما نسبت به دیگران به این صورت ظاهر می‌شود که آن‌ها را از لذاتی مثل شراب‌خواری و قمار یا بیکارگی و مانند آن بازداریم. در این مورد موجبی هست که از جمله عوامل اخلاقی اجتماعی است یعنی رشک و حسد نسبت به کسانی که امکان ارتکاب گناه دارند و ما برای این که احترام دوستان خود را نسبت به خویش از دست ندهیم از آن محروم هستیم. مثلاً کسانی را در نظر بیاورید که در پارلمان برای تحریم سیگار کشیدن رأی می‌دهند (این مقررات در چند تا از ایالت‌های آمریکا وجود داشته است) بدون شک آن‌ها از افرادی‌اند که خود به دخانیات معتاد نیستند و از لذت دیگران در این کار ناراحت می‌شوند اگر این قبیل حضرات توقع دارند که اشخاصی که سابقاً سخت علاقمند به سیگار بودند دست‌جمعی پیش آیند و از ایشان در اثر رهایی از آن مایه‌ی شر تشکر نمایند تردیدی نیست که اشتباه



می‌کنند. آن‌گاه می‌پندارند که جان و آسایش خود را در راه خدمت به خلق تلف کرده‌اند و آن‌هایی که باید بیشتر از دیگران از فداکاری ایشان سپاسگزار باشند ظاهراً از همه کمتر درصدد امتنان برآمده‌اند.

سابقاً چنین رفتاری از جانب بانوان خانواده نسبت به خدمتکارانی دیده می‌شد که خود را ضامن حسن رفتار آن‌ها به‌شمار می‌آوردند ولی در این روزگار مسأله‌ی مستخدم به‌حدی بغرنج شده‌است که این‌گونه مهربانی‌ها کمتر ابراز می‌شود. در مدارج عالی سیاست نیز حال به‌همین منوال است. سیاستمداری که زمام کلیه‌ی امور را قبضه کرده است به‌این منظور که در انجام مقاصد والا و شریفی که به‌خاطر آن آسایش خویش را فدا ساخته و در عرصه‌ی سیاست وارد شده‌است توفیق یابد، وقتی که مشاهده می‌کند مردم به‌مخالفت با او برخاسته‌اند غرق در حیرت می‌شود. هیچ‌گاه وی فکر نمی‌کند که آثار خدمت و علاقه‌ای در کردارش به‌نظر نمی‌رسیده و حظ فرمانروایی بیش از هر چیز دیگر انگیزه‌ی کار و کوشش او بوده‌است. عباراتی که بر کرسی‌های سخنرانی و در جراید حزبی صورت جاری و عادی می‌یابد رفته‌رفته در نظر او صورت راست و حقیقی می‌نماید و حرف‌های درخشان حزبی و تبلیغاتی را به‌جای موشکافی دقیق موجبات فعالیت خویش قرار می‌دهد. آن‌گاه در حالی که گرفتار انزجار و متوجه بطلان افکار بی‌اساس خود می‌شود از میدان کنسار می‌رود، در همان گیر و داری که دنیا هم او را برکنار کرده‌است. سپس دچار تأسف فراوان می‌شود که چرا اصلاً دنبال خدمت و کار عاری از قدردانی و سپاس مصالح عمومی رفته است.

این توضیحات چهار قاعده‌ی کلی را در نظر ما عرضه می‌دارد که اگر معنی حقیقی آن‌را کاملاً دریابیم مانع کافی برای جلوگیری از جنون آزاردیدگی فراهم

خواهد گردید: اول آن که در نظر داشته باشید که انگیزه‌های شما همواره آن اندازه هم متضمن خیر عام نیست که خودتان تصور می‌کنید. دوم راجع به مزیت و شایستگی وجود خویش راه مبالغه در پیش نگیرید. سوم انتظار نداشته باشید که دیگران درباره شما همان اندازه توجه و علاقه داشته باشند که خودتان دارید. چهارم خیال نکنید که بیشتر مردم آن قدر راجع به وضع و رفتار شما صرف وقت می‌کنند که موجب برانگیختن آن‌ها در آزار شما بشود. اینک راجع به هر یک از این چهار قاعده شرحی اجمالی به ترتیب ذکر خواهم کرد.

تردید و شک نسبت به انگیزه‌های اعمال خویش به خصوص برای عناصر خیرخواه و زمامداران نیک ضروری است. این قبیل افراد درباره کیفیت وضع جهان و یا قسمتی از آن نظریاتی دارند و این اندیشه را هم گاهی به جا و زمانی هم اشتباهاً در سر دارند که در اثر اجرای آن‌ها خیر و خدمتی نصیب ابنای بشر و یا جماعتی از ایشان خواهد شد. این حضرات چنان که باید و شاید نمی‌اندیشند که افرادی که از برکات اقدامات آن‌ها بهره‌مند می‌شوند حق متساوی در ابراز عقیده دارند که چه نوع دنیا و زندگی را برای خویش ترجیح می‌دهند. فلان زمامدار یقین دارد که فکر و نظر او عین صواب است و هر رأی و نظر غیر از آن به کلی خطاست، اما اطمینان شخصی وی دلیل نمی‌شود که واقعاً هم محق باشد و انگهی عقیده‌ی وی غالباً وسیله‌ی استتار حظ و لذتی است که او در اثر تحولات مورد علاقه که خود بانی آن بوده است به دست می‌آورد. در این جا علاوه بر حب جاه موجب دیگری هم در میان است یعنی حس خودخواهی که در این گونه موارد عامل بسیار مؤثری به شمار می‌رود. مرد ایده‌آلیست خوش فکری که داوطلب نمایندگی پارلمان می‌شود - در این مورد بنابر تجربه‌ی خودم این شرح را می‌نویسم - از بدگمانی رأی‌دهنده

که می‌پندارد همه‌ی علاقه و تلاش سرکار داوطلب در احراز توفیق آنست که عنوان نمایندگی مجلس را دنبال نام خودش بیاورد سخت دچار حیرت می‌شود. هنگامی که مبارزه‌ی انتخاباتی به پایان می‌رسد و فرصت کافی برای تأمل به‌دست می‌آید متوجه می‌شود که شاید رأی دهنده‌ی بدبین چندان هم ناروا رفتار نکرده است. ایده‌آلیسم موجب می‌شود که محرکات و موجبات خیلی ساده به‌صورت غریب درآید و بنابراین چاشنی مختصری از واقع‌بینی رندانه و شکاک برای رجال سیاست بی‌فایده نیست. اخلاقیات مقرر قدیم، رعایت حال دیگران را به‌اندازه‌ای تلقین می‌کند که به‌ندرت از عهده‌ی افراد بشر ساخته است. کسانی که راجع به فضایل خویش غرور می‌ورزند غالباً می‌پندارند که احراز این ایده‌آل غیرقابل حصول، برای ایشان مقدور است. اعمال اکثریت حتی شریف‌ترین افراد ناشی از موجبات خودخواهی است و آن مایه‌ی تأسف نیست چون اگر غیر از این بود زندگانی بشر دوامی نمی‌نمود. آن کسی که وقتش را به تماشای صرف طعام دیگران بگذارند و خود از کار خوردن غافل بماند لابد تلف خواهد شد. چنین کسی ممکن است فقط به‌این منظور دست به طعام دراز کند که او را قوت لایموت باشد تا بتواند بر پیکار خود بر ضد تباهی و مفسد پیروز شود ولی جای تردید است غذایی که به‌این صورت صرف شود قابل هضم باشد زیرا بزاق کافی در دهان ترشح نخواهد شد. بنابراین ترجیح در اینست که انسان غذا را از آن جهت صرف کند که مایه‌ی لذت است نه این‌که در ازای خوردن غذا وقت خود را صرف فکر و کاری بکند که ناشی از علاقه‌ی او نسبت به ثواب و نیکوکاری است.

آن‌چه در مورد خوردن صادق است در سایر موارد نیز وارد است. کار انسان تنها وقتی درست انجام می‌شود که با شور و رغبت توأم باشد و وجود شور و علاقه‌ی

سرشار هم بدون پاره‌ای موجبات خودخواهی غیرممکن است از این لحاظ من در جزو انگیزه‌های هر کس آن چیزهایی را نیز قرار می‌دهم که از جهات شخصی با وضع هر نفری ارتباط حیاتی دارد مثل اقدام دفاع از زن و فرزندان در مقابل دشمن. این اندازه رعایت حال دیگران جزو سرشت انسان است. اشخاصی که می‌خواهند نسبت به فضایل اخلاقی خود غلو نمایند باید خویشتن را قانع سازند که به مرتبه‌ای از ترک نفس و عدم خودخواهی رسیده‌اند که وصول به آن بسیار مستبعد است از این جهت است که دنبال زهد و پاکدامنی رفتن به‌مرور توأم با نوعی فریب دادن نفس می‌شود که آن هم به‌آسانی به‌جنون آزاردیدگی منجر می‌گردد.

دومین قاعده‌ی چهارگانه اینست که عاقلانه نیست راجع به شایستگی خودمان عقیده‌ی مبالغه‌آمیزی اختیار کنیم. شرح این موضوع را قبلاً از لحاظ اخلاقی باز نموده‌ام اما درباره‌ی شایستگی و مزیت‌هایی نیز که جنبه‌ی اخلاقی ندارند نباید مبالغه نمود. نمایشنامه‌نویسی که آثارش هیچ‌وقت مورد پسند نیفتاده است باید با آرامش خاطر این احتمال را هم مورد توجه قرار دهد که شاید نقص و خرابی از نوشته‌های خود او بوده‌است و چنین فرضی را سرسری تلقی ننماید. هرگاه که او مجاب شود که این فرض مطابق با واقع است باید چنان‌که فیلسوفان اهل قیاس عمل می‌کنند رفتار نمایند. البته در تاریخ در موارد متعدد قدر و شایستگی‌های اشخاص را نشناخته‌اند اما آن به‌مراتب کمتر از مواردی است که ناشایستگی‌ها برملا شده‌است. اگر فردی دارای نبوغ است که در زمانه‌ی خود او مورد قدردانی واقع نمی‌شود کاملاً حق دارد که با وجود هرگونه قدرناشناسی باز در نیل به مقصود خود همت کند ولی اگر برعکس فاقد استعداد ممتاز است و تماماً ادعای ناشی از

خودخواهی است بهتر است پافشاری ننماید. برای تشخیص این‌که انسان جزء کدامیک از دو دسته‌ی مزبور است وسیله‌ای فراهم نیست. هرگاه کسی علاقه‌ی شدید دارد که آثار برجسته پدید آورد که درخور توجه و تقدیر واقع شود اگر در زمره‌ی دسته‌ی اولی است پافشاری او کاری قهرمانی و قابل تحسین است و اگر جزء دسته‌ی دومی است رفتارش اسباب خنده‌ی دیگران خواهد شد. صد سال بعد از مرگ هر کسی تازه می‌توان نظر داد که او جزء کدام دسته بوده‌است ولی ضمناً وسیله‌ی آزمایشی فراهم است که هرچند بی‌عیب و نقص نیست باز ارزش فراوان دارد و اگر خیال می‌کنید که نبوغی دارید ولی دوستانتان آن‌را انکار دارند می‌توانید وسیله‌ی ذیل را محک آزمایش قرار دهید: آیا اثری را که می‌خواهید به‌وجود آورید برای آنست که حس و علاقه‌ی عاجل در خود برای اظهار افکار و نظریاتی دارید یا آن‌که دنبال مدح و تحسین دیگران هستید؟ از لحاظ هنرمند واقعی، علاقه به تحسین عمومی اگرچه شدید باشد باز در درجه‌ی دوم اهمیت است زیرا که عمل هنرمند خواه و ناخواه به ستایش و تعریف سایرین منجر می‌شود و اگر مدح و تعریفی هم پیش نیاید او سبک و روش خود را تغییر نمی‌دهد. اما کسی که علاقه‌ی مدح و ستایش دیگران در او بسیار قوی و موجبی اساسی است چیزی در باطن خود ندارد که او را به اظهار آن برانگیزاند، بنابراین می‌تواند به هر کار دیگری دست یازد. چنین افرادی اگر مدح و تعریفی از طرف دیگران مشاهده نمودند بهتر است از کار خود دست بردارند. به عبارت کلی دیگر، راه و رشته‌ی شما در زندگی هرچه باشد همین که دریافته‌اید که دیگران شایستگی شما را به حد و میزان سرشار و درخشانی که خودتان می‌پندارید تشخیص نداده‌اند چندان هم مطمئن نباشید که اشتباه از طرف دیگران باشد و گرنه رفته‌رفته خواهید پنداشت که بر ضد

شما تباری در کار است و این عقیده اثر خوشبختی را از زندگانی شما خواهد زدود. پی بردن به این موضوع که شایستگی شما به آن اندازه‌ای نیست که خیال می‌کرده‌اید، با لحظاتی دردناک توأم می‌شود اما این درد و ناراحتی به پایان خواهد رسید و سپس بار دیگر زندگانی خوشایندی در پیش خواهد آمد.

قاعده‌ی سوم اینست که نباید از دیگران توقع بسیار داشت. سابقاً بنا بر رسم و عادت، بانوان افلیح انتظار داشتند که لااقل یکی از دختران آن‌ها خود را کاملاً وقف پرستاری ایشان کند و حتی توقع داشتند که از ازدواج هم صرف نظر کند. توقع و انتظار نیکوکاری تا این اندازه‌ی مفرط برخلاف موازین عقلی است زیرا که در این قبیل موارد تفاوت بین آن‌چه شخص نیکوکار خواهد کرد در مقابل آن‌چه نصیب آدم خودخواه خواهد شد بسیار زیاد است. در تمام رفتارهای شما نسبت به دیگران به خصوص درباره‌ی کسانی که به شما نزدیک‌تر و در نظرتان عزیزترند، این نکته هر چند که در خاطر داشتن پیوسته‌ی آن کار آسانی نیست، بسیار مهم است که دیگران زندگانی را از دیدگاه خویشتن و بر طبق مصالح خود می‌نگرند نه این‌که از نظر شما و مطابق تأثیراتی که در حال شما خواهد داشت. از هیچ‌کس نباید منتظر بود که راه و اساس زندگانی خود را به خاطر کس دیگر رها کند. ممکن است گاهی از قبیل ابراز محبت سرشار پیش آید و فداکاری‌های بزرگ طبیعی نماید اما اگر این‌گونه کار و رفتار طبیعی نباشد بهتر است که به کلی از آن صرف نظر شود و کسی را هم به این مناسبت نمی‌توان ملامت کرد. شکایتی که غالباً افراد از رفتار دیگران دارند جز واکنش بی‌ضرر خودخواهی طبیعی آن‌ها بر ضد حرص و آز بی‌اندازه‌ی آن کس نیست که خودپرستی او از حد تناسب و اعتدال تجاوز نموده است.

قاعده‌ی چهارم که اشاره نمودم مشعر بر پی بردن به این معنی است که دیگران به مراتب کمتر از آن چه شما راجع به خودتان فکر می‌کنید وقت صرف این کار می‌کنند. قربانی سبک‌سر جنون آزاردیدگی تصور می‌کند که مردم از هر طبقه یعنی همان کسانی که رفتارهای خاصی به خود دارند شب و روز درصدد آن هستند که به‌آدم گرفتار جنون آزاردیدگی صدمه برسانند و به‌همین قسم نیز آن شخص گرفتار جنون آزاردیدگی که عقل بیشتری دارد در همه‌ی کارها اثر و انعکاس راجع به خود را که در واقع اصلاً وجود ندارد مشاهده می‌نماید. این فکر البته او را از لحاظ حس خودخواهی مایه‌ی خرسندی است که اگر آدم نسبتاً مهمی باشد شاید بی‌اساس هم نباشد. کار دولت انگلیس تا چند سال بر این اساس استوار بوده‌است که مانع اقدامات ناپلئون شود ولی هرگاه شخصی که قدر و اهمیت خاصی ندارد خیال کند که دیگران پیوسته در فکر او هستند باید گفت که به‌راه جنون افتاده‌است. فرض کنید که در یک مجلس شام سخنرانی کرده‌اید عکس‌هایی از دیگر سخنرانی‌ها در صفحات مصور روزنامه چاپ می‌شود اما عکسی از شما نیست علت این جریان چیست؟ بدیهی است که به‌آن دلیل نبوده‌است که دیگر سخنران‌ها از شما مهم‌تر بوده‌اند باید دلیلش این باشد که ناشران روزنامه‌ها دستور داده‌بودند که نسبت به حضور شما بی‌اعتنایی شود ولی چرا اصلاً آن‌ها باید چنین دستوری داده باشند؟ بدون شک به‌واسطه‌ی ترسی است که از اهمیت و نفوذ سرشار شما دارند. بنابراین حذف عکس شما، از یک جنبه‌ی عادی به‌صورت مهمی درآمده‌است. اما خودبینی به‌هیچ‌وجه خوشی و سعادت پایدار نصیب کسی نخواهد کرد. در اعماق فکر خودتان شما می‌دانید که حقایق از قرار دیگر است و برای این که حتی‌الامکان آن‌ها را از ذهن خودتان دور کنید ناچار می‌شوید که

فرض‌های عجیب و غریب ابداع کنید. سرانجام فشار باور کردن این همه چیزها خود بار سنگینی می‌شود و چون ضمناً حاکی از اینست که شما در معرض خصومت‌های دامنه‌داری قرار گرفته‌اید، احترام به نفس فقط این احساس خیلی دردناک را در شما ایجاد می‌کند که با همه‌ی دنیا در جدال و مبارزه‌اید. هیچ‌گونه خرسندی و رضایتی که بر خودخواهی مبتنی باشد پایدار نیست و باید سرانجام با حقیقت، هرچند که تلخ و ناگوار باشد روبرو شویم و به آن عادت و سعی کنیم که شالوده‌ی زندگانی خود را بر این اصل و قاعده‌ی متین قرار دهیم.



## فصل نهم

# ترس از افکار عمومی

غیر از عده‌ای بسیار محدود سایر افراد تا وقتی که روش زندگی و همچنین نظریه‌ی آن‌ها در کار جهان روی هم‌رفته مورد تأیید و پسند دیگران، که با آن‌ها روابط اجتماعی دارند، خاصه کسانی که شریک زندگی ایشان‌اند واقع نشود احساس خوشبختی نمی‌نمایند. از جمله‌ی خصایص عجیب جوامع جدید اینست که مردم به دسته‌های متفاوت که از لحاظ اخلاقی و عقیده باهم سخت اختلاف دارند تقسیم شده‌اند. این وضع با نهضت دینی<sup>۱</sup> و شاید هم بتوان گفت با دوره‌ی تجدد<sup>۲</sup> آغاز شده و سپس به‌صورتی استوار درآمده است. سابقاً کاتولیک‌ها و پروتستان‌ها نه فقط از جهت امور مذهبی مخالف یکدیگر بودند بلکه در بسیاری از کارهای زندگی نیز با هم اختلاف داشتند. از طرفی اشراف و اعیان به کارهایی می‌پرداختند که تحمل آن از عهده‌ی طبقه‌ی متوسط بیرون بود. بعداً هم دوره‌ی اهل تساهل و آزادفکران که به رعایت آداب و رسوم مذهبی معتقد نبودند فرارسید. در زمانه‌ی خود ما نیز در سراسر اروپا شکاف عمیقی بین سوسیالیست‌ها با دیگران نه فقط در کار سیاست بلکه در همه‌ی شقوق زندگی دیده می‌شود. در کشورهای انگلیسی‌زبان نیز اختلاف نظر بسیار است. در پاره‌ای نواحی نسبت به هنر قدر و ستایش دارند و در بعضی دیگر به‌خصوص هنر جدید از امور شیطانی محسوب

---

۱ .Reformation

۲ .Renaissance

می‌شود. در بعضی کشورها فداکاری در راه امپراتوری از فضایل عالی است و در دیگر جاها عیب به‌شمار می‌رود و بعضی‌ها هم آن را کار احمقانه محسوب می‌دارند. جماعت مقید به آداب و قواعد اجتماعی عمل زنا را بدترین جنایت می‌نگرند و اما از سوی دیگر عده‌ی زیادی اگر طرفدارش نباشند عذر و توجیهی برای این کار می‌تراشند. در میان کاتولیک‌ها طلاق به‌کلی ممنوع است در صورتی که به‌نظر مردم غیر کاتولیک مایه‌ی تسکین ضروری در کار تأهل محسوب می‌گردد.

در اثر همین اختلاف نظرها شخصی که ذوق و قریحه‌ی خاصی دارد شاید عملاً در میان بعضی دسته‌ها سخت بیگانه باشد و حال آن که در میان دسته‌های دیگر وجودی کاملاً معمولی به‌شمار می‌رود. بدبختی‌های فراوانی به‌خصوص در میان طبقه‌ی جوان ناشی از همین تفاوت‌ها دیده می‌شود. هر فرد جوان خواه پسر یا دختر افکاری را که در محیط زندگی او شایع است کسب می‌کند اما در می‌یابد که همان افکار در محیط خاص که وی زندگی می‌کند مایه‌ی طعن و لعن است. در نظر جوانان چنین می‌نماید که محیط خود آن‌ها نموداری از وضع سراسر جهان می‌باشد و نمی‌توانند باور کنند افکاری که ایشان حتی جرئت اظهارش را ندارند در دیگر محیط‌ها از افکار عادی زمان است. از این‌رو مردم ناچار می‌شوند به‌واسطه‌ی بی‌اطلاعی از وضع جهان مقداری بدبختی غیرلازم را تحمل کنند. این بیگانگی و نادانی نه فقط سبب رنج و عذاب می‌شود بلکه مقدار کلی از نیروی انسانی را صرف حفظ استقلال فکری در محیطی ناسازگار می‌سازد، که در نود و نه مورد نوعی خجالت‌زدگی و ترس ایجاد می‌کند که مانع می‌شود انسان کار خود را به‌نتیجه‌ی

منطقی برساند. خواهران برونته<sup>۱</sup> تا موقعی که کتاب آن‌ها انتشار نیافته بود با افراد هم‌فکری برخورد نکرده بودند. این وضع در حال شارلوت تأثیری نداشت چون نظریه‌اش با وجود هنر و مهارت نویسندگی باز تا اندازه‌ای همان اخلاقیات ناشی از نفوذ پرستار باقی مانده بود. بلیک مثل امیلی برونته در انزوای فکری سخت می‌زیسته ولی مانند او نبوغ سرشاری داشته که توانسته است از اثرات زیان‌آور آن فایق آید زیرا که او هیچ‌گاه دچار شک نشده بود که حق با او بوده است و منقدین او راه خطا می‌پیموده‌اند. نظر او راجع به افکار عمومی از شعر ذیل استنباط می‌شود:

تنها کسی را که من در دوران زندگی شناختم،  
 که عالم را سفت منقلب نمی‌کرده است،  
 فوزلی نامی بود که نَسَبی ترک و کلیمی داشت،  
 پس دوستان مسیمی شما چه می‌فرمایید؟

اما کمتر کسی از این عوالم باطنی در زندگی برخوردار است. برای تقریباً همه‌ی مردم محیط هماهنگ شرط لازم خوشبختی است. البته اکثر افراد از وجود محیط‌های هم‌فکر برخوردارند. هر کسی از دوران جوانی تمایلاتی را فرامی‌گیرد و خود را با عادات و معتقداتی که در پیرامون اوست هماهنگ می‌سازد اما این تسلیم و هماهنگی برای اقلیت متنابهی که در واقع مشتمل بر تمام کسانی می‌شود که دارای شایستگی فکری هنری و فکری می‌باشند دور از امکان است. مثلاً کسی که در شهر کوچکی متولد شده باشد از همان اوان جوانی در راه تعالی فکری، خود را در محیطی که با عوامل خصومت‌آمیزی احاطه شده است روبرو می‌بیند. اگر بخواهد

کتاب‌های خطیر بخواند بچه‌های دیگر از او دوری می‌جویند و مربیان به‌او خواهند گفت که آن‌ها آثار بد و مایه‌ی گمراهی است؛ اگر به‌هنر علاقه‌مند باشد از معاصران خود خواهد شنید که این‌گونه امور درخور شأن انسان نیست و عناصر بزرگ‌تر و ارشد هم وی را از جهت اخلاقی منحرف خواهند پنداشت. اگر طالب حرفه و شغلی شود که هرچند قابل احترام باشد هرگاه در میان کسانی که او زندگی می‌کند متداول نبوده‌است به‌او خواهند گفت که راه بدعت پیش گرفته‌است و آن‌چه برای پدر او شایسته بود او را هم باید دل‌خواه و شایسته باشد و اگر درصدد برآید که از پدر و مادر خود راجع به عقاید مذهبی یا تمایلات سیاسی آن‌ها انتقاد کند به‌احتمال قوی دچار دردسر خواهد شد. بنابر همین جهات است که زندگی اکثر جوانان پسر یا دختر که استعداد ممتاز دارند در اوان جوانی قرین بدبختی است و حال آن‌که برای اقران معمولی آن‌ها شاید دوره‌ی کمال خوشی و شادمانی باشد. اما این دسته در تکاپوی کارهای جدی‌تری هستند که در میان ارشدها و یا اقران آن‌ها در محیط و جرگه‌ی خاصی که تصادفاً آن‌جا به‌دنیا آمده‌اند حاصل‌شدنی نیست.

هنگامی که این عناصر جوان به‌دانشگاه وارد می‌شوند ممکن است با نفرات هم‌فکر و هم‌مشریبی برخورد کنند که مآلاً چندسالی را بانهایت خوشحالی بگذرانند و اگر بخت با آن‌ها یار باشد پس از طی دانشگاه نیز شغل و کاری را اختیار می‌نمایند که باز بتوانند با افراد هم‌فکری محشور بمانند. مرد روشنفکری که در شهر بزرگی مثل لندن یا نیویورک زندگی می‌کند قادر است محیط مساعد هم‌فکری انتخاب کند که ناچار نباشد در رفتار خود سخت محتاط و ریاکار شود. اما اگر حرفه و کار او ناگزیرش سازد که در محیط کوچکی بماند و به‌خصوص

هنگامی که ناچار باشد ملاحظه‌ی احترام افرادی را بنماید چنان که برای پزشک یا وکیل دعاوی ضروری است احتمالاً در سراسر زندگی خود مجبور می‌شود که ذوق و علاقه‌ی واقعی و بیشتر عقاید خود را از مردمی که در زندگی روزانه با آن‌ها تماس دارد مکتوم سازد. این وضع به‌خصوص در آمریکا به‌واسطه‌ی پهناوری آن سرزمین وجود دارد. در همان نقاطی که خیلی بعید می‌نماید یعنی در شمال، جنوب، شرق یا غرب انسان با افرادی تنها برخورد می‌کند که به‌وسیله‌ی کتاب آگاهند که محیط‌های هم‌فکر و مساعد در دنیا هست که ایشان در آن‌جا تنها نخواهند بود اما از زندگی در چنان محیط‌هایی محروماند و در محیط خود به‌ندرت اشخاص هم‌فکری برای صحبت دارند. در چنین شرایط دشواری خوشبختی واقعی برای کسانی که به‌اندازه‌ی بلیک و امیلی برونته عوالم باطنی ندارند مقدور نیست. برای آن‌که اثرات سخت و ظالمانه‌ی نفوذ افکار عمومی تعدیل و یا به‌کلی از آن احتراز شود تا اقلیت روشنفکر بتوانند آسان‌تر به‌یکدیگر دسترسی یابند و از فیض آمیزش باهم بهره‌مند شوند باید راه و چاره‌ای یافت.

در بسیاری از موارد حجب و خویشتن‌داری بیش از حد لزوم بر اشکال کار می‌افزاید. تأثیر افکار عمومی نسبت به‌آن‌هایی که از آن آشکارا بیم دارند پیوسته ظالمانه‌تر از مواردی است که افرادی نسبت به‌آن وقعی نمی‌نهند. سگ وقتی که می‌بیند از او می‌ترسند زودتر گاز می‌گیرد و سر و صدای بیشتری دارد تا کسانی که به‌او بی‌اعتنایی می‌نمایند. اخلاق انسان هم کم و بیش همین‌طور است و اگر دریابد که از او باک دارند می‌پندارد که شکار خوبی یافته است و اگر شما بی‌اعتنایی کنید راجع به‌قدرت خود دچار تردید می‌شود و دست از مزاحمت برمی‌دارد. منظورم البته بی‌اعتنایی و مقاومت به‌صورت شدید نیست. اگر در فلان

محله‌ی محافظه‌کار لندن عقاید و افکاری را پیروی می‌کنید که در روسیه مطلوب و مرسوم است و یا برعکس بدیهی است که باید عواقب چنین رفتاری را تحمل نمایید. من قصد شرح و تعریف این قبیل موارد افراطی را ندارم بلکه منظورم مواردی است که عدول از قواعد و اصول جاری جنبه‌ی میانه‌روی و اعتدال داشته باشد مانند رعایت آداب صحیح لباس پوشیدن و یا وابستگی به فلان کلیسا و خودداری از خواندن کتاب‌هایی که مطالب جدی و افکار جدید دارد. این‌گونه لغزش و انحراف‌ها اگر با خوش‌رویی و بی‌قیدی توأم باشد، اما نه با بی‌قیدی تمام بلکه با چاشنی مطایبه، حتی در سخت‌گیرترین محیط‌ها که همان را از طرف کسی دیگر غیرقابل عفو می‌شمارند امکان تحمل آن هست. این کار البته با طبع و سرشت دوستانه‌ی افراد بستگی دارد. آن‌ها که به آداب و قواعد اجتماعی سخت پایبند باشند از هر انحرافی بسیار خشمگین می‌شوند زیرا که چنین لغزشی را انتقادی نسبت به خودشان تلقی می‌نمایند و حال آن‌که همان حرکت و رفتار را از طرف اشخاصی که طبع جلوه‌گری و دوستانه دارند به‌اندازه‌ای که آشکار سازند قصد انتقادی در کار نیست با دیده‌ی رضا می‌نگرند. ولی این عمل اجتناب از ملامت برای بسیاری از افراد که ذوق یا عقیده‌ی آن‌ها مانع هم‌رنگی با جماعت است مقدور نیست. فقدان هم‌فکری از ناحیه‌ی دیگران موجب ناراحتی آن‌ها و سبب می‌شود که رفتار پرخاشگری اختیار کنند. آن‌هایی که با اصول و آداب محیط خود دم‌ساز نباشند ناچارند روش مبارزه و ناراحت و فاقد سازگاری پیشه سازند. همین افراد اگر به محیط دیگری راه یابند که افکار آن‌ها در آن‌جا نامأنوس نباشد اخلاق خود را به کلی تغییر می‌دهند یعنی به جای آن‌که خوددار و محجوب و گوشه‌گیر باشند شاداب و متکی به نفس می‌شوند و در ازای انزوا و سخت‌گیری

سازگار و سهل گیر و به جای درخود فرو رفتن خوش محضر و مایه‌ی انبساط خاطر می‌شوند.

بنابراین وقتی که جوان‌ها با محیط خود هم‌رنگ نباشند باید حتی‌الامکان شغل و حرفه‌ای اختیار کنند که در حین اشتغال محیط همکاری توأم با هم‌فکری برای آن‌ها ایجاد شود اگرچه به‌این ترتیب مقدار کلی از درآمد مالی آن‌ها کاسته شود. غالباً ایشان غافل‌اند که چنین چیزی امکان دارد چون از وضع جهان اطلاع بسیطی ندارند و گمان می‌کنند که اغراض و تمایلات عادی محیط آن‌ها در سراسر جهان ساری و جاری است. در این مورد سالخوردگان باید جوان‌ها را همراهی کنند زیرا که مستلزم بصیرت و تجربه‌ی بسیار درباره‌ی رفتار نوع بشر است.

در این روزها که کار روان‌کاوی رواج دارد این تصور هم شیوع یافته‌است که هرگاه فرد جوانی با محیط خود هم‌رنگ نباشد لابد علت اختلال روانی در کار است. این تصور به‌نظر من کاملاً اشتباه می‌نماید مثلاً فرض کنید که مرد جوانی پدر و مادری دارد که معتقدند نظریه‌ی سیر تحول<sup>[۱]</sup> (از عالم حیوانی به‌مرحله‌ی انسانی) باطل است. در چنین موردی فقط فهم و هوش است که هماهنگی جوانک را با پدر و مادرش مختل می‌سازد. ناسازگاری با محیط البته فی‌نفسه مطلوب نیست اما همیشه هم تا آن درجه ناگوار نیست که لازم باشد به‌هر قیمتی هست از آن احتراز شود. هرگاه محیط، جاهل یا مغرض یا ظالم باشد فقدان هماهنگی با آن، نشانه‌ی قدر و شایستگی است. این وضع و حال کم و بیش در هر محیطی دیده می‌شود. به گالیله و کیپلر<sup>۲</sup> نسبت داده بودند که «افکار خطرناک» داشتند.

[Evolution.] ۱

۲ Galileo و Kepler دانشمندان قرون وسطی.

افراد بسیار هوشمند زمانه‌ی ما نیز عیناً همین گرفتاری را دارند. سزاوار نیست که نظریه‌ی اجتماعی به‌اندازه‌ی تقویت شود که این قبیل افراد از عناد اجتماعی که شاید افکارشان برخواهد انگیخت دچار ترس و واهمه شوند. کار پسندیده آنست که راه و چاره‌ی یافت که زندگی و تأثیر این خصومت و عناد را حتی‌الامکان تعدیل کند.

در روزگار جدید مرحله‌ی عمده‌ی این مورد بغرنج در دوره‌ی جوانی پیش می‌آید. اگر شخصی از بدو امر با شغلی صواب در محیطی متناسب زندگی آغاز کند به‌احتمال قوی از صدمه‌ی آزاردیدگی اجتماعی مصون خواهد ماند ولی تا وقتی که جوان است و شایستگی او هنوز ثابت نشده است در معرض خطر جور و تعدی افراد جاهل خواهد بود. همان کسانی که تصور می‌کنند که می‌توانند درباره‌ی امور و مسائلی اظهار وجود نمایند که راجع به‌آن بصیرتی ندارند و هنگامی که به‌آن‌ها اظهار شود که شاید فلان جوان بیشتر از ایشان که خود را واجد همه‌ی تجربیات جهان می‌شمارند فهم و اطلاع دارد سخت آشفته می‌شوند. بسیاری از افراد که سرانجام از صدمات نادانی و جهالت رهایی یافته‌اند به‌چنان جهد و تلاشی دچار و مدتی هم طولانی در تنگنا بوده‌اند که در پایان کار حالت زدگی و بی‌زاری تام دارند و نیروی خود را نیز از دست داده‌اند. عقیده‌ای با خوش‌باوری رواج دارد که نبوغ پنهان نمی‌ماند و از این‌رو بسیاری از مردم اعتقاد دارند که آزاردیدگی به‌قدر و هنر اوان جوانی لطمه‌ای وارد نخواهد کرد. اما این عقیده پایه‌ی درستی ندارد و مثل نظریه‌ی دیگر است که جنایت بی‌مکافات نمی‌ماند. بدون تردید جنایاتی که ما راجع به‌آن اطلاعی داریم همه کشف شده است ولی بسا جنایت‌های دیگر که ما چیزی از آن نشنیده‌ایم. به‌همین نحو نوابغ بسیاری هم مآلاً کامیاب شده‌اند اما



بسیاری از نبوغ‌ها نیز شاید در عهد جوانی به‌راه هدر افتاده است. به‌علاوه فقط موضوع نبوغ در کار نیست بلکه مسئله‌ی هنر و مهارت است که به‌همان نسبت برای هر جامعه‌ای ضروری است. مسأله‌ی عمده این نیست که کسی عاقبت کار از گیر و دار شداید دهر فائق بیرون آید بلکه این توفیق نباید قرین تلخ‌کامی و در هم شکستن نیروی انسانی باشد. بنابر همین جهات، شرط ضروری آنست که نباید راه پیشرفت جوانان خیلی سخت و ناهموار باشد.

در حالی که سزاوار است سالخوردگان به‌خواسته‌های طبقه‌ی جوان با نظر رعایت بنگرند جوانان الزامی ندارند که به‌میل و علاقه‌ی طبقه‌ی پیر احترام بگذارند. دلیل این کار ساده است، یعنی در هر صورت آن‌چه مطلوب و درخور توجه است زندگی نسل جوان است نه وضع و حال پیران. وقتی که جوان‌ها درصدد برآیند که نظم و قراری به‌زندگی پیرها بدهند مثلاً با ازدواج مجدد زن و مرد بیوه مخالفت نمایند به‌همان اندازه مرتکب خطا می‌شوند که پیران بخواهند در تنظیم زندگی جوانان مداخله کنند. پیر یا جوان همین‌که سنین عقل فرا رسد در انتخاب راه زندگی خویش و در صورت لزوم ارتکاب اشتباه نیز مختارند. به‌هیچ‌وجه روا نیست که جوان‌ها در موردی حیاتی تابع میل و اراده‌ی پیران شوند. مثلاً فرض کنید که شما در سن و سال جوانی علاقه دارید که به‌زندگی تئاتر وارد شوید و پدر و مادرتان با این کار خواه به‌دلیل آن‌که زندگی تئاتر قدر اخلاقی ندارد یا برانزده نیست با آن مخالفت نمایند و شاید هم ایشان همه قسم تهدید و فشار در پیشرفت منظور خود وارد کنند و شاید بگویند که اگر از تعقیب خیال خود منصرف نشوید با شما قطع علاقه خواهند کرد و شاید هم اظهار بدارند که به‌زودی از آن کار پشیمان خواهید شد و مثال‌های متعدد ناهنجار از رفتار جوانان عجول که عاقبت

خوبی نداشته‌اند برشمارند. ممکن است آن‌ها از این جهت محق باشند که شغل تئاتر متناسب با استعداد شما نیست و یا آن که صدای شما برای آن کار مناسب نخواهد بود اگر این مطلب صحت داشته باشد خبرگان عالم تئاتر به‌زودی آن را برای شما روشن خواهند نمود و باز فرصت کافی جهت برگزیدن حرفه و شغل متناسب خواهید داشت. به هر حال استدلال پدر و مادر موجب وافی و کافی در انصراف از آن اقدام نمی‌شود. اگر با وجود همه‌ی اظهارات آن‌ها باز شما از اجرای قصد و خیال خود منصرف نشوید آن‌ها به‌زودی رضایت خواهند داد و این امر در واقع خیلی زودتر از آن‌چه شما و یا ایشان می‌پندارید اتفاق خواهد افتاد. ولی اگر برعکس قضاوت خبرگان سد کار شما بشود آن امر از مقوله‌ی دیگری است چون تازه‌کاران باید نظر اهل فن را همواره رعایت نمایند.

گمان می‌کنم به‌طور کلی غیر از موارد رعایت نظریه‌ی اهل فن، احترام بیش از اندازه‌ی درباره‌ی خواه مسائل عمده یا امور جزئی نسبت به افکار دیگران ملحوظ می‌شود. رعایت افکار عمومی تا حدی که مانع گرسنگی و یا افتادن انسان به‌زندان شود لازم است و بیش از آن را باید تسلیم ارادی در مقابل جور و تعدی محسوب داشت و از آن جهات بسیار، مانع تحصیل خوشبختی است. مثلاً مورد خرج کردن مال را در نظر بیاورید. بسیاری از کسان دارایی خود را در راهی که به‌کلی برخلاف میل و علاقه‌ی طبیعی آن‌هاست هدر می‌دهند زیرا که چنین می‌پندارند که فقط وقتی همسایگان نسبت به ایشان احترام می‌گذارند که صاحب اتومبیل خوبی باشند و یا مهمانی شایان توجهی ترتیب بدهند. در واقع شخصی که قادر است اتومبیل آبرومندی خریداری کند ولی باز بی‌پروا ترجیح می‌دهد که آن مبلغ را صرف کار مسافرت کند یا کتابخانه‌ی آبرومندی فراهم سازد مآلاً بیشتر مورد قدر و احترام

خواهد بود تا کس دیگری که رفتارش مثل سایرین است. بدیهی است که به هیچ وجه درست نیست که انسان عمداً افکار عمومی را ریشخند و تحریک کند، بلکه باید برخلاف نسبت به آن اعمال نفوذ نماید اما اگر صادقانه نسبت به آن بی‌اعتنا بماند این رفتار هم مایه‌ی توانایی است و هم عامل خوشبختی. هر جامعه‌ی شامل مردان و زنانی که بیش از حد لزوم نسبت به اخلاقیات مقرر و مستقر سر تسلیم فرود نمی‌آورند به مراتب جالب‌تر از اجتماعی است که همه‌ی افراد آن رفتار همانندی دارند. در محیطی که هر نفر پرورش اخلاقی جداگانه دارد تفاوت انواع تیپ‌ها محفوظ می‌ماند و چه نیکوست که با افرادی از دسته و تیپ جدید برخورد کنیم زیرا که این گونه اشخاص عیناً همان کسانی نخواهند بود که مکرر برخورد کرده‌ایم. از جمله مزایای زندگی اشرافی یکی این بوده است که رفتار و آداب بنابر کیفیت تولد و محیط جایز و بسیار متعدد بوده است. در جهان جدید ما رفته‌رفته این آزادی اجتماعی را از دست می‌دهیم و بنابراین رسیدگی و بررسی بیشتری درباره‌ی خطرات یکسانی و یک‌نواختی نیک مطلوب خواهد بود. منظورم این نیست که مردم از روی عمد عجیب و متفاوت نمایند که آن مثل موردی که همه یک نوع و بر طبق نمونه‌ی واحدی باشند نامطلوب می‌شود. مقصودم این است که افراد باید طبیعی و تابع ذوق و سلیقه‌ی جداگانه‌ی خود باشند و تا آن حد و اندازه‌ای که این میل و سلیقه صورت ضد اجتماعی نداشته باشند.

در دوران جدید به واسطه‌ی سرعت در کار سیر و حرکت، مردم خیلی کمتر از سابق به همسایگان ناحیتی خود متکی می‌باشند. آن‌هایی که اتومبیل دارند اشخاصی را که تا بیست مایلی اطراف ایشان زندگی می‌کنند جزء همسایگان خود محسوب می‌دارند بنابراین در مقام مقایسه با روزگار سابق، ما امکان اختیار

بیشتری در انتخاب مصاحبان خویش پیدا کرده‌ایم. در یک حوزه‌ی پرجمعیت، انسان باید خیلی بیچاره و عاجز باشد که نتواند در محیطی بیست مایلی دوستان و مصاحبان هم‌فکری به‌دست بیاورد. اعتبار عقیده‌ی مرسوم سابق که هر کس باید همسایگان نزدیک خود را بشناسد در مراکز پرجمعیت از بین رفته‌است، اما در شهرهای کوچک و نواحی روستایی هنوز دیده می‌شود. در هر حال این موضوع بی‌اعتبار شده‌است، چون دیگر از نظر اجتماعی احتیاجی به همسایگان نزدیک باقی نمانده و رفته‌رفته مصاحبت و دوستی‌های مبتنی بر تجانس و هم‌فکری به‌جای نسبت‌ها و بستگی سابق مرسوم شده‌است. خوشبختی انسان در اثر آمیزش با افرادی که هم‌فکر و هم‌سلیقه‌اند بیشتر می‌شود و مراودت اجتماعی از این راه روزبه‌روز زیاده‌تر و جای امیدواری است که بدین وسیله از تنهایی که موجب رنج و عذاب بسیاری از کسان بیزار از رسم و قرار قدیم است کمتر و بلکه به‌کلی نابود شود و این جریان بدون شک و گمان به‌مقدار خوشبختی انسان خواهد افزود و در عین حال از خوشی بی‌رحمانه‌ی طرفداران خلیقات قدیم که سعی دارند مخالفان خویش را بی‌بازارند خواهد کاست و من گمان نمی‌کنم که این خوشی و لذت قدر و منزلتی داشته‌باشد که انسان را به‌حفظ آن ناگزیر سازد.

ترس از افکار عمومی مثل اقسام دیگر ترس‌ها شاق و ظالمانه و مانع رشد و ترقی است. تأمین هر قسم عظمت و برازندگی اجتماعی تا وقتی که این قبیل ترس‌ها حدت دارد سخت دشوار خواهد بود و در این حال محال است که آزادی فکر و روح که خوشبختی واقعی ناشی از آنست حاصل شود زیرا که شرط لازم سعادت اینست که راه و رسم زندگی ما مبتنی بر انگیزه‌های وجودی خودمان باشد نه این‌که به‌سلیقه و تمایل گذران کسانی منوط شود که از همسایگان و یا

منسوبان ما می‌باشند. ترس از همسایگان نزدیک بدون شک دیگر مثل دوران گذشته شایع نیست ولی ترس تازه‌ای پیدا شده‌است که ناشی از مندرجات احتمالی روزنامه‌هاست. این ترس و وا همه به همان اندازه ترس‌آور است که کار جن‌گیری رسم قرون وسطی وحشت‌آور بود. هنگامی که روزنامه‌ای درصدد برمی‌آید فرد کاملاً بی‌گناهی را سرکوب و فدا سازد ممکن است نتیجه‌ی این کار بسیار وخیم و وحشتناک شود. خوشبختانه هنوز بسیاری از مردم به واسطه‌ی نعمت گمنامی از این مایه‌ی شر در امان‌اند. ولی چون شیوه‌ی کار جراید رفته‌رفته عالی‌تر می‌شود خطر این وسیله و قرار جدید برای آزادی اجتماعی نیز رو به افزایش است. این عامل خطر به‌حدی مهیب است که سزاوار نیست از جانب آن‌هایی که شاید روزی قربانی آن واقع شوند سرسری تلقی شود. با وجود قدر و ارزش فراوانی که اصل آزادی مطبوعات دارد باز به‌نظر من باید اساس و قاعده‌ی استواری در این کار بیش‌تر از آن‌چه در قوانین فعلی ناظر بر تهمت و افترا پیش‌بینی شده‌است برقرار ساخت. باید هر عملی که زندگی افراد بی‌گناه را طاقت‌فرسا می‌سازد ممنوع شود حتی اگر آن‌ها مطلبی گفته یا کاری کرده باشند که هرگاه با تحریف پلیدانه انتشار یابد موجب سلب احترام در نظر عام گردد. بهترین راه جلوگیری از این مایه‌ی فساد این است که بر تعداد کسانی که از خوشبختی واقعی برخوردارند افزوده شود تا درصدد برنمایند رنج و آزار هم‌نوعان را اسباب خوشی و لذت خویش قرار دهند.



# در اسباب خوشبختی

- فصل دهم: آیا هنوز سعادت قابل حصول است؟
- فصل یازدهم: شوق و نشاط
- فصل دوازدهم: محبت
- فصل سیزدهم: خانواده
- فصل چهاردهم: کار
- فصل پانزدهم: سرگرمی
- فصل شانزدهم: تلاش و تسلیم
- فصل هفدهم: آدم خوشبخت

## فصل دهم

# آیا هنوز سعادت قابل حصول است؟

تاکنون ما وضع آدم بدبخت را بررسی کرده‌ایم اینک کار دشوار وضع و حال مرد خوشبخت را که موضوعی خوشایندتر است مورد رسیدگی قرار می‌دهیم. از گفتار و کتاب‌های چند تن از دوستانم چنین استنباط می‌شود که تحصیل سعادت در جهان جدید دور از امکان شده است. این عقیده چنان‌که از سیر در انفس و نیز سفر به دیار بیگانه و گفتار باغبانم آشکار است رفته‌رفته شایع‌تر می‌شود. داستان بدبختی دوستان ادبی خود را در یکی از فصل‌های سابق شرح دادم. در فصل حاضر منظورم اینست که خوشبختی افرادی را که در زندگی خود دیده‌ام وصف کنم.

خوشبختی بر دو نوع است هرچند که بدون تردید درجات میانه‌ای هم وجود دارد. دو قسم خوشبختی مورد نظرم را می‌توان ساده و فانتزی (توأم با خیالبافی) یا حیوانی و روحانی یا ناشی از دل و عقل متمایز نمود و اختیار هر شق بستگی به قسمی دارد که قصد اثبات آن را داشته باشیم. در این‌جا من قصد اثبات هیچ‌کدام را ندارم بلکه فقط می‌خواهم مطالبی را توضیح بدهم. ساده‌ترین راه بیان دو نوع خوشبختی که من در نظر دارم اینست که تحصیل یک نوع از آن برای همه کس مقدور است و قسم دیگر تنها نصیب کسانی می‌شود که سواد خواندن و نوشتن دارند. در هنگام کودکی‌ام مردی را می‌شناختم که بسیار خوشبخت می‌زیست. کارش چاه‌کنی بود، قامتی بلند و جثه‌ای قوی داشت و با سواد بود. وقتی که در انتخابات پارلمانی سال ۱۸۸۵ یک رأی آورد اولین باری بود که از



وجود چنین دستگاهی آگهی می‌یافت. خوشبختی او بر دلایل فکری و یا عقیده‌ی مالکیت همگانی اسباب آسایش و رفاه استوار نبوده است و یا با رونق کار فلان فرقه‌ی مذهبی که شنبه را روز هفتم و مختص استراحت می‌شمارند و یا هرگونه عقیده و شعاری که روشن‌فکران برای تأمین سعادت زندگانی لازم می‌پندارند ارتباطی نداشته است. خوشی او به نیروی جسمانی و خرسندی از کار و فراغت از اندیشه و خیال غلبه‌ی بر موانع عظیم مبتنی بوده است. خوشبختی باغبانم نیز از همین نوع است. او پیکار پایداری بر ضد خرگوش‌ها دارد که در نظرش همان اندازه مهیب می‌نمایند که پلیس انگلستان کمونیست‌ها را خطرناک می‌شمارد. او خرگوش‌ها را مایه‌ی تباهی و حيله‌گر و وحشی می‌داند و معتقد است که با حيله و تزویر خود آن‌ها باید از عهده‌ی این موذی‌ها برآمد. مانند قهرمان *والهالا*<sup>۱</sup> که همه روز گراز و وحشی شکار می‌کردند و شامگاه او را می‌کشتند و معجزه‌وار هر بامداد این جانور زنده می‌شد. باغبانم نیز دشمن خود را هر روز نابود می‌کند و واهمه‌ای ندارد که روز آینده باز خواهد بود. با آن که سنش از هفتاد سال بیشتر است تمام روز مشغول کار است و چهار فرسخ راه سربالا را که بین خانه و محل کار اوست هر روز با دوچرخه می‌پیماید ولی مایه‌ی جهد و نشاطش بی‌انتهای و ناشی از خطر خرگوش‌هاست.

اما می‌توان پرسید که این همه حظ و خوشی سبک فراخور حال و عناصر ممتازی چون امثال ما نیست و مبارزه بر ضد موجود حقیری مثل خرگوش چه لطفی برای ما دارد؟ این سؤال به نظر من سست می‌نماید. خرگوش خیلی درشت‌تر از میکروب تب زرد است که دانشمندان برجسته‌ای از تلاش در نابود کردنش حظ

خاطر به دست می‌آورند. خوشی باغبانم تا حدودی که به جنبه‌ی هیجان‌آمیز کار مربوط می‌شود برای همه کس حتی افراد ممتاز میسر خواهد بود. اختلاف ناشی از تعالی مدارج تربیتی فقط به‌نوع فعالیت‌ها بستگی دارد که بدان وسیله تحصیل خوشبختی امکان‌پذیر خواهد گردید. لازمه‌ی لذت کامیابی وجود موانع و مشکلاتی است که پیش از حصول موفقیت رفع آن‌ها دشوار می‌نماید اگرچه سرانجام معمولاً شاهد مراد به دست می‌آید. این نکته شاید دلیل مهمی باشد که چگونه تخمین احتیاط‌آمیز حدود توانایی انسان سبب خوشبختی او می‌گردد. کسی که قدر و شایستگی خود را از آنچه هست کمتر تصور کند از کامیابی‌های پی‌درپی خشنود می‌شود در صورتی که هر کس از این لحاظ رفتار مبالغه‌آمیز دارد و غالباً به واسطه‌ی شکست خود دچار حیرت می‌گردد. شگفتی از نوع اول مایه‌ی خشنودی و نوع دوم موجب عدم رضایت می‌شود. شرط عقل آنست که در رفتار خودبینی خویش راه اغراق اختیار نکنیم و البته خود را چندان هم زبون و ناتوان نشماریم که ما را از اقدام و عمل بازدارد.

از میان طبقات جامعه کسانی که در مرتبه‌ی عالی علم و دانش‌اند در این روزگار ما از همه خوشبخت‌ترند. بسیاری از افراد این طبقه عواطف و احساسات ساده‌ای دارند و از کار خود به‌همان درجه‌ی صرف طعام و حتی زناشویی کاملاً خشنود می‌شوند. هنرمندان و اهل ذوق معتقدند که در کار ازدواج خواه و ناخواه موفق نخواهند شد اما دانشمندان غالباً از حظ و خوشی‌های خانوادگی مثل دوران قدیم برخوردارند. دلیل این حال آنست که قسمت‌های عمده‌ی هوش و دانایی آن‌ها تماماً صرف کار اصلی ایشان می‌شود و در اموری که با کار آن‌ها ارتباط مستقیم نداشته باشد بیهوده مداخله نمی‌کنند. آن‌ها به‌این دلیل از کار خود

رضایت و خرسندی دارند که در روزگار جدید کار علم و دانش رو به ترقی و سبب توانایی است و اهمیت آن در نظر ایشان و یا عامه مورد شک و تردید نیست. از این رو اهل علم احتیاجی به عواطف غامض ندارند زیرا که عواطف ساده‌ی آن‌ها به مانعی برخورد نمی‌کند. پیچیدگی در عواطف و احساسات مانند کف رودخانه است که مانعی آن را ایجاد می‌کند و این موانع جریان آرام آب را می‌شکند. ولی تا زمانی که نیرو و نشاط به مانعی برخورد نکند در سطح آب حبابی ایجاد نمی‌شود و قدرت آن در نظر کسانی که دقیق نباشند واضح نیست.

در زندگی اهل علم همه‌ی اسباب خوشبختی فراهم است. آن‌ها شغل و فعالیتی دارند که تمام مهارت و استعداد ایشان را به کار می‌اندازد و به نتایج درخشانی منجر می‌شود که نه فقط در نظر خود آن‌ها مهم می‌نماید بلکه عامه هم هر چند که از درک جزئیاتش عاجز باشند باز آن‌ها با نظر اهمیت می‌نگرند. از این رو دانشمندان از هنرمندان خوشبخت‌ترند. هنگامی که توده‌ی مردم نتوانند قدر یک تابلو نقاشی یا شعری را تشخیص بدهند می‌گویند آن نقاشی یا شعر تعریفی نداشته است و هرگاه به درک مسأله‌ی نسبی بودن علم قادر نباشند اظهار می‌دارند (حقاً) برای آن کار معلومات کافی ندارند. بنابراین قدر و مقام ارباب علم و دانش محرز است و حال آن‌که بعضی از نقاشان ممتاز به تنگنای تهی‌دستی گرفتار می‌شوند. پس در حالی که دسته‌ی اول کامیابند دسته‌ی دوم از کامیابی محروم. کم‌اند اشخاصی که می‌توانند در زندگانی که متضمن اظهار وجود و مقاومت پیوسته در مقابل توده‌ی مردم باشد خوشبخت باشند مگر آن‌ها که بتوانند خود را در میان دسته‌ی محدودی محصور و عالم سرد خارج را به کلی فراموش کنند. اهل علم احتیاجی به این کار ندارند زیرا که همه به غیر از همکاران خود آن‌ها نسبت

به‌ایشان احترام دارند. مرد هنرمند برعکس دارای وضع دردناکی است و ناچار یا منفور می‌شود و یا خوار و نفرت‌انگیز. اگر قدرت سرشار داشته باشد ناگزیر یکی از این دو رفتاری را تحمل خواهد کرد اولی هرگاه نیروی خود را به کار اندازد دومی اگر از آن استفاده‌ای نکند. این وضع و حال همیشه و در همه‌جا نیز بدین منوال نبوده است. گاهی حتی هنرمندان ماهر در ایام جوانی مورد ستایش عام شده‌اند. جیولیوس دوم<sup>[۱]</sup> با آن که نسبت به میکلاوتر خوش رفتاری نداشت باز هرگز خیال نمی‌کرد که او نقاش ماهری نیست. مرد میلیونر جدید که شاید مبالغه‌نگفتی به‌خاطر هنرمندان ممتاز هنگامی که نفوذ خود را از دست داده‌اند صرف می‌کند هیچ‌گاه هم این تصور را ندارد که هنر آن‌ها به‌اندازه‌ی کار خود او مهم است. شاید این دلیل‌ها موجبی باشد که چرا و چگونه به‌طور متوسط هنرمندان از ارباب علم و دانش خوشبختی کمتری دارند.

به‌نظر من باید اذعان نمود که اکثر جوانان روشن‌فکر غربی دچار این رفتاری‌اند که برای ابراز هنر و مهارت ممتاز خود چنان که باید و شاید مورد و مصرفی ندارند. طبقه‌ی جوان فعلی روسیه بیشتر از جوانان کشورهای دیگر از نعمت خوشبختی برخوردارند، آن‌ها به‌پی‌ریزی جهان جدیدی مشغول‌اند و به‌کار خود ایمان کامل دارند، افراد سالخورده در آن‌جا اعدام، یا در اثر گرسنگی تلف و یا تبعید شده‌اند و یا به‌ترتیبی آن‌ها را بی‌خطر کرده‌اند تا قادر نباشند مانند دیار غرب جوان‌ها را به‌تعقیب راه آشوب یا بیکارگی وادار کنند. در نظر آدم‌رند و پخته‌ی غربی شاید عقیده‌ی جوان روسی خام نماید ولی روی هم‌رفته بر ضد آن چه می‌توان گفت؟ آن‌ها سرگرم ایجاد جهانی تازه‌اند که باب علاقه‌ی آنهاست و

این جهان نو بعد از آن که پدید آمد افراد عادی روسی را بیشتر از دوره‌ی پیش از انقلاب خوشبخت خواهد کرد. شاید این دنیای جدید مورد پسند افراد رند و روشن فکر غربی نباشد که البته الزامی هم در این کار نیست ولی بنابر قاعده‌ی آزمایش، عقیده‌ی فرد جوان روسی را هم بی اعتبار نمی توان محسوب داشت و آن را با عباراتی خام محکوم نمودن مجوزی ندارد مگر آن که موضوع فقط از لحاظ نظری مورد بررسی باشد. در هندوستان و چین و ژاپن موجبات خارجی که بی دلالت سیاسی هم نیست با خوشبختی طبقه‌ی جوان روشن فکر بستگی دارد ولی موانع خاص داخلی که در غرب دیده می شود در آن کشورها نیست. در آن جا فعالیت‌هایی هست که به نظر جوان‌ها مهم می نماید و تا حدودی که این فعالیت‌ها با ثمر است موجب خوشبختی طبقه‌ی جوان می شود و آن‌ها می پندارند که در زندگانی ملی سهم شایسته‌ای دارند و مقاصدی را دنبال می کنند که هر چند دشوار به نظر می رسد باز احراز آن‌ها دور از امکان نیست. بدبینی از آن نوعی که غالباً در میان افراد تحصیل کرده‌ی غربی اعم از مرد یا زن دیده می شود ناشی از دو سبب است یکی راحتی و دیگری فقدان قدرت و اختیار. بی اثر بودن در جریان امور این احساس را در افراد ایجاد می کند که هیچ کاری ارزش اقدام ندارد و آن چه از رنج این حس و حال می کاهد آسایش و راحتی است. در سراسر خاور زمین محصل دانشگاهی امیدوار است که در افکار عمومی نفوذی به دست بیاورد که آن منظور در غرب جدید به همان نسبت مقدور نیست ولی برای وی به مراتب کمتر از غرب امکان تحصیل درآمد کافی وجود دارد و چون نه با نفوذ است نه آسوده حال در صف اصلاح طلبان یا عناصر انقلابی وارد می شود اما جزو بدبین‌ها نخواهد بود. خوشبختی عنصر اصلاح طلب یا انقلابی با جریان کارها بستگی دارد و شاید وقتی

او را اعدام هم کنند باز بیشتر از بدبین‌های غربی خوشبختی واقعی احساس نماید. یادم هست که جوانی چینی به مدرسه‌ام آمده بود و می‌خواست در بازگشت به وطن مدرسه‌ی مشابهی در مرتجع‌ترین ناحیه‌ی چین دایر کند و می‌پنداشت که سرش را در آن‌راه از دست می‌داده است و ازین بابت خوشبختی قرین آرامشی داشت که مایه‌ی حسرتم شد.

اما مقدم آن نیست که پیشنهاد کنم این‌گونه خوشبختی افراطی تنها قسم قابل حصول است که در واقع سعادت است که نصیب عده‌ای قلیل می‌شود چون مستلزم استعداد خاص و علاقه‌ی سرشاری است که چندان فراوان نیست. نه فقط دانشمندان عالی‌قدر قادرند که از کار خود تحصیل خوشبختی نمایند و یا سیاستمداران که می‌توانند با تعقیب هدفی بزرگ خوشبخت شوند بلکه خوشی ناشی از کار برای همه‌کس میسر و آن به کسب مهارت سرشار منجر می‌شود مشروط بر این‌که فاعل از کار خویش بدون انتظار مدح و تحسین دیگران لذت حاصل کند. من شخصی را می‌شناختم که در جوانی از دو پا فلج شده بود ولی باز در سراسر زندگانی طولانی خود واقعاً خوشبخت می‌زیست و این سعادت را هم با تألیف کتابی در پنج مجلد راجع به‌آفت گل سرخ به‌دست آورده بود و به‌نظر من او در رشته‌ی خود سرآمد به‌شمار می‌رفت. من با اشخاص متعددی که در کار صدف‌شناسی ماهر بودند آشنایی نداشته‌ام ولی همواره استنباطم این بوده است که کسانی که به‌این کار می‌پردازند از خرسندی خاطر بسیار برخوردار می‌شوند و باز کسی را می‌شناختم که نامی‌ترین موسیقی‌دان زمان و مورد احترام همه‌ی کسانی بود که به‌این رشته تعلق خاطر داشتند. این وجود هنرمند بسیار خشنود و سعادت‌مند بود نه از آن‌جهت که مشمول تقدیر و تجلیل اشخاصی واقع می‌گردید

که به آسانی از کسی تمجید نمی‌کنند بلکه آن‌همه حظ خاطر را از تمرین کار خویش به دست می‌آورد که عین لذتی است که رقاصان ممتاز از هنر خود کسب می‌کنند. همچنین کسانی را می‌شناختم که در کار دقیق خط‌شناسی نسطوری یا میخی و از این قبیل کارها که چندان هم متداول و آسان نیست سخت سرگرم بوده‌اند البته نمی‌دانستم که آن‌ها از زندگانی خصوصی خود نیز خوشبخت‌اند یا نه ولی در حین کار غریزه‌ی پدیده‌سازی ایشان ترضیه‌ی کامل می‌یافت.

این حرف غالباً بر سر زبان‌هاست که در این عصر ماشین، صنعت دیگر قدر منزلت سابق را ندارد. من با این عقیده موافق نیستم. بدیهی است که صنعت‌گران دستی در رشته‌هایی مشغولند که آن‌چه در قرون وسطی مورد علاقه‌ی ارباب هنر و پیشه بود کاملاً تفاوت دارد. اما صنعتکار دستی وجودش هنوز خیلی مهم و در اقتصاد ماشین بسیار مؤثر است. صنعتکارانی هستند که ابزار علمی و ماشین‌های دقیق می‌سازند، بعضی از آن‌ها طراح‌اند و بعضی دیگر در هواپیماسازی و رانندگی مهارت دارند. عده‌ی زیادی نیز در رشته‌هایی فعالیت می‌نمایند که پیشرفت روزافزون دارد. کارگران روستایی و کشاورزی محیط‌های نسبتاً بدوی تا آن‌جا که من دریافته‌ام به اندازه‌ی راننده یا لوکوموتیوران خوشبخت و خرسند نیستند. درست است که هر کشاورزی که به کشت و کار زمین خود مشغول است عهده‌دار چندین کار است زمین را شخم می‌کند بذر می‌کارد و حاصل برمی‌دارد ولی او همواره دچار تهدید عوامل طبیعی و به این موضوع هم سخت متکی است و حال آن‌که شخصی که با ماشین‌های جدید سر و کار دارد به قدرت خود آگاه و نیک متوجه است که انسان حاکم بر سرنوشت کارهاست نه آن‌که تابع عناصر طبیعی باشد. البته جای تردید نیست که در نظر عده‌ی زیادی که به کارهای ماشینی

سرگرم‌اند این رشته لطف و جاذبه‌ای ندارد زیرا که کار فنی را با حداقل تنوع و تفاوت پی‌درپی تکرار می‌کنند. اما به‌همان نسبتی که کاری کمتر جالب توجه می‌نماید به‌همان اندازه هم امکان آن هست که به‌وسیله‌ی ماشین انجام می‌شود. منظور غایی از تولیدات ماشینی که در واقع هنوز به‌مرحله‌ی نهایی آن نرسیده‌ایم سیستمی است که همه‌ی کارهای غیرجالب را خود ماشین انجام دهد و کار انسان محدود به چیزهایی شود که توأم با تنوع و ابتکار است. در چنین وضع و حالی کار، بیشتر از هر دوره‌ی دیگری بعد از پیدایش مرحله‌ی زراعتی مایه‌ی ملالت و افسردگی است. در اثر پیشه‌ساختن زراعت نوع بشر به‌وضع و حال یک‌نواختی و ناراحتی تسلیم گردیده است تا بدین‌وسیله از خطر قحطی و گرسنگی رهایی یافته باشد. در دوره‌ای که انسان غذای خود را از شکار تحصیل می‌کرد کار مایه‌ی خوشی و لذت به‌شمار می‌رفت چنان‌که طبقه‌ی ثروتمند هنوز این رسم و عادت اجدادی را ولو بر سبیل تفنن از دست نداده‌اند. اما با پیدایش مرحله‌ی فلاحتی نوع بشر به‌دوره‌ی طولانی عجز و زبونی و جنون گرفتار شده است که فقط در این زمانه‌ی ما با برکاتی که زندگی ماشین همراه دارد رفته‌رفته از آن رهایی می‌یابد. البته افراد احساساتی تعریف فراوانی راجع به‌اثراتی که ارتباط زندگی انسان با خاک و زمین دارد برمی‌شمارند اما با وصف این بارزترین علاقه‌ی افراد جوان روستایی پیوسته آنست که در شهر کار کنند تا از قید بندگی باد و هوا و عذاب تنهایی شب‌های سرد زمستان فرار و به‌محیط اعتمادبخش انسانی کارخانه و سینما راه پیدا کنند. مصاحبت و هم‌کاری از موجبات اساسی خوشبختی افراد عادی بشر است و این نعمت در زندگانی صنعتی به‌مراتب بهتر و بیشتر از زندگی کشاورزی به‌دست می‌آید.



دلبستگی به یک اصل و مرام هم خیلی‌ها را خوشبخت می‌سازد. منظورم فقط عناصر انقلاب یا سوسیالیست‌ها یا افراد میلیون در کشورهای گرفتار ظلم و استعمار نیست بلکه مقاصد ساده را نیز در نظر دارم. من کسانی را می‌شناسم که می‌پنداشتند انگلیسی‌ها جزء ده قوم مفقود عهد عتیق بودند و از این بابت خیلی خشنود می‌نمودند و باز دسته‌ی دیگری که عقیده داشتند مردم انگلیس از دو طایفه‌ی نامی *افرایم* و *مناسه*<sup>۱</sup> بوده‌اند و وجد و نشاط آن‌ها از این لحاظ حد و اندازه‌ای نداشت. قصدم آن نیست که خواننده به این‌گونه عقاید علاقه‌مند شود زیرا که به نظر من تحصیل خوشبختی بر اساس پندارهای باطل، بیهوده است و به همین دلیل نیز نمی‌توانم احدی را ترغیب کنم که فقط با تعقیب راه و رسم زندگانی بدوی خود را سعادت‌مند بشمارد. هرچند که بنابر مشاهداتم چنین عقیده‌ای موجبات خوشبختی خیلی‌ها را فراهم می‌ساخته است. اما هدف‌هایی نیز هست که به هیچ‌وجه غیرعادی و حیرت‌آور نیست و هرگاه علاقه‌ی کسی نسبت به این‌گونه هدف و مقصودها باشد زمینه‌ی سرگرمی کافی برای ساعات فراغت او فراهم می‌سازد و سببی پیدا و مانع از آن خواهد شد که تصور شود زندگی بسیار خشک و خالی است.

عشق به سرگرمی‌های دیگر نیز تقریباً همان اثر و خاصیت اعتقاد شدید فلان هدف و مراد را دارد. یکی از بزرگ‌ترین ریاضی‌دان‌های زمان ما وقت خود را متساویاً بین علم ریاضی و جمع‌آوری تمبر صرف می‌کند و به عقیده‌ی من کار ثانویه‌ی او وسیله‌ی جبران و تسکین خاطر در مواردی است که در رشته‌ی اصلی

۱ [Ephraim and Manasseh]، دو فرزند حضرت یوسف و بنیان دو طایفه از طوایف

پیشرفتی نصیبش نمی‌شود. اشکالاتی که در اثبات مسائل رقومی و ریاضی پیش می‌آید یگانه غم و گرفتاری نیست که جمع‌آوری تمبر تسکین و علاج فراهم می‌سازد همین کار را اهل تفنن در زمینه‌ی گردآوردن عتیقه یا مثلاً تمبر خود را سرگرم سازیم. شاید همه‌ی ما این کار را در زمان کودکی کرده‌ایم و به‌جهتی اینک آن‌را دون شأن افراد بالغ می‌شماریم. زیرا این رفتاری کاملاً خطاست زیرا که به‌رگونه لذت و خوشی که سبب صدمه و آزار غیر نشود باید قدر و ارزش نهاد. من خودم به‌رودخانه‌ها علاقه دارم و از سفری در ولگا و باز در رودخانه‌ی یانگ‌تسه (چین) حظ فراوانی بردم و متأسفم که هنوز در آمازون [یا اورینوکو] سیری نکرده‌ام. هرچند این علاقه و هیجان ساده و سبک می‌نماید باز از این جهت عاری ندارم. همچنین شغف سرشار اشخاص علاقمند به‌مسابقه‌ی بیس‌بال را در نظر بیاورید همان کسانی که با اشتیاق وافر شماره‌ی روزنامه را به‌چنگ می‌آورند و رادیو در نظر آن‌ها هیجان‌انگیزترین وسایل است. یادم هست که نخستین باری که با یکی از ادبا در آمریکا برخورد داشتم و از آثارش چنین می‌پنداشتم که زندگی سراسر حزن و اندوه دارد وقتی که نتایج هیجان‌آور بیس‌بال را در رادیو خبر می‌دادند دیدم نویسنده‌ی گرامی، من و بحث ادبی ما و همه‌ی غم‌های زندگانی این جهان را فراموش و تمام حواس خود را متوجه پیروزی دسته‌ای کرد که مورد علاقه‌ی او بودند. بعد از آن پیش‌آمد هر وقت کتابی از آثار او خواندم دیگر غم و اندوه قهرمانان داستانش تأثیری در ذهن من نداشت.

اما سرگرمی‌ها و دل‌مشغولیات در خیلی از موارد و شاید اکثر اوقات موجب اصلی خوشبختی نمی‌شود بلکه فقط وسیله‌ای برای فرار و یا فراموش کردن حقیقتی است که مواجه شدن با آن سبب ناراحتی شدید می‌شود. خوشبختی

اساسی بیش از هر عامل دیگر منوط بر آنست که انسان علاقه‌ی دوستانه‌ای نسبت به افراد و اشیایی که در این جهان‌اند داشته باشد.

علاقه‌ی مهرآمیزی نسبت به حال افراد نوعی محبت و مهربانی است ولی نه از آن قسم که ناشی از طمع و توأم با توقع و پیوسته مترصد عمل متقابل باشد که این نوع ابراز علاقه مایه‌ی بدبختی می‌شود و آن نوعی که موجب خوشبختی است آنست که آدم علاقه‌مند و ناظر حال دیگران باشد و از کردار فردی آن‌ها خرسند شود و نوعی است که پیوسته در جستجوی زمینه و انگیزه‌ی ابراز علاقه نسبت به کسانی است که با آن‌ها برخورد می‌کند بدون این که درصدد تأمین نفوذ و یا متوقع مدح و ستایش مشتاقانه‌ی آن‌ها باشد. شخصی که رفتارش نسبت به دیگران از روی صدق و صفاست عامل خوشبختی است و متقابلاً نیز مردم به او علاقه و مهربانی خواهند نمود. روابط او با دیگران خواه اندک یا خطیر باشد در اثر ابراز علاقه و محبت موجبات خوشبختی‌اش را فراهم می‌سازد. چنین شخصی از قدرناشناسی دیگران احساس ناراحتی نمی‌کند و اصلاً چنین رفتاری به‌ندرت در او تأثیر دارد و اگر در موردی هم قدرناشناسی پیش آید متوجه آن نخواهد شد. این‌گونه رفتار که اعصاب بعضی‌ها را تا سرحد انفجار خراب می‌کند در نظر مردم بامحبت و مهربان مایه‌ی تفتن می‌شود. او بدون این که زحمتی تحمل کند نتایجی حاصل خواهد کرد که دیگران با وجود جهد فراوان غیرقابل حصول خواهند یافت. کسی که خود خوشبخت است مصاحبی دلپذیر خواهد بود که آن نیز موجب ازدیاد خوشبختی او می‌شود. اما این‌گونه رفتار و کردار باید همیشه طبیعی و صادقانه باشد نه این که ناشی از وظیفه‌شناسی یا فداکاری نماید. وظیفه‌شناسی در حین کار و خدمت نیک و شایسته است اما در روابط دوستانه سبب آزرده‌گی

می‌شود. بعضی‌ها علاقه دارند که محبوب باشند نه آن که وجود آن‌ها اضطراراً و با تسلیم قرین بردباری تحمل شود. دوست داشتن افراد آن هم با طیب خاطر و بدون جهد و تلاش شاید عمده‌ترین رکن خوشبختی هر فردی است.

در عبارت اخیر به علاقه‌ی دوستانه نسبت به اشیا نیز اشاره‌ای نمودم. این کلام شاید قدری بی‌تناسب نماید و ممکن است که بگویند که حس علاقه نسبت به اشیا امکان‌پذیر نیست ولی توجه و علاقه‌ای که مرد زمین‌شناس نسبت به تخته‌سنگ‌ها یا فرد باستان‌شناس به ویرانه‌ها می‌نماید حاکی است که کار او بی‌شبهت با علاقه‌ی دوستانه نیست. همین دلبستگی باید محور رفتار ما نسبت به افراد یا اجتماعات باشد. ممکن است حتی درباره‌ی چیزهایی که به‌جای نفع و ثواب زیان و خطر دارند ابراز علاقه نمود. شاید شخصی اطلاعات و معلومات راجع به تار عنکبوت فراهم سازد بدان جهت که از آن نفرت دارد و می‌خواهد حتی‌الامکان در محلی اقامت نماید که این مایه‌ی آزرده‌گی هرچه کمتر باشد. ولی این قبیل علاقه نسبت به اشیا با آن که در زندگی روزانه‌ی ما اثر مطلوبی دارد و هیچ‌گاه به‌پایه‌ی رفتار علاقه‌آمیز ما نسبت به افراد هم‌نوع ما نمی‌رسد باز بسیار مهم است. جهان بس فراخ و عظیم است و قدرت انسان سخت محدود. هرگاه خوشبختی ما کاملاً به‌وضع و شرایط انفرادی فقط خود ما منوط باشد تحصیل منظور کاری بس دشوار و ناشی از آنست که از زندگانی بیش از حد مقدور توقع خوشبختی داریم و اگر توقع ما بی‌تناسب باشد مطمئن‌ترین عاملی است که خوشبختی کمتری نصیب ما شود. کسی که قادر است نگرانی‌های خود را با ابراز میل و علاقه‌ی حقیقی مثلاً راجع به فلان دسته و جماعت یا تاریخ زندگانی ستاره‌ها فراموش کند وقتی به‌کار مورد علاقه‌ی خویش سرگرم می‌شود چنان آرامشی احساس می‌کند که او را توانا

می‌سازد که گرفتاری‌های خود را به‌وجهی نیکو تحمل و شاید قدری هم احساس خوشبختی نماید. راز خوشبختی آنست که سعی کنید چیزهای مورد میل و علاقه‌ی شما هرچه بیش‌تر و عکس‌العمل‌تان نیز دوستانه باشد نه خصومت‌آمیز.

این بررسی مختصر را در باب اسباب خوشبختی در فصل‌های آینده به‌تفصیل شرح خواهیم داد و راجع به‌چگونگی اجتناب از موجبات روانی بدبختی نیز پیشنهادهایی خواهیم کرد.

## فصل یازدهم

### شوق و نشاط

در این فصل می‌خواهم موضوعی را بررسی کنم که به‌نظرم شایع‌ترین و بارزترین علامت خوشبختی در زندگانی افراد به‌شمار می‌رود یعنی شوق و نشاط.

بهترین راه دریافتن معنی آن اینست که رفتار مختلفی را که اشخاص در سر سفره‌ی طعام نشان می‌دهند مورد توجه قرار دهیم. برای بعضی‌ها صرف غذا اسباب ملال است و هر اندازه مأكولات عالی باشد باز در نظر آن‌ها جالب نیست. این دسته پیوسته خوراکی‌های ناب خورده‌اند و شاید هم همیشه طعام آن‌ها از نوع ممتاز بوده‌است و هیچ‌وقت دچار رنج فقدان غذا نشده‌اند مگر وقتی که احساس گرسنگی در آن‌ها به‌حد اشد رسیده‌است. این عده صرف غذای روزانه را فقط کاری مقرر و جاری می‌نگرند که بر طبق رسوم و شعار جامعه‌ای که در آن‌جا زندگی می‌کنند باید از این رسم عمومی پیروی کنند. مانند هر کار دیگری غذا خوردن هم آن‌ها را موجب خستگی است اما نه تا حدی که درباره‌ی آن سر و صدا راه بیندازند زیرا که مواردی دیگر نیز همین وضع و حال را دارد. از یک سو وضع افلیج‌هاست که فقط در اثر الزام طعام صرف می‌کنند چون پزشک به آن‌ها تأکید نموده است که غذای مختصری برای حفظ و دوام نیروی آن‌ها ضروری است. از طرف دیگر لذت‌پرستان دیده می‌شوند که با اشتیاق و نشاط خوردن آغاز ولی زود کشف می‌کنند که هیچ‌یک از خوراکی‌ها چنان که باید و شاید مطلوب تهیه نشده‌است. و باز دسته‌ی شکم‌پرستان که با میل و رغبت فراوان بر سفره‌ی طعام

می‌نشینند و بیش از اندازه هم می‌خورند و سخت چاق و سنگین می‌شوند. اما دسته‌ی آخرین کسانی هستند که با اشتهای صحیح دست به غذا دراز می‌کنند و از آن چه هم که می‌خورند لذت می‌برند و بعد از صرف مقداری کافی دست می‌کشند.

افرادی که در جلوخوان زندگی قرار گرفته‌اند نسبت به آن چه دنیا عرضه می‌دارد رفتار همانندی نشان می‌دهند. مرد سعادت‌مند همان غذاخور از دسته‌ی آخری است و تناسبی که بین گرسنگی و خوردن هست شوق و نشاط در قبال زندگی دارد. کار آن کسی که غذا خوردن را مایه‌ی ملال می‌پندارد بی‌شبهت با رفتار کس دیگری نیست که گرفتار بدبختی بایرونی است، آدم افلیج که فقط بنابر الزام و تکلیف صرف طعام می‌کند مثل مرتاض است و شکم‌پرست نیز اسیر شهوت و آز. شخص لذت‌پرست مانند آدم مشکل‌پسندی است که نیمی از خوشی‌های زندگی را به این بهانه و دلیل محکوم می‌کند که دلپذیر نیست. حیرت‌آور اینست که همه‌ی دسته‌های مذکور مگر شاید شکم‌پرستان نسبت به کسی که اشتهای درست دارد حس تحقیر دارند و خود را از او برتر می‌شمارند. در نظر آن‌ها لذت از طعام، کار سبکی به‌شمار می‌رود که منظورشان اینست که چرا انسان گرسنه می‌شود یا از زندگی لذت می‌برد. در صورتی که زندگانی جوانب گوناگون و جالب توجهی دارد و تجربه‌های حیرت‌انگیزی فراهم می‌سازد. این دسته از اوج رفیع توهم خود به‌پایین می‌نگرند و افرادی را که مورد تنفرشان هستند موجوداتی ساده‌لوح می‌پندارند. من با این طرز رفتار و نظر موافق نیستم. هر حال مسحوریت، به‌عقیده‌ی من دال بر وجود بیماری است که تردیدی نیست در پاره‌ای موارد غیرقابل اجتناب است. ولی وقتی که یک بیماری پیش آمد باید هرچه زودتر در علاج آن کوشید و علامت خرد عالی نباید پنداشت.

مثلاً شخصی توت‌فرنگی دوست دارد و دیگری آن را دوست ندارد به‌چه دلیل سلیقه شخص ثانوی را می‌توان بر اولی ترجیح داد. هیچ دلیل مطلق و امکان اثبات هم در میان نیست که توت‌فرنگی اصلاً خوب است یا نیست. برای کسی که آن را دوست دارد خوب است و برای شخصی که آن را دوست نداشته باشد نیست اما کسی که این میوه را دوست دارد در مقابل شخصی که آن را دوست ندارد از نعمت حظ و لذتی بهره‌مند است که دیگری از آن محروم می‌باشد. از این‌رو زندگی نفر اول بیشتر قرین خوشی است و خود او متناسب‌تر با وضع جهانی است که هر دو نفر باید در آن زندگانی کنند. آنچه در این امر جزئی و ساده درست می‌نماید در موارد مهم نیز صادق است. شخصی که از تماشای مسابقه‌ی فوتبال لذت می‌برد به‌همان نسبت از کسی که حظی از این بابت ندارد خوش‌تر است و کسی که از مطالعه‌ی کتاب خشنود می‌شود در قبال کسی که چنین لذتی ندارد برتری حتی بیشتری دارد چون فرصت کتاب خواندن آسان‌تر از تماشای مسابقه‌ی فوتبال میسر می‌شود. هر اندازه انسان به‌انواع متعدد کارها شوق و علاقه داشته باشد موجبات بیشتری برای تحصیل خوشبختی در اختیار اوست و کمتر در معرض خطر بدبختی خواهد بود، زیرا که اگر یکی از امور مورد علاقه از دستش برود به‌کار مورد رغبت دیگر خواهد پرداخت. زندگی آن‌قدرها دوام ندارد که انسان نسبت به‌همه‌چیز امکان ابراز شوق و علاقه داشته باشد بسیار هم نیکوست که چیزهای هرچه بیشتری مورد میل و علاقه‌ی ما باشد تا در صورت لزوم ساعات فراغت زندگی ما را اشغال نمایند. همه‌ی مردم به‌کار در خود فرورفتن تمایل دارند همان کسانی که باوجود تمام مظاهر و آثاری که جهان به‌ایشان عرصه می‌دارد باز از همه‌ی این آثار صرف‌نظر و خود را با دنیای عقیم درون خویشتن مشغول می‌کنند.



به‌رحال نباید خیال کرد که بدبختی آن کسی که با نفس خویش سرگرم است اثر و اهمیتی را حائز است.

می‌گویند روزگاری دو ماشین سوسیسی‌سازی بود و هر دو دستگاهی بسیار عالی که از گوشت خوک سوسیسی لذیذ تهیه می‌کردند. یکی از دو دستگاه با شوق و حدت تمام به‌انجام دادن آن کار می‌پرداخت و مقدار کلانی سوسیسی فراهم می‌ساخت. دستگاه دیگر پیش خود گفت: خوک در نظر من قدری ندارد و وجود خودم به‌مراتب جالب‌تر و گرمی‌تر از گوشت خوک است لذا از دریافت آن امتناع ورزید و به‌غور و بررسی درون خویش مشغول شد. وقتی که ماده‌ی طبیعی به‌این دستگاه نرسید درونش هم از کار افتاد و هرچه بیشتر به‌بررسی باطن خود پرداخت در نظرش سبک‌تر و خالی‌تر آمد و همه‌ی این دستگاه نفیس که روزی محصول خوشمزه‌ای فراهم می‌کرد از کار باز ایستاد و حیران ماند که چه کاری از او ساخته است. ماشین ثانوی مثل آدمی است که شوق و نشاط را از دست داده است ولی دستگاه اولی آن را حفظ کرده است. دماغ انسان دستگاه عجیبی است که قادر است با موادی که در اختیار اوست مآثر حیرت‌انگیزی بسازد اما بدون مواد و اسباب جهان خارج پاک ناتوان است و برعکس ماشین سوسیسی‌سازی باید مواد لازم را خود از خارج فراهم کند. وقایع زندگی در حدودی که ما نسبت به‌آن‌ها علاقه و توجه ابراز می‌داریم به‌شکل تجربه درخواهد آمد و اگر توجه و علاقه‌ی ما جلب نشده باشد نفع و سودی هم نصیب نخواهد گردید. از این رو کسی که دائماً با نفس خویش مشغول است چیز قابل توجهی جز خودش را نمی‌بیند اما کسی که به‌عالم خارج توجه دارد در لحظات نادری که به‌بررسی درون خود می‌پردازد مجموعه‌ی مرتبی از اجزای بسیار جالب نظر پیدا می‌کند که می‌توان آن‌را در اثر

تشریح و یا تجزیه و ترکیب به صورت و طرح های قابل توجهی مبدل ساخت.

شوق و نشاط انواع متعددی دارد. اگر یادتان باشد شرلوک هلمز<sup>۱</sup> روزی تصادفاً کلاهی در خیابان پیدا کرد و با نگاه و دقتی به آن دریافت که صاحب کلاه مرد می‌گساری است و زنش هم دیگر به او علاقه‌مند نیست. زندگی برای کسانی که حتی امور عادی، این همه چیزهای جالب توجه به ایشان عرضه می‌دارد هرگز ملال‌انگیز نخواهد بود. مثلاً گردشی را به نقاط روستایی در نظر بیاورید که چیزهای جالب متعددی را طرف توجه شما قرار می‌دهد. ممکن است یکی به زندگانی پرندگان علاقه‌مند باشد و دیگری درباره‌ی سبزیجات و شخص دیگر راجع به زمین‌شناسی و باز نفر دیگری راجع به کار کشاورزی و مانند آن. و بسته به میل شما هر کدام از این موارد نظرتان را جلب خواهد کرد و چیزهای دیگر نیز متساویاً جالب توجه خواهند بود. آن کس که به یکی از این چیزها شوق و توجه داشته باشد مهم‌تر و بیشتر متناسب زندگی در جهان است تا شخص دیگری که این‌گونه علاقه و توجه را فاقد است.

هم‌چنین ممکن است رفتار افراد مختلف نسبت به هم‌نوعان خود به‌وجه فوق‌العاده‌ای متفاوت باشد فلان کس طی سفری طولانی با خط‌آهن به هیچ‌وجه مشهودات و خاطراتی از وضع و حال هم‌سفران خویش به‌دست نمی‌آورد در صورتی که شخص دیگر همه‌ی مسافران را با دقت بررسی و در اخلاق و آداب آن‌ها موشکافی می‌کند و خیال و قیاس‌های هوشمندانه و صائب درباره‌ی شرایط زندگی آن‌ها دارد و شاید از نهانی‌ترین راز خصوصی بعضی از آن‌ها سر درمی‌آورد.

مردم از لحاظ نظر و احساس که درباره‌ی دیگران دارند به‌همان اندازه مختلف‌اند که در مورد حدس و قیاس مربوط به‌وضع و حال آن‌ها با هم تفاوت دارند. بعضی‌ها تقریباً همه‌ی مردم را موجب ملال می‌پندارند در صورتی که دیگران زود و آسان با افراد بیگانه که برخورد می‌کنند از راه انس و آشنایی در می‌آیند مگر آن‌که دلیل خاصی برای نظر و احساس مخالف در میان باشد. بار دیگر موضوع مسافرت را مورد مثال قرار می‌دهیم. بعضی‌ها از چند کشور عبور و سفر می‌کنند و به‌بهترین هتل‌ها وارد می‌شوند و همان غذاها را صرف می‌کنند که در خانه‌ی خود می‌خورند و با همان نفرات عاقل و ثروتمند که در شهر خودشان می‌دیده‌اند ملاقات می‌کنند و با آن‌ها از همان مقوله‌ها صحبت می‌دارند که در سر سفره‌ی شام خانه‌ی خود داشتند. هنگامی که ایشان از سفر دور و دراز خود بازمی‌گردند تنها احساس آن‌ها خلاصی از مسافرتی سنگین و گران است. بعضی‌ها به‌هر کجا که بروند سیر انفس و آفاق می‌کنند و به‌سیرت مردم هر محل آشنا می‌شوند و با اشخاصی که مختص هر حوزه و محیط‌اند و با مآثر اجتماعی و تاریخی تازه آشنایی می‌یابند از خوراکی‌های محلی تناول می‌کنند و آداب و زبان اهالی محل را فرامی‌گیرند و با خاطرات و مشهودات وافی که برای شب‌های زمستانی افکار مطلوب کافی فراهم می‌سازد بازمی‌گردند.

درهمه‌ی موارد مختلف مزبور فردی که شوق و نشاط زندگی را داراست به‌کسی که از آن محروم است برتر محسوب می‌شود و حتی تجربیات ناگوار هم او را به‌کار خواهد آمد. خودم خوشوقت هستم که روزی گذارم در مجاورت جمعیتی چینی و هم‌چنین به‌دهی سیسیلی افتاد هرچند که وانمود نمی‌کنم که در آن لحظات احساس خوشی واقعی داشتم. کسانی که سرماجرا دارند از درهم شکستن

کشتی در دریا یا زمین لرزه یا حریق و یا هرگونه پیش‌آمد ناگوار خشنود می‌شوند البته منوط بر آن‌که این وقایع گزندِ جانی دربر نداشته باشد. در حین وقوع زلزله این حضرات نزد خود می‌گویند: «پس این وضع و حالتی است که در موقع زمین لرزه پیش می‌آید». و این تجربه را بر گنجینه‌ی معلومات خویش راجع به امور عالم می‌افزایند. البته نمی‌توان گفت که این افراد اگر دچار خطر شوند باز همین حال را خواهند داشت چون هرگاه به سلامت آن‌ها صدمه‌ای برسد از میزان رغبت آن‌ها نیز خواهد کاست هرچند که این موضوع هم قطعی نیست. من کسانی را می‌شناختم که در اثر شکنجه‌ی تدریجی سرانجام جان دادند و تا آخرین نفس هم شوق و نشاط خود را حفظ کرده بودند. بعضی از امراض شور و نشاط را از بین می‌برند و حال آن‌که بعضی دیگر این اثر را ندارد و اطمینان نیست که علم بیوشیمی می‌تواند تشخیص دهد که کدام ناخوشی‌ها آن را از بین می‌برد و کدام نمی‌برد و شاید وقتی که رشته‌ی شیمی حیاتی پیشرفت بیشتری نماید با حب و قرصی که به ما می‌دهند حس رغبت و نشاط ما نسبت به همه چیز محفوظ بماند ولی تا وقتی چنین پیشرفتی حاصل نشده است باید ناگزیر به مشاهدات و بررسی‌های معقول خویش در کار زندگی متکی باشیم و ملاحظه کنیم که چه موجباتی بعضی از افراد را قادر می‌سازد که در تمام موارد و احوال علاقه و نشاط خود را حفظ کنند و دیگران از آن محروم شوند.

شوق و نشاط گاهی کلی است و گاهی جنبه‌ی اختصاصی دارد و خیلی هم ممکن است محدود و اختصاصی باشد مانند قهرمان آن داستان که زنش را که به جان و دل دوست می‌داشت از دست داده بود و چند صباحی در این اندیشه می‌زیست که زندگانی چه اندازه خشک و خالی است. در این اثنا به حرفی چینی

که بر حاشیه‌ی قوری و فنجان چای نقش شده بود علاقه‌مند شد و با کمک کتابی در باب دستور زبان چینی که به‌فرانسه تألیف شده بود ابتدا زبان فرانسه را برای انجام‌دادن منظور خود آموخت و توانست رفته‌رفته خطوط چینی را نیز بخواند که در نتیجه عامل موردعلاقه‌ی تازه‌ای در زندگانی او پیدا شد هرچند که معلومات خود را در زبان چینی به‌دیگر زمینه‌ها سرایت نداد. من کسانی را می‌شناختم که مجذوب تحقیق در باب انواع طریقت‌های عرفانی شده بودند و دیگران که شوق سرشاری در گردآوردن نسخه‌های قدیمی آثار هابز<sup>۱</sup> می‌نمودند. واقعاً دور از امکان است که بتوان حدس زد انسان نسبت به [چه] چیزهایی می‌تواند شوق و علاقه داشته باشد اما اکثر افراد به‌نحوی از انحاء به‌بعضی چیزها شوق و علاقه دارند و همین‌که چنین علاقه و شوقی در آن‌ها پیدا شد زندگی ایشان از حالت یک‌نواختی در خواهد آمد. اما سرگرمی‌های بسیار محدود و اختصاصی به‌اندازه‌ی شوق و رغبت کلی موجب خوشبختی حقیقی در زندگانی نخواهد شد و خیلی هم بعید است که تمام وقت شخص را اشغال کند، و پیوسته این خطر نیز وجود دارد که تمام آن‌چه را که مورد علاقه بوده فراگرفته است.

شاید یادتان هست که در میان نمونه‌های افرادی که سر سفره‌ی طعام ما حاضر بودند یکی هم مرد شکم‌پرست بود که وضع سزاوار تحسین نداشت. ممکن است خواننده خیال کند که آدم با شوق و رغبتی که تعریفش را کرده بودیم در واقع تفاوت بارزی با مرد شکم‌پرست ندارد. حال وقت آنست که اختلاف بین این دو تن را به‌وجهی نیکو روشن کنیم.

به طوری که همه می‌دانند قدما میانه‌روی و اعتدال را از شرایط عمده‌ی تقوا می‌پنداشتند. در اثر نفوذ تجدد ادبی و ظهور انقلاب فرانسه خیلی‌ها از راه و رسم اعتدال منحرف شده‌اند و انفعالات و افعال حاد و افراطی طرفدار یافت که از آن جمله قهرمانان *بایرونی/اند* که احساسات حتی ضد اجتماعی داشتند اما روی هم‌رفته آشکار است که نظر قدیمی‌ها صائب است. در یک زندگی آراسته و دلپذیر لازم است که بین فعالیت‌های متعدد انسانی توازن وجود داشته‌باشد و هیچ کاری را نباید به‌راه افراط انداخت که در نتیجه‌ی آن انجام‌دادن سایر کارها غیرمقدور شود. آدم شکم‌پرست لذت‌های دیگر را فدای خوردن می‌کند و از این‌رو به‌امکان خوشبختی خود لطمه‌ی کلی وارد می‌سازد. در مورد امیال و احساسات دیگر نیز راه اسراف و زیاده‌روی باز است. ملکه ژوزفین<sup>[۱]</sup> راجع به لباس حرص و آز بسیار داشت ابتدا *ناپلئون* صورت حساب‌های لباسش را می‌پرداخت هرچند که پیوسته هم اعتراض می‌کرد. سرانجام به‌او خاطر نشان ساخت که جز صرفه‌جویی و اعتدال چاره نیست و در آینده نیز فقط وقتی خرج لباسش را خواهد پرداخت که ارقام آن سرسام‌آور نباشد. هنگامی که صورت حساب بعدی را فرا آوردند لحظه‌ای حال ژوزفین منقلب شد ولی بی‌درنگ نیرنگی به‌خاطرش رسید و نزد وزیر جنگ رفت و از او خواست که هزینه‌ی لباس را از بودجه‌ی نظامی بدهد. وزیر هم چون می‌دانست که ملکه به‌قدری نفوذ داشت که می‌توانست او را از کار برکنار کند صورت حساب را پرداخت کرد و از پی آن فرانسویان در جنگ جنوا (ایتالیا) شکست خوردند. این لاقفل روایتی است که در بعضی از کتاب‌ها نوشته‌اند و تضمین صحت آن از عهده‌ی من بیرون است ولی برای منظوری که در این جا

داریم بی‌مناسبت نیست. خواه روایت صحیح یا مبالغه‌آمیز باشد از آن جهت مفید است که نشان می‌دهد میل و علاقه مثلاً به لباس ممکن است زن را در صورت قدرت و اختیار تا چه پایه به‌راه اسراف و افراط بکشاند. افراد منحرف هر دو جنس نیز نمونه‌ی بارز همین‌گونه میل و علاقه‌ی افراطی‌اند. قاعده‌ی کار در این باره کم و بیش آشکار است. باید تمام میل و سلیقه‌های متفاوت خود را در چهارچوبه‌ی کلی زندگی متعادل سازیم و اگر بخواهیم میل و سلیقه‌ی ما اسباب خوشبختی شود بایستی که با تندرستی و یا محبت ما نسبت به دیگران و یا احترام به جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم منافات نداشته‌باشد. بعضی از عواطف و امیال را تا حدودی قابل توجه بدون آن‌که از اندازه‌ی مزبور تجاوز کند می‌توان به‌کار بست و در بعضی از موارد دیگر این کار میسر نیست. مثلاً شخصی که بازی شطرنج را دوست دارد اگر عزب و تنها باشد و صاحب تمکن، لزومی ندارد که علاقه‌ی خود را نسبت به این بازی محدود سازد اما هرگاه زن و فرزند داشته‌باشد و تمکن نداشته‌باشد باید آن را جداً محدود کند. شکم‌پرست و اهل لهو و لعب اگرچه روابط اجتماعی نداشته‌باشند باز از لحاظ خودخواهی هم که باشد ناچار به‌اعتدال‌اند زیرا که عادت افراط، به‌تندرستی آن‌ها صدمه خواهد زد و در ازای چند خوشی و لذت ساعت‌ها بدبختی ناخوشی خواهند کشید. بعضی امور قالبی است که هر کدام از انفعالات ما اگر نخواستیم باشیم سبب بدبختی شود باید در حدود آن امکان بروز داشته‌باشد مانند تندرستی و اختیار و تسلط کامل بر قوای متعدد انسان و درآمد کافی برای تأمین اسباب معاش و تکالیف عمده‌ی اجتماعی از قبیل وظایف مرد نسبت به زن و فرزندان. مردی که همه‌ی این چیزها را فدای بازی شطرنج کند به‌اندازه‌ی افراد منحرف و مسرف در واقع قابل سرزنش است و از آن جهت ملامتش نمی‌کنیم که

این موردی نسبتاً نادر است و فقط اشخاصی که استعداد فکری شایان دارند شاید در این بازی فکر و هوش وارد شوند. قاعده‌ای که یونانی‌ها درباره‌ی اعتدال داشته‌اند شامل این موارد می‌شود.

شخصی که تمام مدت کار روزانه با علاقه‌ی سرشار به فکر بازی شطرنج شبانه است آدم خوشبختی است اما کسی که دست از کار می‌کشد تا تمام روز را صرف بازی شطرنج کند فضیلت اعتدال را از دست داده‌است. نوشته‌اند که تولستوی در ایام جوانی و غیور اخلاقی به‌واسطه‌ی شجاعتی که در میدان جنگ نموده بود نامزد دریافت جایزه‌ی نظامی شد. وقتی که موقع دریافت جایزه فرا رسید او چنان سرگرم بازی شطرنج بود که از حضور در جلسه‌ی اهدا خودداری نمود. در این خصوص تولستوی را نمی‌توان سرزنش کرد، چون تحصیل نشان نظامی یا فقدان آن شاید در نظر او متساوی بوده است اما در مورد اشخاص عادی چنین کاری احمقانه به‌شمار می‌رود.

راجع به حد و اندازه‌ی اصلی که فوقاً ذکر شده‌است بایستی اعتراف نمود که بعضی از کارها به‌قدری قدر و منزلت دارد که فدا نمودن چیزهای دیگر در راه آن کار صواب تلقی می‌شود. شخصی که جانش را برای دفاع از وطنش نثار می‌کند اگر با این اقدام او زن و فرزندش هم دچار تنگدستی شوند قابل ملامت محسوب نمی‌شود. کسی که سرگرم آزمایش‌های علمی است تا به‌اکتشاف یا اختراع مهمی نائل آید اگر از این کار او خانواده‌اش گرفتار فقر شوند ملامتی بر او روا نمی‌دارند مشروط بر این که در راه اکتشاف و اختراع نتیجه‌ای به‌دست آورد و اگر مساعی او به‌نتیجه‌ی نهایی منجر نشود افکار عمومی او را دغل خواهد پنداشت که به‌نظر من بی‌انصافی است، چون احدی از پیش به‌نتیجه‌ی جهد و کار خویش در هر رشته‌ی



اختراع و اکتشاف کاملاً مطمئن نیست. در هزاران سال دوران مسیحیت شخصی که زن و فرزندان خود را برای پیشه کردن زندگی زهد و تقوی رها می‌کرد سزاوار تمجید به‌شمار می‌رفت ولی در این روزگار چنین فردی ناگزیر است قبلاً اسباب معیشت خانواده‌ی خود را تأمین کند.

به‌نظر من اختلاف روانی ریشه‌داری همیشه بین آدم شکم‌پرست و شخصی که اشتباهی درست و سالم دارد موجود بوده‌است. فردی که فلان میل و علاقه در وجودش به‌حد اشد و افراط است و آن مخل سایر امیال و علاقه‌هاست لابد ناراحتی عمیق دارد که بدین‌وسیله کوشاست که از خیال آن اجتناب کند. در مورد افراد منحرف و افراطی این‌نظر کاملاً وارد است. بعضی‌ها از آن جهت در می‌خوردن زیاده‌روی می‌کنند که حالت فراموشی پیش آید و اگر مایه‌ی نگرانی و مزاحمت روانی در میان نبود دلیلی نداشت که مستی را بر امساک و هشیاری ترجیح نهند. به‌طوری که از قول فردی موهوم چینی گفته‌اند: «من برای خاطر خود شراب می‌نمی‌خورم بلکه از آن لحاظ که مست و خراب شوم». این گفتار در همه‌ی موارد ناشی از زیاده‌روی و افراط صادق است. بعضی‌ها برای خاطر خود خوشی نیست که پی‌آن می‌روند بلکه در جستجوی فراموشی‌اند اما تفاوتی کلی بین فراموشی به‌رسم و روال اسکاتلندی با جهد و تلاشی که خود مطلوب محسوب می‌شود موجود است. قهرمان ما خط چینی آموخت تا بتواند رنج وفات زنش را تحمل کند در پی فراموشی بود ولی این منظور را با در پیش گرفتن کاری که زبانی نداشت بلکه بر معلوماتش هم افزود انجام داد. بر ضد این قبیل احتراز و رهایی حرف و دلیلی نمی‌توان داشت ولی شخصی که به‌قصد بی‌هوشی و فراموشی می‌خوارگی یا قمار می‌کند درخور سرزنش و ملامت است. تردیدی نیست که وضع

و حالت بینابین نیز وجود دارد. راجع به کسی که در کار هواپیمایی یا کوهنوردی رفتار دیوانه‌وار دارد زیرا که از زندگی سیر و بیزار است چه می‌توان گفت؟ اگر از این مخاطره‌جویی خیر و صوابی نصیب عموم شود شاید درخور تمجید باشد و گرنه باید همین آدم را هم کم و بیش مثل می‌خوار و قمارباز به‌شمار آورد.

شوق و نشاط حقیقی نه از آن قبیل که در واقع برای تحصیل فراموشی است از مبانی طبیعی زندگانی انسان است مگر آن که این حالت در اثر پیش‌آمدهای قهری ناگوار از بین رفته باشد. نونهالان همه‌چیز را با دیده‌ی شوق و نشاط می‌نگرند و یا می‌شنوند. دنیا برای آن‌ها سرشار از جریانات حیرت‌آور است و پیوسته هم بدون خستگی در پی آموختن‌اند البته منظورم آموزش علم و دانش نیست بلکه اطلاع و آشنایی با آنچه نظرشان را جلب می‌کند. حیوانات حتی وقتی هم که سالخورده‌اند باز شوق و حرارت خود را حفظ می‌کنند مشروط بر آن که مریض نباشند. گربه در اتاقی نامأنوس همه‌ی گوشه و کنار آن را بو می‌کشد شاید موشی پیدا کند. کسی که هیچ‌وقت به‌وجهی قاطع دچار موانع و حرمان نشده باشد شوق و علاقه‌اش نسبت به‌امور جهان خارج محفوظ می‌ماند و تا وقتی که این حس در وجودش باقی است زندگی مایه‌ی خشنودی است مگر آن که بی‌جهت آزادی او را محدود کنند. فقدان شوق و نشاط در اجتماعات متمدن تا حدود زیادی ناشی از تحدیداتی است که در راه آزادی افراد پیش آورده‌اند که خود برای نظم و نظام زندگانی ما بس ضروری است. جانوران در اثر فشار گرسنگی پی‌شکار می‌روند و این کار را هم از روی غریزه و بی‌اختیار انجام می‌دهند. فردی که هر بامداد پی‌کار خویش می‌رود در واقع تابع همین اصل و قاعده است تا بتواند زندگی خود را تأمین کند. اما در مورد افراد، تابع عمل‌انی مستقیم نیست بلکه ناشی از رفتار غیرمستقیم و

در اثر بی‌ارادگی یا عقیده و اراده است. در لحظه‌ای که فلان کس عازم محل کار خود می‌شود گرسنه نیست چون تازه صبحانه خورده است ولی توجه دارد که گرسنگی در پیش است و عزیمت به کارگاه هم برای رفع و ترضیه‌ی گرسنگی عاجل. انگیزه‌ها و حرکات غریزی ما مطابق قاعده و نظم نیست در صورتی که عادات در هر جامعه‌ی متمدن باید تابع قاعده و ترتیب باشد. در میان جانوران حتی عمل همکاری در بعض موارد ناگهانی و از روی بی‌اختیاری است. هنگامی که قبیله‌ای عزم نبرد می‌کند کوس طبل شور جنگی در همه ایجاد و هیجان عمومی افراد قبیله را برای فعالیت و کار تحریک می‌کند.

اقدامات جدید را به‌همین روال نمی‌توان سر و صورت داد. وقتی که قطار خط‌آهن سر موقع به حرکت در می‌آید با یک بانگ معهود نمی‌شود باربران، لوکوموتیوران، و علامت‌چی را یک‌جا به حرکت انداخت. هر کدام آن‌ها باید فقط مطابق قاعده و مقرر، کار خود را شروع و انجام کند یعنی محرک آن‌ها غیرمستقیم است و چیزی ناگهانی و آنی آن‌ها را وادار به جنب و جوش نمی‌کند بلکه مزد و پاداش بعدی محرک آن‌هاست. قسمت عمده‌ای از امور اجتماعی ما بر همین اصل و قاعده مبتنی است. افراد با یک‌دیگر گفت و شنود می‌کنند نه از آن جهت که حظ خاطری از این بابت نصیب می‌شود بلکه بدین‌وسیله خیر و اثری از همکاری با دیگران انتظار دارند. در همه‌ی لحظات عمر افراد متمدن سد و مانعی به‌چشم می‌خورد اگر گاهی شخصی خیلی سرخوش و شاد هم باشد مجبور است از آواز خواندن یا رقصیدن در خیابان خودداری کند و اگر اندوهناک و غمگین باشد حق ندارد کنار کوچه باز نشیند و گریه و زاری آغاز کند و در اثر این کار مانع عبور و مرور دیگران شود. در جوانی زندگانی هر فردی در مدرسه تابع قیود است. در سن

و سال بلوغ هم در همه‌ی ساعات کار مشمول قواعد نظم و انضباط. این موانع ناگزیر شوق و نشاطی در انسان باقی نمی‌گذارد زیرا که دوام و تکرار تحدیدات موجب خستگی و ملال می‌شود. با وجود این زندگی اجتماعی بدون مقدار کثیری از همین قیود و محدودیت‌ها غیرمقدور است چون حرکات ناشی از بی‌اختیاری فقط موجب ساده‌ترین نوع همکاری اجتماعی می‌شود نه از قسم عالی و ممتازی که مستلزم نظم و نظام اقتصادی جهان جدید است. برای آن‌که انسان از این موانع و محدودیت‌ها بالاتر واقع شود شوق و نشاط مستلزم سلامت و حد اعلا‌ی انرژی و نیرو است و یا اگر خوش نصیب باشد حرفه و کاری که فی‌نفسه مورد علاقه‌ی تام اوست. چنان‌که آمارهای جدید نشان می‌دهد میزان صحت و سلامت در کشورهای متمدن در صد سال اخیر پیشرفت بسیار نموده‌است. اما راجع به‌برآورد انرژی میزان آسانی در میان نیست. من شک دارم که نیروی جسمانی به‌هنگام تندرستی در این دوره‌ها به‌اندازه‌ی ادوار سابق باشد. این موضوع به‌صورت متنابهی جنبه‌ی اجتماعی پیدا کرده‌است از این جهت قصد ندارم در کتاب حاضر آن را مورد امعان نظر قرار دهم. اما این امر ضمناً جنبه‌ی انفرادی و روانی هم دارد که آن‌را در فصل راجع به‌خستگی مطرح ساخته‌ام. بعضی‌ها با وجود موانع و محدودیت این زمانه باز شوق و نشاط خود را از دست نداده‌اند و خیلی‌ها نیز اگر مقداری کلی از نیروی خود را به‌واسطه‌ی گرفتاری درونی تلف نمایند قادر به‌همین کار خواهند بود. شور و نشاط مستلزم وجود انرژی بیشتر از مقداری است که برای انجام‌دادن کارهای ضروری است و این وضع و حال هم متقابلاً باعث کار آرام و بی‌مانع دستگاه روانی می‌شود که راجع به‌آن در فصل‌های آینده باز سخن خواهم گفت.

این روزها کمتر از سابق ولی هنوز خیلی زیاد شوق و نشاط در میان زنان در

اثر پندار باطلی که راجع به حرمت و احترام، نفوذ داشته نقصان کلی یافته‌است. در گذشته می‌پنداشته‌اند که کار ستوده‌ای نیست زن‌ها توجه آشکاری نسبت به مردان ابراز دارند و یا در ملاء عام شور و نشاطی نشان بدهند. چون به آن‌ها آموخته‌بودند که توجه و علاقه‌ای نسبت به مردها نمایند نتیجه‌ی این حالت غالباً آن شده‌است که آن‌ها به چیزی علاقمند نشوند مگر روی هم‌رفته فقط کمی آداب و حسن سلوک. آموختن رفتار بی‌علاقگی و بی‌اعتنایی نسبت به زندگی در واقع آموختن چیزی است که با شوق و نشاط منافات دارد و سبب ور رفتن انسان با نفس خویش می‌شود که از خصایص اخلاقی بانوان طبقه‌ی وزین است به‌خصوص وقتی که تعلیم و تربیت کافی هم نداشته باشند. این دسته از زنان به ورزش که مورد توجه نسبتاً عامه است اعتنایی ندارند و به سیاست هم علاقه و توجهی نمی‌نمایند نسبت به مردها رفتار خشک و کناره‌گیری دارند و با زنان هم رفتاری در باطن خصومت‌آمیز که آن مبتنی بر این عقیده است که سایر زنان فاقد قدر و منزلت ایشان‌اند و از این بابت به خود می‌بالند که با دیگران نزدیکی و آمیزشی ندارند یعنی که بی‌اعتنایی نسبت به هم‌نوع خویش را فضیلت می‌پندارند. البته از این جهات نمی‌توان ایشان را ملامت نمود زیرا که از قواعد اخلاقی پیروی می‌کنند که هزاران سال مدار رفتار جهان زن بوده‌است. ولی آن‌ها قربانی وضع و دستگاهی‌اند که به موقع خود عیب و نقص ظالمانه‌ی آن را درنیافته بودند و از این لحاظ شایسته‌ی دلسوزی‌اند. در نظر این زنان آن‌چه دور از عالم فتوت و بلندنظری است ستوده می‌نماید و آنچه دال بر بخشایش و جوانمردی است ناهنجار. به نظر می‌رسد آن‌ها در حلقه‌های اجتماعی خود از اقدام به آنچه موجب زوال نشاط و خوشی است دریغ ندارند و در سیاست نیز طرفدار مقرررات و قوانین قرین سختگیری‌اند.

خوشبختانه تعداد این گونه افراد رو به کاهش است ولی باز عده‌ی آن‌ها بیش از اندازه‌ایست که در محیط‌های آزاد خیال می‌کنند. اگر کسانی باشند که این سخنانم را مردود بشمارند به‌ایشان توصیه می‌کنم به‌خانه‌هایی برای تهیه‌ی مسکن مراجعه نمایند که تحت اختیار و اراده‌ی این قبیل زنان است و درخواهند یافت که آن‌ها تصور واهی و باطل راجع به‌مقام زنانه‌ی خویش دارند که هرگونه شوق و نشاط را در زندگی پاک نابود می‌کند. در نتیجه، مغز و قلب آن‌ها عاطل و بی‌رشد مانده‌است. اگر بنابر میزانی درست، سنجیده شود بین مقام زن و مرد اختلافی نیست به‌خصوص تفاوتی که ناشی از سنت و رسم دیرین باشد. برای همه‌کس خواه مرد یا زن شوق و نشاط راز سعادت و خوشبختی است.

# فصل دوازدهم

## محبت

یکی از موجبات عمده‌ی فقدان شوق و نشاط وجود این احساس در شخص است که احدی او را دوست ندارد، در صورتی که از طرف دیگر حس محبوبیت بیش از هر چیز حالت شوق و شغف را در انسان تقویت می‌کند. ممکن است شخصی به‌جهت متعدد خود را از محبت دیگران محروم و یا به‌حدی خود را نفرت‌انگیز تصور کند که امکان هرگونه مهر و محبت سایرین را درباره‌ی خود غیرمقدور بشمارد و این شاید نتیجه‌ی آنست که در کودکی به‌اندازه‌ی اطفال دیگر محبت ندیده است و شاید هم واقعاً مورد علاقه و محبت احدی نباشد. شق اخیر به‌احتمال قوی ناشی از فقدان اعتماد به‌نفس و بعضی موجباتی است که در دوران جوانی اتفاق افتاده است. شخصی که از جانب دیگران محبتی احساس نمی‌کند ممکن است در نتیجه، رفتارهای مختلفی در پیش گیرد از جمله شاید برای جلب محبت دیگران تلاشی بسیار و یا ابراز محبتی سرشار نماید که به‌نتیجه‌ی مطلوب منجر نخواهد شد چون انگیزه‌ی رفتارش به‌آسانی در نظر کسانی که منظورش بوده‌اند آشکار خواهد گردید. نهاد انسان طوری ساخته‌شده است که محبت را بیشتر نثار کسانی می‌کند که ظاهراً کمتر مترصد آن می‌باشند. از این‌رو شخصی که با جهد و خوش‌خدمتی درصدد جلب محبت است از مشاهده‌ی قدرناشناسی خلق سخت دل‌سرد می‌شود و این نکته به‌ذهنش نمی‌رسد که ارزش محبت مورد تلاش او به‌مراتب بیشتر از چیزی است که وی متقابلاً قصد تقدیم دارد و در واقع

کنه مقصود اوست. بعضی‌ها وقتی که مشاهده می‌کنند کسی آن‌ها را دوست ندارد به‌وسیله‌ی برانگیختن جنگ و جدال و یا فتنه و انقلاب یا از راه صدمه و نیش قلم درصد انتقام از همه‌ی جهان برمی‌آیند، چنان که دین سویت<sup>۱</sup> کرده بود. این کار واکنش شهامت‌آمیزی در قبال بدبختی و لازمه‌ی آن وجود قدرت کافی روحی است تا انسان بتواند که با همه‌ی دنیا گلاویز شود و کسانی معدود ممکن است این پایه‌ی عالی روحی را احراز نمایند. اکثریت افراد خواه مرد یا زن وقتی که خود را از محبت دیگران محروم مشاهده کنند به‌ترس شرم‌آمیزی دچار می‌شوند و فقط گاهی بارقه‌ای از حسادت و یا بدجنسی این یأس و بدبینی آن‌ها را برطرف می‌کند. این قبیل اشخاص غالباً در خود فرومی‌روند و حرمان از محبت و عاطفه به‌ایشان حالت عدم تأمین می‌دهد که بنابر گزینه می‌خواهند از آن فرار کنند، پس خود را بنده‌ی عادت می‌سازند. از این‌رو آن‌هایی که خود را آلت تام و تمام و پایدار عادت می‌کنند به‌این علت است که از جهان سرد خارج ترس دارند و این‌طور احساس می‌کنند که اگر عادات خود را نگاه دارند با سردی و برودت مزبور مواجه نمی‌شوند.

کسانی که در زندگی احساس تأمین می‌نمایند خوشبخت‌تر از افرادی‌اند که فاقد این حس‌اند و آن در هر حال تا موقعی است که احساس امنیت و اعتماد ایشان را به‌راه‌های خطرناک سوق ندهد. در موارد بسیار حس امنیت انسان را قادر می‌سازد که از خطر و صدمه مصون بماند و حال آن‌که در چنین مواقع آدم ترسو گرفتار خواهد شد. وقتی که شخصی بر تیر تاریکی از پرتگاهی عبور کند اگر دچار ترس شود به‌احتمال قوی زودتر خواهد افتاد تا کسی که ترسی ندارد. همین قاعده نیز در کار زندگی صادق است البته شاید مرد بی‌باک ناگهان گرفتار فاجعه شود که



بدون صدمه و خطر از آن خواهد گذشت و حال آن که در موارد بغرنج و دشوار آدم کمر و ترسو دچار مصیبت خواهد گردید. بدیهی است که این قسم اعتماد به نفس سودمند، شقوق مختلف و بسیار دارد. بعضی‌ها در قله‌ی کوه‌ها احساس اطمینان می‌کنند بعضی‌ها در دریا و بعضی‌ها نیز در هوا. اما شوق عمومی حس امنیت در زندگانی بیش از هر امر دیگر ناشی از محبت است که همه به آن احتیاج دارند و همین عادت ذهنی موجب و محور شوق و نشاطی است که در این فصل قصد وصفش را دارم.

محبتی که نسبت به ما می‌شود نه محبتی که ابراز می‌داریم سبب ایجاد حس اعتماد می‌گردد هر چند که احساس امنیت و اطمینان غالباً از محبتی که جنبه‌ی متقابل دارد پدید می‌آید. هرگاه دقیق شویم باید گفت که نه تنها محبت بلکه تحسین و ستایش دیگران نیز در ایجاد آن تأثیر فراوان دارد. افرادی که کارشان بر ستایش عمومی مبتنی است مانند هنرپیشگان، واعظان، سخنوران و سیاستمداران رفته‌رفته به تحسین و ستایش عادت می‌نمایند و تا وقتی که چنان که باید و شاید از تأیید و تعریف عام برخوردار باشند زندگی سراسر شوق و شور دارند اما همین که از آن محروم شوند ناراحت خواهند شد و به خودخوری خواهد پرداخت. حسن‌نیت و تحسین جماعت درباره‌ی این‌گونه افراد همان اثر و خاصیتی را دارد که ابراز محبت در موارد خصوصی داراست. کودکی که مشمول محبت پدر و مادر خویش باشد آن را قاعده‌ای طبیعی می‌شمارد و از این جهت فکر و تأملی نمی‌کند. در صورتی که همین مهرورزی والدین در تأمین سعادت او اهمیتی به‌سزا دارد. او درباره‌ی دنیا و اتفاقاتی که رخ می‌دهد و به‌خصوص پیش‌آمدهای نشاط‌انگیزی که در سن و سال بلوغ او واقع خواهد شد می‌اندیشد ولی در ورای همه‌ی این موجبات

و عوامل نیز این حس وجود دارد که در هر حال پدر و مادر ضامن کار و کامیابی او هستند. طفلی که به جهتی از جهات از محبت والدین محروم شده باشد به احتمال قوی فردی محبوب و از جهد و تلاش گریزان و سخت دچار بیم و مظلوم می شود و دیگر حاضر نیست در اثر حس کنجکاوی و ابتکار شوق آمیز با سوانح روزگار گلاویز شود. چنین کودکی ممکن است با نهایت حیرت از سن و سال پایین مشغول کار شود و فکر مرگ و زندگی و سرنوشت بشر اندیشه و معتقدات او را تسخیر کند. وی در نفس خویش فرومی رود ابتدا غمگین و محزون است و سپس از لحاظ تسکین دروغین خاطر به رشته‌ی فلسفه و علوم دینی علاقه‌مند می شود. دنیا سرای درهم و برهمی است، پیش آمدهای ناگوار و حوادث خوشایند تصادفی و متوالی بسیار دارد. این اندیشه و خیال که از آن بنا و دستگاهی هوشمندانه بسازیم در باطن ناشی از ترس و شبیه بیم و هراس از بیابان و بیغوله است. دانشجوی محبوب در چهاردیواری کتابخانه‌ی خود احساس امنیت می کند و اگر او بتواند خود را مجاب کند که دنیا نیز به همان کیفیت محل جمع و جوری است آن گاه در حین عبور و مرور از خیابان و در میان هم‌نوعان احساس امنیت خواهد نمود. چنین شخصی اگر از محبت بیشتری برخوردار شده بود متناسباً کمتر از دنیا می ترسید و دیگر لزومی نداشت که در فکر و خیال خود دنبال وضع و حال جدید باشد.

ولی البته هر نوع محبتی هم ایجاد و ازدیاد حس جهد و اقدام نمی کند. محبتی که ابراز می شود بهتر است با قدرت و نیرو توأم باشد نه این که ناشی از ترس و کم‌رویی نماید و هدف هم باید اعتلای اخلاقی باشد نه حفظ و سلامت خود طرف، هر چند که به هیچ وجه بی‌اعتنایی به مسأله‌ی امنیت جایز نیست. مادر یا

پرستار کمرو و ترسو که پیوسته کودک را از مخاطرات احتمالی می ترساند و یا این که خیال می کند هر سگی گاز می گیرد و هر گاوی خطرناک است شاید در کودک همان ترس و واهمه را که در خود اوست ایجاد نماید و طفل تصور کند که فقط در جوار اوست که تأمین و سلامت دارد. در نظر مادری تسلط جو شاید این قسم رفتار از جانب کودک خوش آیند نماید و شاید هم او ترجیح بدهد که طفل به جای این که برای مقابله با دنیا آمادگی یابد به او متکی شود که در این صورت می توان گفت که محبت مادر به ضرر فرزند تمام شده است. عادت های ذهنی که در او ان کودکی راسخ شود شاید در سراسر عمر باقی بماند. بسیاری از افراد وقتی که عاشق می شوند از عشق توقع پناهگاهی دارند تا از ناگواری های دنیا به آن جا پناه جویند و بتوانند بدون این که شایسته ی تحسین و ستایش باشند مدح و تحسین رایگان به دست آورند. در نظر خیلی از مردها خانه، پناهگاهی برای فرار از حقیقت است و حجب و ترس مایه ی خوشی آن ها از مصاحبت خانوادگی است که عالمی دور از اضطراب و نگرانی است. این گونه مردها از زنان خود همان رفتاری را انتظار دارند که از مادر نادان خود دیده بودند ولی زنان هم چون به چشم کودکان بالغ در ایشان می نگرند سبب حیرت آن ها می شود.

تعریف جامع و کاملی از محبت روی هم رفته کار آسانی نیست زیرا که پیوسته یک عنصر و اثر نفس پرستی در آن دیده می شود. اگرچه ما نسبت به صدمات وارد بر اشخاص مورد محبت خود بی اعتنا نیستیم اما به نظر من پیش بینی و ترس بی جهت از هر مصیبتی که غیر از هم دردی در گرفتاری است که واقعاً پیش آمده است بایستی تا آن جا که امکان دارد اثری در محبت نداشته باشد. وحشتی که دائماً نسبت به حال دیگران داریم انعکاس نگرانی راجع به خودمان و فقط اندکی

والا تر است و به علاوه روپوشی برای حس تملک است و این شاید یکی از دلایلی است که چرا مردها زنان ساده و کم‌رو را بیشتر دوست دارند زیرا که با ابراز حمایت نسبت به آن‌ها زن را مال خود می‌شمارند. مقدار اضطراب و نگرانی که هر کس قادر است تحمل کند بدون این که صدمه‌ای به او وارد شود با خصلت افراد بستگی دارد. کسی که توانا و ماجراجوست می‌تواند بی‌صدمه و آسیب مقدار کلانی مصیبت تحمل کند در صورتی که آدم ناتوان و کم‌رو هرچه کمتر دچار آن شود بهتر خواهد بود.

محبتی که به‌دیگری ابراز می‌شود و تأثیر دارد، راجع به‌اثر آن در احساس تأمین، قبلاً مطالبی ذکر شد اما در زندگانی دوران رشد و بلوغ یعنی در مقام پدری و مادری متضمن اثرات بسیار حیاتی است. ناتوانی در عشق جنسی برای هر زن یا مرد بدبختی بزرگی به‌شمار می‌رود چون شخص را از عمده‌ترین لذتی که در زندگی هست محروم می‌دارد و این حالت بدون شک دیر یا زود شوق و نشاط را نابود و انسان را به‌فرورفتن در نفس خویش معتاد می‌کند. غالباً هم وضع ناجور دوران کودکی اثراتی باقی می‌گذارد که به‌نابودی علاقه‌ی جنسی در روزگار بعدی منجر می‌شود. این گرفتاری شاید در مردها بیشتر از زنان است زیرا که طبع زن اینست که مرد را به‌خاطر خصلت او دوست بدارد در صورتی که علاقه‌ی مرد به‌وجاهت زن است و در این‌باره باید اذعان نمود که رفتار زن بر کار مرد ترجیح دارد زیرا که آن‌چه به‌نظر مردها در زن قابل پسند می‌آید کم‌ارزش‌تر از چیزی است که زن در وجود مرد می‌پسندد هرچند که اطمینان ندارم کسب خصلت نیکو از تحصیل صورت زیبا آسان‌تر باشد. به‌هرحال اقداماتی که برای شق ثانی ضروری است از جانب زنان آسان‌تر قابل درک و مورد پیروی است تا به‌دست آوردن

خصلت عالی از ناحیه‌ی مردان.

تا این‌جا گفتار ما راجع به‌محبتی بوده که شامل حال خود شخص می‌شده است. اینک قصدم آنست که محبتی را که انسان ابراز می‌دارد مورد امعان نظر قرار دهم. این محبت نیز دوگونه است که یکی از آن‌ها شاید مهم‌ترین نشانه‌ی وجود شوق و نشاط در زندگانی است در صورتی که دیگری ناشی از ترس است. شق اول به‌نظر من کاملاً قابل تحسین و شق ثانی بیشتر مایه‌ی تسکین خاطر است. وقتی که بر عرشه‌ی کشتی در هوای دلکش در ساحل دریا در سیر و حرکت هستید از زیبایی کناره تحسین و بدین مناسبت احساس نشاط می‌کنید. این حالت خوشی کاملاً ناشی از توجه شخص به‌خارج است و ربطی به‌وضع و احتیاج مصیبت‌بار خودتان ندارد ولی اگر برعکس کشتی شما غرق شده باشد و به‌طرف ساحل شنا می‌کنید علاقه‌ی نوع دیگری نسبت به‌آن احساس خواهید کرد چون وسیله‌ی سلامت شما در مقابل امواج است و زیبایی و زشتی آن در نظرتان بی‌اثر می‌شود. نوع پسندیده‌ی محبت مانند احساس مردی است که کشتی او مصون از خطر است و نوع بی‌قدر محبت مثل وضع و حال شناگری است که کشتی او درهم شکسته است. نوع اول فقط وقتی پیش می‌آید که انسان حس مصونیت از خطر دارد و یا در هر صورت نسبت به‌خطراتی که مانع کار اوست بی‌اعتناست. محبت دیگر ناشی از حس فقدان امنیت است که خیلی بیشتر ذهنی و منوط به‌وجود خود شخص است. زیرا که قدر شخص محبوب با خدمتی که انجام داده است بستگی دارد نه به‌دلیل کیفیات نفسانی و باطنی او. اما من قصد ندارم پیشنهاد کنم که این قسم محبت هم نقش مؤثری در زندگانی ندارد. در واقع تقریباً همه‌ی انواع محبت‌های حقیقی معجونی از هر دو است و تا آن‌جا که محبت موجب علاج

واقعی احساس عدم امنیت می‌شود انسان را بر آن می‌دارد که در کار جهان که هنگام خطر و ترس مبهم و تاریک می‌نماید باز علاقه‌مند باشد. ولی در حالی که به‌اثر چنین محبتی در زندگانی قدر و ارزش می‌گذاریم باید بدانیم که اهمیت آن به‌درجه‌ی قدر و ارزش عالی نوع دیگر نیست زیرا که ترس ریشه‌ی آنست و ترس هم علت و مایه‌ی تباهی است و همچنین از آن جهت که ناشی از غور در نفس است. در مورد محبت عالی نظر انسان بیشتر به‌احراز خوشبختی تازه است نه فرار از بدبختی سابق.

بهترین نوع محبت جنبه‌ی حیاتی دو جانبه دارد که یک‌طرف با طیب خاطر مشمول آن می‌شود و طرف دیگر بدون جهد و زحمت نثار می‌کند و انسان در اثر این خوشبختی مسائل همه‌ی دنیا را دلپذیرتر خواهد یافت. اما نوع دیگری هست که جنبه‌ی عام دارد به‌این معنی که شخصی از قدرت و نیروی کس دیگر تا حداکثر بهره‌مند و از آن‌چه طرف نثار می‌کند برخوردار می‌شود بدون این‌که خود چیزی در مقابل بدهد. بعضی از افراد فعال و برجسته به‌این دسته‌ی خون‌آشام وابسته‌اند. آن‌ها از کار و قدرت افراد، یکی بعد از دیگری استفاده می‌کنند در حالی که خود نانواری و کامیاب می‌شوند. کسانی که مایه‌ی این قدرت و کامیابی‌اند ناتوان و بی‌قدر و کودن می‌گردند. این‌گونه افراد دیگران را آلت میل و منظور خود قرار می‌دهند و هیچ‌گاه آن‌ها را هدف نهایی نمی‌شمارند و اساساً به‌وضع و حال کسانی که می‌پندارند به‌آن‌ها علاقه دارند اعتنایی نمی‌نمایند و شاید سایرین در نظر ایشان یکسان‌اند. ظاهراً این طرز رفتار ناشی از دردی است که در نهاد این افراد است که روی هم‌رفته علاج و درمان آسانی ندارد. این حالت از خصایص وجودی کسانی است که سر پرشور و جاه‌طلبی بسیار دارند و به‌نظر من ریشه‌ی آن بر

عقیده‌ی یک‌جانبه‌ی بی‌جهتی درباره‌ی خوشبختی انسان مبتنی است. محبت به‌صورت توجه و علاقه‌ی متقابل حقیقی دو تن نسبت به‌یک‌دیگر که نه فقط به‌خاطر خیر و صلاح متقابل بلکه ناشی از اختلاط و ترکیب خیر و مصلحت طرفین باشد از ارکان اساسی خوشبختی واقعی است و کسی که نفس او در چهاردیواری آهنین وجود خویش مقید و محدود مانده‌است به‌حدی که راه‌هایی نداشته باشد چنین آدمی از بهترین برکاتی که در وجود زندگی است محروم می‌شود؛ حتی اگر وی در پیشه و کار خویش هم کامیاب شده باشد. حس جاه‌طلبی که با محبت توأم نباشد به‌طور کلی ناشی از خشم و عدم رضایت یا کینه نسبت به‌نسل و نژاد انسانی است که سبب بدبختی دوران جوانی یا بی‌عدالتی‌های ادوار بعدی زندگانی است و یا موجباتی که به‌جنون‌آزاردیدگی منجر خواهد شد. نفس و جانی که سخت و نیرومند باشد چون زندان است که انسان باید هرگاه طالب خوشبختی کامل است هرچه زودتر از آن‌رهایی جوید. قدرت ابراز محبت صادقانه دال بر اینست که شخص گرفتار زندان وجود خویش نیست. تنها دریافت محبت کافی نخواهد بود محبتی که به‌ما می‌شود باید عنان محبتی را که می‌توان ابراز کرد آزاد کند و فقط هنگامی که این هر دو کار متساویاً ساری و جاری باشد برکات کامل محبت آشکار خواهد شد.

موانع روانی یا اجتماعی که در مقابل بسط و پیشرفت محبت‌های متقابل پیش‌آید زیان فراوانی دارد و از این جهت جهان ما صدمات بسیار دیده‌است و هنوز هم گرفتار است. افراد از تحسین و ستایش حال دیگران دریغ می‌ورزند که مبادا تمجید آن‌ها بی‌جا باشد و از نثار محبت مضایقه دارند زیرا که بیمناک‌اند از جانب کسی که مشمول آن واقع شده است روزی رفتار ناهنجار دیده شود و پشیمان

شوند و یا از جهان خرده‌گیر و عیب‌جو دچار ایراد و انتقاد گردند. این افراد احتیاط را نیز ضرورت اخلاقی محسوب داشته و آن را تدبیر زندگی نام داده‌اند. در نتیجه‌ی این جریان رونق فتوت و جوانمردی محدود؛ و کار و تلاش و ابتکار؛ لنگ و زمینه‌ی ابراز محبت تنگ شده‌است و همه‌ی این وضع و حال به‌خودداری و حجب و خشم و کین نسبت به‌نوع بشر منجر می‌شود. بنابراین بسا افراد که در سراسر عمر خود از چیزی که مایه‌ی ضرورت حیاتی است محروم می‌شوند. برای همه‌ی افراد کار ضروری، رفتار سعادت‌بخش و محبت بی‌دریغ نسبت به‌اهل جهان است. نباید پنداشت آن‌هایی که به‌اصطلاح در گمراهی اخلاقی‌اند از این جهت بر کسانی که در زمره‌ی این دسته به‌شمار نمی‌روند برتری دارند. در کار روابط جنسی اثری که بتوان آن را محبت حقیقی نامید وجود ندارد بلکه گاهی حتی خالی از اثر عمیق عناد نیست. هر طرف کوشاست راز دل باز نکند و جدایی باطنی خویش را حفظ کند و خلل‌ناپذیر بماند، پس، از آن ثمری بر نمی‌آید و چنین کار و جریانی ارزش حسابی ندارد. منظورم آن نیست که با مراقبت تام از آن پرهیز شود چون اقداماتی که برای انجام‌دادن این منظور بشود مواردی را از بین می‌برد که امکان رشد و نمای محبتی ارزنده و عمیق در آنست اما حرفم اینست که تنها رابطه‌ی جنسی که ارزش حقیقی دارد آنست که عاری از حالت احتیاط و سکوت باشد و همه‌ی وجود طرفین به‌صورت واحدی درآید. از تمام اقسام شاید احتیاط در کار عشق و خیم‌ترین مانع در راه تحصیل خوشبختی حقیقی است.



## فصل سیزدهم

### خانواده

از تمامی مبانی دوره‌های گذشته که برای ما باقی مانده است هیچ‌یک در حال حاضر نابسامان‌تر و از راه صلاح و صواب دور افتاده‌تر از خانواده نیست. مهر و محبت پدر و مادر نسبت به فرزندان و هم‌چنین اطفال دربارهی پدر و مادر بزرگ‌ترین عامل خوشبختی است. ولی این روزها در واقع روابط پدر و مادر و فرزندان در نه مورد از ده تا مایه‌ی بدبختی هر دو طرف و در نود و نه مورد از صد تا نیز دست کم موجب بدبختی یکی از طرفین است. درماندگی خانواده از تأمین این سعادت اساسی که کاملاً هم از عهد‌هاش ساخته است یکی از موجبات عمیق عدم رضایتی است که در دوره‌ی ما سخت شایع است. هر آدم بالغی که به‌داشتن روابط سعادت‌آمیزی با فرزندان خود علاقه‌مند و یا بر آن سر است که زندگانی توأم با خوشبختی برای آن‌ها فراهم سازد باید راجع به‌مقام پدری و مادری جداً تأمل و بعد از تفکر کامل مطابق دستور عقل رفتار کند. موضوع خانواده بسیط‌تر از آن است که در این‌جا امکان بررسی آن باشد مگر تا حدی که با موضوع مورد علاقه‌ی ما در این کتاب یعنی تحصیل سعادت ارتباط دارد. رابطه‌ی آن با این موضوع هم فقط در حدودی است که اصلاح وضع خانواده در حیله‌ی اختیار هر فردی است بدون این‌که مسأله‌ی تغییراتی در اساس کار جامعه به‌میان آید.

البته این محدودیت شدیدی است چون موجبات بدبختی خانوادگی در دوره‌ی ما بسیار متعدد و از آن جمله روانی، اقتصادی، اجتماعی، آموزشی و سیاسی است.

در میان طبقه‌ی توانگر جامعه، زنان به دو علت می‌پندارند که مقام پدری و مادری در این زمانه بیشتر از روزگار سابق باری سنگین شده است. این دو عامل از یک طرف اشتغال زنان بی‌شوهر و از طرف دیگر وضع نامرتبی است که در کار مستخدم و خدمتکاری پیدا شده است. سابقاً به واسطه‌ی وضع و حال طاقت‌فرسایی که در زندگانی زنان بی‌شوهر بود، ناچار ازدواج می‌کردند و زنی که در خانه ماندگار می‌شد برای تأمین معاش اولاً به پدر متکی و یا سربار برادری ناخشنود می‌گردید. او برای سرگرمی و یا قصد تفریح به هیچ‌وجه حق خروج از چهاردیواری کانون خانوادگی را نداشت و راجع به روابط جنسی که خودش می‌پنداشت جز در محدوده‌ی ازدواج کار ناهنجاری است پاک بیچاره بود و هرگاه با وجود همه‌گونه مراقبت و احتیاط باز در اثر تردستی مرد افسونگری مایه‌ی ناموسش بر باد می‌رفت به وضع سخت ناگواری می‌افتاد که شرحش در حکایت (کشیش و یک‌فیلد) با این شعر به صورت ممتازی توصیف شده است:

*تنها کاری که می‌تواند کنه او را بپوشاند*

*و رسوایی او را از نظرها پنهان سازد*

*و به عاشق او توبه دهد*

*و سینه‌ی مرد عاشق را به درد آورد- مرگ آن زن است.*

زن عزب و تنها در زمانه‌ی ما با وجود این‌گونه محظورات باز در آرزوی مرگ نیست. اگر او سواد و تربیت کافی داشته باشد می‌تواند به آسانی زندگی قرین آسایشی برای خویش فراهم کند و بنابراین احتیاجی به رأی پدر و مادر ندارد و چون پدر و مادر اختیار اقتصادی را نسبت به دختران خود از دست داده‌اند از اظهار

نظر راجع به وضع آن‌ها نیز پرهیز می‌نمایند و انگهی ملامت و ناسزا بر کسی که نسبت به آن بی‌اعتناست چه ثمری خواهد داشت. در این روزگار زن بی‌شوهر از دسته‌ی اداری و خدمتگزار هرگاه فهم و هوش نسبی و به حد کافی وجاهت داشته باشد تا وقتی که قادر باشد در مقابل میل فرزندداری مقاومت نماید خواهد توانست از زندگانی مطلوبی برخوردار شود. اما اگر علاقه‌ی فرزند در او سخت قوی باشد باید شوهر اختیار کند. از این‌رو مقدار معتناهی از آسایش او که قبلاً به آن مأنوس شده بود از بین خواهد رفت چون عایدات شوهر احتمالاً بیشتر از مبلغی نیست که خودش به دست می‌آورد، شوهرش باید با درآمد محدود خرج سرکار بانو را هم بدهد. بعد از دوران بی‌نیازی و استقلال در نظر چنین زنی سخت طاقت‌فرساست که برای هر دینار مخارج ضروری خود چشم به دست دیگری باشد. بنابراین جهات، زنان دوره‌ی جدید در کار اختیار شوهر و احراز مقام مادری دچار تردید بسیار می‌شوند.

با وجود همه‌ی آن ملاحظات زنی که ناچار پی کار ازدواج می‌رود در قیاس با زنان روزگار سابق گرفتار مسأله‌ی جدید و دشواری می‌شود یعنی کمبود مستخدم و خدمتکار و در نتیجه مجبور خواهد شد کارهای خانه را خود از عهده برآید و اضطراراً به کارهایی سبک و جزئی مشغول شود که سزاوار قدر و مقام او نیست و اگر آن کارها را شخصاً هم انجام ندهد با فحش و ناسزا گفتن به خدمتکاری که در انجام امور قصور ورزیده است خلق و خوی خود را تباه کند. راجع به پرورش کودکان خود، اگر زحمتی کشیده و اطلاعاتی در این رشته کسب کرده باشد خواهد دید که تربیت اطفال را به دست پرستار دادن و مراقبت‌های عمده از لحاظ نظافت و بهداشت را بر عهده‌ی دیگران نهادن بی‌مخاطره‌ی شدید نیست. مگر

آن که وی قدرت مالی کافی برای استخدام پرستار قابل که تعلیمات وافی در بنگاه معتبری دیده است فراهم داشته باشد. در زیر فشار این همه کار و گرفتاری اگر باز این بانو را رنگی و رویی باقی بماند و سه چهارم هوش و درایت خویش را از دست ندهد به راستی خوش طالع است. غالباً به واسطه‌ی انجام دادن همین کارهای لازم و ضرور نیز زن‌ها از چشم شوهر می‌افتند و کودکان از چنین پدر و مادری بیزار می‌شوند. وقتی که شب فرا می‌رسد و شوهر از محیط کار به خانه باز می‌گردد اگر زن از کار و گرفتاری حرفی پیش بیاورد مایه‌ی ملالت خاطر می‌شود و اگر چیزی هم نگوید فراموشکار به‌شمار می‌رود. راجع به کودکان خود هم که برای زادن آن‌ها فداکاری بسیار کرده است این موضوع به قدری ذهن او را فرا می‌گیرد که در ازاء پاداش بیش از اندازه انتظار خواهد داشت. از طرف دیگر انجام دادن بی‌انقطاع کارهای جزئی و کوچک او را پر حرف و کودن خواهد کرد که خود شاق‌ترین بی‌عدالتی‌هاست که بر او تحمیل می‌شود. یعنی در ازای کار و خدمت که برای اعضای خانواده می‌کند محبت آن‌ها را از دست می‌دهد در صورتی که هرگاه در انجام وظایف خویش قصور می‌ورزید و شاد و با نشاط می‌ماند شاید محبت آن‌ها را بیشتر جلب می‌نمود.<sup>۱</sup>

در واقع این‌ها دشواری‌های اقتصادی کار است و همچنین گرفتاری دیگر که به‌هیچ‌وجه بی‌اهمیت نیست منظورم اشکال خانه و مسکن و آن ناشی از تراکم جمعیت در شهرهای بزرگ است. در قرون وسطی وضع شهرها مانند نواحی

---

۱ این موضوع را تا آنجا که به‌وضع و حال طبقه‌ی اداری مربوط می‌شود بانو جین آیلین (Jean Ayling) با بصیرت و شایستگی در کتابی تحت عنوان *انصراف از مقام پدری و مادری نیک* وصف کرده است.

روستایی در روزگار جدید بود کودکان هنوز این تصنیف دیرین را گاهی می‌خوانند:

بر بلندی سنت پل تک در رفتی هست  
 که سیب فراوان دارد، به‌های شهر لندن  
 به‌وسیله‌ی پوب‌دستی سیب‌ها را فرو می‌ریزند  
 سپس از صهار، به‌صهار، دیگر می‌دوند  
 تا به پل لندن برسند.

برآمدگی محوطه‌ی سنت پل دیگر باقی نیست و کسی هم نمی‌داند حصارهای بین آن‌جا و پل لندن در چه تاریخی از بین رفته است. شاید قرن‌ها پیش کودکان لندنی از تفریحاتی که وصفش در این چند بیت آمده است بهره‌مند بودند. در هر حال تا چندین سال قبل انبوه جمعیت در نواحی روستایی می‌زیستند. در آن روزگاران شهرها وسعتی نداشت و بیرون رفتن از آن‌ها کار آسانی بود و خانه‌های بسیاری باغ‌های وسیع ضمیمه داشت. این روزها تعداد سکنه‌ی شهرنشین خیلی بیش از مردم روستاهاست. در آمریکا این تفاوت هنوز به حد اشد نرسیده است اما در آن‌جا هم جمعیت شهری با سرعت رو به ترقی است. شهرهایی مثل لندن و نیویورک به قدری وسعت دارند که مدتی طول می‌کشد تا انسان به حومه برسد و آن‌ها که در شهر اقامت دارند ناچارند معمولاً با داشتن آپارتمانی که البته حتی چند وجب زمین هم وصل به آن نیست خرسند باشند و کسانی که در آمدی محدود دارند به حداقل فضا خشنود نمایند. با بودن اطفال، کار اقامت در آپارتمان نیک دشوار است محلی برای بازی آن‌ها نیست و پدر و مادر برای احتراز از سر و

صدای آن‌ها راه فرار ندارند. در نتیجه رفته‌رفته افراد اداری سعی می‌نمایند در حومه‌ی شهرها بمانند که از لحاظ کودکان بسیار نیکوست اما موجبات خستگی زندگانی مردها را بیش‌تر می‌کند و از تأثیر وجود آن‌ها در زندگی خانوادگی می‌کاهد.

ولی من قصد شرح و بیان این قبیل محظورات عمده‌ی اقتصادی را ندارم زیرا که خارج از موضوع مورد نظر ما که، انسان در شرایط فعلی چه می‌تواند بکند تا او را در تحصیل سعادت یاری نماید به‌شمار می‌رود. ما باز با همین محظورات، هنگامی که به‌جنبه‌ی روانی که در روابط میان والدین و فرزندان دوره‌ی جدید هست می‌پردازیم برخورد خواهیم خورد. این‌ها در واقع گرفتاری‌هایی ناشی از دموکراسی است. در روزگار قدیم در یک طرف ارباب و از طرف دیگر غلام‌ها بودند. سروران راجع به‌چگونگی کارها تصمیم می‌گرفتند و روی هم‌رفته نسبت به‌وضع برده‌ها علاقه‌مند بودند چون آن‌ها در تأمین خوشبختی، ایشان را یاری می‌نمودند. بردگان شاید نسبت به‌ارباب حس تنفر داشتند هرچند که آن به‌حدی شایع نبود که طرفداران دموکراسی وانمود می‌کنند. ولی اگر نفرتی هم در دل داشتند این حضرات از آن بی‌خبر و در هر حال خوشبخت بودند. با ترویج راه و رسم دموکراسی وضع به‌کلی تغییر کرد. بندگانی که سابقاً راضی و تسلیم بودند از ابراز رضایت خودداری نمودند و ارباب که راجع به‌حق و مزیت خویش هیچ‌گونه تردیدی نداشتند دچار شک و سرگردانی شد. پس تصادم بین طرفین پیش‌آمد و بساط خوشبختی هر دو دسته را بر باد داد. مقصودم از این گفتار دلیل تراشی بر ضد دموکراسی نیست چون این قبیل ناهنجاری و اشکال در هر دوره‌ی تحول مهم، غیرقابل اجتناب است ولی جای انکار این حقیقت هم نیست تا وقتی که این

دوره‌ی تحول دوام دارد باعث ناراحتی اهل جهان خواهد بود.

تفاوت و تغییر در روابط بین والدین و فرزندان را اثر بارزی از گسترش راه و رسم دموکراسی می‌توان محسوب داشت. دیگر پدران و مادران از حقوق خویش درباره‌ی فرزندان اطمینانی ندارند و فرزندان هم احساس حرمتی نسبت به پدر و مادر نمی‌نمایند. فضیلت اطاعت که سابقاً بی‌چون و چرا از جانب کودکان انتظار می‌رفت دیگر مطلوب این روزگار نیست و باید هم چنین باشد. کار روان‌کاوی موجب پریشانی شدید فکر و خیال پدر و مادر و سبب ترس و نگرانی آن‌ها شده است چون بدون این‌که خود خواسته یا دانسته باشند صدماتی به‌زندگی اطفال خود وارد می‌سازند. اگر آن‌ها را ببوسند شاید سبب به‌اصطلاح عقده‌ی /ادیپ شوند و اگر از بوسیدن پرهیز نمایند ممکن است آتش حسادت آن‌ها را برانگیزند. اگر به‌فرزندان خود انجام دادن کاری را فرمان دهند بعید نیست که این کار انگیزه‌ی حس گناهکاری شود و اگر امر و نهی هم نکنند شاید کودکان اخلاق و عاداتی را فراگیرند که در نظر پدر و مادر پسندیده نیست. وقتی که پدر و مادر انگشت مکیدن کودک را می‌بینند پیش خود استنباط‌های متعدد ترس‌آوری می‌کنند و حیران می‌مانند که در رفع آن عادت طفل چه باید بکنند. مقام پدری و مادری که روزگاری قدرت‌آمیز و ظفرنمون بود به‌صورتی حجب‌آمیز و اضطراب‌انگیز درآمده و سرشار از شک و تردیدهای وجدانی شده است. خوشی‌های ساده‌ی دیرین از بین رفت و در حال حاضر به‌واسطه‌ی آزادی جدید زنان بی‌شوهر، هر مادری ناچار است که برای خاطر مقام مادری بیشتر از دوره‌های پیش فداکاری کند. در وضع فعلی مادران مهربان باشعور از اطفال خود توقع چندانی ندارند در حالی که مادرانی که از ندای وجدان غافل‌اند توقع بسیار دارند. مادران معقول بر محبت طبیعی خود

بند می‌زنند و خاموش و خوددار می‌شوند و مادران بی‌پروا در ازای خوشی‌هایی که از دست داده‌اند از فرزندان خود انتظار جبران و پاداش دارند. در شق اول، علاقه‌های فرزند حرمان‌آمیز و در مورد ثانی زیاده از اندازه تحریک می‌شود و در هیچ‌یک از دو شق مزبور هم خوشبختی ساده و طبیعی که خانواده به‌وجه احسن قادر به تأمین آنست قابل حصول نیست.

با وجود همه‌ی این مشکلات آیا باز کاهش تولید نسل را می‌توان حیرت‌انگیز پنداشت؟ تنزل میزان زاد و ولد روی هم‌رفته به‌حدی رسیده است که نشان می‌دهد از مقدار جمعیت خواه و ناخواه کاسته خواهد شد. این سیر نزولی در میان طبقه‌ی ثروتمند تاکنون پیش‌آمده است و آن نه‌تنها در فلان شهر بلکه در واقع در تمام کشورهای اتفاق افتاده که تمدنی عالی دارند. راجع به‌میزان زاد و ولد در میان طبقه‌ی ثروتمند آماری در دست نیست. ولی دو حقیقت را می‌توان از کتاب جین آیلین که قبلاً ذکرش به‌میان آمده بود اقتباس نمود. در *استکهلم* از سال‌های ۱۹۱۹ تا ۱۹۲۲ زاد و ولد در میان زنان اهل حرفه و کار فقط در حدود یک سوم تمام جمعیت بود و از میان چهار هزار نفر تحصیل‌کرده‌ی *ولزی کالج*<sup>(۱)</sup> در آمریکا از سال ۱۸۹۶ تا ۱۹۱۳ مجموع اطفال تقریباً سه هزار نفر بود که با وجود عدم جلوگیری از تقلیل جمعیت بایستی هشت هزار کودک به‌دنیا آمده باشند بدون این‌که یک تن از آن‌ها تلف شده باشد. تردیدی نیست که تمدنی که حاصل فکر و کار نژاد سفید است این صفت اختصاصی را نیز همراه داشته است و به‌همان نسبتی که این تمدن را مردان یا زنان فرا می‌گیرند به‌همان اندازه هم از باروری آن‌ها کاسته می‌شود. بنابراین متمدن‌ترین اقوام، کم نسل و از عقیم‌ترین مردمانند و



آن‌هایی که از این تمدن برخوردار می‌کنند، کمتری دارند. بارورترین افراد به‌شمار می‌روند و این تفاوت و نسبت بین دو دسته پیوسته باقی است. در حال حاضر تعداد نفرات بسیار هوشمند کشورهای غربی رو به کاهش است و به‌زودی میزان جمعیت این ملت‌ها کاهش کلی خواهد یافت مگر آن‌که در اثر مهاجرت از نواحی کم‌تمدن افراد آن‌ها بیشتر شود. ولی همین‌که این مهاجران راه و رسم سرزمین تازه را فراگیرند آن‌ها نیز وضع و حال نسلی جمعیت قبلی را کسب خواهند کرد و به‌همان نسبت توالد و تناسل بین آن‌ها کاهش خواهد یافت. این موضوع قابل تردید نیست تمدنی که این وضع و حال را دارد پایدار نخواهد ماند مگر آن‌که برای تکثیر نفوس جهد و تدبیری نمایند و گرنه دیر یا زود دوره‌ی چنین جامعه‌ای سپری خواهد شد و به‌جای آن تمدن دیگری خواهد آمد که قدرت و نفوذ مقام پدر و مادری در آن محفوظ مانده و از خطر کاهش نسل چنان‌که باید و شاید جلوگیری شده باشد. عناصر رسمی که کار عمده‌ی اخلاقیات جامعه را به‌عهده دارند در تمام کشورهای غربی سعی نموده‌اند این منظور را از راه دلالت و اندرز و برانگیختن احساسات توده تأمین نمایند. آن‌ها از یک طرف می‌گویند زن و شوهر باید هر اندازه که خواست خداست فرزند بیاورند بدون اینکه آینده‌ی نوزادان از جهات بهداشت و تأمین سعادت ملحوظ شود. از طرف دیگر هم مردها راجع به‌قدر و مقام عالی عالم مادری داد سخن می‌دهند و وانمود می‌کنند که خانواده‌ی پر جمعیت هرچند شامل کودکان ناخوش و نیازمند باشد باز مایه‌ی خوشبختی است. دولت نیز در این زمینه با آن‌ها هم‌آهنگی و استدلال می‌کند که تهیه‌ی هدف‌های کافی برای گلوله‌های توپ و تفنگ ضروری است، یعنی می‌خواهند بگویند این همه اسلحه‌ی ممتاز اگر عده‌ی کافی فراهم نباشد تا هدف قرار گیرد پس به‌چه کار خواهد رفت؟

شگفتی در این است که هر خانواده در حینی که شاید این نظر را درباره‌ی دیگران روا می‌دارد، مرگ را فقط برای همسایه می‌خواهد. استدلال روانی آن کسانی که نغمه‌ی برکات آسمانی تولید نسل را می‌سرایند و یا در این باره سرود وطن‌پرستی می‌خوانند پاک بی‌پایه است. خداشناسان نیز فقط تا حدودی که وحشت آتش دوزخ کارگر است شاید در حرف خود توفیقی به‌دست آورند و در هر حال عده‌ی محدودی این اخطار و تهدید آن‌ها را جدی خواهند گرفت و این هم شاید تنها تهدیدی است که در کاری تا این درجه شخصی امکان تأثیر دارد. ولی استدلال عناصر رسمی در این کار بسیار بی‌رحمانه است. مردم شاید حرفی نداشته باشند که دیگران طعمه‌ی اسلحه قرار گیرند اما دوست ندارند فرزندان ایشان دچار این سرنوشت شوند. بنابراین، کار حکومت‌ها این شده است که طبقات فقیر و نیازمند را در جهل نگه‌دارند همان جهد و تلاشی که بنابر آمار جز در عقب افتاده‌ترین کشورهای غربی در دیگر جاها بیهوده بوده است. افراد بسیار محدودی زن یا مرد به‌خاطر ادای تکلیف عمومی خویش پی کار تولید نسل می‌روند در صورتی که باید دید اصلاً چنین تکلیف عمومی وجود دارد یا نه. زن‌ها و مردان یا از آن جهت بچه‌دار می‌شوند که می‌پندارند وجود فرزند مایه‌ی خوشبختی است و یا این‌که راه جلوگیری از این کار را نمی‌دانند. دلیل اخیر هنوز عامل عمده‌ای به‌شمار می‌رود ولی رفته‌رفته اشکال آن مرتفع می‌شود و شق دیگر فقط با دخالت دولت یا اولیای دین قابل جلوگیری است. پس هرگاه غرض این باشد که نژاد سفید پایدار بماند باید ناچار تدبیری نمود که مقام پدری و مادری بار دیگر وسیله‌ی خوشی و سعادت پدران و مادران گردد.

وقتی که ما طبع و سرشت آدمی را خارج از وضع و حال زمانه‌ی خود در نظر

بیاوریم به عقیده‌ی من آشکار خواهد نمود که مقام پدری و مادری قادر به تأمین عالی‌ترین درجه‌ی خوشبختی است که زندگی به‌نوع بشر ارزانی داشته است. این قول بدون تردید درباره‌ی زنان بیشتر از مردان صدق دارد ولی در مورد اکثریت مردها نیز خیلی بیشتر از آن‌چه متجددین می‌پندارند صادق است. این معنی در ادبیات هم‌ی ادوار، پیش از زمانه‌ی ما بدیهی به‌شمار می‌رفته است. هکوبا<sup>۱</sup> در کار فرزندان خویش بیش از وضع پریام مراقبت داشت. مک‌دوف<sup>۲</sup> برای اطفال خود بیشتر از آن‌چه نسبت به‌زنش می‌نمود تعلق خاطر نشان می‌داد. در تورات مرد و زن متساویاً شور و اشتیاق تولید نسل دارند در چین و ژاپن این رویه تا همین دوره‌ی ما پا برجاست. شاید بگویند که این میل ناشی از فکر اجدادپرستی است. به‌نظر من حقیقت به‌کلی برعکس و حاکی از این است که اجدادپرستی انعکاس علاقه‌ی افراد در بقای وجود خانواده است. درباره‌ی زنان اهل پیشه و کار که شرحش را قبلاً باز نمودم دیده‌اید که علاقه‌ی فرزنداری تا چه اندازه قوی بوده است و گرنه هیچ‌یک از زنان به‌فداکاری‌هایی که لازمه‌ی این کار است تن در نمی‌داد. راجع به‌خودم بنابر تجربه‌ی شخصی باید بگویم که مقام پدری را از هر خوشبختی دیگری که نصیبم شده است برتر یافته‌ام. به‌نظر من وقتی که زنان یا مردان به‌واسطه‌ی پاره‌ای موجبات از این خوشبختی درمی‌گذرند احتیاج عمیقی در وجود آن‌ها بی‌ارضا می‌ماند و بر اثر آن عدم رضایت و ناراحتی پیش می‌آید بدون این‌که علتش آشکار نماید. برای خوشبخت زیستن در این دنیا به‌خصوص وقتی که دوره‌ی جوانی هم طی شده باشد امر لازم این است که انسان نه فقط

۱ Hecuba ، زن پریام پادشاه تروا (یونان). م.

۲ MacDuff ، از امیرزادگان اسکاتلند مربوط به‌داستان مکبث اثر شکسپیر. م.

دچار این احساس نباشد که تنه‌است و به‌زودی ساعت واپسین عمر فرا خواهد رسید بلکه حس کند که وجودش جزئی از جریان زندگی است که آغاز آن پیدایش نطفه و پایانش دورترین زمان در آینده‌ی نامعلوم است. کسی که شایستگی انجام کار یا خدمت بزرگی را دارد می‌تواند نام خویش را بر صفحه‌ی روزگار باقی بگذارد و حس مزبور را نیز به‌وسیله‌ی کار خود ارضا خواهد ساخت. اما برای مرد یا زنی که از هیچ‌گونه هنر و مهارت خاصی بهره‌مند نباشد تنها امر مقدور، داشتن فرزند است. آن‌هایی که این قدرت وجودی خود را عاقل می‌گذارند خویشان را از سیر و جریان زندگی جدا و به‌وسیله‌ی این عمل، خود را با خطر بی‌اثری و نیستی دچار می‌سازند. برای این دسته و جماعت مگر در صورتی که به‌نحوی استثنایی از دیگر علاقه‌های زندگی برخوردار باشند همه چیز در ساعت مرگ تمام می‌شود و جهانی که بعد از ایشان خواهد آمد طرف اعتنا نیست، به‌همین دلیل کار آن‌ها در نظرشان بی‌هوده خواهد نمود. به‌نظر من برای هر مرد یا زنی که فرزندان و نوادگانی دارد که با علاقه‌ی طبیعی به آن‌ها مهر می‌ورزد آینده لاقل تا پایان عمر او، نه به‌دلیل اخلاقی یا نیروی اندیشه و خیال بلکه به‌نحوی طبیعی و غریزی حائز اهمیت خواهد بود. شخصی که علاقه‌های وی تا این درجه بسط یافته و از حدود زندگانی خودش تجاوز کرده باشد شاید قادر است این قبیل میل و علاقه‌ها را بسط و تأثیر بیشتری بدهد چنان‌که (حضرت) ابراهیم کرد و از این فکر خشنودی خاطر داشت که نیل به این مقصود باگذشت عصرها و قرون توأم خواهد بود. با این‌گونه احساسات انسان می‌تواند از حس عطالت و بی‌هودگی که در غیر این صورت عواطف او را نابود خواهد کرد خویشان را نجات دهد.

بدیهی است اساس کار خانواده این حقیقت است که پدر و مادر محبت خاصی

نسبت به فرزندان خویش احساس کنند و این مهرورزی با آن چه درباره‌ی یکدیگر دارند و یا نسبت به فرزندان غیر می‌نمایند کاملاً متفاوت باشد. بعضی از پدران و مادران محبت مختصری نسبت به فرزندان خود احساس می‌کنند و گاهی نیز هیچ محبتی ندارند و همچنین باید اذعان نمود که بعضی از زنان فرزند دیگر کسان را تقریباً به همان اندازه‌ی کودک خویش دوست دارند با این وصف حقیقت محض این است که محبت والدین چیزی دیگر و آن علاقه‌ی خاصی است که هر پدر و یا مادری نسبت به فرزندان خود احساس می‌کند که عین آن را درباره‌ی هیچ‌کس دیگر ندارد. این حس و عاطفه را ما از اجداد حیوانی خود به‌ارث برده‌ایم. در این باره به‌نظر من نظریه‌ی فروید چنان که باید و شاید مبتنی بر قواعد زیست‌شناسی نیست زیرا هر کسی که در رفتار حیوان مادری نسبت به بچه‌های خود دقیق شود خواهد دید که رفتارش نسبت به آن‌ها با رفتار او درباره‌ی حیوان نری که با آن جفتگیری داشته به‌کلی از نوع دیگر است و همین رویه‌ی متفاوت و غریزی هرچند که به‌صورتی دیگر تا حدی ابهام‌آمیز است در میان افراد بشر نیز دیده می‌شود و اگر این حس و عاطفه نمی‌بود در واقع چیزی که بتوان بر آن نام خانواده نهاد وجود نمی‌داشت زیرا که به‌آسانی ممکن است پرورش کودکان را در دست افرادی خبره گذاشت. اما در وضع و حال فعلی محبت خاصی که پدر و مادر به فرزندان خود دارند در صورتی که غرایز کودک تضعیف نشود ارزش فراوانی، هم به‌حال پدر و مادر و هم برای فرزندان دارد. ارزش مهر پدری و مادری نسبت به فرزند بر این حقیقت مبتنی است که بیشتر از هر محبت دیگر قابل اتکا است. دوستان ما به‌واسطه‌ی بعضی از صفاتی که در ماست و هم‌چنین عاشق به‌مناسبت حسن و ملاحظتی که در معشوق است به‌او مهر و علاقه می‌ورزد و هر وقت که آن

صفات و یا این ملاحظت نباشد دوستان و عشاق نیز ناپدید می‌شوند و حال آن‌که در وقت گرفتاری و در تنگنای بیچارگی است که پدر و مادر بیش از هر موقع دیگر در یاری ما می‌کوشند و اگر پدر و مادری حقیقی‌اند در ناخوشی یا هنگام رسوایی به‌درد ما می‌رسند. همه‌ی ما از مدح و تحسین نسبت به‌صفات نیک خود خرسند می‌شویم اما بسیاری از ما نیز قلباً ساده‌تر از آنیم که توجه نماییم که این تعریف و ستایش‌ها بی‌زیان و خطر نیست. پدر و مادر ما را از آن جهت دوست دارند که فرزندان ایشانیم و این حقیقتی جاودانی است از این‌رو وقتی که ما نزد آن‌ها هستیم بیش از مصاحبت با هر کس دیگر حس امنیت و اعتماد داریم. شاید در وقت خوشی و کامیابی این حقیقت چندان مهم ننماید اما در موقع شکست و خواری به‌قدری ما را اسباب تأمین و دلداری است که به‌هیچ صورت دیگر فراهم شدنی نیست.

در تمام روابط انسانی تأمین خوشبختی یک طرفه نسبتاً آسان است ولی تحصیل رضایت طرفین دشوار. شاید زندانبان از بند کردن محبوس خود افسوسی نداشته باشد و کارفرما از تنبیه بدنی کارگر حظ خاطر حاصل کند و یا زمامدار که با اقتدار تمام بر اتباع خویش فرمانروایی دارد نیک خرسند نماید و یا پدری از این‌که با ضربه‌ی شلاق پسر خود را درس اخلاق می‌دهد خوشوقت باشد اما همه‌ی این‌ها لذتی یک‌جانبه است و طرف دیگر وضعی ناگوار دارد. بدین ترتیب دیده می‌شود که لذت‌های یک طرفه بی‌عیب نیست. به‌نظر من روابط انسانی باید هر دو طرف را مایه‌ی خشنودی باشد. این قول به‌خصوص در روابط بین پدران و مادران از یک طرف و فرزندان از طرف دیگر نیک وارد است. اکنون والدین کمتر از سابق نشاط و خوشی از جانب فرزندان خود به‌دست می‌آورند و اطفال نیز کمتر از

گذشته به دست پدر و مادر ناراحتی می‌کشند. من موجب و دلیلی سراغ ندارم که پدر و مادر نسبت به سابق خوشبختی کمتری از ناحیه‌ی فرزندان خود نصیب دارند. هر چند که بدون شک این عین وضع و حال کنونی است و موجبی هم در میان نیست که پدر و مادر در تأمین سعادت فرزندان خود جهد و علاقه‌ی کافی نمایند. اما این منظورمانند مقاصد دیگر که در روابط بین مردم دنیای جدید هست منوط به ابراز عطوفت و مهربانی و همچنین رعایت احترام شخصیت دیگران است که از ضروریات عمده‌ی زندگانی طبیعی است. اینک خوشبختی مقام پدری و مادری را مورد بررسی بیش‌تر قرار دهیم، نخست از لحاظ مایه‌ی حیاتی آن و سپس چنان‌که پیش می‌آید نسبت به وضع والدین با رفتاری که درباره‌ی شخصیت دیگران دارند که ملاحظه کرده بودیم در جهانی که به‌اصل برابر دلبستگی یافته است شرطی اساسی است.

حظ و لذت منزلت پدر و مادری دو ریشه‌ی بدوی دارد. از یک طرف این احساس است که جزئی از وجود انسان صورت خارجی یافته است که بعد از مرگ او دوام خواهد یافت و سپس به‌همین منوال دوام بیشتری نیز در پیش خواهد بود بدین‌وسیله پایداری نسل و تبار انسان تأمین می‌شود. از طرف دیگر آمیزش کاملی از حس قدرت‌خواهی و مهر و محبت انسانی است. نوزاد ناتوان است و غریزه حکم می‌کند حواجی او را برآورند همان حس و غریزه‌ای که نه تنها محبت پدری و مادری را نسبت به فرزند ارضا می‌کند بلکه میل قدرت‌نمایی پدر و مادر را درباره‌ی فرزند نیز راضی می‌سازد، و تا وقتی که کودک عاجز و زبون است محبتی که نسبت به او می‌شود خالی از شائبه‌ی خودخواهی نیست زیرا که این حمایت قهری شامل حال جزئی از وجود خود انسان می‌شود. اما از همان اوان کودکی بین حس

قدرت‌طلبی والدین و علاقه خیر و صلاح کودک تصادم و تعارض پیش می‌آید و در حینی که تسلط و اختیار پدر و مادر درباره‌ی طفل چنان‌که طبیعی است رفته‌رفته نقصان می‌یابد باید هدف مطلوب آن باشد که کودک هم هرچه زودتر و با انواع وسایل ممکن صاحب استقلال شود ولی این منظور با طبع قدرت‌جویی پدر و مادر سازگار نیست. بعضی از پدران و مادران هیچ‌وقت متوجه این تعارض و تصادم نمی‌شوند و دست از بد رفتاری و خشونت نمی‌کشند تا سرانجام کودک راه سرکشی پیش می‌گیرد. بعض دیگر متوجه این محذور هستند و در نتیجه گرفتار عواطفی متضاد می‌گردند. در این گیر و دار تصادم، سعادت پدری و مادری معدوم می‌شود و با وجود همه قسم نوازش و مراقبت که نثار کودک شده بود پدر و مادر با کمال نگرانی و حیرت پی می‌برند که طفل کاملاً برعکس آن‌چه ایشان امیدوار بودند بار آمده است. آن‌ها می‌خواسته‌اند او سلحشور شود، صلح‌دوست شده است و یا در مورد تولستوی علاقه‌مند بودند صلح‌دوست بار آید اما به‌دسته‌ی رزمجویان پیوست. ولی فقط در مورد اخیر نیست که دشواری‌ها نمودار می‌شود. هرگاه کودکی را غذا بخورانید که خود قادر به آن کار باشد پس قدرت‌نمایی خود را بر صلاح حال طفل ترجیح داده‌اید هرچند که شاید منظور شما کمک به او بوده است. اگر طفل را بیش از حد لزوم از خطرها بترسانید لابد هدف شما اتکای بیشتر او به خودتان است و هرگاه محبت برجسته‌ای نسبت به او بنمایید که شاید رفتار متقابل توقع دارید با این کردار خود سعی نموده‌اید از راه عواطف، وابستگی او را به خودتان دو چندان کنید. حس تملک و تسلط والدین به‌هزاران طریق جزئی و مهم کودکان را سرگردان خواهد نمود مگر آن‌که پدر و مادر سخت مراقب و دارای نیت خالص باشند. پدران و مادران دوره‌ی جدید که از این‌گونه خطرها آگاهند



گاهی اعتماد نیک بار آوردن فرزند خویش را از دست می‌دهند و از این‌رو کمتر از هنگامی که در پرورش او می‌کوشند و شاید اشتباه هم بکنند در وضع و حالش سودمند واقع می‌شوند. چون هیچ چیزی بدتر از رفتار قرین تردید و بی‌اعتمادی بزرگتران در ذهن کودک سوءاثر باقی نمی‌گذارد. بنابراین واجب‌تر از مراقبت وجود پاک‌نیتی است. پدر و مادری که با صدق و صفا صلاح کار فرزند را بر میل سلطه و اقتدار خویش نسبت به او ترجیح می‌نهند نیازی به کتاب‌های راهنمای پرورش کودک ندارند چون حس و علاقه‌ی خود ایشان بهترین عامل و راهنماست و در این وضع و حال است که رابطه‌ی میان پدر و مادر پیوسته قرین هم‌آهنگی است، نه در طفل حس سرکشی پدید خواهد آمد و نه پدر و مادر دچار احساس غم و حرمان خواهند شد. اما لازمه‌ی این کار بیش از هر چیز دیگر رعایت احترام نسبت به شخصیت کودک از جانب پدر و مادر است، همان احترامی که نه فقط بنابر قاعده و اصل، اعم از اخلاقی یا فکری باید از صمیم قلب و با ایمان راسخ و به‌درجه‌ای باشد که حس تملک یا رفتار خشن کاملاً غیر مقدور شود. بدیهی است که این حسن سلوک و خوش‌رفتاری نه تنها نسبت به اطفال پسندیده است بلکه در کار زناشویی و در عالم دوستی هم عین لزوم را دارد اگرچه در مقام دوستی چندان دشوار نیست. در جهان دلخواه ما باید همین رسم و قاعده در روابط سیاسی و مناسبات میان افراد بشر نیز جاری و ساری باشد؛ این امیدواری به‌آینده‌ای بعید مربوط است و در این‌جا اطناب کلام راجع به آن مورد ندارد. ولی این خوش‌رفتاری و مهربانی که از لحاظ روابط بین‌المللی ضروری است هر وقت که با حال اطفال ارتباط یابد ضرورت بیشتری خواهد یافت چون کودکان عاجز و زبون‌اند و به‌واسطه‌ی جثه‌ی نحیف و ضعیف افراد سبک‌سر نسبت به آن‌ها نظر تنفر و تحقیر

دارند.

از لحاظ منظور غایی این کتاب باید دانست که حظ تام و تمام مقام پدری و مادری در جهان جدید فقط نصیب کسانی خواهد گردید که به این گونه رفتار قرین احترام جداً معتقد باشند و آن را نسبت به کودکان معمول دارند. [چرا که برای آنان، هیچ محدودیت کسل کننده‌ای در عشقشان به قدرت و هیچ نیازی به وحشت از سرخوردگی تلخ که والدین مستبد در زمان رسیدن فرزندانشان به آزادی تجربه می‌کنند، وجود نخواهد داشت. و برای والدینی که این نگرش را دارند، نسبت به سلطان مستبد که قدرت والدینش در اوج موفقیت خودش است، لذت بیشتری در والدین بیش از هر زمان ممکن، وجود دارد. چرا که عشقی که با ملایمت در مقابل همه گرایشات استبدادی تطهیر شده است، لذتی به انسان می‌دهد که نفیس‌تر، لطیف‌تر، و دارای قابلیت بیشتر برای تبدیل پایه آهنی زندگی روزمره به طلای خالص سرخوشی عارفانه، و نسبت به هر احساس ممکن برای انسانی که هنوز برای حفظ تعالی خویش در این دنیای بی‌ثبات می‌جنگد و تلاش می‌کند، می‌باشد.]

با آن که حس و عاطفه‌ی پدری و مادری از لحاظ من ارزش فراوان دارد باز علی‌رغم راه و روشی که غالباً دیده می‌شود نظرم این نیست که مادرها هرچه بیش‌تر در کارهای کودک مداخله نمایند. در این زمینه رسم و قراری در روزگار سابق بود که مطلب درستی راجع به بچه‌داری نمی‌دانستند و فقط بعضی اطلاعات و تعلیمات غیرعلمی عجیب از جانب پیرزنان به طبقه‌ی جوان می‌رسید. ولی در این زمانه کسان بسیار در رشته‌های این فن تحصیلاتی اختصاصی دارند و بصیرت و کاردانی آن‌ها را می‌توان مورد استفاده قرار داد. راجع به قسمتی از آموزش و

پرورش کودکان تحت همین عنوان قرار می‌گیرد تکلیف کار روشن است. احدی از مادر انتظار ندارد که چون فرزند خود را بسیار دوست دارد پس به او علم حساب بیاموزد و در کسب سواد هم آشکار است که کودکان آنرا از کسانی که باسوادند بهتر از مادری که بی‌سواد است خواهند آموخت اما در رشته‌های متعدد دیگر پرورش اطفال، حقیقت امر چندان آشکار نیست زیرا که هنوز تجربیات وافی و کافی در همه‌ی قسمت‌ها به دست نیامده است. تردیدی نیست که بعضی از امور بچه‌داری را مادرها بهتر انجام می‌دهند ولی هرچه سن طفل بالا برود افراد دیگری بیشتر از مادر صلاحیت این کار را دارند. و اگر این حقیقت چنان که باید و شاید نیک شناخته آید مادرها از بسا کارهای ملال‌آور فعلی خویش آسوده خواهند شد زیرا که در بعضی از رشته‌ها اطلاعات فنی لازم ندارند. هر زنی که در رشته و کاری مهارت دارد خواه برای خاطر حرفه‌ی خود و خواه صلاح جامعه باید از بچه‌داری خودداری نماید. البته وی در دوره‌ی بارداری و مرحله‌ی زایمان از خدمت و کار تخصصی خود معذور خواهد بود اما کودکی که به نه ماهگی برسد دیگر نباید مانع قاطع فعالیت‌های رشته‌ی فنی مادر شود. در هر موردی که جامعه انتظار بیش از اندازه‌ای از جانب مادر درباره‌ی فرزند دارد مادر هم اگر فرشته خصال نباشد انتظارات زیادتر از آنچه بر او رواست از فرزند خود خواهد داشت. بعضی از مادران که بنابر رسم و قرار قدیم مظهر فداکاری نام گرفته‌اند در کار فرزند خویش راه خودخواهی رفته‌اند زیرا با آن که مقام پدری و مادری در زندگانی حائز اهمیت کلی است اگر این منظور به جای خود زندگی تلقی شود به هیچ‌وجه صلاح نیست و پدر و مادر ناراضی بعید نیست که از جهات عواطف راه تسلط‌جویی پیش گیرند. از این‌رو خواه برای مصلحت کار کودکان و یا صلاح کار خود مادر، شرط عقل نیست

که مادر رشته‌ی ارتباط خود را با علاقه‌های دیگر زندگی قطع کند و هرگاه در کار بچه‌داری بصیر باشد چه بهتر که از دانایی او در این رشته برخوردار کلی حاصل، و بصیرتش شامل حال اطفال دیگر نیز بشود. هرگاه پدر و مادر اقل شرایط ضروری را که دولت مقرر داشته است راجع به فرزندان خود معمول دارند سزاوار است رأی و اختیاری هم داشته باشند که به‌وسیله‌ی چه کسان و چگونه کار نگاهداری کودکان آن‌ها برگذار شود. البته نه تا حدودی که در عمل افراد بصیر دخالتی نمایند. به هر حال رسم و قاعده‌ی خاصی نباید در میان باشد که مادرها ناگزیر در اموری صرف وقت کنند که شخص دیگر بهتر از ایشان به آن کار قادر است. مادرانی که درباره‌ی پرورش اطفال خود سرگردان و یا حیران‌اند چنان‌که غالباً هم پیش می‌آید باید بدون شک و درنگ آن را به‌عهده‌ی زنی صالح بگذارند. کار پرورش طفل حقی خداداد نیست و در این مورد نباید حس تملک را با روپوش علاقه‌ی فرزندداری پنهان کرد. بسیاری از کودکان به‌واسطه‌ی رفتار نوازش‌آمیز مادر نادان گرفتاری روانی پیدا می‌کنند. این نکته نیز مورد تأیید بوده است که در کار پرورش طفل نباید از پدر توقع بسیار داشت و با وجود این کودکان پدر را به‌همان اندازه‌ی مادر دوست می‌دارند. اگر بخواهیم که زندگانی زنان از بسیاری قیود و گرفتاری بی‌مورد فعلی آزاد و جسم و جان اطفال از روش و اطلاعاتی که در این رشته هست برخوردار شود باید روابط مادر با کودک در آینده به‌همان نسبت و اندازه باشد که در حال حاضر بین پدر و فرزند وجود دارد.

## فصل چهاردهم

### کار

در این که کار مایه‌ی خوشبختی است و یا موجب بدبختی موضوع قابل بحثی است. شکی نیست که بعضی از کارها سخت ملال‌آورند و کار سنگین همیشه باعث رنج و ناراحتی است. به نظر من اگر مقدار کار طاقت‌فرسا نباشد حتی ناچیزترین کارها در نزد اکثر افراد بهتر از بیکاری است. کار واجد مزیت‌های گوناگون است که شامل فراغت از رنج ملالت تا عمیق‌ترین خوشی‌هاست که با نوع کار و مهارت شخص فاعل بستگی دارد. اکثر کارهایی که مردم انجام می‌دهند به‌خودی خود جالب علاقه نیست ولی حتی این‌گونه کارها نیز حسن عمده‌ای دارد. اولاً ساعاتی از عمر روزانه‌ی ما صرف آن می‌شود بدون این که نیازی به تصمیم باشد که چه باید کرد. اکثریت مردم اگر در انتخاب کار روزانه‌ی خود مختار باشند دچار این اشکال می‌شوند که چه کاری مفید می‌توانند انجام بدهند. انتخاب ایشان هرچه باشد باز این نگرانی را دارند که شاید کاری دیگر بهتر بوده است. فکر تعطیلات در هنگام فراغت انسانی، آخرین ابتکار دستگاه تمدن به‌شمار می‌رود و تاکنون اقوام محدودی به‌این پایه رسیده‌اند. به‌علاوه انجام دادن کاری که انسان اختیار کرده است خود کار ملال‌آوری است. غیر از کسانی که حس ابتکار غیرعادی دارند بدون تردید خوش‌آیندتر آنست که به‌شخص بگویند در ساعات روز چه کاری انجام دهد مشروط بر این که آن دستور و فرمان چندان شاق نباشد. بسیاری از ثروتمندان در نتیجه‌ی آزادی عملی که دارند به‌ملالت غیرقابل وصفی دچار می‌شوند. گاهی با

سرگرمی شکار در قاره‌ی آفریقا وسیله‌ی رفع ملال فراهم می‌سازند و یا به جهانگردی می‌پردازند اما تعداد این گونه کارهای هیجان‌انگیز بی‌حد و شمار نیست، به‌خصوص وقتی که روزگار جوانی هم سرآمده باشد. از این‌رو بیشتر هوشمندان ثروتمند تقریباً مثل افراد نیازمند غرق در کار می‌شوند. بانوان متمول نیز غالباً با کارهای جزئی متعدد که به‌اهمیت جهانی آن‌ها اعتقاد شدید دارند خود را مشغول می‌دارند.

بنابراین، کار خوش‌آیند است، اولاً و به‌خصوص از این جهت که مانع ملالت خاطر می‌شود چون افسردگی و ملالی که انسان در حین کار ضروری که خوش‌آیند نباشد احساس می‌کند؛ با ملالتی که از بیکاری روزانه حس خواهد کرد قابل‌قیاس نیست. به‌علاوه کار حسن‌دیگری دارد یعنی تعطیلات و فراغت را هنگامی که پیش‌آید مطلوب‌تر خواهد نمود. اگر انسان کاری طاقت‌فرسا نداشته باشد در حین فراغت بیشتر از آن‌چه شاید نصیب آدم بیکار شود احساس نشاط خواهد کرد.

مزیت کارهای پر درآمد و بعضی از کارهای بی‌مزد این است که شانس موفقیت را بیش‌تر و راه‌جاءطلبی را هموار می‌کند. در اکثر کارها میزان درآمد معیار موفقیت است و تا وقتی که جامعه‌ی سرمایه‌داری باقی است شوق دیگری امکان ندارد و فقط در مواردی که کاری بزرگ در میان باشد این معیار یگانه میزان کار نیست. میلی که افراد در افزایش عایدات خویش دارند هم از لحاظ علاقه‌ی کامیابی است و هم آسایش بیش‌تر که لازمه‌اش درآمد سرشار است. اما کار ملال‌آور هم اگر موجب ازدیاد شهرت خواه در همه‌جا و یا فقط در میان اقربان شود بهتر قابل‌تحمل خواهد بود. استقامت در رسیدن به‌هدف مآلاً از موجبات اساسی

خوشبختی است و بسیاری از افراد هم این منظور را به وسیله‌ی کار خود حاصل می‌کنند. از این‌رو زنانی که کارشان خانه‌داری است از مردها یا زنانی که در خارج از خانه اشتغالی دارند کم‌طالع‌ترند. زن خانه‌دار مزدی به‌دست نمی‌آورد و از اسباب بهبود وضع و حال خویش نیز محروم است و در نظر شوهر (که در واقع متوجه قدر و مقدار کار او نیست) که او را جهت خانه‌داری نه صفات دیگر برانداز می‌کند تابع اراده و اختیار به‌شمار می‌رود. البته این احساس شامل حال زنانی نمی‌شود که ثروت کافی دارند و منازل و باغ‌های دلپذیر می‌آریند که از این راه رشک و حسد اقران را برمی‌انگیزند. تعداد این قبیل بانوان روی هم‌رفته محدود است و برای بیش‌تر زنها کار خانه‌داری همان اندازه تأمین خرسندی خاطر نمی‌کند که مردها را در زندگی نصیب می‌شود و همچنین زنان اهل پیشه و کار را کارهای دیگری خشنود می‌گرداند.

نیت وقت‌گذرانی با پیشرفتی در راه جاه‌طلبی ولو به‌صورت مختصر در اکثر کارها دیده می‌شود و کسانی را که کار مطلوبی ندارند از افراد عادی که به‌هیچ‌گونه کاری نمی‌پردازند خوشبخت‌تر می‌سازد. ولی هنگامی که کاری خوش اثر باشد بیش از انجام دادن کاری عاری از علاقه و اثر خرسندی خاطر فراهم می‌سازد. کارهایی را که منشاء فواید و آثار است می‌توان شماره نمود من فقط آن‌هایی را برمی‌شمارم که به‌طور متوسط جالب نظرند و فهرست خود را با نام کارهایی به‌اتمام می‌رسانم که قدر و ارزش آن را دارند که جزو فعالیت‌های فرد بزرگی واقع شوند. دو عامل اصلی، کار را مورد علاقه قرار می‌دهد یکی به‌کار بردن مهارت دیگر جنبه‌ی ایجاد و مثبت هر کار.

هر شخصی که در کار خود مهارت بسیار کسب کرده باشد از اجرای آن

خرسندی خاطر حاصل خواهد کرد مگر وقتی که کارش در نظر او عادی و بدیهی نماید یا در صورتی که در آن رشته پیشرفت بیشتری منتفی به نظر آید. این انگیزه‌ی کار از اوان کودکی شروع می‌شود. طفلی که می‌تواند بر سر خود بایستد از ایستادن روی پا ابا خواهد داشت. کار فراوان به‌همان اندازه‌ی به‌کار بردن مهارت موجب خوشی و نشاط می‌گردد. کار آدم حقوقدان یا مرد سیاستمدار بیشتر از لذتی که مهارت در بازی بریج<sup>[۱]</sup> نصیب می‌سازد مایه‌ی خوشی و لذت می‌شود. در این بازی نه فقط مسأله‌ی ابراز مهارت در میان است بلکه با تردستی حریف ماهری را هم شکست دادن و اگر این دلیل رقابت‌آمیز موجود نباشد باز انجام دادن کارهای سخت و دشوار مایه‌ی حظ خاطر می‌شود. فردی که قادر است با هواپیما عملیات آکروباسی انجام دهد به‌قدری از این کار حظ خاطر به‌دست می‌آورد که حاضر است جانش را در آن کار به‌خطر بیندازد. به‌نظر من یک جراح ماهر با وجود شرایطی طاقت‌فرسا که در حین کار خود دارد باز از نازک کاری‌های عمل جراحی خشنودی حاصل می‌کند. همین قسم حظ و خوشی را اگر چه به‌صورت ساده باشد از کار زیاد حتی نوع حقیر می‌توان تحصیل کرد. شنیده‌ام لوله‌کش‌ها نیز از کار خود محظوظ می‌شوند ولی توفیق برخورد با یکی از آن‌ها را نداشته‌ام. انجام دادن هر کار ماهرانه‌ای موجب لذت می‌شود مشروط بر این که مهارت در چنین کاری بی‌نهایت قابل پیشرفت باشد. اگر این شرط موجود نباشد وقتی که انسان حد اعلا‌ی مهارت را احراز کرد دیگر کارش جلب علاقه و توجه نخواهد نمود. شخصی که در مسابقه دوی سه مایلی سرآمد باشد هنگامی که با پیشرفت سن و سال نتواند از حد قبلی خود تجاوز کند دیگر از این کار خویش خرسند نمی‌شود.



خوشبختانه کارهای بسیاری هست که انگیزه‌ی ابراز مهارت‌های تازه است و انسان می‌تواند تا نیمه‌ی عمر بر مهارت خود بیفزاید. در بعضی از کارهای قرین مهارت از جمله مثلاً سیاست چنین می‌نماید که افراد بین شصت و هفتاد سالگی مهارت به‌سزا دارند. دلیل آن این است که در این قبیل امور تجربه‌های دیگر کسان انسان را نیک به‌کار خواهد آمد. در نتیجه سیاستمداران کامیاب در این سن و سال از هر کس و دیگری که همان اندازه عمر دارد خوشبخت‌ترند. رقیب‌های عمده‌ی آن‌ها از این جهت فقط مدیران کسب و کارهای کلان‌اند.

ولی در کارهای عالی‌تر عامل دیگری وجود دارد که از جهت منبع خوشبختی از به‌کار بردن مهارت هم مهم‌تر است و آن جنبه‌ی مثبت و ایجاد‌ی هر کاری است از بعض کارها، اما نه در همه‌ی آن‌ها اثری به‌وجود می‌آید که بعد از اتمام باقی و برقرار می‌ماند. بین کار مثبت و ایجاد‌ی و انهدام و خرابی می‌توانیم میزان ذیل را وسیله‌ی قیاس قرار دهیم. در کاری که جنبه‌ی تأسیس و ایجاد دارد مرحله‌ی ابتدایی کار نسبتاً تصادفی و خیالی است در صورتی که وهله‌ی نهایی آن هدف و منظوری را در بردارد. در مورد خرابی و انهدام قضیه معکوس است. مرحله‌ی ابتدایی کار حاکی از منظوری است در صورتی که وهله‌ی نهایی بی‌اثر و تصادفی است یعنی آنچه عامل انهدام در ذهن دارد شامل هدف و منظوری نیست. این میزان و معیار در بیشتر کارهای مطلوب و آشکار به‌کار می‌آید و به‌عبارت دیگر در بنای عمارت طرح و نقشه‌ی قبلی به‌مورد اجرا در می‌آید و حال آن‌که در مورد انهدام کسی مترصد نیست که بعد از اتمام کار خرابی تکلیف مصالح بنا چه خواهد شد و چه صورتی خواهد یافت. در واقع انهدام همواره مقدمه‌ی ساختن است که در این صورت خود نیز جنبه‌ی ایجاد‌ی دارد اما غالباً افراد به‌کار انهدام دست می‌زنند

بدون این که نیت ایجاد و ساختن در میان باشد و غالباً هم این قصد و خیال خود را چنین می‌پوشانند که می‌خواهند خرابی را مقدمه‌ی ایجادِ جدید قرار دهند ولی این ادعا را هرگاه از سرِ راستی باشد می‌توان بدین ترتیب مورد آزمایش قرار داد که از طرف پرسید بنا و اساسی را که وی در نظر دارد چیست. در جواب خواهیم دید که به حرف‌های مبهم و خالی از شوق و علاقه خواهد پرداخت در صورتی که هنگام بر هم ریختن و انهدام با صراحت و شور، بیان منظور می‌کرده است. این قول درباره‌ی بعضی عناصر انقلابی و میلیتاریست‌ها و عمال تعدی صادق است. آن‌ها غالباً بدون این که خود بدانند تابع حس کینه‌اند تا آن‌چه را که در نظرشان منفور است از بین بردارند و این عین مقصود آن‌هاست و راجع به آن‌چه بعداً باید بشود اعتنایی ندارند. ازین رو نمی‌توان انکار کرد که هم در کار مثبت و ایجادِ و هم عمل در هم ریختن و انهدام در هر دو انگیزه‌ی لذت وجود دارد. شاید در بدو امر حظ و خوشی به صورت حادثری است اما چنان که باید و شاید موجب تأمین رضایت نمی‌شود، چون در کار انهدام مایه‌ی رضایت مفقود است. شما دشمن خود را نابود می‌کنید وقتی که او از بین رفت کارتان تمام و خشنودی که از انجام منظور خویش داشته‌اید ناپدید می‌شود. از طرف دیگر کارهای مثبت و ایجادِ وقتی انجام شد تفکر راجع به آن موجب خشنودی است و هیچ‌گاه نیز کامل و تمام نیست تا مانع کار بیشتری بشود. دلپذیرترین مقاصد آن‌هایی است که از یک توفیق به موفقیت دیگر منجر می‌شود بدون این که هیچ وقت پایانی در پیش باشد. از این رو نیک آشکار می‌شود که ساختن و ایجاد کردن بیشتر از کار انهدام حظ دارد شاید بهتر آنست که بگوییم کسانی که از کار تأسیس و ایجاد خشنود می‌شوند خشنودی بیشتری از شخص دیگری دارند که طالب انهدام و خراب‌کاری

است زیرا که هرگاه یک بار حس کینه وجودتان را فرا گرفته باشد دیگر به آسانی ممکن نیست از کار مثبت همان خوش وقتی را حاصل کنید که دیگران را نصیب می‌شود. ضمناً کمتر چیزی می‌تواند مانند پرداختن به کارهای نسبتاً عمده در زمینه‌ی تأسیس و ایجاد عادت کینه را علاج کند.

خشنودی ناشی از کارهای بزرگ عمده‌ترین حظ و لذتی است که باید از زندگی انتظار داشت اگر چه بدبختانه عالی‌ترین وجه آن تنها نصیب کسانی می‌شود که استعداد و شایستگی استثنایی دارند. هیچ عاملی قادر نیست که، خوشبختی نتیجه‌ی موفقیت در کاری بسیار مهم را، از انسان سلب کند مگر آن که دلیلی فراهم باشد که سرانجام آن کار اثری ناهنجار داشته است. این قسم خشنودی صورت‌های گوناگون دارد. مرد بلند همتی که به وسیله‌ی اجرای یک طرح آبیاری بیابانی را گلزار می‌کند حظ و خوشی بی‌مانند دارد. ایجاد هر سازمانی را کار حائز اهمیت فراوان باید شمرد و هم‌چنین است اقدام سیاستمدارانی که با جان‌فشانی اوضاع و احوال قرین پریشان قوم و ملتی را به نظم و نظام تمام مبدل می‌سازند که از این لحاظ نین در زمانه‌ی ما برجسته‌ترین ایشان است. بهترین نمونه هنرمندان و اهل علم و دانش‌اند. شکسپیر درباره‌ی زندگی خود گفته است: «تا روزی که انسان باقی است یا چشم، قدرت دیدن دارد این اثر نیز خواهد ماند»<sup>۱</sup> شکی نیست که این گفتار، او را در وقت پریشانی مایه‌ی دلداری بود. وی در اشعار خود نظر می‌دهد که فکر معشوق او را با زندگی پیوند داده بود ولی من تردیدی

۱ پی افکندم از نظم کاخی بلند  
نمیرم ازین پس که من زنده‌ام

که از باد و باران نیابد گزند  
که تخم سخن را پراکنده‌ام

ندارم اشعاری که وی به نام دوستش سروده بود تأثیر بیشتری داشته است تا خود دوست. هنرمندان بزرگ و نوابغ علم و دانش کارهایی انجام می‌دهند که به‌ذاته مایه‌ی حظ و لذت است. هنگامی که به آن کار مشغول‌اند سبب جلب احترام کسانی می‌شوند که نظر و احترام آن‌ها بی‌ارزش نیست و به‌انسان نیروی اساسی سرشاری که نفوذ بر افکار و احساسات مردم باشد می‌بخشد. این‌گونه مردان، دلیل و برهان وافی و کافی دارند که از خویشتن راضی باشند. ترکیب این اسباب خشنودی به‌نظر انسان نمی‌تواند خوشبختی هر کسی را تأمین کند ولی باز چنین نیست مثلاً *میکل‌آنژ* مرد سخت بدبختی بود و نوشت (من به‌صحت این قول اطمینان ندارم) که اگر ادای وام منسوبان نیازمند، او را وادار نمی‌کرد به آن کارهای هنری نمی‌پرداخت. قدرت پدید آوردن شاهکار غالباً اما نه همیشه نتیجه‌ی یک وضع و حال قرین پریشانی است تا آن‌جا که اگر به‌خاطر حظ و لذت حاصل کار خود نبود شاید که طرف خودکشی می‌نمود. پس نباید پنداشت که حتی عالی‌ترین کارها برای خوشبختی انسان کافی است بلکه باید گفت که در کاهش بدبختی بی‌اثر نیست. مردان علم و دانش خیلی کمتر از هنرمندان به‌بدبختی دچار می‌شوند و روی‌هم‌رفته افرادی که در رشته‌های علمی کارهای بزرگ انجام می‌دهند در زمره‌ی خوشبختان‌اند و سعادت ایشان نیز اساساً ناشی از کارهای خود آن‌هاست.

از جمله موجبات بدبختی هوشمندان در حال حاضر این است که بسیاری از ایشان به‌خصوص آن‌هایی که در زمینه‌های ادبی کار دارند فرصت و امکان اجرای اختیارآمیز هنر خویش را ندارند و ناچارند که کار و مهارت خود را به‌دستگاه‌های توانگری که به‌وسیله‌ی عناصر مادی و بی‌فرهنگ اداره می‌شود بفروشند و ناچار

کارهایی را انجام دهند که در نظر خودشان بیهوده و چرند است. اگر از جریده‌نگاران در انگلستان یا آمریکا استفسار کنید که آیا سیاست روزنامه‌ای را که با آن همکاری دارند تأیید می‌کنند، به‌نظر من خواهید دید که فقط عده‌ی محدودی جواب مثبت می‌دهند و بقیه که در فکر تلاش معاش‌اند هنر و مهارت خود را در رشته‌هایی به‌کار می‌اندازند که معتقدند بی‌زبان نیست. این قبیل کارها موجب خشنودی نمی‌شود و انسان در حین هم‌آهنگی که با دستگاهی که در آن کار می‌کند چنان عیب‌جو و بدبین می‌شود که دیگر نخواهد توانست از هیچ کاری خرسندی خاطر حاصل کند. قصد آن نیست که افرادی را که به‌این نوع کارها تن در می‌دهند ملامت کنم زیرا که شق دیگر آن گرسنگی طاقت‌فرساست. اما منظورم آنست تا حدی که امکان دارد باید کار مورد پسند و رضایت کرد بدون این‌که مایه‌ی خطر کامل گرسنگی شود. از لحاظ تأمین خوشبختی انفرادی رجحان در این است که شخص راه قریحه و وجدان خویش را در پیش گیرد نه این‌که دنبال کارهایی برود که در نظرش دارای قدر و ارزشی نیست ولی درآمدی سرشار دارد. بدون احترام به‌نفس خوشبختی واقعی به‌ندرت امکان‌پذیر است و کسی هم که از کار خود ناراضی باشد با دشواری بسیار قادر به‌تأمین احترام به‌نفس می‌شود.

خشنودی از انجام دادن کار مثبت و با ثمر هرچند به‌طوری که در این روزگار دیده می‌شود نصیب فقط عده‌ی محدودی است، می‌توان آن را دست‌کم نصیب اقلیتی بیشتر نمود. هر کسی که در کار خود سرور خویشتن است احترام به‌نفس احساس خواهد کرد و همین گفتار درباره‌ی شخصی وارد است که کارش در نظر خودش سودمند می‌نماید و مستلزم مهارت بسیار. بار آوردن کودکان دلپذیر کار

مثبت عمده‌ایست که موجب رضایت خاطر عمیق می‌شود. هر زنی که به‌احراز این مقصود نائل شده باشد حس خواهد کرد که از کار او وجود باارزشی نصیب دنیا شده است که در غیر آن صورت امکان‌پذیر نبوده است.

افراد بشر به‌مناسبت تمایل و نظری که نسبت به‌زندگانی خود به‌طور کلی دارند یک متفاوتند. در نزد بعضی‌ها بار آوردن فرزندان شایسته و برومند کاری طبیعی است و برای تأمین خوشبختی بسیار ضروری و موجب خشنودی است، در نظر بعضی دیگر زندگانی یعنی پیش‌آمدهای بی‌ارتباط و جدا بدون این‌که کار و کرداری استوار و یا وحدت منظوری در کار باشد. به‌عقیده‌ی من دسته‌ی اول بیشتر از عده‌ی دیگر در راه خوشبختی خواهند افتاد زیرا که رفته‌رفته موجباتی را فراهم می‌سازند که زمینه‌ی خرسندی خاطر و احترام به‌نفس خواهد شد. در صورتی که گروه دیگر دست‌خوش وزش بادهای مساعد و مخالف وقایع‌اند بدون این‌که هیچ‌گاه به‌پناهگاهی دسترسی یابند. عادت این‌که انسان زندگانی را به‌طور کلی و جامع در نظر بیاورد رکن اساسی، هم خرد و عقل و هم سیرت و اخلاق حقیقی است و از آن اموری است که جا دارد در مدرسه‌ها تعلیم و ترویج شود. ثبات در منظور و هدف خوشبختی انسان را تأمین نمی‌کند ولی تقریباً از شرایط ضروری زندگی قرین سعادت است و ثبات در هدف و منظور هم غالباً از راه‌کار ظاهر و نمودار می‌شود.

## فصل پانزدهم

### سرگرمی

در این فصل قصدم آن نیست که راجع به علاقه‌های عمده و اصلی صحبت بدارم که پایه‌ی زندگانی هر کس است بلکه علایق فرعی که ساعات فراغت ما صرف آن می‌شود و در قبال حدت و حرارت کارهای اساسی انسان وسیله‌ی رفع خستگی فراهم می‌سازد. در زندگانی هر فرد متوسط‌الحالی زن و فرزندان و شغل و وضع مالی شخص قسمت عمده‌ی فکر و خیال جدی و قرین نگرانی او را تشکیل می‌دهد و اگر با وجود ازدواج ماجرای عشقی اضافی هم پیدا کند باز شاید اثرات عمیق در زندگانی خانوادگی او نخواهد نمود. من علاقه‌هایی را که با کار و پیشه‌ی انسان ارتباط دارد جزو سرگرمی محسوب نمی‌دارم، مثلاً مرد عالم و دانشمند باید کار پژوهش و تحقیق را در رشته‌ی خود پیوسته تعقیب کند. در این‌گونه تبعات طبع و احساساتش به قدری حدت و حرارت دارد که لازمه‌ی کار اوست اما هرگاه راجع به تحقیقات علمی در زمینه‌های دیگر کتاب بخواند که ارتباطی با رشته‌اش نداشته باشد با ذوق متفاوتی این کار را انجام خواهد داد که غیر از رشته‌ی اختصاصی اوست. در این کار زمینه‌ی انتقاد محدود و جنبه‌ی بی‌علاقگی به خود موضوع بیشتر است، و حتی اگر لازم باشد برای درک مطالبی که می‌خواند مغز و هوش خود را به کار اندازد باز این خواندن وسیله‌ی تفریح او می‌شود زیرا به‌اموری که در حیطه‌ی مسئولیت‌های اوست مربوط نیست. اگر کتابی توجهش را جلب کند درواقع بنابر علاقه‌ی هوسی است و همان توجه و علاقه را به کتابی معطوف

نخواهد نمود که به موضوع مورد علاقه‌اش مربوط می‌شود. شرح این‌گونه علاقه‌های غیر از فعالیت اصلی زندگی هر فردی است که من قصد دارم در این جا وصف نمایم.

یکی از موجبات بدبختی، خستگی و فرسودگی عصبی است که ناشی از فقدان توجه و علاقه نسبت به چیزها و اموری است که در زندگانی ما اهمیت واقعی ندارند. نتیجه‌ی کار این می‌شود که ذهن هشیار ما از فشار بعضی از کارهای جزئی که شاید هر یک از آن‌ها نیز توأم با اضطراب و نگرانی است استراحتی ندارد. غیر از هنگام خواب در هیچ موقعی ذهن هشیار انسان بی‌حرکت و بیکار نیست در صورتی که ذهن ناهشیار ما نیز از رشد تدریجی و تجربه‌اندوزی باز نمی‌ماند. نتیجه‌ی چنین وضع و حالی پیدایش حساسیت بسیار و کند شدن قوه‌ی فهم و ادراک و آمادگی تام برای برافروختگی و از دست دادن حس اعتدال و موازنه است و تمام این حالات، هم علت و هم از اثرات خستگی است. هر چه انسان بیشتر خسته شود علاقه‌های خارجی او کمتر خواهد شد و چون این قبیل علاقه‌ها کاهش یابد انسان از موجبات رفع خستگی که در آن‌هاست محروم و لزوماً گرفتار خستگی بیشتری می‌شود. این دور فساد علت و معلول به احتمال قوی سرانجام به بیماری شدید عصبی منجر خواهد گردید. فایده‌ی تسکینی سرگرمی‌ها این است که مستلزم عمل و اقدامی نیست. کار اخذ تصمیم و اجرای اراده مایه‌ی نهایت خستگی است به خصوص وقتی که شتابی هم در کار باشد و ذهن ناهشیار ما نتواند کمکی بنماید. آن‌ها که اتخاذ تصمیم راجع به امر مهمی را که در پیش دارند به «بعد از خواب» موکول می‌کنند کاملاً حق دارند ولی فقط در حین خواب نیست که ذهن ناهشیار ما به کار است بلکه در وقتی هم که ذهن هشیار کار دیگری دارد باز بیکار نیست.



کسی که می‌تواند کار خود را وقتی که تمام شده است تا روز دیگر که از نو شروع خواهد شد فراموش کند به احتمال قوی بهتر از کسی دیگری آن را انجام می‌دهد که در سراسر ساعت‌های فیمابین در فکر و خیال همان کار است. تأمین این مقصود هنگامی که چند سرگرمی در زندگانی انسان باشد آسان‌تر خواهد بود. اما در این جا یک موضوع بسیار مهم است که علاقه‌های فرعی به هیچ وجه نباید قوا و نیروی انسان را که در کار اصلی تحلیل رفته است به کار اندازد و نباید از آن قییل باشد که مستوجب اخذ تصمیم و یا به کار بردن اراده است مثلاً نباید مثل قماربازی گرفتاری مالی پیش بیاورد و از نوع کارهای هیجان‌انگیز نیز نباشد که موجب اضطراب و نگرانی و در عین حال سبب تحریک و اشتغال ذهن هشیار و ناهشیار می‌شود. سرگرمی‌های متعددی مانند تماشای مسابقه‌ها و رفتن به نمایش یا بازی گلف و بسا چیزهای دیگر این شرایط را در بر دارند. برای کسی که عاشق مطالعه است خواندن کتاب‌هایی که به رشته‌ی فعالیت‌های خودش مربوط نباشد نیک سودمند و مغتنم است. گرفتاری و نگرانی‌های انسان هر اندازه مهم باشد نباید وقت او را در سراسر ساعت‌های بیداری اشغال کند.

در این زمینه تفاوت عمده‌ای بین زنان و مردهاست. مردان روی هم‌رفته آسان‌تر کار خود را فراموش می‌کنند. در مورد زن‌هایی که به کار خانه‌داری می‌پردازند این جریان عادی است زیرا که مثل مردها که اداره را ترک و از این جهت وضع و حالی تازه پیدا می‌کنند محل کار آن‌ها عوض نمی‌شود. اما اگر اشتباه نکنم زنانی که در خارج از خانه اشتغال دارند باز از این بابت با مردها به همان اندازه‌ی زن‌هایی که خانه‌داری می‌کنند تفاوت دارند. باید گفت که زن‌ها نسبت به چیزی که برای آن‌ها اثر و اهمیت واقعی ندارد آسان علاقه‌مند نمی‌شوند. مقاصدی که در ذهن آن‌هاست

در کردار و رفتار ایشان اثر بارز می‌گذارد و به‌ندرت ممکن است به‌امور یا چیزهایی که واجد اهمیت کاملاً ضروری نیست مجذوب شوند. البته انکار نمی‌کنم که استثناء هم وجود دارد ولی آن چه می‌گویم راجع به‌قاعدگی عادی کارهاست. مثلاً در یک کالج دختران، زنان آموزگار اگر مردی حاضر نباشد، از کار خرید در هنگام شام صحبت می‌دارند در صورتی که مردان در مدرسه از این حرف‌ها ندارند. این صفت اختصاصی در نظر زن‌ها علامت علاقه و دلسوزی بیش‌تر آن‌ها نسبت به‌مردهاست اما گمان نمی‌کنم مآلاً بر بهبود کار آن‌ها نیز خواهد افزود. این‌گونه رفتار به‌نوعی تنگ‌نظری و غالباً تعصب منجر می‌شود.

تمام سرگرمی‌ها علاوه بر جنبه‌ی تفریحی و رفع خستگی فواید دیگری هم دارند از جمله انسان را در حفظ توازن و اعتدال در زندگانی یاری می‌نمایند. غوطه‌ور شدن در منظور اصلی خود یا پیوستگی به‌جماعت و دسته‌ای و یا رشته کاری که به‌آن اشتغال نیک آسان است ولی موجب غفلت از این حقیقت می‌شود که کار خودمان در قیاس با کارهای دیگر اهل جهان چه قدر و ارزش ناچیزی دارد و بسا کارها در دنیا هست که کار ما را در آن‌ها هیچ‌گونه اثری نیست. ممکن است پرسید در خاطر داشتن این نکته متضمن چه فایده‌ای است؟ این سؤال چند جواب دارد: نخست این که چه نیکوست که انسان نظریه‌ی درستی از وضع و حال جهان داشته باشد و با سعی و تلاش خود را با حواجی آن منطبق سازد. هر یک از ما فقط چند صباحی در این دنیا است و در سالیان محدود عمر خویش باید بعضی از دانستنی‌های لازم را درباره‌ی این کره‌ی خاکی حیرت‌انگیز و مقام و منزلت آن در عالم کاینات بداند. از دست دادن فرصت کسب معلومات هرچند ناقص چنان است که شخص به‌تئاتر برود و به‌گفت و شنود صحنه گوش ندهد. دنیا سرشار از وقایع

غم‌انگیز و خنده‌دار و قهرمانی یا عجیب و حیرت‌آور است کسانی که از بذل توجه و علاقه نسبت به آن‌چه صحنه‌ی روزگار عرضه می‌دارد غفلت نمایند تمتع یکی از برکاتی را که زندگی برای انسان پیش آورده است از دست می‌دهند.

بنابراین بار دیگر قدر و ارزش حس توازن و اعتدال مشهود و گاهی نیز مایه‌ی تسلی‌خاطر بسیار می‌شود. همه‌ی ما میل و آمادگی فراوان در ابراز هیجان بی‌جا و گرفتاری و تأثر بی‌جهت داریم و زیاد تحت تأثیر اهمیت بارز آن گوشه‌ی محدود از جهان واقع می‌شویم که اقامتگاه ماست و به‌این دم و فرصت کم که بین زادن و مرگ ماست وقع و اعتبار بی‌اندازه می‌گذاریم. این حالت رفتار اغراق‌آمیز راجع به اهمیت وجودی خود هیچ‌گونه فایده و اثری در بر ندارد. راست است که شاید به‌این مناسبت بیش‌تر بکوشیم اما جنس کار ما بهتر نخواهد شد. کار کم در راه هدف نیکو بهتر از جهد و کار بیش از اندازه است که سرانجام ناهنجار دارد. هرچند کسانی که علمدار مکتب سعی و تلاش‌اند شاید راه دیگری می‌نمایند. کسانی که نسبت به کار خود تعلق خاطر افراطی نشان می‌دهند به‌احتمال قوی در دام تعصب گرفتار خواهند شد که اساساً ناشی از این است که انسان به‌یکی دو کار سخت علاقه‌مند شود و بقیه‌ی کارها را در طاق نسیان بگذارد و خیال کند که با پیشه کردن فقط یکی دو کار صدمات ناگهانی همه‌ی امور دیگر درخور اعتنا نخواهد بود. در قبال این طبع و مزاج تعصب‌آمیز هیچ وسیله و مانع و پیش‌گیر مهمتر از نظری بلند و سعه‌ی صدر درباره‌ی قدر و ارزش زندگانی انسان و مقام او در عالم کاینات تأثیر ندارد. این گفتار شاید در این‌جا استدلالی زیاده کلان نماید ولی علاوه بر این مورد خاص، خود نیز ارزش فراوان دارد. یکی از نقایص تعلیمات عالی در دوره‌ی جدید این است که وسیله‌ی آموزش بی‌تناسب مهارت‌ها و فنون شده است بدون

این که به پرورش دل و جان انسان از طریق بررسی بی طرفانه وضع و حال جهان توجهی ابراز شود مورد ذیل را بر سبیل مثال می توان شاهد آورد: شما در یک مبارزه‌ی سیاسی وارد می شوید و در پیشرفت مرام حزب خود با تمام قوا می کوشید تا این جا ایرادی در کار نیست ولی در حین رقابت و مبارزه‌ی شدید شاید چنین پیش آید که توفیق شما اتخاذ روشی را ایجاب کند که توأم با ترویج کینه و تعدی و انتشار بدبینی نسبت به چه گونه‌ی کار جهان شود. مثلاً ممکن است بهترین راه موفقیت خود را در بی حرمتی و توهین نسبت به ملت های خارجی تشخیص دهید. اگر نظرتان محدود فقط به زمان حال باشد و یا این فکر و خیال در مغزتان رسوخ نموده باشد که آن چه در واقع اهمیت دارد رسیدن به هدف و منظور، با هر گونه وسایل مقدور است پس، از تشبث وسایلی ناهنجار دریغ نخواهید کرد و بدین ترتیب در راهی که پیش گرفته اید به هدف دیگر عاجل خویش خواهید رسید اما بعید نیست که عواقب کار شما سخت وخیم باشد. از طرف دیگر هرگاه در ساختمان دماغی شما، گذشته نوع بشر ارج و مقامی دارد و به خاطر دارید که بشر رفته رفته و آن هم تا حدودی از مرحله‌ی وحشی گری دور شده است و با در نظر داشتن کوتاهی سراسر عمر و زندگانی انسان به قیاس آن با قدمت سایر ارکان نجومی، در صورتی که بتوان گفت این قبیل افکار و اندیشه‌ها در پرورش عواطف و احساسات شما دخالتی داشته اند، آن گاه خواهید دید که جهد و پیکار بی داومی که در آن گرفتار شده اید آن قدرها قدر و اهمیت ندارد که شما محض خاطر آن در راه جهل و ظلمتی که بشر با تانی و تأخیر بسیار از آن رهایی یافته است قدمی به قهقرا بردارید. اما برعکس هرگاه در پیکار خویش از احراز منظوری عاجل که در پیش داشته اید بازمانید دچار همان حس بی اعتباری کار جهان خواهید شد که

شما را بر آن داشته بود که از به‌کار بردن سلاح ناشی از انحطاط و خواری اخلاقی، خودداری کنید. در این حال بالاتر از فعالیت‌های فعلی خود آمالی خواهید داشت که امکان تحقق عاجل ندارد ولی رفته‌رفته به‌صورت عمل درخواهد آمد. در چنین جهاد و پیکاری شما بی‌یاور و تنها نخواهید بود بلکه یکی از افراد لشکر عظیم نفراتی به‌شمار می‌روید که نوع بشر را به‌زندگانی متمدن رهنمون شده‌اند. هرگاه این فکر و آرمان در وجود شما رسوخ نموده باشد با وجود هرگونه وضع و حالی که داشته باشید باز حس عمیق خوشبختی احساس خواهید کرد و زندگی شما با حیات بزرگان همه‌ی اعصار و قرون قرین خواهد گردید و در چنین حالی است که مرگ نفر رویداد بی‌اهمیتی خواهد نمود.

اگر من اختیار می‌داشتم که اصول تعلیمات عالی را بر طبق دلخواه خود پی‌ریزی کنم درصدد برمی‌آمدم که در قبال کیش و آئین‌های ارتودوکس قدیمی که فقط در خور علاقه‌ی جوانان محدودی است که برحسب معمول هوش و فهم ناچیزی دارند و با راه و رسم روشن‌فکری مخالفاند شق تالی فراهم سازم، چیزی که شاید با اشکال بتوان نام مذهب به‌آن داد، چون فقط تمرکز فهم حواس بر حقایق بدیهی است. من نسل جوان را بر آن می‌داشتم که راجع به‌زمان گذشته معلومات بسیط و روشنی کسب کنند و به‌وضوح و درستی دریابند که آینده‌ی بشر به‌احتمال قوی بس طولانی‌تر از گذشته‌ی اوست و اطلاعات دقیق درباره‌ی این کره‌ی خاکی که در آن زیست دارند فراگیرند و هم‌چنین این حقیقت را نیک بیاموزند که زندگی در این دنیا عارضه‌ای بیش نیست و با دریافتن این حقایق که حاکی از حقارت وجود فرد است حقیقت‌های دیگر را که به‌منظور تأثیر نمودن در ذهن طبقه‌ی جوان راجع به‌منزلت و مقام بزرگی است که انسان قادر به‌احراز

آنست دریابند و به این نکته توجه نمایند که در همه‌ی آفرینش چیزی که ارزش بیشتری داشته باشد بر ما فاش نشده است. *اسپینوزا* دیر زمانی پیش راجع به بندگی انسان و آزادی انسانی داد سخن داد. شیوه‌ی کار و سبک تقریر او درک مطالبش را برای عام مگر دانش‌پژوهان رشته‌ی فلسفه دشوار می‌سازد. اما جان کلامی را که من در این جا قصد بیان دارم با آن چه او گفته است بی‌تفاوت نیست.

هر فردی که یک بار حتی به‌وجهی زودگذر و بسیار مختصر و کوتاه به‌راز بزرگی روح انسانی پی برده باشد اگر بعد از آن حالت کشف و شهود، راه حقارت و پستی و خودپرستی و آزدگی از رویدادهای ناگوار جزئی و یا ترس از آن چه زمانه پیش خواهد آورد اختیار کند هیچ‌گاه روی سعادت نخواهد دید. آن کس که مایه‌ی بزرگی روح دارد باید دریچه‌ی ذهن و فکر خویش را نیک بگشاید و بگذارد و زش‌های نیکو اثر از هر گوشه و کنار زمین و زمان بی‌دریغ بر آن بگذرد. آن‌گاه چنین آدمی خود و زندگانی و جهان را تا آن جا که مقدرات انسانی ما میسر می‌گرداند به‌صورت حقیقی خواهد دید. از یک طرف کوتاهی و حقارت زندگی انسان را خواهد دید و درخواهد یافت که همه‌ی قدر و ارزش‌های عالم وجود در ذهن بشر منعکس و متمرکز است و پی خواهد برد انسان که فکرش آینه‌ی مظاهر هستی است از جهتی به‌همان پایه‌ی خود جهان بزرگ است و با رهایی یافتن از قیود ترس و بیم که بندگان رویدادهای زمان را پابند و مانعی است حالت وجد عمیقی در باطن خویش احساس خواهد کرد و علی‌رغم همه قسم فراز و نشیب و دگرگونی‌های زندگانی ظاهری خود، در باطن وجود خویش مردی خوشبخت خواهد بود.

وقت آنست که از این اندیشه‌های دامنه‌دار دست بداریم و به‌موضوعی که مورد

توجه عاجل ماست یعنی ارزش سرگرمی بازگردیم. چون دلیل دیگری هم در کار است که این علاقه‌ها برای تحصیل سعادت مددکار بزرگی خواهد بود. حتی در خوش‌ترین زندگی‌ها اوقاتی است که کار مرد بر وفق مراد نیست عده‌ی بسیار محدودی از مردها مگر فقط عذب‌ها شاید هیچ‌وقت با زنان خود اختلاف و دعوا نداشته و کمتر پدر و مادری که ساعات اضطراب‌آمیزی را به‌مناسبت ناخوشی فرزندان خویش تحمل نموده‌اند و پیشه‌وران نادری که به‌بحران مالی دچار نبوده‌اند و کمتر اهل حرفه که با خطر شکست روبه‌رو نشده‌اند. در چنین مواردی این استعداد که انسان خاطر خویش را به‌کاری دیگر مشغول دارد از برکات عظیم به‌شمار می‌رود. در این قبیل اوقات که در حین گرفتاری کاری هم از کسی ساخته نیست یکی ممکن است به‌وسیله‌ی بازی شطرنج و دیگری خواندن داستان‌های جنایی و سومی سیر در جهان سیارات و چهارمی به‌منظور تسکین خاطر با خواندن شرح کاوش‌های تاریخی کلد و آشور خود را سرگرم کند. همه‌ی این چهار نفر راه عقلی و صواب می‌روند و در صورتی که شخصی که با نیت انصراف با هیچ کاری سرگرم نشود و بگذارد که نگرانی‌ها بر فکر و جانش چیره شوند رفتاری عاری از عقل دارد و خود را در مقابله‌ی با خطر و گرفتاری هنگامی که لحظه‌ی عمل فرا می‌رسد عاجزتر خواهد نمود. همین محظور و ملاحظه در مورد غم و ماتم‌های جبران‌ناپذیر مثل مرگ کسی که طرف محبت و علاقه‌ی شدید ما بوده است وجود دارد. هیچ خیر و نتیجه‌ای نصیب احدی نخواهد شد که ما در چنین موردی در دریای غم و اندوه غرق شویم. البته غم و ماتم قابل اجتناب نیست و باید انتظارش را داشت اما تا آن‌جا که میسر و مقدور است باید در کاهش و تحقیر آن کوشید. نام عمل کسانی را که در صورت پیشامد حادثه‌ای ناگوار حداکثر ذلت و بدبختی را

از آن بر می‌گیرند فقط احساسات پرستی می‌توان داد. البته جای انکار نیست که مرد باید سخت بکوشد که از این‌گونه سرنوشت‌های شوم احتراز کند و در صورت وقوع هم، انواع وسایل انصراف را مشروط بر این‌که زیان‌آور و موجب انحطاط اخلاقی نشود تدبیر کند. از جمله کارهایی که من مضر و مخل می‌شمارم مستی و اعتیاد به مواد مخدر است، که منظور، هر چند برای مدتی محدود، نابود کردن فکر است اما راه صحیح نابودی فکر نیست بلکه باید آن را به مسیرهای تازه انداخت و به‌ر حال در راهی که از فاجعه‌ی جاری کاملاً دور باشد. انجام دادن این منظور هرگاه زندگی تا وقوع حادثه به کارهای محدودی منحصر باشد و آن چند کار هم توأم با غم و ماتم شود سخت دشوار خواهد بود. برای آن‌که گرفتاری و ماتم را هر وقت که پیش آید آسان تحمل کنیم شرط عقل این است که در وقت خوشی و فراغت سرگرمی‌های متعدد برای خود فراهم سازیم و تا ذهن ما هنگام بروز فاجعه‌ی ناگهانی آماده باشد که به‌امور و علاقه‌های غیر از آن چه طاقت‌فرساست توجه نماید.

کسی که زنده‌دلی و نشاط کافی دارد قادر به تحمل پیشامدهای غم‌انگیز خواهد بود، به‌این ترتیب که بعد از رویداد هر غم و محنتی به‌دیگر علاقه‌های زندگی و جهان که شایسته نیست آن را به‌قدری تنگ و محدود گرفت که هر فقدان و ضایعه‌ای به‌صورت فاجعه درآید توجه خواهد نمود. اگر در اثر یک و حتی چند گرفتاری محکوم به‌شکست شویم آن را به‌عنوان نازک طبعی یا رقت احساسات در خور تمجید نمی‌توان پنداشت بلکه مایه‌ی تأسف و دلیل مرده‌دلی باید محسوب داشت. تمام عواطف و دلبستگی‌های بشر در چنگ مرگ است که قادر است عزیزان ما را هر آن از میان بردارد. از این‌رو ضروری است که زندگانی ما دور از



تنگی و تنگ نظری بی‌اندازه باشد تا همه‌ی مراد و مقصود زندگی انسان با فاجعه‌ای زیر و رو نشود. بنابراین جهات باید آدمی که از راهی عاقلانه و صواب در جستجوی خوشبختی است علاوه بر علاقه‌های اصلی که پایه‌ی زندگی هر کسی است سرگرمی‌هایی نیز داشته باشد.

## فصل شانزدهم

### تلاش و تسلیم

شعار خیر الامور اوسطها عقیده‌ی جالب نظری نیست و خودم به‌یاد دارم که در جوانی نسبت به‌این نظریه نفرت و تحقیر داشتم زیرا که در آن روزگار عملیات افراطی و قهرمانی مورد ستایش بود. ولی حقیقت هم همیشه دلپذیر نیست و بسا چیزها که مورد تأیید و قبول‌اند چون جالب توجه‌اند هرچند که در واقع دلیلی برای قبول و ستایش آن‌ها وجود ندارد. شعار، بهترین شق امور حد میانه است نیز یکی از این چیزهاست که شاید چندان جالب نظر نباشد لیکن در بسیاری از موارد نیک صادق است.

از جمله مواردی که رعایت حد میانه بسیار ضروری است حفظ موازنه بین تسلیم و رضا با تلاش است. این دو عقیده طرفداران سرسخت دارد نظریه‌ی تسلیم را اولیا و مرتاضان و عقیده‌ی جهد و تلاش را صاحب‌نظران پیرو مکتب سعی و کار و عیسویان طرفدار زور انتشار داده‌اند. در حرف هر یک از این دو دسته‌ی مخالف هم اثری از حقیقت دیده می‌شود اما شامل تمام حقیقت نیست. خوشبختی مگر در مواردی نادر مثل میوه‌ی رسیده‌ای نیست که بر سبیل تصادف و تقدیر از آسمان در دهان انسان بیفتد و به‌همین دلیل است که من این کتاب را تحصیل خوشبختی نام داده‌ام. زیرا که در جهانی سرشار از گرفتاری‌های قابل اجتناب و گاهی احترازناپذیر که رنج و ناخوشی‌های روانی فراوان دارد و سراسر مبارزه و فقر و بدخواهی است؛ مرد یا زن که درصدد تحصیل سعادت باشد باید راه‌های متعدد

را برای مقابله با موجبات گوناگون بدبختی که از گوشه و کنار فرا می‌رسند در نظر بگیرد. در مواردی نادر شاید جهد و تلاشی لازم نشود چنان‌که مردی که فطرت نیکو دارد و ثروت سرشاری ارثیه به‌او رسیده باشد و از نعمت سلامت محروم نباشد ذوق و سلیقه‌ی بی‌آلایشی نیز دارد شاید در سراسر زندگی خویش آسوده خواهد غنود و حیران خواهد نمود که این همه سر و صداهای دیگران از بهر چیست؟ زنی که صورت دلپسند و طبع و نهاد بی‌درد دارد هرگاه تصادفاً شوهر پولداری نیز نصیبش شود که از او زحمت و کاری انتظار نداشته باشد و بعد از عقد ازدواج هم سرکار بانو از بابت چاقی دچار نگرانی نشود ممکن است از زندگانی قرین خوشی بهره‌مند شود، مشروط بر این‌که از لحاظ فرزندان، آدمی خوش‌طالع باشد. اما این موارد سخت نادر است بسیاری از افراد بضاعتی ندارند و بسا از کسان که از طبع و سرشت نیکو محروم‌اند و خیلی‌ها نیز هوس‌های حاد و شدید دارند و زندگی منظم و آرام در نظر آن‌ها سبب ملالت و خستگی است. تندرستی هم نعمتی است که احدی در حفظ آن امکان اطمینان ندارد، زناشویی نیز همیشه مایه‌ی خیر و سعادت نمی‌شود. بنابر همه‌ی این جهات باید اکثر افراد مرد و یا زن خوشبختی را چون غنیمتی به‌چنگ آورند نه این‌که آن را عطیه‌ی خداوندی فرض نمایند. در تحصیل سعادت جهد و تلاش خواه باطنی یا ظاهری نقش عمده‌ای دارد. تلاش درونی شاید متضمن مجاهدتی نیز از لحاظ تسلیم و رضا است بنابراین من در این‌جا فقط جهد و تلاش ظاهری و نمایان را ذکر می‌کنم.

درباره‌ی هر نفر مرد یا زن که در گیر و دار تلاش معاش است ضرورت جد و جهد به‌حدی عیان است که حاجت به‌بیان نیست؛ راست است که فقیر هندی بدون رنج و کار، با صدقه‌ی افراد پرهیزگار قادر به‌زندگی است اما در کشورهای

مغرب زمین مقامات مسئول این راه و رسم تحصیل درآمد را قبول ندارند. به علاوه شرایط اقلیمی این کار را در غرب از نقاط خشک و گرمسیر دشوارتر می‌سازد. در هر حال هنگام زمستان کمتر کسی شاید آن اندازه تنبل و عاقل باشد که بیکاری در هوای سرد بیرون را به کار کردن در محلی گرم‌تر ترجیح دهد. از این رو در مغرب زمین فقط رضا و تسلیم راه خوشبختی نخواهد بود.

در نظر عده‌ی کثیری از مردم کشورهای غربی تنها فراهم ساختن رزق و روزی برای تأمین خوشبختی کافی نیست زیرا که حس موفقیت در وجود آن‌ها قوی است. در بعضی از حرفه‌ها مثلاً کار علمی یا طباعت، این ترضیه‌ی خاطر حتی با درآمدی محدود مقدور خواهد بود ولی در بیش‌تر کارها درآمد سرشار معیار موفقیت به‌شمار آمده است. در این جا به این نکته برمی‌خوریم که اندکی تسلیم و رضا در بسا موارد چاشنی خوشبختی است چون در جهانی که گرفتار هم‌چشمی و رقابت است موفقیت کامل فقط نصیب افرادی بسیار معدود می‌شود.

ازدواج کاری است که در آن بسته به شرایط و موارد، جهد و تلاش هم لازم است و هم لزومی ندارد. در هر جا که افراد یک جنس در اقلیت‌اند چنان که در انگلستان عده‌ی مردها و در استرالیا تعداد زن‌ها کمتر است، در کار زناشویی، آن دسته که در اکثریت‌اند باید تلاش نمایند ولی آن دسته که کمتراند وضع معکوس دارند. در کشورهایی که عده‌ی زن‌ها بیشتر است، البته ایشان ناچار به فکر و تلاش بسیارند و این معنی از اعلاناتی که در مجله‌های بانوان درج می‌شود نیک آشکار است. اما در آن جا که مردها بیش‌ترند برای نیل به مقصود غالباً وسایل عاجل مانند مهارت در تیراندازی به کار می‌برند که امر طبیعی است زیرا که اکثریت مردم هنوز غالباً در مرز تمدن واقع شده‌اند. من نمی‌دانم اگر روزی به نحوی از انحاء تعداد

مردها در انگلستان بیشتر شود ایشان چه خواهند کرد شاید ناگزیر خواهند شد در انتخاب یار، راه و رفتار دلاوران عهد قدیم را اختیار کنند.

سعی و تلاش فراوان که در پرورش کودکان واجب است آن قدر بدیهی است که شاید احدی آن را انکار ندارد. سرزمین‌هایی که به تسلیم و رضا عقیده دارند و اشتباهاً به آن جنبه‌ی «معنوی» می‌دهند کشورهایی‌اند که تلفات جانی در میان کودکان سنگین است. طب و بهداشت و پاک‌ی از نکبت عفونت و تغذیه‌ی درست، چیزهایی است که مردم این نواحی نسبت به آن دغدغه‌ی خاطر ندارد همان مقاصدی که مستلزم صرف هوش و انرژی در فراهم ساختن اسباب مادی زندگانی است. آن‌ها که خیال می‌کنند این وسایل لازم، و هَم و خیالی بیش نیست همین پندار را راجع به کثافت دارند که به‌مرگ کودکان آن‌ها منجر می‌شود.

اگر موضوع را به‌صورت کلی در نظر بیاوریم می‌توان گفت که مقداری قدرت و اختیار مطلوب خاطر هر فرد عادی است که میل و علاقه‌ی طبیعی او قبلاً دست‌خوش لنگی و نقصانی نشده باشد. مقدار قدرت و اختیاری که شخص طالب است با امیال و احساساتش بستگی دارد. یکی می‌خواهد بر اعمال دیگران اعمال قدرت کند دیگری بر آن سر است که در افکار آن‌ها نفوذ نماید. باز سومی درصدد است که بر احساسات افراد تسلط یابد. یکی در تلاش تغییر دادن وضع و حال مادی مردم است دیگری در پی قدرتی است که به‌نفوذ معنوی منجر شود. هر نوع اقدامی که خیر عام را در بر دارد توأم با میل تحصیل قدرت است مگر آن‌که عنصر فاعل مایل باشد که از این راه با وسایل تباه طرفی بربندد. کسی که فقط به‌خاطر خشنودی خدا و به‌قصد خیرخواهی محض که از مشاهده‌ی ذلت و خواری افراد بشر ناشی می‌شود عزم خدمت و کار دارد اگر رنج و ناراحتی او از این بابت حقیقی

است نفوذ قدرت را برای تعدیل آن بدبختی خواستار است. آن کس که به کلی فاقد میل قدرت باشد لابد کسی است که هیچ گونه علاقه به وضع و حال هم‌نوعان خویش ندارد. بنابراین علاقه به قدرت و اختیار جزو وسیله و ابزار کار افرادی است که اعضای عمده‌ی هیأت جامعه را تشکیل می‌دهند. هر قسم علاقه‌ی قدرت تا وقتی که دلیل مانعی پیش نیامده باشد ناشی از جهد و تلاش است. از لحاظ غربی‌ها این استنتاج شاید خیلی ساده و عادی نماید اما در مغرب‌زمین بسا کسان که مجذوب «خرد شرق» شده‌اند درست در همان وقت و زمانی که خود مشرق بر آن سر است که از آن خلاصی جوید. در نظر این قبیل افراد شاید گفته‌هایم قابل تردید نماید که در این صورت ذکر مطلب چندان بیهوده نبوده است.

اما تسلیم و رضا نیز در کار تحصیل سعادت تأثیری دارد که کمتر از اهمیت سعی و تلاش نیست. مرد عاقل با آن که در مقابل حوادث ناگوار قابل اجتناب عاقل نخواهد نشست راجع به بدبختی‌هایی که چاره‌پذیر نیست وقت و قوای خود را تلف نخواهد کرد و حتی در برابر وقایع نامطلوبی که اجتناب‌پذیرند اگر وقت و تلاشی که حصول این منظور ایجاب می‌کند مانع او در تعقیب هدف مهم‌تری شود راه تسلیم پیشه خواهد کرد. بعضی‌ها با پیش‌آمد نامایماتی حتی جزئی پیوسته می‌خروشدند و از حدت خشم همی‌جوشند و بدین ترتیب مقداری از نیروی خود را که می‌شود صرف کار بهتری کرد هدر می‌دهند. در تعقیب مقاصد واقعاً مهم نیز شرط عقل نیست که انسان به قدری فکر و حواس خود را عمیقاً به آن کار معطوف کند که اندیشه‌ی شکست احتمالی عامل تهدید هم‌بستگی نسبت به آرامش فکر و خیال باشد. در آئین مسیح تسلیم به خواست خدا تعلیم می‌شود و حتی در نظر کسانی که این اصطلاح را دوست ندارد باز اثر همانندی در تمام فعالیت‌های ایشان

دیده می‌شود. لازمه‌ی توفیق و تأثیر در هر کار خطیری عاری بودن آن از شایبه‌ی نگرانی و هیجان است. در واقع اضطراب و هیجان گاهی مانع پیشرفت و توفیق می‌شود. در این صورت رویه‌ی صواب آنست که انسان تمام سعی خود را بنماید و سرانجام کار را به‌دست تقدیر بسپارد. تسلیم و رضا دو صورت دارد یکی در اثر ناامیدی است دیگر ناشی از آمال غیرقابل حصول است، قسم اول مذموم و دومی پسندیده است. شخصی که به‌حدی شکست‌خورده است که امید در هر کاری را از دست داده است به‌حالت تسلیم و رضای ناشی از یأس دچار می‌شود، و اگر کاری هم بکند به‌جان و دل نخواهد بود. چنین کسی ممکن است با عباراتی مذهبی نومیدی خود را مستور دارد و یا وانمود کند که غور و تفکر منظور غائی زندگانی انسان است. ولی با وجود هرگونه وسیله‌ای که او برای استتار شکست درونی خویش به‌کار برد باز اساساً عاطل و تیره‌بخت خواهد بود. آن کس که در قبال آرزو و آمال غیرقابل حصول راه تسلیم و رضا اختیار می‌کند رفتاری کاملاً متفاوت دارد. آرزوی اجرا ناپذیر باید نیک عظیم و راجع به‌وضع و حال غیر باشد. فعالیت‌های انفرادی شخص هرچه باشد ممکن است مرگ او را از پا درآورد یا عارضه‌ی بعضی امراض کارش را لنگ کند یا دشمنان بر وی چیره شوند و شاید هم متوجه این حقیقت بشود که در کار خود راه صحیح پیش نگرفته است تا موجب موفقیت شود. با وجود هزاران راه تمهید، باز شکست در احراز آمال کاملاً انفرادی شاید قابل اجتناب نباشد، اما اگر آرزوهای ما آمال عمده‌ای در راه خیر و صلاح انسانیت باشد هرگاه حرمانی هم پیش آید شکست مطلق محسوب نمی‌شود. فلان مرد عالم که مترصد اکتشافات بزرگی است شاید خود نتواند از عهده‌ی آن برآید و یا در اثر ضربتی که بر مغزش وارد آمده است دست از کار بردارد. اما اگر به‌راستی مشتاق

پیشرفت علم است و منظورش تنها همکاری خود او در تحقق این آرزو نیست دچار همان یأس و حرمانی نمی‌شود که شخص دیگری که تبعاتش ناشی از حس خودخواهی است خواهد شد. زمامداری که در پی اصلاحاتی ضروری است ممکن است پیشامد جنگ اجرای تمام نقشه‌های او را مختل کند و ناگزیر دریابد که آن‌چه هدف و مرادش بوده است در عمر خود او قابل حصول نیست. اما چنین وجودی غرق در یأس کامل نمی‌شود مشروط بر این‌که آینده‌ی افراد بشر منظورش باشد نه اقدام خود او در آن کار.

مسائلی را که مورد امعان نظر قرار داده‌ایم از آن‌هایی است که راه تسلیم و رضا در زمینه‌ی آن‌ها سخت دشوار است. موارد دیگری هست که انجام منظور آسان‌تر مقدور خواهد بود و آن در اوقاتی است که فقط مقاصد فرعی ما به‌مانعی برخورد کند در صورتی که هدف اصلی پیوسته رو به‌تحقق و ترقی باشد. مثلاً شخصی که به‌کار بزرگی سرگرم است می‌تواند بدبختی شکست در زمینه‌ی ازدواج را با تسلیم و رضا آسان برگزار کند و هرگاه کارش به‌راستی مورد علاقه‌ی کامل او است باید از چنین پیشامد و گرفتاری با همان حالت و نظری در گذرد که فلان کس روزی نمناک و بارانی را می‌نگرد، یعنی آن را فقط ناراحتی و مزاحمتی محسوب بدارد که برآشفستگی و یا سر و صدا راجع به آن دال بر سبک مغزی است.

بعضی از افراد قدرت آن را ندارند که با صبر و بردباری حتی گرفتاری‌های جزئی را تحمل نمایند همان چیزهایی که اگر چاره نشود قسمت اعظم زندگی انسان را تشکیل می‌دهد. این قبیل اشخاص وقتی که به‌ترن بامدادی نمی‌رسند یا شام آن‌ها بد تهیه شده است از حدت خشم می‌سوزند و اگر بخاری دود کند پاک بیچاره می‌شوند و اگر لباس آن‌ها را سر وقت از خشک‌شویی نیاورند به‌همه‌ی



دستگاه‌های صنعتی جهان ناسزا می‌گویند. انرژی که این‌گونه افراد در امور جزئی هدر می‌دهند اگر از راه معقول صرف کارهای مفید شده بود شاید امکان داشت جهانی نو را اساس گذاشت. مرد عاقل گرد و غباری را که کنیز تمیز نکرده باشد و یا این‌که آشپز در پختن سیب‌زمینی غفلت نموده است و یا گماشته زباله را جارو نکرده است نادیده می‌انگارد. منظورم آن نیست که اگر مجالی دارد درصدد چاره‌ی این کارها برنیاید. مقصودم این است که در این‌گونه موارد هول و هیجانی نشان نخواهد داد. نگرانی جوش و خروش و برآشفتگی، از انفعالات بی‌اثر و بیهوده است آن‌هایی که سخت دچار این حالت می‌شوند شاید بگویند که قدرت جلوگیری از آن را ندارند. در این صورت اطمینان ندارم که جز تسلیم و رضای کامل که شرحش را باز نموده‌ام چاره‌ی دیگری در میان باشد مگر همان‌گونه تمرکز توجه به‌آمال بزرگ غیر شخصی که انسان را توانا می‌سازد، که شکست انفرادی را در کار، یا بحرانی را در امر زناشویی تحمل کند و او را امکان می‌دهد در صورت نرسیدن به‌ترین یا انداختن چتر خود در گل، باز بردبار و صبور بماند و اگر طبعی پر جوش و خروش دارد معلوم نیست که برای علاج کارش غیر از این راهی باشد.

کسی که از فشار بار اضطراب آسوده باشد خواهد دید که زندگی چه آسان و خوش‌آیندتر از هنگامی است که او پیوسته حالت برآشفتگی داشته و اطوار انفرادی آشنایانی که سابقاً از مشاهده‌ی آن تقریباً به‌جیغ و داد می‌افتاد اینک او را مایه‌ی تفتن خاطر می‌شود. وقتی که سرکار **A** برای سیصد و چهل و هفتمین بار داستان را برای کشیش تیار/ دل فوگو<sup>[۱]</sup>، نقل می‌کند خود را با این دل‌خوشی که حساب دفعات را نگاه داشته است مشغول می‌سازد بدون این‌که درصدد انحراف بیهوده در

نقل کردن داستان نوشته‌ی خود برآید. وقتی که بند کفش او درست موقعی که عجله دارد خود را به‌ترن بامدادی برساند پاره می‌شود با قدری تأمل می‌اندیشد که آن واقعه در تاریخ عالم وجود، هیچ اهمیتی ندارد. هنگامی که در وسط صحبت عقد زناشویی، ورود بی‌معنی همسایه‌ی مزاحمی رشته‌ی مذاکره را پاره می‌کند، او با خود می‌گوید که همه‌ی افراد بشر از این قبیل در دسررها داشته‌اند به‌استثنای (حضرت) آدم که او هم به‌سهم خود گرفتار بود. تشابه و قیاس‌های حیرت‌آوری که در این‌گونه پیشامدهای ناگوار با کار دیگر کسان می‌توان یافت از حد و شمار بیرون است. به‌نظر من هر مرد و یا زن متمدن صورتی از وجود خویش در ذهن دارد و هر وقت کار یا چیزی پیش آید که در آن صورت اثر منفی نماید مایه‌ی آزرده‌گی او می‌شود. بهترین راه علاج این است که نه تنها یک بلکه صورت‌های متعدد در قوه‌ی مخیله‌ی خود داشته باشیم و در هر مورد صورتی را که فراخور موقع است به‌کار بریم. اگر بعضی از این صورت‌ها خنده‌آورند چه بهتر و گرنه کمال بی‌عقلی است که انسان در تمام ساعات روز خود را قهرمان تراژدی بزرگی خیال کند. منظورم آن نیست که شخص پیوسته صورت دلچک اختیار کند چون آن‌هایی که این کار را می‌کنند بیشتر گرفتار می‌شوند. در هر موردی حسن تدبیر خاص لازم است البته اگر بتوانید خویشتن را فراموش کنید و در این زمینه دخالتی ننمایید خیلی قابل تحسین خواهد بود. ولی اگر مداخله و ایفای نقش، طبیعت ثانوی شما شده است باید کارتان تنوع داشته باشد تا بدین‌وسیله از صدمه‌ی یک‌نواختی زندگی اجتناب نموده باشید.

بسیاری از افراد فعال و کاری خیال می‌کنند که کمترین علامت رضا و تسلیم و حتی اندکی شوخ‌طبعی و مزاح انرژی آن‌ها را که باید صرف کار خود بکنند و

عزم آن‌ها را که می‌پندارند از این راه کامیابی نصیب می‌دارند سست خواهد نمود. این حضرات به عقیده‌ی من پاک در اشتباهند. کاری که ارزش کردن دارد حتی به وسیله‌ی کسانی هم انجام شدنی است که خود را، از جهت اهمیتی که به آن می‌دهند یا با سهولتی که می‌پندارند قادر به انجام دادن آن هستند فریب نمی‌دهند. آن‌هایی که فقط با خودفریبی به انجام دادن کاری قادرند بهتر است قبل از تعقیب رشته‌ی کار خویش ابتدا درس روبه‌رو شدن با حقیقت را بیاموزند زیرا که دیر یا زود ضرورت خیال‌پردازی کار آن‌ها را به جای سود و اثر، عامل زیان و ضرر می‌سازد. ترجیح در این است که انسان اصلاً کاری نکند تا آن که کاری که سبب صدمه و آزار است انجام دهد. نیمی از کارهای لازم دنیا به منظور جلوگیری از کارهایی است که باعث صدمه است. اوقاتی که صرف شناختن حقیقت می‌شود هدر نخواهد رفت، چون کاری که سپس انجام خواهیم داد بدون شک زیان کمتری خواهد داشت تا کارهایی که برای تهییج دائمی نفس و تحریک انرژی خویش می‌کنیم. وقتی که بخواهیم با حقیقتی راجع به وجود خود روبه‌رو شویم قدری مایه‌ی رضا و تسلیم لازم خواهد شد که هر چند شاید در ابتدا ناگوار نماید ولی مآلاً سبب حمایت و در واقع یگانه وسیله‌ی حمایت در مقابل یأس و حیرت و رفع پندارهایی است که آدم خودفریب به آن دچار می‌شود. هیچ کاری بیشتر مایه‌ی خستگی خاطر و در واقع طاقت‌فرساتر از سعی پیوسته‌ی ما در باور داشتن چیزهایی نیست که تصدیق کردن آن‌ها رفته‌رفته دشوارتر می‌گردد. برای آن که این مایه‌ی گرفتاری به کلی رفع شود، سعی و تلاش شرط ضروری سعادت‌ی اطمینان‌بخش و پایدار است.

## فصل هفدهم

# آدم خوشبخت

خوشبختی به طوری که عیان است تا حدی بسته به عوامل خارجی است و قسمتی هم مربوط به خود شخص است. در این کتاب ما موجباتی را بررسی کرده ایم که با وجود خود ما ارتباط دارد و به این نتیجه رسیده ایم که تا آن جا که به این مورد مربوط می شود دستورالعمل تحصیل سعادت نیک ساده است. عده ی زیادی که شاید آقای کراچ که نامش را در یکی از فصل های پیش ذکر کردم از جمله ی ایشان باشد عقیده دارند که احراز خوشبختی بدون ایمانی کم و بیش مذهبی دور از امکان است. بسیاری دیگر که خود از خوشبختی محروم اند می پندارند که غم های ایشان موجباتی بغرنج و معنوی دارد. به نظر من این ها دلیل حقیقی سعادت یا بدبختی نیست بلکه فقط آثار و عوارض به شمار می رود. شخصی که بدبخت است معمولاً دنبال مذهب و عقیده ای می رود که چاشنی بدبختی دارد در صورتی که آدم خوشبخت، راه کیش و آئین سعادت بخش را در پیش می گیرد و هر دسته نیز سعادت یا بدبختی خویش را به معتقدات دینی خود نسبت می دهند در صورتی که رابطه ی بین علت و معلول در این جا معکوس است. پاره ای امور که چیزهای ساده ایست برای تأمین خوشبختی اکثر افراد ضروری است مثل خوراک و مسکن و تندرستی و محبت و شغل با موفقیت و جلب احترام هم نوعان. بعضی ها مقام پدری و مادری را نیز شرط اساسی می شمارند. وقتی که این موجبات فراهم نباشد فقط افراد استثنایی می توانند خوشبخت شوند و هر جا که موجود و یا در اثر

جهد و تلاش منظم و پی‌گیر قابل اکتساب باشد اگر باز شخص گرفتار بدبختی است لابد علت‌هایی روانی در کار است که اگر وخیم باشد باید به‌پزشک روان‌کاو مراجعه نمود. اما در مواردی هم خود بیمار قادر است از عهده‌ی چاره‌ی کار برآید مشروط بر این‌که انجام دادن منظور را از طریق صواب آغاز کند. هرگاه عوامل خارجی به‌صورت قاطعی نامساعد نباشد انسان باید قادر به‌تحصیل خوشبختی باشد و آن منوط بر اینست که امیال و عواطف و علاقه‌های او به‌جهان خارج معطوف شود نه به‌درون و باطن خویش. از این‌رو سعی ما باید خواه در زمینه‌ی تعلیم و تربیت و یا در جهد انطباق وجود خودمان با وضع جهان، این باشد که از ور رفتن با نفس خود اجتناب و آن قسم عواطف و علاقه‌ها را انتخاب کنیم تا ذهن ما را مانع شود که پیوسته با نفس خویش مشغول شویم. طبع و سرشت انسان طوری است که بیشتر افراد در زندان احساس خوشبختی نمی‌کنند، احساسات و انفعالاتی که ما را در درون خویشتن محبوس می‌کند از بدترین زندان‌هاست. اهم این احساسات و انفعالات ترس و حسادت و حس گناهکاری و حس آزاردیدگی و حس خودستایی است. در همه‌ی این موارد عواطف ما در نفس خودمان تمرکز می‌یابد و مایه‌ی علاقه‌ای در جهان خارج به‌نظر نمی‌رسد مگر این دغدغه‌ی خاطر که مبادا به‌نحوی از انحاء انگیزه‌ای برای صدمه‌ی ما پیش آید و یا اسباب نفس‌پروری ما فراهم نباشد. ترس علت اصلی است که افراد را از روبه‌رو شدن با حقیقت باز می‌دارد و به‌همین جهت آن‌ها درصدد برمی‌آیند که خود را در جامه‌ی گرم خیالات محفوظ دارند. اما خارها این پوشاک گرم را پاره می‌کند و وزش‌های سرد از میان درزها نفوذ خواهد نمود و آن کس که به‌این‌گرما عادت کرده است بیشتر از کسی که از ابتدا خود را در مقابل آن سخت‌جان کرده بود صدمه خواهد دید.

آن‌ها که رویه‌ی خودفریبی دارند باطناً می‌دانند که گرفتار این رفتارند و روزگار آن‌ها توأم با ترس و نگرانی است چون می‌ترسند که علتی خارجی آن‌ها را به‌پای بردن این حقیقت تلخ ناگزیر کند.

یکی از معایب عمده‌ی تمرکز توجه و عواطف ما در نفس این است که چنان‌که باید، زمینه‌ی تنوعی در زندگانی فراهم نمی‌سازد. راست است که فردی که فقط خودش را دوست دارد قابل اتهام بی‌اعتنایی در علاقه‌ی زناشویی نیست ولی چنین آدمی عاقبت از یک نواختی دائمی وضع کار خویش دچار ملالتی طاقت‌فرسا خواهد گردید. شخصی که حس گناهکاری دارد گرفتار نوعی خودخواهی است. در تمام این جهان پهناور آن‌چه در نظر او حائز اهمیت است آن است که وی وجودی پرهیزگار باشد. عیب بزرگ بعضی از مذهب‌های قدیمی این بوده است که این قبیل نفس‌پروری‌ها را تشویق می‌کرده‌اند. مرد خوشبخت کسی است که در زندگانی هدفی دارد و در ایثار محبت بی‌دریغ و دیگر علاقه‌های او نیز بی‌کران است و سعادت خود را از راه نیکی و مهربانی می‌جوید و این حقیقت را در نظر دارد که همین محبت‌ها او را طرف علاقه و محبت دیگران قرار می‌دهد که خود از موجبات اساسی خوشبختی است. ولی آن کس که طرف محبت واقع می‌شود اگر جامع‌تر صحبت بداریم کسی است که محبت نثار می‌کند. و چه بیهوده است که انسان در ابراز مهر و محبت دنبال سنجش و حسابی باشد که آن مثل این خواهد بود که نقدینه‌ی خود را به‌مراجه بگذارد چون محبتی که مبتنی بر حسابگری است پسندیده نیست و طرف آن را احساس نخواهد کرد.

پس باید دید از کسی که در قفس نفس خویش گرفتار و به‌این مناسبت بدبخت است چه کاری ساخته است؟ تا زمانی که او از خیال موجبات بدبختی خود

دست بر ندارد کماکان در زندان نفس گرفتار خواهد بود و بنابراین از آسیب دور فساد به افسد نخواهد رسید. اگر چنین شخصی بخواهد از گرفتاری‌های نفسانی آسوده شود باید توجه خویش را به علاقه‌های درست و واقعی معطوف سازد نه آن سرگرمی‌ها که جنبه‌ی تهییج و خاصیت تسکین دارد. با آن که این کاری پر زحمت و دشوار است باز اگر انسان علت حقیقی گرفتاری خود را کشف کند علاج آن امکان خواهد داشت. مثلاً اگر ناشی از حس گناهکاری خواه از روی هشیاری یا ناهشیاری است ابتدا باید ذهن هشیار خود را مجاب کند که دلیلی برای وجود حس گناه در او موجود نیست و سپس سعی نماید به طوری که در یکی از فصل‌های سابق شرح دادم از راه صحیح این عقیده‌ی معقول راجع به خویشتن را با جهد بی‌طرفانه‌ای در ذهن ناهشیار خود نیز رسوخ دهد. اگر بدین وسیله حالت گناهکاری را از جان خون دور کند بعید نیست ضمناً حس علاقه‌های نافع و مثبت نیز در او ایجاد شود و هرگاه حس بیچارگی دارد می‌تواند به همین نهج رفتار و روشن کند که چیزی که به راستی سبب تیره‌بختی باشد در کار نیست و اگر ترس مایه‌ی ناراحتی او است باید تمهیدی نماید که حس شجاعت در وجودش پدید آید. دلاوری در صحنه‌ی کارزار از روزگاران قدیم نشانه‌ی فضیلت بوده است و مقدار عمده‌ی کار آموزش و پرورش کودکان و نونهالان صرف این منظور می‌شده است که در آن‌ها خصلتی به وجود آید که مایه‌ی بی‌باکی در میدان جنگ شود. اما شهامت اخلاقی و معنوی کمتر مورد توجه قرار گرفته است در صورتی این فضایل نیز راه و رسم خاص به خود دارند. لاقلاً هر روز در نزد خود یک حقیقت تلخ را تصدیق کنید؛ خواهید دید که مثل جوان پیش‌آهنگ که شعار هر روز یک کار نیک، را تمرین می‌کند این عمل شما نیز مفید واقع خواهد گردید. باید این حس

را فراگیریم که زندگی بر فرض که خودتان از جهات هوش و فضیلت سرآمد دوستان خود نباشید که بحمدالله هستی‌د باز خالی از قدر و ارزش نیست. تمرین این رفتار طی چند سال سرانجام شما را توانا می‌سازد که از اعتراف بعض حقایق سرباز نزنید [و همچنین خود را از فرمانروایی ترس، که روی خیلی از فرصت‌هاست آزاد کنید].

این‌که علاقه‌های با ثمر و مثبت کدام‌اند که بعد از این‌که از بیماری ور رفتن با نفس خویش آسوده شده‌اید در شما پدید خواهد آمد، منوط به چگونگی جنس و نهاد شما و موجبات خارجی است. از پیش با خود نگویند «اگر کار جمع‌آوری تمبر را جداً تعقیب کنم خوشبخت خواهم شد» و سپس به آن اشتغال ورزید زیرا که به احتمال قوی در خواهید یافت که جمع‌آوری تمبر چندان هم جالب توجه نیست. فقط آن‌چه واقعاً به کار شما آید باید نظرتان را جلب نماید؛ اما مطمئن باشید که همین‌که توانسته‌اید راز رهایی از زندان نفس خویش را پیدا کنید علاقه‌های درست و مثبت نیز در وجود شما پیدا خواهد شد.

زندگانی قرین سعادت تا حدود وسیعی همان زندگی منزله و نیک است. نویسندگان کهنه‌کار در رشته‌ی خلیات راجع به ترک نفس سخن‌ها گفته‌اند و در این راه توجه و تأکید خود را بیهوده به کار برده‌اند. ترک نفس اگر از روی هشیاری باشد انسان را ناگزیر می‌کند که با نفس خویش مشغول شود و او را به‌وجه بارزی متوجه آن‌چه فدا کرده است می‌سازد. در نتیجه از احراز هدف عاجل خود و تقریباً همیشه از منظور نهایی خود نیز باز می‌ماند. آن‌چه لازم و ضروری است ترک نفس نیست بلکه به کار انداختن علاقه‌ها در مسیر خارج از حیطه‌ی نفس، آن هم با طیب خاطر و به‌صورتی طبیعی است که در این صورت همان نتیجه را خواهد داد



که شخص فریفته‌ی تقوا از طریق کفّ نفس هشیارانه به دست می‌آورد. در این کتاب من با علاقه‌ی به این نکته، شرح مقال داده‌ام که یگانه هدف زندگانی این است که اکثریت مردم از حداکثر خوشی و سعادت بهره‌مند شوند یعنی آن‌چه در این زمینه ضروری است روی‌هم‌رفته همان است که نویسندگان معقول مکتب اخلاق پیشنهاد می‌نمایند. اما حضرات اخلاقیون هرچند که این نظر همواره صادق نیست، تمایل وافی دارند که بیشتر به کار و عمل صوری انسان اتکا کنند نه به وضع و حالت ذهنی او. اثرات هر کاری با انگیزه‌ی آن کاملاً تفاوت دارد. هرگاه متوجه شوید که کودکی در شرف غرق شدن است و بنابر غریزه کمک و یاری که در وجود شماست او را نجات دهید همان جنبه را دارد که اخلاقیون تأکید نموده‌اند. ولی اگر از طرف دیگر نزد خود بگویید: «شرط نیکوکاری کمک به گرفتاران است و چون من اهل تقوا هستم پس باید بچه را از خطر نجات دهم» بعد از انجام این کار نسبت به پیش از آن وضع بدتری خواهید داشت. آن‌چه در این شق‌های افراطی صادق است در بسا موارد دیگر که واضح هم ننماید وارد خواهد بود.

اختلاف دیگری نیز که تا حدی دقیق است وجود دارد و آن تفاوت بین راه و روش زندگانی است که من پیشنهاد می‌کنم با آن‌چه اخلاقیون توصیه کرده‌اند. مثلاً آن‌ها می‌گویند عشق باید عاری از شایبه‌ی خودخواهی باشد که از جهتی حرف متینی است یعنی حس خودخواهی از حد معینی تجاوز ننماید ولی بی‌شک و شبهه نباید به صورتی هم درآید که با خوشبختی طرف دیگر مغایر باشد. هرگاه مردی از بانویی خواستگاری و به‌او اظهار کند که سعادتش را به‌جان و دل طالب است و در عین حال این خیال را در سر داشته باشد که وجود زن، موارد ایده‌آل در زمینه‌ی از خودگذشتگی به‌وی خواهد داد به‌نظر من بعید می‌نماید که سرکار

بانو کاملاً از اظهار طرف خشنود شود. بدیهی است ما به خوشبختی کسانی که دوستشان داریم علاقه‌مند هستیم ولی میل نداریم سعادت ما فدای خوشبختی آنها شود. در واقع همین که علاقه‌ی بی‌شائبه‌ای نسبت به افراد یا امور خارجی در ما پدید آید دیگر تعارض بین نفس انسان با بقیه‌ی جهان که نقطه‌ی مقابل ایثار و از خودگذشتگی است برطرف خواهد شد. به واسطه‌ی این قبیل علاقه‌ها انسان خود را جزوی از جریان هستی احساس خواهد کرد نه مثل گوی سفت و تنهای بلیارد که با دیگر اجزا فقط از راه تصادم ارتباط دارد. اساس بدبختی از تفرقه یا فقدان وحدت و هم‌آهنگی باطنی ماست که از دوگانگی بین ذهن هشیار و ناهشیار و عدم تطابق و یگانگی میان نفر و جامعه ناشی می‌شود و آن نیز هنگامی است که این دو عامل به وسیله‌ی تأثیرات و علاقه‌های ثمربخشی با یکدیگر ارتباط ندارند. آدم خوشبخت کسی است که از این هر دو موجب پراکندگی در امان باشد و نفس او نه با خویشتن در جدال باشد و نه با دنیا در جنگ و ستیز. چنین فردی خود را یکی از اجزای عالم هستی احساس خواهد کرد و از نعمت‌های جهان و خوشی‌های آن بی‌دریغ بهره‌مند خواهد شد و از اندیشه‌ی مرگ هم باک نخواهد داشت چون خود را از وجود آیندگان جدا نخواهد پنداشت و در چنین حالت یگانگی عمیق طبیعی با گردش زمانه و زندگی است که کمال وجد و خوشبختی او را نصیب خواهد گردید.

## پایان

# **The Conquest of Happiness**

---

**By Bertrand Russell**

# Table of Contents

Preface.....	237
Part I: Causes of Unhappiness.....	238
Chapter 1: What makes people unhappy?.....	238
Chapter 2: Byronic Unhappiness.....	244
Chapter 3: Competition.....	259
Chapter 4: Boredom and excitement.....	269
Chapter 5: Fatigue.....	280
Chapter 6: Envy.....	292
Chapter 7: The sense of sin.....	304
Chapter 8: Persecution mania.....	317
Chapter 9: Fear of public opinion.....	329
Part II: Causes of Happiness.....	341
Chapter 10: Is happiness still possible?.....	341
Chapter 11: Zest.....	354
Chapter 12: Affection.....	369
Chapter 13: The family.....	378
Chapter 14: Work.....	396
Chapter 15: Impersonal interests.....	405
Chapter 16: Effort and resignation.....	414
Chapter 17: The happy man.....	423

# Preface

**T**his book is not addressed to the learned, or to those who regard a practical problem merely as something to be talked about. No profound philosophy or deep erudition will be found in the following pages. I have aimed only at putting together some remarks which are inspired by what I hope is common sense. All that I claim for the recipes offered to the reader is that they are such as are confirmed by my own experience and observation, and that they have increased my own happiness whenever I have acted in accordance with them. On this ground I venture to hope that some among those multitudes of men and women, who suffer unhappiness without enjoying it, may find their situation diagnosed and a method, of escape suggested. It is in the belief that many people who are unhappy could become happy by well-directed effort that I have written this book.

# Part I: Causes of Unhappiness

## Chapter 1: What makes people unhappy?

**A**nimals are happy so long as they have health and enough to eat. Human beings, one feels, ought to be, but in the modern world they are not, at least in a great majority of cases. If you are unhappy yourself, you will probably be prepared to admit that you are not exceptional in this. If you are happy, ask yourself how many of your friends are so? And when you have reviewed your friends, teach yourself the art of reading faces; make yourself receptive to the moods of those whom you meet in the course of an ordinary day.

“A mark in every face I meet,  
Marks of weakness, marks of woe.”

says Blake. Though the kinds are different, you will find that unhappiness meets you everywhere. Let us suppose that you are in New York, in New York, the most typically modern of great cities. Stand in a busy street during working hours, or on a main thoroughfare at a week-end, or at a dance of an evening; empty your mind of your own ego, and let the personalities of the

strangers about you take possession of you one after another. You will find that each of these different crowds has its own trouble. In the work-hour crowd you will see anxiety, excessive concentration, dyspepsia, lack of interest in anything but the struggle, incapacity for play, unconsciousness of their fellow creatures. On a main road at the week-end you will see men and women, all comfortably off, and some very rich, engaged in the pursuit of pleasure. This pursuit is conducted by all at a uniform pace, that of the slowest car in the procession; it is impossible to see the road for the cars, or the scenery, since looking aside would cause an accident; all the occupants of all the cars are absorbed in the desire to pass other cars, which they cannot do on account of the crowd; if their minds wander from this preoccupation, as will happen occasionally to those who are not themselves driving, unutterable boredom seizes upon them and stamps their features with trivial discontent. Once in a way a car-load of coloured people will show genuine enjoyment, but will cause indignation by erratic behaviour, and ultimately get into the hands of the police owing to an accident: enjoyment in holiday time is illegal.

Or, again, watch people at a gay evening. All come determined to be happy, with the kind of grim resolve with which one determines not to make a fuss at the dentist's. It is held that drink and petting are the gateways to joy, so people get drunk quickly, and try not to notice how much their partners disgust them. After a sufficient amount of drink, men begin to weep, and to lament how unworthy they are, morally, of the devotion of their mothers. All that alcohol does for them is to liberate the sense of sin, which reason suppresses in saner

moments.

The causes of these various kinds of unhappiness lie partly in the social system, partly in individual psychology - which, of course, is itself to a considerable extent a product of the social system. I have written before about the changes in the social system required to promote happiness. Concerning the abolition of war, of economic exploitation, of education in cruelty and fear, it is not my intention to speak in this volume.

To discover a system for the avoidance of war is a vital need for our civilization; but no such system has a chance while men are so unhappy that mutual extermination seems to them less dreadful than continued endurance of the light of day. To prevent the perpetuation of poverty is necessary if the benefits of machine production are to accrue in any degree to those most in need of them; but what is the use of making everybody rich if the rich themselves are miserable? Education in cruelty and fear is bad, but no other kind can be given by those who are themselves the slaves of these passions. These considerations lead us to the problem of the individual: what can a man or woman, here and now, in the midst of our nostalgic society, do to achieve happiness for himself or herself? In discussing this problem, I shall confine my attention to those who are not subject to any extreme cause of outward misery. I shall assume a sufficient income to secure food and shelter, sufficient health to make ordinary bodily activities possible. I shall not consider the great catastrophes such as loss of all one's children, or public disgrace. There are things to be said about such matters, and they are important things, but they belong to a different order from the things that I wish to say. My purpose is to suggest a



cure for the ordinary day-to-day unhappiness from which most people in civilized countries suffer, and which is all the more unbearable because, having no obvious external cause, it appears inescapable. I believe this unhappiness to be very largely due to mistaken views of the world, mistaken ethics, mistaken habits of life, leading to destruction of that natural zest and appetite for possible things upon which all happiness, whether of men or animals, ultimately depends. These are matters which lie within the power of the individual, and I propose to suggest the changes by which this happiness, given average good fortune, may be achieved.

Perhaps the best introduction to the philosophy which I wish to advocate will be a few words of autobiography. I was not born happy. As a child, my favourite hymn was: 'Weary of earth and laden with my sin'. At the age of five, I reflected that, if I should live to be seventy, I had only endured, so far, a fourteenth part of my whole life, and I felt the long spread-out boredom ahead of me to be almost unendurable. In adolescence, I hated life and was continually on the verge of suicide, from which, however, I was restrained by the desire to know more mathematics.

Now, on the contrary, I enjoy life; I might almost say that with every year that passes I enjoy it more. This is due partly to having discovered what were the things that I most desired and having gradually acquired many of these things. Partly it is due to having successfully dismissed certain objects of desire - such as the acquisition of in-dubitable knowledge about something or other - as essentially unattainable. But very largely it is due to a diminishing preoccupation with myself. Like others who had a Puritan education, I had the habit of meditating on my sins,

follies, and shortcomings. I seemed to myself - no doubt justly - a miserable specimen.

Gradually I learned to be indifferent to myself and my deficiencies; I came to centre my attention increasingly upon external objects: the state of the world, various branches of knowledge, individuals for whom I felt affection. External interests, it is true, bring each its own possibility of pain: the world may be plunged in war, knowledge in some direction may be hard to achieve, friends may die. But pains of these kinds do not destroy the essential quality of life, as do those that spring from disgust with self. And every external interest inspires some activity which, so long as the interest remains alive, is a complete preventive of ennui. Interest in oneself, on the contrary, leads to no activity of a progressive kind. It may lead to the keeping of a diary, to getting psycho-analysed, or perhaps to becoming a monk. But the monk will not be happy until the routine of the monastery has made him forget his own soul. The happiness which he attributes to religion he could have obtained from becoming a crossing-sweeper, provided he were compelled to remain one. External discipline is the only road to happiness for those unfortunates whose self-absorption is too profound to be cured in any other way.

The psychological causes of unhappiness, it is clear, are many and various. But all have something in common. The typical unhappy man is one who, having been deprived in youth of some normal satisfaction, has come to value this one kind of satisfaction more than any other, and has therefore given to his life a one-sided direction, together with a quite undue emphasis upon the achievement as opposed to the activities connected

with it. There is, however, a further development which is very common in the present day. A man may feel so completely thwarted that he seeks no form of satisfaction, but only distraction and oblivion. He then becomes a devotee of 'pleasure'. That is to say he seeks to make life bearable by becoming less alive. Drunkenness, for example, is temporary suicide; the happiness that it brings is merely negative, a momentary cessation of unhappiness. The narcissist and the megalomaniac believe that happiness is possible, though they may adopt mistaken means of achieving it; but the man who seeks intoxication, in whatever form, has given up hope except in oblivion. In his case, the first thing to be done is to persuade him that happiness is desirable. Men who are unhappy, like men who sleep badly, are always proud of the fact. Perhaps their pride is like that of the fox who had lost his tail; if so, the way to cure it is to point out to them how they can grow a new tail. Very few men, I believe, will deliberately choose unhappiness if they see a way of being happy. I do not deny that such men exist, but they are not sufficiently numerous to be important. I shall therefore assume that the reader would rather be happy than unhappy. Whether I can help him to realise this wish, I do not know; but at any rate the attempt can do no harm.

# Chapter 2: Byronic Unhappiness

It is common in our day, as it has been in many other periods of the world's history, to suppose that those among us who are wise have seen through all the enthusiasms of earlier times and have become aware that there is nothing left to live for. The men who hold this view are genuinely unhappy, but they are proud of their unhappiness, which they attribute to the nature of the universe and consider to be the only rational attitude for an enlightened man. Their pride in their unhappiness makes less sophisticated people suspicious of its genuineness; they think that the man who enjoys being miserable is not miserable.

This view is too simple; undoubtedly there is some slight compensation in the feeling of superiority and insight which these sufferers have, but it is not sufficient to make up for the loss of simpler pleasures. I do not myself think that there is any superior rationality in being unhappy. The wise man will be as happy as circumstances permit and if he finds the contemplation of the universe painful beyond a point, he will contemplate something else instead. This is what I wish to prove in the present chapter. I wish to persuade the reader that, whatever the arguments may be, reason lays no embargo upon happiness; nay, more, I am persuaded that those who quite sincerely attribute their sorrows to their views about the universe are putting the cart before the horse: the truth is that they are

unhappy for some reason of which they are not aware, and this unhappiness leads them to dwell upon the less agreeable characteristics of the world in which they live.

It is fortunate for literary men that people no longer read anything written long ago, for if they did they would come to the conclusion that, whatever may be said about pools of water, the making of new books is certainly vanity. If we can show that the doctrine of Ecclesiastes is not the only one open to a wise man, we need not trouble ourselves much with the later expressions of the same mood. In an argument of this sort we must distinguish between a mood and its intellectual expression. There is no arguing with a mood; it can be changed by some fortunate event, or by a change in our bodily condition, but it cannot be changed by argument. I have frequently experienced myself the mood in which I felt that all is vanity; I have emerged from it not by means of any philosophy, but owing to some imperative necessity of action.

If your child is ill, you may be unhappy, but you will not feel that all is vanity; you will feel that the restoring of the child to health is a matter to be attended to regardless of the question whether there is ultimate value in human life or not. A rich man may, and often does, feel that all is vanity, but if he should happen to lose his money, he would feel that his next meal was by no means vanity.

The feeling is one born of a too easy satisfaction of natural needs. The human animal, like others, is adapted to a certain amount of struggle for life, and when by means of great wealth homo sapiens can gratify all his whims without effort, the mere absence of effort from his life removes an essential ingredient of

happiness. The man who acquires easily things for which he feels only a very moderate desire concludes that the attainment of desire does not bring happiness. If he is of a philosophic disposition, he concludes that human life is essentially wretched, since the man who has all he wants is still unhappy. He forgets that to be without some of the things you want is an indispensable part of happiness.

So much for the mood. There are, however, also intellectual arguments in Ecclesiastes.

The rivers run into the sea; yet the sea is not full.

There is no new thing under the sun.

There is no remembrance of former things.

I hated all my labour which I had taken under the sun:  
because

I should leave it unto the man that shall be after me.

If one were to attempt to set up these arguments in the style of a modern philosopher they would come to something like this: Man is perpetually toiling, and matter is perpetually in motion yet nothing abides, although the new thing that comes after it is in no way different from what has gone before. A man dies, and his heir reaps the benefits of his labours; the rivers run into the sea, but their waters are not permitted to stay there. Over and over again in an endless purposeless cycle men and things are born and die without improvement, without permanent achievement, day after day, year after year. The rivers, if they were wise, would stay where they are. Solomon, if he were wise, would not plant fruit trees of which his son is to enjoy the fruit.

But in another mood how different all this looks. No new

thing under the sun? What about skyscrapers, aeroplanes, and the broadcast speeches of politicians? What did Solomon know about such things? (Ecclesiastes was not, of course, really written by Solomon, but it is convenient to allude to the author by this name) If he could have heard on the wireless the speech of the Queen of Sheba to her subjects on her return from his dominions, would it not have consoled him among his futile trees and pools? If he could have had a press-cutting agency to let him know what the newspapers said about the beauty of his architecture, the comforts of his harem, and the discomfitures of rival sages in argument with him, could he have gone on saying that there is no new thing under the sun? It may be that these things would not have wholly cured his pessimism, but he would have had to give it a new expression. Indeed, one of Mr Krutch's complaints of our time is that there are so many new things under the sun. If either the absence or the presence of novelty is equally annoying, it would hardly seem that either could be the true cause of despair. Again, take the fact that 'all the rivers run into the sea, yet the sea is not full; unto the place from whence the rivers come, thither they return again'. Regarded as a ground for pessimism, this assumes that travel is unpleasant. People go to health resorts in the summer, yet return again unto the place whence they came. This does not prove that it is futile to go to health resorts in the summer. If the waters were endowed with feeling, they would probably enjoy the adventurous cycle after the manner of Shelley's *Cloud*. As for the painfulness of leaving things to one's heir, that is a matter that may be looked at from two points of view: from the point of view of the heir it is distinctly less disastrous. Nor is the fact that all things pass in

itself any ground for pessimism. If they were succeeded by worse things, that would be a ground, but if they are succeeded by better things, that is a reason for optimism. What are we to think if, as Solomon maintains, they are succeeded by things exactly like themselves? Does not this make the whole process futile? Emphatically not, unless the various stages of the cycle are themselves painful. The habit of looking to the future and thinking that the whole meaning of the present lies in what it will bring forth is a pernicious one. There can be no value in the whole unless there is value in the parts. Life is not to be conceived on the analogy of a melodrama in which the hero and heroine go through incredible misfortunes for which they are compensated by a happy ending. I live and have my day, my son succeeds me and has his day, his son in turn succeeds him. What is there in all this to make a tragedy about? On the contrary, if I lived for ever the joys of life would inevitably in the end lose their savour. As it is, they remain perennially fresh.

I warmed both hands before the fire;

It sinks, and I am ready to depart.

This attitude is quite as rational as that of indignation with death. If, therefore, moods were to be decided by reason, there would be quite as much reason for cheerfulness as for despair.

'Ecclesiastes' is tragic; Mr Krutch's *Modern Temper* is pathetic. Mr Krutch, at bottom, is sad because the old mediaeval certainties have crumbled, and also some that are of more recent origin. 'As for this present unhappy time,' he says, 'haunted by ghosts from a dead world and not yet at home in its own, its predicament is not unlike the predicament of the adolescent who has not yet learned to orient himself without



reference to the mythology amid which his childhood was passed.' This statement is entirely correct as applied to a certain section of intellectuals, those, namely, who, having had a literary education, can know nothing of the modern world, and having throughout their youth been taught to base belief upon emotion, cannot divest themselves of that infantile desire for safety and protection which the world of science cannot gratify. Mr Krutch, like most other literary men, is obsessed with the idea that science has not fulfilled its promises. He does not, of course, tell us what these promises were, but he seems to think that sixty years ago men like Darwin and Huxley expected something of science which it has not given. I think this is an entire delusion; fostered by those writers and clergymen who do not wish their specialties to be thought of little value.

That the world contains many pessimists at the present moment is true. There have always been many pessimists whenever there have been many people whose income has diminished. Mr Krutch, it is true, is an American, and American incomes, on the whole, have been increased by the War, but throughout the Continent of Europe the intellectual classes have suffered terribly, while the War itself gave everyone a sense of instability. Such social causes have a great deal more to do with the mood of an epoch than has its' theory as to the nature of the world. Few ages have been more despairing than the thirteenth century, although that faith which Mr Krutch so regrets was then firmly entertained by everyone except the Emperor and a few great Italian nobles. Thus Roger Bacon says: 'For more sins reign in these days of ours than in any past age, and sin is incompatible with wisdom. Let us see all conditions in the world,

and consider them diligently everywhere: we shall find boundless corruption, and first of all in the Head . . . Lechery dishonours the whole court, and gluttony is lord of all . . . If then this is done in the Head, how is it in the members? See the prelates: how they hunt after money and neglect the cure of souls . . . Let us consider the Religious Orders: I exclude none from what I say. See how they are fallen, one and all, from their right state; and the new Orders (of Friars) are already horribly decayed from their first dignity. The whole clergy is intent upon pride, lechery, and avarice: and wheresoever clerks are gathered together, as at Paris and Oxford, they scandalise the whole laity with their wars and quarrels and other vices . . . None care what is done, or how, by hook or by crook, provided only that each can fulfil his lust.' Concerning the pagan sages of antiquity, he says: 'Their lives were beyond all comparison better than ours, both in all decency and in contempt of the world, with all its delights and riches and honours; as all men may read in the works of Aristotle. Seneca, Tully. Avicenna, Alfarabius, Plato, Socrates, and others; and so it was that they attained to the secrets of wisdom and found out all knowledge.' Roger Bacon's opinion was that of all his literary contemporaries, not one of whom liked the age in which he found himself. I do not for a moment believe that this pessimism had any metaphysical cause. Its causes were war, poverty, and violence.

One of Mr Krutch's most pathetic chapters deals with the subject of love. It appears that the Victorians thought very highly of it, but that we with our modern sophistication have come to see through it.

'For the more skeptical of the Victorians, love performed

some of the functions of the God whom they had lost. Faced with it, many of even the most hard-headed turned, for the moment; mystical. They found themselves in the presence of something which awoke in them that sense of reverence which nothing else claimed, and something to which they felt, even in the very depth of their being, that an unquestioning loyalty was due. For them love, like God, demanded all sacrifices; but like Him, also, it re-warded the believer by investing all the phenomena of life with a meaning not yet analysed away. We have grown used - more than they - to a Godless universe, but we are not yet accustomed to one which is loveless as well, and only when we have so become shall we realise what atheism really means.'

It is curious how different the Victorian age looks to the young of our time from what it seemed when one was living in it. I remember two old ladies both typical of certain aspects of the period, whom I knew well in my youth. One was a Puritan, and the other a Voltairean. The former regretted that so much poetry deals with love, which, she maintained, is an uninteresting subject. The latter remarked:

'Nobody can say anything against me, but I always say that it is not so bad to break the seventh commandment as the sixth, because at any rate it requires the consent of the other party.'

Neither of these views was quite like what Mr Krutch presents as typically Victorian. His ideas are derived evidently from certain writers who were by no means in harmony with their environment. The best example, I suppose, is Robert Browning. I cannot, however, resist the conviction that there is something stuffy about love as he conceived it.

God be thanked, the meanest of His creatures  
Boasts two soul-sides, one to face the world with,  
One to show a woman when he loves her!

This assumes that combativeness is the only possible attitude towards the world at large. Why? Because the world is cruel, Browning would say. Because it will not accept you at your own valuation, we should say. A couple may form, as the Brownings did, a mutual admiration society. It is very pleasant to have someone at hand who is sure to praise your work, whether it deserves it or not. And Browning undoubtedly felt that he was a fine, manly fellow when he denounced Fitzgerald in no measured terms for having dared not to admire Aurora Leigh. I cannot feel that this complete suspension of the critical faculty on both sides is really admirable. It is bound up with fear and with the desire to find a refuge from the cold blasts of impartial criticism. Many old bachelors learn to derive the same satisfaction from their own fireside.

I lived too long myself in the Victorian age to be a modern according to Mr Krutch's standards. I have by no means lost my belief in love, but the kind of love that I can believe in is not the kind that the Victorians admired; it is adventurous and open-eyed, and, while it gives knowledge of good, it does not involve forgetfulness of evil, nor does it pretend to be sanctified or holy. The attribution of these qualities to the kind of love that was admired was an outcome of the sex taboo. The Victorian was profoundly convinced that most sex is evil, and had to attach exaggerated adjectives to the kind of which he could approve. There was more sex hunger than there is now, and this no doubt caused people to exaggerate the importance of sex just as the

ascetics have always done. We are at the present day passing through a somewhat confused period, when many people have thrown over the old standards without acquiring new ones. This leads them into various troubles, and as their unconscious usually still believes in the old standards, the troubles, when they come, produce despair, remorse, and cynicism. I do not think the number of people to whom this happens is very large, but they are among the most vocal people of our time. I believe that if one took the average of well-to-do young people in our day and in the Victorian epoch, one would find that there is now a great deal more happiness in connection with love, and a great deal more genuine belief in the value of love than there was sixty years ago. The reasons which lead certain persons to cynicism are connected with the tyranny of the old ideals over the unconscious, and with the absence of a rational ethic by which present-day people can regulate their conduct. The cure lies not in lamentation and nostalgia for the past, but in a more courageous acceptance of the modern outlook and a determination to root out nominally discarded superstitions from their obscure hiding places.

To say shortly why one values love is not easy; nevertheless, I will make the attempt. Love is to be valued in the first instance - and this, though not its greatest value, is essential to all the rest - as in itself a source of delight.

Oh Love! They wrong thee much  
That say thy sweet is bitter,  
When thy rich fruit is such  
As nothing can be sweeter.

The anonymous author of these lines was not seeking a

solution for atheism, or a key to the universe; he was merely enjoying himself. And not only is love a source of delight, but its absence is a source of pain. In the second place, love is to be valued because it enhances all the best pleasures, such as music, and sunrise in mountains, and the sea under the full moon. A man who has never enjoyed beautiful things in the company of a woman whom he loved has not experienced to the full the magic power of which such things are capable.

Again, love is able to break down the hard shell of the ego, since it is a form of bio-logical cooperation in which the emotions of each are necessary to the fulfilment of the other's instinctive purposes. There have been in the world at various times various solitary philosophies, some very noble, some less so. The Stoics and the early Christians believed that a man could realise the highest good of which human life is capable by means of his own will alone, or at any rate without human aid; others again have regarded power as the end of life, and yet others mere personal pleasure. All these are solitary philosophies in the sense that the good is supposed to be something realisable in each separate person, not only in a larger or smaller society of persons. All such views, to my mind, are false, and not only in ethical theory, but as expressions of the better part of our instincts. Man depends upon cooperation, and has been provided by nature, somewhat inadequately, it is true, with the instinctive apparatus out of which the friendliness required for cooperation can spring. Love is the first and commonest form of emotion leading to cooperation, and those who have experienced love with any intensity will not be content with a philosophy that supposes their highest good to be independent of that of the person

loved. In this respect parental feeling is even more powerful, but parental feeling at its best is the result of love between the parents. I do not pretend that love in its highest form is common, but I do maintain that in its highest form it reveals values which must otherwise remain unknown, and has itself a value which is untouched by scepticism, although sceptics who are incapable of it may falsely attribute their incapacity to their scepticism.

True love is a durable fire,  
In the mind ever burning,  
Never sick, never dead, never cold,  
From itself never turning.

I come next to what Mr. Krutch has to say about tragedy. He contends, and in this I cannot but agree with him, that Ibsen's *Ghosts* is inferior to *King Lear*. 'No increased powers of expression, no greater gift for words, could have transformed Ibsen into Shakespeare. The materials out of which the latter created his works - his conception of human dignity, his sense of the importance of human passions, his vision of the amplitude of human life - simply did not and could not exist for Ibsen, as they did not and could not exist for his contemporaries. God and Man and Nature had all somehow dwindled in the course of the intervening centuries, not because the realistic creed of modern art led us to seek out mean people, but because this meanness of human life was somehow thrust upon us by the operation of that same process which led to the development of realistic theories of art by which our vision could be justified.' It is undoubtedly the case that the old-fashioned kind of tragedy which dealt with princes and their sorrows is not suitable to our

age, and when we try to treat in the same manner the sorrows of an obscure individual the effect is not the same. The reason for this is not, however, any deterioration in our outlook on life, but quite the reverse. It is due to the fact that we can no longer regard certain individuals as the great ones of the earth, who have a right to tragic passions, while all the rest must merely drudge and toil to produce the magnificence of those few. Shakespeare says:

When beggars die, there are no comets seen;

The heavens themselves blaze forth the death of princes.

In Shakespeare's day this sentiment, if not literally believed, at least expressed an out-look which was practically universal and most profoundly accepted by Shakespeare himself. Consequently the death of Cinna the poet is comic, whereas the deaths of Caesar, Brutus and Cassius are tragic. The cosmic significance of an individual death is lost to us because we have become democratic, not only in outward forms, but in our inmost convictions. High tragedy in the present day, therefore, has to concern itself rather with the community than with the individual.

I would give as an example of what I mean Ernst Toller's *Massemensch*. I do not maintain that this work is as good as the best that has been done in the best ages in the past, but I do maintain that it is justly comparable; it is noble, profound and actual, concerned with heroic action, and 'purging the reader through pity and terror', as Aristotle said it should. There are as yet few examples of this modern kind of tragedy, since the old technique and the old traditions have to be abandoned without being re-placed by mere educated commonplace. To write



tragedy, a man must feel tragedy. To feel tragedy, a man must be aware of the world in which he lives, not only with his mind, but with his blood and sinews. Mr Krutch talks throughout his book at intervals about despair, and one is touched by his heroic acceptance of a bleak world, but the bleakness is due to the fact that he and most literary men have not yet learnt to feel the old emotions in response to new stimuli. The stimuli exist, but not in literary coteries. Literary coteries have no vital contact with the life of the community, and such contact is necessary if men's feelings are to have the seriousness and depth within which both tragedy and true happiness proceed.

To all the talented young men who wander about feeling that there is nothing in the world for them to do, I should say: 'Give up trying to write, and, instead, try not to write. Go out into the world; become a pirate, a king in Borneo, a labourer in Soviet Russia; give yourself an existence in which the satisfaction of elementary physical needs will occupy all your energies.' I do not recommend this course of action to everyone, but only to those who suffer from the disease which Mr Krutch diagnoses. I believe that, after some years of such an existence, the ex-intellectual will find that in spite of his efforts he can no longer refrain from writing, and when this time comes his writing will not seem to him futile.



# Chapter 3: Competition

If you ask any man in America, or any man in business in England, what it is that most interferes with his enjoyment of existence, he will say: 'The struggle for life.' He will say this in all sincerity; he will believe it. In a certain sense it is true; yet in another, and that a very important sense, it is profoundly false. The struggle for life is a thing which does, of course, occur. It may occur to any of us if we are unfortunate. It occurred, for example, to Conrad's hero Falk, who found himself on a derelict ship, one of the two men among the crew who were possessed of fire-arms, with nothing to eat but the other men, when the two men had finished the meals upon which they could agree, a true struggle for life began. Falk won, but was ever after a vegetarian.

Now that is not what the businessman means when he speaks of the 'struggle for life'. It is an inaccurate phrase which he has picked up in order to give dignity to something essentially trivial. Ask him how many men he has known in his class of life who have died of hunger. Ask him what happened to his friends after they had been ruined. Everybody knows that a businessman who has been ruined is better off so far as material comforts are concerned than a man who has never been rich enough to have the chance of being ruined. What people mean, therefore, by the struggle for life is really the struggle for success. What people fear when they engage in the struggle is not that they will fail to get their breakfast next morning, but that they will fail to outshine their neighbours.

It is very singular how little men seem to realise that they are not caught in the grip of a mechanism from which there is no escape, but that the treadmill is one upon which they remain merely because they have not noticed that it fails to take them up to a higher level. I am thinking, of course, of men in higher walks of business, men who already have a good income and could, if they chose, live on what they have. To do so would seem to them shameful, like deserting from the army in the face of the enemy, though if you ask them what public cause they are serving by their work, they will be at a loss to reply as soon as they have run through the platitudes to be found in the advertisements of the strenuous life.

Consider the life of such a man. He has, we may suppose, a charming house, a charming wife, and charming children. He wakes up early in the morning while they are still asleep and hurries off to his office. There it is his duty to display the qualities of a great executive; he cultivates a firm jaw, a decisive manner of speech, and an air of sagacious reserve calculated to impress everybody except the office boy. He dictates letters, converses with various important persons on the 'phone, studies the market, and presently has lunch with some person with whom he is conducting or hoping to conduct a deal. The same sort of thing goes on all the afternoon. He arrives home, tired, just in time to dress for dinner. At dinner he and a number of other tired men have to pretend to enjoy the company of ladies who have no occasion to feel tired yet. How many hours it may take the poor man to escape it is impossible to foresee. At last he sleeps, and for a few hours the tension is relaxed.

The working life of this man has the psychology of a hundred-

yards race, but as the race upon which he is engaged is one whose only goal is the grave, the concentration, which is appropriate enough for a hundred yards, becomes in the end somewhat excessive.

What does he know about his children? On week-days he is at the office; on Sundays he is at the golf links. What does he know of his wife? When he leaves her in the morning, she is asleep. Throughout the evening he and she are engaged in social duties which prevent intimate conversation. He has probably no men friends who are important to him, although he has a number with whom he affects a geniality that he wishes he felt. Of springtime and harvest he knows only as they affect the market; foreign countries he has probably seen, but with eyes of utter boredom. Books seem to him futile, and music highbrow. Year by year he grows more lonely; his attention grows more concentrated and his life outside business more desiccated. I have seen the American of this type in later middle life, in Europe, with his wife and daughters. Evidently they had persuaded the poor fellow that it was time he took a holiday and gave his girls a chance to do the Old World. The mother and daughters in ecstasy surround him and call his attention to each new item that strikes them as characteristic. Paterfamilias, utterly weary, utterly bored, is wondering what they are doing in the office at this moment, or what is happening in the baseball world. His womenkind, in the end, give him up, and conclude that males are Philistines. It never dawns upon them that he is a victim to their greed; nor, indeed, is this quite the truth, any more than suttee is quite what it appeared to a European onlooker. Probably in nine cases out of ten the widow was a

willing victim, prepared to be burnt for the sake of glory and because religion so ordained. The businessman's religion and glory demand that he should make much money; therefore, like the Hindu widow, he suffers the torment gladly.

If the American businessman is to be made happier, he must first change his religion. So long as he not only desires success, but is whole-heartedly persuaded that it is a man's duty to pursue success, and that a man who does not do so is a poor creature, so long his life will remain too concentrated and too anxious to be happy. Take a simple matter, such as investments. Almost every American would sooner get 8 per cent from a risks investment than 4 per cent from a safe one. The consequence is that there are frequent losses of money and continual worry and fret. For my part, the thing that I would wish to obtain from money would be leisure with security. But what the typical modern man desires to get with it is more money, with a view to ostentation, splendour, and the outshining of those who have hitherto been his equals. The social scale in America is indefinite and continually fluctuating. Consequently all the snobbish emotions become more restless than they are where the social order is fixed, and although money in itself may not suffice to make people grand, it is difficult to be grand without money. Moreover, money made is the accepted measure of brains. A man who makes a lot of money is a clever fellow; a man who does not, is not. Nobody likes to be thought a fool. Therefore, when the market is in ticklish condition, a man feels the way young people feel during an examination.

I think it should be admitted that an element of genuine though irrational fear as to the consequences of ruin frequently

enters into a businessman's anxieties. Arnold Bennett's *Clayhanger*, however rich he became, continued to be afraid of dying in the workhouse. I have no doubt that those who have suffered greatly through poverty in their childhood, are haunted by terrors lest their children should suffer similarly, and feel that it is hardly possible to build up enough millions as a bulwark against this disaster. Such fears are probably inevitable in the first generation, but they are less likely to afflict those who have never known great poverty. They are in any case a minor and somewhat exceptional factor in the problem.

The root of the trouble springs from too much emphasis upon competitive success as the main source of happiness. I do not deny that the feeling of success makes it easier to enjoy life. A painter, let us say, who has been obscure throughout his youth, is likely to become happier if his talent wins recognition. Nor do I deny that money, up to a certain point, is very capable of increasing happiness; beyond that point, I do not think it does so. What I do maintain is that success can only be one ingredient in happiness, and is too dearly purchased if all the other ingredients have been sacrificed to obtain it.

The source of this trouble is the prevalent philosophy of life in business circles. In Europe, it is true, there are still other circles that have prestige. In some countries there is an aristocracy; in all there are the learned professions, and in all but a few of the smaller countries the army and the navy enjoy great respect. Now while it is true that there is a competitive element in success no matter what a man's profession may be, yet at the same time the kind of thing that is respected is not just success, but that excellence, whatever that may be, to which success has

been due. A man of science may or may not make money; he is certainly not more respected if he does than if he does not. No one is surprised to find an eminent general or admiral poor; indeed, poverty in such circumstances is, in a sense, itself an honour. For these reasons, in Europe, the purely monetary competitive struggle is confined to certain circles, and those perhaps not the most influential or the most respected.

In America the matter is otherwise. The Services play too small a part in the national life for their standards to have any influence. As for the learned professions, no outsider can tell whether a doctor really knows much medicine, or whether a lawyer really knows much law, and it is therefore easier to judge of their merit by the income to be inferred from their standard of life. As for professors, they are the hired servants of businessmen, and as such will less respect than is accorded to them in older countries. The consequence of all this is that in America the professional man imitates the businessman, and does not constitute a separate type as he does in Europe. Throughout the well-to-do classes, therefore, there is nothing to mitigate the bare, undiluted fight for financial success.

From quite early years American boys feel that this is the only thing that matters, and do not wish to be bothered with any kind of education that is devoid of pecuniary value. Education used to be conceived very largely as a training in the capacity for enjoyment - enjoyment, I mean, of those more delicate kinds that are not open to wholly uncultivated people. In the eighteenth century it was one of the marks of a 'gentleman' to take a discriminating pleasure in literature, pictures, and music. We nowadays may disagree with his taste, but it was at least



genuine. The rich man of the present day tends to be of quite a different type. He never reads. If he is creating a picture gallery with a view to enhancing his fame, he relies upon experts to choose his pictures; the pleasure that he derives from them is not the pleasure of looking at them, but the pleasure of preventing some other rich man from having them. In regard to music, if he happens to be a Jew, he may have genuine appreciation; if not, he will be as uncultivated as he is in regard to the other arts. The result of all this is that he does not know what to do with leisure. As he gets richer and richer it become easier and easier to make money, until at last five minutes a day will bring him more than he knows how to spend. The poor man is thus left at a loose end as a result of his success. This must inevitably be the case so long as success itself is represented as the purpose of life. Unless a man has been taught what to do with success after getting it, the achievement of it must inevitably leave him a prey to boredom.

The competitive habit of mind easily invades regions to which it does not belong. Take, for example, the question of reading. There are two motives for reading a book: one, that you enjoy it; the other, that you can boast about it. It has become the thing in America for ladies to read (or seem to read) certain books every month; some read them, some read the first chapter, some read the reviews, but all have these books on their tables. They do not, however, read any masterpieces. There has never been a month when Hamlet or King Lear has been selected by the Book Clubs; there has never been a month when it has been necessary to know about Dante. Consequently the reading that is done is entirely of mediocre modern books and never of masterpieces.

This also is an effect of competition, not perhaps wholly bad, since most of the ladies in question, if left to themselves, so far from reading masterpieces, would read books even worse than those selected for them by their literary pastors and masters.

The emphasis upon competition in modern life is connected with a general decay of civilized standards such as must have occurred in Rome after the Augustan age. Men and women appear to have become incapable of enjoying the more intellectual pleasures. The art of general conversation, for example, brought to perfection in the French salons of the eighteenth century, was still a living tradition forty years ago. It was a very exquisite art, bringing the highest faculties into play for the sake of something completely evanescent. But who in our age cares for anything so leisurely? In China the art still flourished in perfection ten years ago, but I imagine that the missionary ardour of the Nationalists has since then swept it completely out of existence. The knowledge of good literature, which was universal among educated people fifty or a hundred years ago, is now confined to a few professors. All the quieter pleasures have been abandoned.

Some American students took me walking in the spring through a wood on the borders of their campus; it was filled with exquisite wild flowers, but not one of my guides knew the name of even one of them. What use would such knowledge be? It could not add to anybody's income.

The trouble does not lie simply with the individual, nor can a single individual prevent it in his own isolated case. The trouble arises from the generally received philosophy of life, according to which life is a contest, a competition, in which respect is to be

accorded to the victor. This view leads to an undue cultivation of the will at the expense of the senses and the intellect. Or possibly, in saying this, we may be putting the cart before the horse. Puritan moralists have always emphasised the will in modern times, although originally it was faith upon which they laid stress. It may be that ages of Puritanism produced a race in which will had been over-developed, while the senses and the intellect had been starved, and that such a race adopted a philosophy of competition as the one best suited to its nature.

However that may be, the prodigious success of these modern dinosaurs, who, like their prehistoric prototypes, prefer power to intelligence, is causing them to be universally imitated: they have become the pattern of the white man everywhere, and this is likely to be increasingly the case for the next hundred years. Those, however, who are not in the fashion may take comfort from the thought that the dinosaurs did not ultimately triumph; they killed each other out, and intelligent bystanders inherited their kingdom. Our modern dinosaurs are killing themselves out. They do not, on the average, have so much as two children per marriage; they do not enjoy life enough to wish to beget children. At this point the unduly strenuous philosophy which they have carried over from their Puritan forefathers shows itself unadapted to the world. Those whose outlook on life causes them to feel so little happiness that they do not care to beget children are biologically doomed. Before very long they must be succeeded by something gayer and jollier.

Competition considered as the main thing in life is too grim, too tenacious, too much a matter of taut muscles and intent will, to make a possible basis of life for more than one or two

generations at most. After that length of time it must produce nervous fatigue, various phenomena of escape, a pursuit of pleasures as tense and as difficult as work (since relaxing has become impossible), and in the end a disappearance of the stock through sterility. It is not only work that is poisoned by the philosophy of competition; leisure is poisoned just as much. The kind of leisure which is quiet and re-storing to the nerves comes to be felt boring. There is bound to be a continual acceleration of which the natural termination would be drugs and collapse. The cure for this lies in admitting the part of sane and quiet enjoyment in a balanced ideal of life.

# Chapter 4: Boredom and excitement

**B**oredom as a factor in human behaviour has received, in my opinion, far less attention than it deserves. It has been, I believe, one of the great motive powers throughout the historical epoch, and is so at the present day more than ever. Boredom would seem to be a distinctively human emotion. Animals in captivity, it is true, become listless, pace up and down, and yawn, but in a state of nature I do not believe that they experience anything analogous to boredom. Most of the time they are on the look-out for enemies, or food, or both; sometimes they are mating, sometimes they are trying to keep warm. But even when they are unhappy, I do not think that they are bored. Possibly anthropoid apes may resemble us in this respect, as in so many others, but having never lived with them I have not had the opportunity to make the experiment. One of the essentials of boredom consists in the contrast between present circumstances and some other more agreeable circumstances which force themselves irresistibly upon the imagination. It is also one of the essentials of boredom that one's faculties must not be fully occupied. Running away from enemies who are trying to take one's life is, I imagine, unpleasant, but certainly not boring. A man would not feel bored while he was being executed, unless he had almost superhuman courage. In like manner no one has ever yawned during his maiden speech in the House of Lords, with the exception of the late Duke of

Devonshire, who was revered by their Lordships in consequence. Boredom is essentially a thwarted desire for events, not necessarily pleasant ones, but just occurrences such as will enable the victim of ennui to know one day from another. The opposite of boredom, in a word, is not pleasure, but excitement.

The desire for excitement is very deep-seated in human beings, especially in males. I suppose that in the hunting stage it was more easily gratified than it has been since. The chase was exciting, war was exciting, courtship was exciting. A savage will manage to commit adultery with a woman while her husband is asleep beside her, knowing that it is instant death if the husband wakes. This situation, I imagine, is not boring.

But with the coming of agriculture life began to grow dull, except, of course, for the aristocrats, who remained, and still remain, in the hunting stage. We hear a great deal about the tedium of machine-minding, but I think the tedium of agriculture by old-fashioned methods is at least as great. Indeed, contrary to what most philanthropists maintain, I should say that the machine age has enormously diminished the sum of boredom in the world. Among wage-earners the working hours are not solitary, while the evening hours can be given over to a variety of amusements that were impossible in an old-fashioned country village. Consider again the change in lower middle-class life. In old days, after supper, when the wife and daughters had cleared away the things, everybody sat round and had what was called 'a happy family time'. This meant that paterfamilias went to sleep, his wife knitted, and the daughters wished they were dead or at Timbuktu. They were not allowed to read, or to 'leave the room,

because the theory was that at that period their father conversed with them, which must be a pleasure to all concerned. With luck they ultimately married and had a chance to inflict upon their children a youth as dismal as their own had been. If they did not have luck, they developed into old maids, perhaps ultimately into decayed gentle-women - a fate as horrible as any that savages have bestowed upon their victims.

All this weight of boredom should be borne in mind in estimating the world of a hundred years ago, and when one goes further into the past the boredom becomes still worse. Imagine the monotony of winter in a medieval village. People could not read or write, they had only candles to give them light after dark, the smoke of their one fire filled the only room that was not bitterly cold. Roads were practically impassable, so that one hardly ever saw anybody from another village. It must have been boredom as much as anything that led to the practice of witch-hunts as the sole sport by which winter evenings could be enlivened.

We are less bored than our ancestors were, but we are more afraid of boredom. We have come to know, or rather to believe, that boredom is not part of the natural lot of man, but can be avoided by a sufficiently vigorous pursuit of excitement. Girls nowadays earn their own living, very largely because this enables them to seek excitement in the evening and to escape 'the happy family time' that their grandmothers had to endure. Everybody who can, lives in a town; in America, those who cannot, have a car, or at the least a motor-bicycle, to take them to the movies. And of course they have the radio in their houses. Young men and young women meet each other with much less difficulty

than was formerly the case, and every housemaid expects at least once a week as much excitement as would have lasted a Jane Austen heroine throughout a whole novel.

As we rise in the social scale the pursuit of excitement becomes more and more intense. Those who can afford it are perpetually moving from place to place, carrying with them as they go gaiety, dancing and drinking, but for some reason always expecting to enjoy these more in a new place. Those who have to earn a living get their share of boredom, of necessity, in working hours, but those who have enough money to be freed from the need of work have as their ideal a life completely freed from boredom. It is a noble ideal, and far be it from me to decry it, but I am afraid that like other ideals it is more difficult to achievement than the idealists suppose. After all, the mornings are boring in proportion as the previous evenings were amusing. There will be middle age, possibly even old age. At twenty men think that life will be over at thirty.

I, at the age of fifty-eight, can no longer take that view. Perhaps it is as unwise to spend one's vital capital as one's financial capital. Perhaps some element of boredom is a necessary ingredient in life. A wish to escape from boredom is natural; indeed, all races of mankind have displayed it as opportunity occurred. When savages have first tasted liquor at the hands of the white men, they have found at last an escape from age-old tedium, and, except when the Government has interfered, they have drunk themselves into a riotous death. Wars, pogroms, and persecutions have all been part of the flight from boredom; even quarrels with neighbours have been found better than nothing. Boredom is therefore a vital problem for the



moralist, since at least half the sins of mankind are caused by the fear of it.

Boredom, however, is not to be regarded as wholly evil. There are two sorts, of which one is fructifying, while the other is stultifying. The fructifying kind arises from the absence of drugs, and the stultifying kind from the absence of vital activities. I am not prepared to say that drugs can play no good part in life whatsoever. There are moments, for example, when an opiate will be prescribed by a wise physician, and I think these moments more frequent than prohibitionists suppose. But the craving for drugs is certainly something which cannot be left to the unfettered operation of natural impulse. And the kind of boredom which the person accustomed to drugs experiences when deprived of them is something for which I can suggest no remedy except time. Now what applies to drugs applies also, within limits, to every kind of excitement. A life too full of excitement is an exhausting life, in which continually stronger stimuli are needed to give the thrill that has come to be thought an essential part of pleasure. A person accustomed to too much excitement is like a person with a morbid craving for pepper, who comes last to be unable even to taste a quantity of pepper which would cause anyone else to choke. There is an element of boredom which is inseparable from the avoidance of too much excitement, and too much excitement not only undermines the health, but dulls the palate for every kind of pleasure, substituting titillations for profound organic satisfactions, cleverness for wisdom, and jagged surprises for beauty. I not want to push to extremes the objection to excitement. A certain amount of it is wholesome, but, like almost everything else, the

matter is quantitative. Too little may produce morbid cravings, too much will produce exhaustion. A certain power of enduring boredom is therefore essential to a happy life, and is one of the things that ought to be taught to the young.

All great books contain boring portions, and all great lives have contained uninteresting stretches. Imagine a modern American publisher confronted with the Old Testament as a new manuscript submitted to him for the first time. It is not difficult to think what his comments would be, for example, on the genealogies.

'My dear sir,' he would say, 'this chapter lacks pep; you can't expect your reader to be interested in a mere string of proper names of persons about whom you tell him so little. You have begun your story, I will admit, in fine style, and at first I was very favourably impressed, but you have altogether too much wish to tell it all. Pick out the highlights, take out the superfluous matter, and bring me back your manuscript when you have reduced it to a reasonable length.'

So the modern publisher would speak, knowing the modern reader's fear of boredom. He would say the same sort of thing about the Confucian classics, the Koran, Marx's Capital, and all the other sacred books which have proved to be bestsellers. Nor does this apply only to sacred books. All the best novels contain boring passages. A novel which sparkles from the first page to the last is pretty sure not to be a great book. Nor have the lives of great men been exciting except at a few great moments. Socrates could enjoy a banquet now and again, and must have derived considerable satisfaction from his conversations while the hemlock was taking effect, but most of his life he lived

quietly with Xanthippe, taking a constitutional in the afternoon, and perhaps meeting a few friends by the way. Kant is said never to have been more than ten miles from Königsberg in all his life. Darwin, after going round the world, spent the whole of the rest of his life in his own house. Marx, after stirring up a few revolutions, decided to spend the remainder of his days in the British Museum. Altogether it will be found that a quiet life is characteristic of great men, and that their pleasures have not been of the sort that would look exciting to the outward eye. No great achievement is possible without persistent work, so absorbing and so difficult that little energy is left over for the more strenuous kinds of amusement, except such as serve to recuperate physical energy during holidays, of which Alpine climbing may serve as the best example.

The capacity to endure a more or less monotonous life is one which should be acquired in childhood. Modern parents are greatly to blame in this respect; they provide their children with far too many passive amusements, such as shows and good things to eat, and they do not realize the importance to a child of having one day like another, except, of course, for somewhat rare occasions. The pleasures of childhood should in the main be such as the child extracts from his environment by means of some effort and inventiveness. Pleasures which are exciting and at the same time involve no physical exertion, such, for example, as the theatre, should occur very rarely. The excitement is in the nature of a drug, of which more and more will come to be required, and the physical passivity during the excitement is contrary to instinct. A child develops best when, like a young plant, he is left undisturbed in the same soil. Too much travel,

too much variety of impressions, are not good for the young, and cause them as they grow up to become incapable of enduring fruitful monotony. I do not mean that monotony has any merits of its own; I mean only that certain good things are not possible except where there is a certain degree of monotony. Take, say, Wordsworth's *Prelude*. It will be obvious to every reader that whatever had any value in Wordsworth's thoughts and feelings would have been impossible to a sophisticated urban youth. A boy or young man who has some serious constructive purpose will endure voluntarily a great deal of boredom if he finds that it is necessary by the way. But constructive purposes do not easily form themselves in a boy's mind if he is living a life of distractions and dissipations, for in that case his thoughts will always be directed towards the next pleasure rather than towards the distant achievement. For all these reasons a generation that cannot endure boredom will be a generation of little men, of men unduly divorced from the slow processes of nature, of men in whom every vital impulse slowly withers, as though they were cut flowers in a vase.

I do not like mystical language, and yet I hardly know how to express what I mean without employing phrases that sound poetic rather than scientific. Whatever we may wish to think, we are creatures of Earth; our life is part of the life of the Earth, and we draw our nourishment from it just as the plants and animals do. The rhythm of Earth life is slow; autumn and winter are as essential to it as spring and summer, the rest is as essential as motion. To the child, even more than to the man, it is necessary to preserve some contact with the ebb and flow of terrestrial life. The human body has been adapted through the ages to this

rhythm, and religion has embodied something of it in the festival of Easter.

I have seen a boy of two years old, who had been kept in London, taken out for the first time to walk in green country. The season was winter, and everything was wet and muddy. To the adult eye there was nothing to cause delight, but in the boy there sprang up a strange ecstasy; he kneeled in the wet ground and put his face in the grass, and gave utterance to half-articulate cries of delight. The joy that he was experiencing was primitive, simple and massive. The organic need that was being satisfied is so profound that those in whom it is starved are seldom completely sane. Many pleasures, of which we may take gambling as a good example, have in them no element of this contact with Earth. Such pleasures, in the instant when they cease, leave a man feeling dusty and dissatisfied, hungry for he knows not what. Such pleasures bring nothing that can be called joy. Those, on the other hand, that bring us into contact with the life of the Earth have something in them profoundly satisfying; when they cease, the happiness that they brought remains, although their intensity while they existed may have been less than that of more exciting dissipations. The distinction that I have in mind runs through the whole gamut from the simplest to the most civilized occupations. The two-year-old boy whom I spoke of a moment ago displayed the most primitive possible form of union with the life of Earth. But in a higher form the same thing is to be found in poetry. What makes Shakespeare's lyrics supreme is that they are filled with this same joy that made the two-year-old embrace the grass. Consider 'Hark, hark, the lark', or 'Come unto these yellow sands'; you will find in these

poems the civilized expression of the same emotion that in our two-year-old could only find utterance in inarticulate cries. Or, again, consider the difference between love and mere sex attraction. Love is an experience in which our whole being is renewed and refreshed as is that of plants by rain after drought. In sex intercourse without love there is nothing of this. When the momentary pleasure is ended, there is fatigue, disgust, and a sense that life is hollow. Love is part of the life of Earth; sex without love is not.

The special kind of boredom from which modern urban populations suffer is intimately bound up with their separation from the life of Earth. It makes life hot and dusty and thirsty, like a pilgrimage in the desert. Among those who are rich enough to choose their way of life, the particular brand of unendurable boredom from which they suffer is due, paradoxical as this may seem, to their fear of boredom. In flying from the fructifying kind of boredom, they fall a prey to the other far worse kind. A happy life must be to a great extent a quiet life, for it is only in an atmosphere of quiet that true joy can live.



# Chapter 5: Fatigue

**F**atigue is of many sorts, some of which are a much graver obstacle to happiness than others. Purely physical fatigue, provided it is not excessive, tends if anything to be a cause of happiness; it leads to sound sleep and a good appetite, and gives zest to the pleasures that are possible on holidays. But when it is excessive it becomes a very grave evil. Peasant women in all but the most advanced communities are old at thirty, worn out with excessive toil. Children in the early days of industrialism were stunted in their growth and frequently killed by overwork in early years. The same thing still happens in China and Japan, where industrialism is new; to some extent also in the Southern States of America. Physical labour carried beyond a certain point is atrocious torture, and it has very frequently been carried so far as to make life all but unbearable. In the most advanced parts of the modern world, however, physical fatigue has been much minimised through the improvement of industrial conditions. The kind of fatigue that is most serious in the present day in advanced communities is nervous fatigue. This kind, oddly enough, is most pronounced among the well-to-do, and tends to be much less among wage-earners than it is among business men and brain-workers.

To escape from nervous fatigue in modern life is a very difficult thing. In the first place, all through working hours, and still more in the time spent between work and home, the urban worker is exposed to noise, most of which, it is true, he learns not to hear consciously, but which none the less wears him out,



all the more owing to the subconscious effort involved in not hearing it. Another thing which causes fatigue without our being aware of it is the constant presence of strangers. The natural instinct of man, as of other animals, is to investigate every stranger of his species, with a view to deciding whether to behave to him in a friendly or hostile manner. This instinct has to be inhibited by those who travel in the underground in the rush-hour, and the result of inhibiting it is that they feel a general diffused rage against all the strangers with whom they are brought into this involuntary contact. Then there is the hurry to catch the morning train, with the resulting dyspepsia. Consequently, by the time the office is reached and the day's work begins, the black-coated worker already has frayed nerves and a tendency to view the human race as a nuisance. His employer, arriving in the same mood, does nothing to dissipate it in the employee. Fear of the sack compels respectful behaviour, but this unnatural conduct only adds to the nervous strain. If once a week employees were allowed to pull the employer's nose and otherwise indicate what they thought of him, the nervous tension for them would be relieved, but for the employer, who also has his troubles, this would not mend matters. What the fear of dismissal is to the employee, the fear of bankruptcy is to the employer. Some, it is true, are big enough to be above this fear, but to reach a great position of this kind they have generally had to pass through years of strenuous struggle, during which they had to be actively aware of events in all parts of the world and constantly foiling the machinations of their competitors. The result of all this is that when sound success comes a man is already a nervous wreck, so accustomed

to anxiety that he cannot shake off the habit of it when the need for it is past. There are, it is true, rich men's sons, but they generally succeed in manufacturing for themselves anxieties as similar as possible to those that they would have suffered if they had not been born rich. By betting and gambling, they incur the displeasure of their fathers; by cutting short their sleep for the sake of their amusements, they debilitate their physique; and by the time they settle down, they have become as incapable of happiness as their fathers were before them. Voluntarily or involuntarily, of choice or of necessity, most moderns lead a nerve-racking life, and are continually too tired to be capable of enjoyment without the help of alcohol.

Leaving on one side those rich men who are merely fools, let us consider the commoner case of those whose fatigue is associated with strenuous work for a living. To a great extent fatigue in such cases is due to worry, and worry could be prevented by a better philosophy of life and a little more mental discipline. Most men and women are very deficient in control over their thoughts. I mean by this that they cannot cease to think about worrying topics at times when no action can be taken in regard to them. Men take their business worries to bed with them, and in the hours of the night, when they should be gaining fresh strength to cope with tomorrow's troubles, they are going over and over again in their minds problems about which at the moment they can do nothing, thinking about them, not in a way to produce a sound line of conduct on the morrow, but in that half-insane way that characterises the troubled meditations of insomnia. Something of the midnight madness still clings about them in the morning, clouding their judgement,

spoiling their temper, and making every obstacle infuriating.

The wise man thinks about his troubles only when there is some purpose in doing so; at other times he thinks about other things, or, if it is night, about nothing at all. I do not mean to suggest that at a great crisis, for example, when ruin is imminent, or when a man has reason to suspect that his wife is deceiving him, it is possible, except to a few exceptionally disciplined minds, to shut out the trouble at moments when nothing can be done about it. But it is quite possible to shut out the ordinary troubles of ordinary days, except while they have to be dealt with. It is amazing how much both happiness and efficiency can be increased by the cultivation of an orderly mind, which thinks about a matter adequately at the right time rather than inadequately at all times. When a difficult or worrying decision has to be reached, as soon as all the data are available, give the matter your best thought and make your decision; having made the decision, do not revise it unless some new fact comes to your knowledge. Nothing is so exhausting as indecision, and nothing is so futile.

A great many worries can be diminished by realising the unimportance of the matter which is causing the anxiety. I have done in my time a considerable amount of public speaking; at first every audience terrified me, and nervousness made me speak very badly; I dreaded the ordeal so much that I always hoped I might break my leg before I had to make a speech, and when it was over I was exhausted from the nervous strain. Gradually I taught myself to feel that it did not matter whether I spoke well or ill, the universe would remain much the same in either case. I found that the less I cared whether I spoke well or

badly, the less badly I spoke, and gradually the nervous strain diminished almost to vanishing point. A great deal of nervous fatigue can be dealt with in this way. Our doings are not so important as we naturally suppose; our successes and failures do not after all matter very much. Even great sorrows can be survived; troubles which seem as if they must put an end to happiness for life fade with the lapse of time until it becomes almost impossible to remember their poignancy. But over and above these self-centered considerations is the fact that one's ego is no very large part of the world. The man who can centre his thoughts and hopes upon something transcending self can find a certain peace in the ordinary troubles of life which is impossible to the pure egoist.

What might be called hygiene of the nerves has been much too little studied. Industrial psychology, it is true, has made elaborate investigations into fatigue, and has proved by careful statistics that if you go on doing something for a sufficiently long time you will ultimately get rather tired - a result which might have been guessed without so much parade of science. The study of fatigue by psychologists is mainly concerned with muscular fatigue, although there are also a certain number of studies of fatigue in school-children. None of these, however, touch upon the important problem.

The important kind of fatigue is always emotional in modern life; purely intellectual fatigue, like purely muscular fatigue, produces its own remedy in sleep. Any person who has a great deal of intellectual work, devoid of emotion, to do - say, for example, elaborate computations - will sleep off at the end of each day the fatigue that that day has brought. The harm that is

attributed to overwork is hardly ever due to that cause, but to some kind of worry or anxiety. The trouble with emotional fatigue is that it interferes with rest. The more tired a man becomes, the more impossible he finds it to stop. One of the symptoms of approaching nervous breakdown is the belief that one's work is terribly important, and that to take a holiday would bring all kinds of disaster. If I were a medical man, I should prescribe a holiday to any patient who considered his work important. The nervous breakdown which appears to be produced by the work is, in fact, in every case that I have eyes known of personally, produced by some emotional trouble from which the patient attempts to escape by means of his work. He is loath to give up his work because, if he does so, he will no longer have anything to distract him from the thoughts of his misfortune, whatever it may be. Of course, the trouble may be fear of bankruptcy, and in that case his work is directly connected with his worry, but even then worry is likely to lead him to work so long that his judgment becomes clouded and bankruptcy comes sooner than if he worked less. In every case it is the emotional trouble, not the work, that causes the breakdown.

The psychology of worry is by no means simple. I have spoken already of mental discipline, namely the habit of thinking of things at the right time. This has its importance, first because it makes it possible to get through the day's work with less expenditure of thought, secondly because it affords a cure for insomnia, and thirdly because it promotes efficiency and wisdom in decisions. But methods of this kind do not touch the subconscious or the unconscious, and when a trouble is grave no

method is of much avail unless it penetrates below the level of consciousness. There has been a great deal of study by psychologists of the operation of the unconscious upon the conscious, but much less of the operation of the conscious upon the unconscious. Yet the latter is of vast importance in the subject of mental hygiene, and must be understood if rational convictions are ever to operate in the realm of the unconscious. This applies in particular in the matter of worry. It is easy though to tell oneself that such a misfortune would not be so very terrible if it happened, but so long as this remains merely a conscious conviction it will not operate in the watches of the night, or prevent the occurrence of nightmares. My own belief is that a conscious thought can be planted into the unconscious if a sufficient amount of vigour and intensity is put into it. Most of the unconscious consists of what were once highly emotional conscious thoughts, which have now become buried. It is possible to do this process of burying deliberately, and in this way the unconscious can be led to do a lot of useful work. I have found, for example, that if I have to write upon some rather difficult topic the best plan is to think about it with very great intensity - the greatest intensity of which I am capable - for a few hours or days, and at the end of that time give orders, so to speak, that the work is to proceed underground. After some months I return consciously to the topic and find that the work has been done. Before I had discovered this technique, I used to spend the intervening months worrying because I was making no progress; I arrived at the solution none the sooner for this worry, and the intervening months were wasted, whereas now I can devote them to other pursuits. A process in many ways

analogous can be adopted with regard to anxieties. When some misfortune threatens, consider seriously and deliberately what is the very worst that could possibly happen. Having looked this possible misfortune in the face, give yourself sound reasons for thinking that after all it would be no such very terrible disaster. Such reasons always exist, since at the worst nothing that happens to oneself has any cosmic importance. When you have looked for some time steadily at the worst possibility and have said to yourself with real conviction, 'Well, after all, that would not matter so very much', you will find that your worry diminishes to a quite extraordinary extent. It may be necessary to repeat the process a few times, but in the end, if you have shirked nothing in facing the worst possible issue, you will find that your worry disappears altogether, and is replaced by a kind of exhilaration.

This is part of a more general technique for the avoidance of fear. Worry is a form of fear, and all forms of fear produce fatigue. A man who has learnt not to feel fear will find the fatigue of daily life enormously diminished. Now fear, in its most harmful form, arises where there is some danger which we are unwilling to face. At odd moments horrible thoughts dart into our minds; what they are depends upon the person, but almost everybody had some kind of lurking fear. With one man it is cancer, with another financial ruin, with a third the discovery of some disgraceful secret, a fourth is tormented by jealous suspicions, a fifth is haunted at night by the thought that perhaps the tales of hell-fire told him when he was young may be true. Probably all these people employ the wrong technique for dealing with their fear; whenever it comes into their mind,

they try to think of something else; they distract their thoughts with amusement or work, or what not. Now every kind of fears grows worse by not being looked at. The effort of turning away one's thoughts is a tribute to the horribleness of the spectre from which one is averting one's gaze; the proper course with every kind of fear is to think about it rationally and calmly, but with great concentration, until it has become completely familiar. In the end familiarity will blunt its terrors; the whole subject will become boring, and our thoughts will turn away from it, not, as formerly, by an effort of will, but through mere lack of interest in the topic. When you find yourself inclined to brood on anything, no matter what, the best plan always is to think about it even more than you naturally would, until at last its morbid fascination is worn off.

One of the matters in which modern morality is most defective is this question of fear. It is true that physical courage, especially in war, is expected of men, but other forms of courage are not expected of them, and no form of courage is expected of women. A woman who is courageous has to conceal the fact if she wishes men to like her. The man who is courageous in any matter except physical danger is also thought ill of. In-difference to public opinion, for example, is regarded as a challenge, and the public does what it can to punish the man who dares to flout its authority. All this is quite opposite to what it should be.

Every form of courage, whether in men or women, should be admired as much as physical courage is admired in a soldier. The commonness of physical courage among young men is a proof that courage can be produced in response to a public opinion that demands it. Given more courage there would be less worry,



and therefore less fatigue; for a very large proportion of the nervous fatigues from which men and women suffer at present are due to fears, conscious or unconscious.

A very frequent source of fatigue is love of excitement. If a man could spend his lei-sure in sleep, he would keep fit, but his working hours are dreary, and he feels the need of pleasure during his hours of freedom. The trouble is that the pleasures which are easiest to obtain and most superficially attractive are mostly of a sort to wear out the nerves. Desire for excitement, when it goes beyond a point, is a sign either of a twisted disposition or of some instinctive dissatisfaction. In the early days of a happy marriage most men feel no need of excitement, but in the modern world marriage of-ten has to be postponed for such a long time that when at last it becomes financially possible. Excitement has become a habit which can only be kept at bay for a short time. If public opinion allowed men to marry at twenty-one without incurring the financial burdens at present involved in matrimony, many men would never get into the way of demanding pleasures as fatiguing as their work. To suggest that this should be made possible is, however, immoral, as may be seen from the fate of Judge Lindsey, who has suffered obloquy, in spite of a long and honourable career, for the sole crime of wishing to save young people from the misfortunes that they incur as a result of their elders' bigotry. I shall not, however, pursue this topic any further at present, since it comes under the heading of Envy, with which we shall be concerned in a later chapter.

For the private individual, who cannot alter the laws and institutions under which he lives, it is difficult to cope with the

situation that oppressive moralists created and perpetuate. It is, however, worth while to realize that exciting pleasures are not a road to happiness, although so long as more satisfying joys remain unattainable a man may find it hardly possible to endure life except by the help of excitement. In such a situation the only thing that a prudent man can do is to ration himself, and not to allow himself such an amount of fatiguing pleasure as will undermine his health or interfere with his work. The radical cure for the troubles of the young lies in a change of public morals. In the meantime a young man does well to reflect that he will ultimately be in a position to marry, and that he will be unwise if he lives in such a way as to make a happy marriage impossible, which may easily happen through frayed nerves and an acquired incapacity for the gentler pleasures.

One of the worst features of nervous fatigue is that it acts as a sort of screen between a man and the outside world. Impressions reach him, as it were, muffled and muted; he no longer notices people except to be irritated by small tricks or mannerisms; he derives no pleasure from his meals or from the sunshine, but tends to become tensely concentrated upon a few objects and indifferent to all the rest. This state of affairs makes it impossible to rest, so that fatigue continually increases until it reaches a point where medical treatment is required. All this is at bottom a penalty for having lost that contact with Earth of which we spoke in the preceding chapter. But how such contact is to be preserved in our great modern urban agglomerations of population, it is by no means easy to see. However, here again we find ourselves upon the fringe of large social questions with which in this volume it is not my intention to deal.



# Chapter 6: Envy

**N**ext to worry probably one of the most potent causes of unhappiness is envy. Envy is, I should say, one of the most universal and deep-seated of human passions. It is very noticeable in children before they are a year old, and has to be treated with the most tender respect by every educator. The very slightest appearance of favouring one child at the expense of another is instantly observed and resented. Distributive justice, absolute, rigid, and unvarying, must be observed by anyone who has children to deal with. But children are only slightly more open in their expressions of envy, and of jealousy (which is a special form of envy), than are grown-up people. The emotion is just as prevalent among adults as among children. Take, for example, maid-servants: I remember when one of our maids, who was a married woman, became pregnant, and we said that she was not to be expected to lift heavy weights, the instant result was that none of the others would lift heavy weights, and any work of that sort that needed doing we had to do ourselves.

Envy is the basis of democracy. Heraclitus asserts that the citizens of Ephesus ought all to be hanged because they said, 'there shall be none first among us'. The democratic movement in Greek States must have been almost wholly inspired by this passion. And the same is true of modern democracy. There is, it is true, an idealistic theory according to which democracy is the best form of government. I think myself that this theory is true. But there is no department of practical politics where idealistic

theories are strong enough to cause great changes; when great changes occur, the theories which justify them are always a camouflage for passion. And the passion that has given driving force to democratic theories is undoubtedly the passion of envy. Read the memoirs of Madame Roland, who is frequently represented as a noble woman inspired by devotion to the people. You will find that what made her such a vehement democrat was the experience of being shown into the servants' hall when she had occasion to visit an aristocratic chateau.

Among average respectable women envy plays an extraordinarily large part. If you are sitting in the underground and a well-dressed woman happens to walk along the car, watch the eyes of the other women. You will see that every one of them, with the possible exception of those who are better dressed, will watch the woman with malevolent glances, and will be struggling to draw inferences derogatory to her. The love of scandal is an expression of this general malevolence: any story against another woman is instantly believed, even on the flimsiest evidence. A lofty morality serves the same purpose: those who have a chance to sin against it are envied, and it is considered virtuous to punish them for their sins. This particular form of virtue is certainly its own reward.

Exactly the same thing, however, is to be observed among men, except that women regard all other women as their competitors, whereas men as a rule only have this feeling towards other men in the same profession. Have you, reader, ever been so imprudent as to praise an artist to another artist? Have you ever praised a politician to another politician of the same party? Have you ever praised an Egyptologist to another

Egyptologist? If you have, it is a hundred to one that you will have produced an explosion of jealousy.

In the correspondence of Leibniz and Huygens there are a number of letters lamenting the supposed fact that Newton had become insane. 'Is it not sad,' they write to each other, 'that the incomparable genius of Mr Newton should have become overclouded by the loss of reason?' And these two eminent men, in one letter after another, wept crocodile tears with obvious relish. As a matter of fact, the event which they were hypocritically lamenting had not taken place, though a few examples of eccentric behaviour had given rise to the rumour.

Of all the characteristics of ordinary human nature envy is the most unfortunate; not only does the envious person wish to inflict misfortune and do so whenever he can with impunity, but he is also himself rendered unhappy by envy. Instead of deriving pleasure from what he has, he derives pain from what others have. If he can, he deprives others of their advantages, which to him is as desirable as it would be to secure the same advantages himself. If this passion is allowed to run riot it becomes fatal to all excellence, and even to the most useful exercise of exceptional skill. Why should a medical man go to see his patients in a car when the labourer has to walk to his work? Why should the scientific investigator be allowed to spend his time in a warm room when others have to face the inclemency of the elements? Why should a man who possesses some rare talent of great importance to the world be saved from the drudgery of his own housework? To such questions envy finds no answer. Fortunately, however, there is in human nature a compensating passion, namely that of admiration. Whoever wishes to increase

human happiness must wish to increase admiration and to diminish envy.

What cure is there for envy? For the saint there is the cure of selflessness, though even in the case of saints, envy of other saints is by no means impossible. I doubt whether St Simeon Stylites would have been wholly pleased if he had learnt of some other saint who had stood even longer on an even narrower pillar. But, leaving saints out of account, the only cure for envy in the case of ordinary men and women is happiness, and the difficulty is that envy is itself a terrible obstacle to happiness. I think envy is immensely promoted by misfortunes in childhood. The child who finds a brother or sister preferred before himself acquires the habit of envy, and when he goes out into the world looks for injustices of which he is the victim, perceives them at once if they occur, and imagines them if they do not. Such a man is inevitably unhappy, and becomes a nuisance to his friends, who cannot be always remembering to avoid imaginary slights. Having begun by believing that no one likes him, he at last by his behaviour makes his belief true. Another misfortune in childhood which has the same result is to have parents without much parental feeling. Without having an unduly favoured brother or sister, a child may perceive that the children in other families are more loved by their mother and father than he is. This will cause him to hate the other children and his own parents, and when he grows up he will feel himself an Ishmael. Some kinds of happiness are everyone's natural birth right, and to be deprived of them is almost inevitably to become warped and embittered.

But the envious man may say: 'What is the good of telling me

that the cure for envy is happiness? I cannot find happiness while I continue to feel envy, and you tell me that I cannot cease to be envious until I find happiness.' But real life is never so logical as this. Merely to realise the causes of one's own envious feelings is to take a long step towards curing them. The habit of thinking in terms of comparisons is a fatal one. When anything pleasant occurs it should be enjoyed to the full, without stopping to think that it is not so pleasant as something else that may possibly be happening to someone else.

'Yes,' says the envious man, 'this is a sunny day, and it is springtime, and the birds are singing, and the flowers are in bloom, but I understand that the springtime in Sicily is a thousand times more beautiful, that the birds sing more exquisitely in the groves of Helicon, and that the rose of Sharon is more lovely than any in my garden.' And as he thinks these thoughts the sun is dimmed, and the birds' song becomes a meaningless twitter, and the flowers seem not worth a moment's regard. All the other joys of life he treats in the same way. 'Yes,' he will say to himself, 'the lady of my heart is lovely, I love her and she loves me, but how much more exquisite must have been the Queen of Sheba! Ah, if I had but had Solomon's opportunities!'

All such comparisons are pointless and foolish; whether the Queen of Sheba or our next-door neighbour be the cause of discontent, either is equally futile. With the wise man, what he has does not cease to be enjoyable because someone else has something else. Envy, in fact, is one form of a vice, partly moral, partly intellectual, which consists in seeing things never in themselves, but only in their relations. I am earning, let us say, a



salary sufficient for my needs. I should be content, but I hear that someone else whom I believe to be in no way my superior is earning a salary twice as great as mine. Instantly, if I am of an envious disposition, the satisfactions to be derived from what I have grow dim, and I begin to be eaten up with a sense of injustice.

For all this the proper cure is mental discipline, the habit of not thinking profitless thoughts. After all, what is more enviable than happiness? And if I can cure myself of envy I can acquire happiness and become enviable. The man who has double my salary is doubtless tortured by the thought that someone else in turn has twice as much as he has, and so it goes on. If you desire glory, you may envy Napoleon. But Napoleon envied Caesar, Caesar envied Alexander, and Alexander, I daresay, envied Hercules, who never existed. You cannot, therefore, get away from envy by means of success alone, for there will always be in history or legend some person even more successful than you are. You can get away from envy by enjoying the pleasures that come your way, by doing the work that you have to do, and by avoiding comparisons with those whom you imagine, perhaps quite falsely, to be more fortunate than yourself.

Unnecessary modesty has a great deal to do with envy. Modesty is considered a virtue, but for my part I am very doubtful whether, in its more extreme forms, it deserves to be so regarded. Modest people need a great deal of reassuring, and often do not dare to attempt tasks which they are quite capable of performing. Modest people believe themselves to be outshone by those with whom they habitually associate. They are therefore particularly prone to envy, and, through envy, to

unhappiness and ill will.

For my part, I think there is much to be said for bringing up a boy to think himself a fine fellow. I do not believe that any peacock envies another peacock his tail, because every peacock is persuaded that his own tail is the finest in the world. The consequence of this is that peacocks are peaceable birds. Imagine how unhappy the life of a peacock would be if he had been taught that it is wicked to have a good opinion of oneself. Whenever he saw another peacock spreading out his tail, he would say to himself:

'I must not imagine that my tail is better than that, for that would be conceited, but oh, how I wish it were! That odious bird is so convinced of his own magnificence! Shall I pull out some of his feathers? And then perhaps I need no longer fear comparison with him.'

Or perhaps he would lay a trap for him, and prove that he was a wicked peacock who had been guilty of unpeacockly behaviour, and he would denounce him to the assembly of the leaders. Gradually, he would establish the principle that peacocks with specially fine tails are almost always wicked, and that the wise ruler in the peacock kingdom would seek out the humble bird with only a few draggled tail feathers. Having got this principle accepted, he would get all the finest birds put to death, and in the end a really splendid tail will become only a dim memory of the past. Such is the victory of envy masquerading as morality. But where every peacock thinks himself more splendid than any of the others, there is no need for all this repression. Each peacock expects to win the first prize in the competition, and each, because he values his own peahen,

believes that he has done so.

Envy is, of course, closely connected with competition. We do not envy a good fortune which we conceive as quite hopelessly out of our reach. In an age when the social hierarchy is fixed, the lowest classes do not envy the upper classes so long as the division between rich and poor is thought to be ordained by God. Beggars do not envy millionaires, though of course they will envy other beggars who are more successful. The instability of social status in the modern world, and the equalitarian doctrine of democracy and socialism, have greatly extended the range of envy. For the moment this is an evil, but it is an evil which must be endured in order to arrive at a more just social system. As soon as inequalities are thought about rationally they are seen to be unjust unless they rest upon some superiority of merit. And as soon as they are seen to be unjust, there is no remedy for the resulting envy except the removal of the injustice. Our age is therefore one in which envy plays a peculiarly large part. The poor envy the rich, the poorer nations envy the richer nations, women envy men, virtuous women envy those who, though not virtuous, remain unpunished. While it is true that envy is the chief motive force leading to justice as between different classes, different nations, and different sexes, it is at the same time true that the kind of justice to be expected as a result of envy is likely to be the worst possible kind, namely that which consists rather in diminishing the pleasures of the fortunate than in increasing those of the unfortunate. Passions which work havoc in private life work havoc in public life also. It is not to be supposed that out of something as evil as envy good results will flow. Those, therefore, who from idealistic reasons desire profound changes

in our social system, and a great increase of social justice, must hope that other forces than envy will be instrumental in bringing the changes about.

All bad things are interconnected, and any one of them is liable to be the cause of any other; more particularly fatigue is a very frequent cause of envy. When a man feels inadequate to the work he has to do, he feels a general discontent which is exceedingly liable to take the form of envy towards those whose work is less exacting. One of the ways of diminishing envy, therefore, is to diminish fatigue. But by far the most important thing is to secure a life which is satisfying to instinct. Much envy that seems purely professional really has a sexual source. A man who is happy in his marriage and his children is not likely to feel much envy of other men because of their greater wealth or success, so long as he has enough to bring up his children in what he feels to be the right way. The essentials of human happiness are simple, so simple that sophisticated people cannot bring themselves to admit what it is they really lack. The women we spoke of earlier who look with envy on every well-dressed woman are, one may be sure, not happy in their instinctive life. Instinctive happiness is rare in the English-speaking world, especially among women. Civilization in this respect appears to have gone astray. If there is to be less envy, means must be found for remedying this state of affairs, and if no such means are found our civilization is in danger of going down to destruction in an orgy of hatred.

In old days people only envied their neighbours, because they knew little about any-one else. Now through education and the Press they know much in an abstract way about large classes of

mankind of whom, no single individual is among their acquaintance. Through the movies they think they know how the rich live, through the newspapers they know much of the wickedness of foreign nations, through propaganda they know of the nefarious practices of all whose skin has a pigmentation different from their own. Yellows hate whites, whites hate blacks, and so on. All this hatred, you may say, is stirred up by propaganda, but this is a somewhat shallow explanation. Why is propaganda so much more successful when it stirs up hatred than when it tries to stir up friendly feeling? The reason is clearly that the human heart as modern civilization has made it is more prone to hatred than to friendship. And it is prone to hatred because it is dissatisfied, because it feels deeply, perhaps even unconsciously, that it has somehow missed the meaning of life, that perhaps others, but not we ourselves, have secured the good things which nature offers man's enjoyment. The positive sum of pleasures in a modern man's life is undoubtedly greater than was to be found in more primitive communities, but the consciousness of what might be has increased even more.

Whenever you happen to take your children to the Zoo you may observe in the eyes of the apes, when they are not performing gymnastic feats or cracking nuts, a strange strained sadness. One can almost imagine that they feel they ought to become men, but cannot discover the secret of how to do it. On the road of evolution they have lost their way; their cousins marched on and they were left behind. Something of the same strain and anguish seems to have entered the soul of civilized man. He knows there is something better than himself almost within his grasp, yet he does not know where to seek it or how

to find it. In despair he rages against his fellow man, who is equally lost and equally unhappy.

We have reached a stage in evolution which is not the final stage. We must pass through it quickly, for if we do not, most of us will perish by the way, and the others will be lost in a forest of doubt and fear. Envy therefore, evil as it is, and terrible as are its effects, is not wholly of the devil. It is in part the expression of a heroic pain, the pain of those who walk through the night blindly, perhaps to a better resting-place, perhaps only to death and destruction. To find the right road out of this despair civilized man must enlarge his heart as he has enlarged his mind. He must learn to transcend self, and in so doing to acquire the freedom of the Universe.



# Chapter 7: The sense of sin

Concerning the sense of sin we have already in Chapter I had occasion to say something, but we must now go into it more fully, since it is one of the most important of the underlying psychological causes of unhappiness in adult life. There is a traditional religious psychology of sin which no modern psychologist can accept. It was supposed, especially by Protestants, that conscience reveals to every man when an act to which he is tempted is sinful, and that after committing such an act he may experience either of two painful feelings, one called remorse, in which there is no merit, and the other called repentance, which is capable of wiping out his guilt. In Protestant countries even many of those who lost their faith continued for a time to accept with greater or smaller modifications the orthodox view of sin. In our own day, partly owing to psycho-analysis, we have the opposite state of affairs: not only do the unorthodox reject the old doctrine of sin, but many of those who still consider themselves orthodox do so likewise. Conscience has ceased to be something mysterious which, because it was mysterious, could be regarded as the voice of God. We know that conscience enjoins different acts in different parts of the world, and, that broadly speaking it is everywhere in agreement with tribal custom. What, then, is really happening when a man's conscience pricks him?

The word 'conscience' covers, as a matter of fact, several different feelings; the simplest of these is the fear of being found out. You, reader, have, I am sure, lived a completely blameless



life, but if you will ask someone who has at some time acted in a manner for which he would be punished if it became known, you will find that, when discovery seemed imminent, the person in question repented of his crime. I do not say that this would apply to the professional thief who expects a certain amount of prison as a trade risk, but it applies to what may be called the respectable offender, such as the Bank Manager who has embezzled in a moment of stress, or the clergyman who has been tempted by passion into some sensual irregularity. Such men can forget their crime when there seems little chance of detection, but when they are found out, or in grave danger of being so, they wish they had been more virtuous, and this wish may give them a lively sense of the enormity of their sin. Closely allied with this feeling is the fear of becoming an outcast from the herd. A man who cheats at cards or fails to pay his debts of honour has nothing within himself by which to stand up against the disapproval of the herd when he is found out. In this he is unlike the religious innovator, the anarchist, and the revolutionary, who all feel that, whatever may be their fate in the present, the future is with them and will honour them as much as they are execrated in the present. These men, in spite of the hostility of the herd, do not feel sinful, but the man who entirely accepts the morality of the herd while acting against it suffers great unhappiness when he loses caste, and the fear of this disaster, or the pain of it when it has happened, may easily cause him to regard his acts themselves as sinful.

But the sense of sin in its most important forms is something which goes deeper. It is something which has its roots in the unconscious, and does not appear in consciousness as fear of

other people's disapproval. In consciousness certain kinds of acts are labelled Sin for no reason visible to introspection. When a man commits these acts he feels uncomfortable without quite knowing why. He wishes he were the kind of man who could abstain from what he believes to be sin. He gives moral admiration only to those whom he believes to be pure in heart. He recognises with a greater or less degree of regret that it is not for him to be a saint; indeed, his conception of saintship is probably one which it is nearly impossible to carry out in an ordinary everyday life. Consequently he goes through life with a sense of guilt, feeling that the best is not for him, and that his highest moments are those of maudlin penitence.

The source of all this in practically every case is the moral teaching which the man received before he was six years old at the hands of his mother or his nurse. He learned before that age that it is wicked to swear, and not quite nice to use any but the most ladylike language, that only bad men drink, and that tobacco is incompatible with the highest virtue. He learned that one should never tell a lie. And above all he learned that any interest in the sexual parts is an abomination. He knew these to be the view of his mother, and believed them to be those of his Creator. To be affectionately treated by his mother, or, if she was neglectful by his nurse, was the greatest pleasure of his life, and was only obtainable when he had not been known to sin against the moral code. He therefore came to associate something vaguely awful with any conduct of which his mother or nurse would disapprove. Gradually as he grew older he forgot where his moral code had come from and what had originally been the penalty for disobeying it, but he did not throw off the

moral code or cease to feel that something dreadful was liable to happen to him if he infringed it.

Now very large parts of this infantile moral teaching are devoid of all rational foundation and such as cannot be applied to the ordinary behaviour of ordinary men. A man who uses what is called 'bad language', for example, is not from a rational point of view any worse than a man who does not. Nevertheless, practically everybody in trying to imagine a saint would consider abstinence from swearing as essential. Considered in the light of reason this is simply silly. The same applies to alcohol and tobacco. With regard to alcohol the feeling does not exist in Southern countries, and indeed there is an element of impiety about it, since it is known that Our Lord and the Apostles drank wine. With regard to tobacco it is easier to maintain a negative position since all the greatest saints lived before its use was known. But here also no rational argument is possible. The view that no saint would smoke is based in the last analysis upon the view that no saint would do anything solely because it gave him pleasure.

This ascetic element in ordinary morality has become almost unconscious but it operates in all kinds of ways that make our moral code irrational. In a rational ethic it will be held laudable to give pleasure to anyone, even to oneself, provided there is no counter-balancing pain to oneself or to others. The ideally virtuous man, if we had got rid of ascetism, would be the man who permits the enjoyment of good things whenever there is no evil consequence to outweigh the enjoyment. Take again the question of lying. I do not deny that there is a great deal too much lying in the world, and that we should all be the too much

better for an increase of truthfulness, but I do deny, as I think every rational person must, that lying is in no circumstances justified. I once in the course of a country walk saw a tired fox at the last stages of exhaustion still forcing himself to run. A few minutes afterwards I saw the hunt. They asked me if I had seen the fox, and I said I had. They asked me which way he had gone and I lied to them. I do not think I should have been a better man if I had told the truth.

But it is above all in the realm of sex that early moral teaching does harm. If a child has been conventionally educated by somewhat stern parents or nurses, the association between sin and the sex organs is so firmly established by the time he is six years old that it is unlikely ever to be completely undone throughout the rest of his life. This feeling is, of course, reinforced by the Oedipus complex, since the woman most loved in childhood is one with whom all sexual freedoms are impossible. The result is that many adult men feel women to be degraded by sex, and cannot respect their wives unless their wives hate sexual intercourse. But the man whose wife is cold will be driven by instinct to seek instinctive satisfaction elsewhere. His instinctive satisfaction, however, even if he momentarily finds it, will be poisoned by the sense of guilt, so that he cannot be happy in any relation with a woman, whether in marriage or outside it. On the woman's side the same sort of thing happens if she has been very emphatically taught to be what is called 'pure'. She instinctively holds herself back in her sexual relations with her husband, and is afraid of deriving any pleasure from them. In the present day, however, there is very much less of this on the part of women than there was fifty years

ago. I should say that at present among educated people the sex life of men is more contorted and more poisoned by the sense of sin than that of women. There is beginning to be widespread awareness, though not of course on the part of public authorities, of the evils of traditional sex education in regard to the very young. The right rule is simple: until a child is nearing the age of puberty teach him or her no sexual morality whatever, and carefully avoid instilling the idea that there is anything disgusting in the natural bodily functions. As the time approaches when it becomes necessary to give moral instruction, be sure that it is rational, and that at every point you can give good grounds for what you say. But it is not on education that I wish to speak in this book. In this book I am concerned rather with what the adult can do to minimise the evil effects of unwise education in causing an irrational sense of sin.

The problem here is the same as has confronted us in earlier chapters, namely that of compelling the unconscious to take note of the rational beliefs that govern our conscious thought. Men must not allow themselves to be swayed by their moods, believing one thing at one moment and another at another. The sense of sin is especially prominent at moments when the conscious will is weakened by fatigue, by illness, by drink, or by any other cause. What a man feels at these moments (unless caused by drink) is supposed to be a revelation from his higher self. 'The devil was sick, the devil a saint would be.' But it is absurd to suppose that moments of weakness give more insight than moments of strength. In moments of weakness it is difficult to resist infantile suggestions, but there is no reason whatsoever for regarding such suggestions as preferable to the belief of the

adult man when in full possession of his faculties. On the contrary, what a man deliberately believes with his whole reason when he is vigorous ought to be to him the norm as to what he had better believe at all times. It is quite possible to overcome infantile suggestions of the unconscious, and even to change the contents of the unconscious, by employing the right kind of technique. Whenever you begin to feel remorse for an act which your reason tells you is not wicked, examine the causes of your feeling of remorse, and convince yourself in detail of their absurdity. Let your conscious beliefs be so vivid and emphatic that they make an impression upon your unconscious strong enough to cope with the impressions made by your nurse or your mother when you were an infant. Do not be content with an alternation between moments of rationality and moments of irrationality. Look into the irrationality closely, with a determination not to respect it, and not to let it dominate you. Whenever it thrusts foolish thoughts or feelings into your consciousness, pull them up by the roots, examine them, and reject them. Do not allow yourself to remain a vacillating creature, swayed half by reason and half by infantile folly. Do not be afraid of irreverence towards the memory of those who controlled your childhood. They seemed to you then strong and wise because you were weak and foolish; now that you are neither, it is your business to examine their apparent strength and wisdom, to consider whether they deserve that reverence that from force of habit you still bestow upon them. Ask yourself seriously whether the world is the better for the moral teaching traditionally given to the young. Consider how much of unadulterated superstition goes into the make-up of the

conventionally virtuous man, and reflect that, while all kinds of imaginary moral dangers were guarded against by incredibly foolish prohibitions, the real moral dangers to which an adult is exposed were practically unmentioned. What are the really harmful acts to which the average man is tempted? Sharp practice in business of the sort not punished by law, harshness towards employees, cruelty towards wife and children, malevolence towards competitors, ferocity in political conflicts - these are the really harmful sins that are common among respectable and respected citizens. By means of these sins a man spreads misery in his immediate circle and does his bit towards destroying civilization. Yet these are not the things that make him, when he is ill, regard himself as an outcast who has forfeited all claim to divine favour. These are not the things that cause him nightmares to see visions of his mother bending reproachful glances upon him. Why is his sub-conscious morality thus divorced from reason? Because the ethic believed in by those who had charge of his infancy was silly; because it was not derived from any study of the individual's duty to the community; because it was made up of old scraps of irrational taboos; and because it contained within itself elements of morbidity derived from the spiritual sickness that troubled the dying Roman Empire. Our nominal morality has been formulated by priests and mentally enslaved women. It is time that men who have to take a normal part in the normal life of the world learned to rebel against this sickly nonsense.

But if the rebellion is to be successful in bringing individual happiness and in enabling a man to live consistently by one standard, not to vacillate between two, it is necessary that he

should think and feel deeply about what his reason tells him. Most men, when they have thrown off superficially the superstitions of their childhood, think that there is no more to be done. They do not realise that these superstitions are still lurking underground. When a rational conviction has been arrived at, it is necessary to dwell upon it, to follow out its consequences, to search out in oneself whatever beliefs inconsistent with the new conviction might otherwise survive, and when the sense of sin grows strong, as from time to time it will, to treat it not as a revelation and a call to higher things, but as a disease and a weakness, unless of course it is caused by some act which a rational ethic would condemn. I am not suggesting that a man should be destitute of morality; I am only suggesting that he should be destitute of superstitious morality, which is a very different thing.

But even when a man has offended against his own rational code, I doubt whether a sense of sin is the 'best method of arriving at a better way of life. There is in the sense of sin something abject, something lacking in self-respect. No good was ever done to anyone by the loss of self-respect. The rational man will regard his own undesirable acts as he regards those of others, as acts produced by certain circumstances, and to be avoided either by a fuller realisation that they are undesirable, or, where this is possible, by avoidance of the circumstances that caused them.

As a matter of fact the sense of sin, so far from being a cause of a good life, is quite the reverse. It makes a man unhappy and it makes him feel inferior. Being unhappy, he is likely to make claims upon other people which are excessive and which prevent



him from enjoying happiness in personal relations. Feeling inferior, he will have a grudge against those who seem superior. He will find admiration difficult and envy easy. He will become a generally disagreeable person, and will find himself more and more solitary. An expansive and generous attitude towards other people not only gives happiness to others, but is an immense source of happiness to its possessor, since it causes him to be generally liked. But such an attitude is scarcely possible to the man haunted by a sense of sin. It is an outcome of poise and self-reliance; it demands what may be called mental integration; by which I mean that the various layers of a man's nature, conscious, subconscious, and unconscious, work together harmoniously and are not engaged in perpetual battle. To produce such harmony is possible in most cases by wise education, but where education has been unwise it is a more difficult process. It is the process which the psycho-analysts attempt, but I believe that in a very great many cases the patient can himself perform the work which in more extreme cases requires the help of the expert. Do not say, 'I have no time for such psychological labours; my life is a busy one filled with affairs, and I must leave my unconscious to its tricks.' Nothing so much diminishes not only happiness but efficiency as a personality divided against itself. The time spent in producing harmony between the different parts of one's personality is time usefully employed. I do not suggest that a man should set apart, say, an hour a day for self-examination. This is to my mind by no means the best method, since it increases self-absorption, which is part of the disease to be cured, for a harmonious personality is directed outward. What I suggest is that a man should make up

his mind with emphasis as to what he rationally believes, and should never allow contrary irrational beliefs to pass unchallenged or obtain a hold over him, however brief. This is a question of reasoning with himself in those moments in which he is tempted to become infantile, but the reasoning, if it is sufficiently emphatic, may be very brief. The time involved, therefore, should be negligible.

There is in many people a dislike of rationality, and where this exists the kind of thing that I have been saying will seem irrelevant and unimportant. There is an idea that rationality, if allowed free play, will kill all the deeper emotions. This belief appears to me to be due to an entirely erroneous conception of the function of reason in human life. It is not the business of reason to generate emotions, though it may be part of its function to discover ways of preventing such emotions as are an obstacle to well-being. To find ways of minimizing hatred and envy is no doubt part of the function of a rational psychology. But it is a mistake to suppose that in minimizing these passions we shall at the same time diminish the strength of those passions which reason does not condemn. In passionate love, in parental affection, in friendship, in benevolence, in devotion to science or art, there is nothing that reason should wish to diminish. The rational man, when he feels any or all of these emotions, will be glad that he feels them and will do nothing to lessen their strength, for all these emotions are parts of the good life, the life, that is, that makes for happiness both in oneself and in others. There is nothing irrational in the passions as such, and many irrational people feel only the most trivial passions. No man need fear that by making himself rational he will make his

life dull. On the contrary, since rationality consists in the main of internal harmony, the man who achieves it is freer in his contemplation of the world and in the use of his energies to achieve external purposes than is the man who is perpetually hampered by inward conflicts. Nothing is so dull as to be encased in self, nothing so exhilarating as to have attention and energy directed outwards.

Our traditional morality has been unduly self-centred, and the conception of sin is part of this unwise focusing of attention upon self. To those who have never passed through the subjective moods induced by this faulty morality, reason may be unnecessary. But to those who have once acquired the sickness, reason is necessary in effecting a cure. And perhaps the sickness is a necessary stage in mental development. I am inclined to think that the man who has passed beyond it by the help of reason has reached a higher level than the man who has never experienced either the sickness or the cure. The hatred of reason which is common in our time is very largely due to the fact that the operations of reason are not conceived in a sufficiently fundamental way. The man divided against himself looks for excitement and distraction; he loves strong passions, not for sound reasons, but because for the moment they take him outside himself and prevent the painful necessity of thought. Any passion is to him a form of intoxication, and since he cannot conceive of fundamental happiness, all relief from pain appears to him solely possible in the form of intoxication. This, however, is the symptom of a deep-seated malady. Where there is no such malady, the greatest happiness comes with the most complete possession of one's faculties. It is in the moments when the mind

is most active and the fewest things are forgotten that the most intense joys are experienced. This, indeed, is one of the best touchstones of happiness. The happiness that requires intoxication of no matter what sort is a spurious and unsatisfying kind. The happiness that is genuinely satisfying is accompanied by the fullest exercise of our faculties, and the fullest realisation of the world in which we live.

# Chapter 8: Persecution mania

In its more extreme forms persecution mania is a recognised form of insanity. Some people imagine that others wish to kill them, or imprison them, or to do them some other grave injury. Often the wish to protect themselves against imaginary persecutors leads them into acts of violence which make it necessary to restrain their liberty. This, like many other forms of insanity, is only an exaggeration of a tendency not at all uncommon among people who count as normal. I do not propose to discuss the extreme forms, which are a matter for a psychiatrist. It is the milder forms that I wish to consider, because they are a very frequent cause of unhappiness, and because, not having gone so far as to produce definite insanity, they are still capable of being dealt with by the patient himself, provided he can be induced to diagnose his trouble rightly and to see that its origin lies within himself and not in the supposed hostility or unkindness of others.

We are all familiar with the type of person, man or woman, who, according to his own account, is perpetually the victim of ingratitude, unkindness, and treachery. People of this kind are often extraordinarily plausible, and secure warm sympathy from those who have not known them long. There is, as a rule, nothing inherently improbable about each separate story that they relate. The kind of ill-treatment of which they complain does undoubtedly sometimes occur. What in the end rouses the

hearer's suspicions is the multiplicity of villains whom it has been the sufferer's ill-fortune to meet with. In accordance with the doctrine of probability, different people living in a given society are likely in the course of their lives to meet with about the same amount of bad treatment. If one person in a given set receives, according to his own account, universal ill-treatment, the likelihood is that the cause lies in himself, and that he either imagines injuries from which in fact he has not suffered, or unconsciously behaves in such a way as to arouse uncontrollable irritation. Experienced people therefore become suspicious of those who by their own account are invariably ill-treated by the world; they tend, by their lack of sympathy, to confirm these unfortunate people in the view that everyone is against them. The trouble, in fact, is a difficult one to deal with, since it is inflamed alike by sympathy and by lack of sympathy. The person inclined to persecution mania, when he finds a hard-luck story believed, will embellish it until he reaches the frontier of credibility; when, on the other hand, he finds it disbelieved, he has merely another example of the peculiar hard-heartedness of mankind towards himself. The disease is one that can be dealt with by understanding, and this understanding must be conveyed to the patient if it is to serve its purpose. My purpose in this chapter is to suggest some general reflections by means of which each individual can detect in himself the elements of persecution mania (from which almost everybody suffers in a greater or less degree), and, having detected them, can eliminate them. This is an important part of the conquest of happiness, since it is quite impossible to be happy if we feel that everybody ill-treats us.

One of the most universal forms of irrationality is the attitude taken by practically everybody towards malicious gossip. Very few people can resist saying malicious things about their acquaintances, and even on occasion about their friends; yet when people hear that anything has been said against themselves, they are filled with indignant amazement. It has apparently never occurred to them that, just as they gossip about everyone else, so everyone else gossips about them. This is a mild form of the attitude which, when exaggerated, leads on to persecution mania. We expect everybody else to feel towards us that tender love and that profound respect which we feel towards ourselves. It does not occur to us that we cannot expect others to think better of us than we think of them and the reason this does not occur to us is that our own merits are great and obvious, whereas those of others, if they exist at all, are only visible to a very charitable eye. When you hear that so-and-so has said something horrid about you, you remember the ninety-nine times when you have refrained from uttering the most just and well-deserved criticism of him, and forget the hundredth time when in an unguarded moment you have declared what you believe to be the truth about him. Is this the reward, you feel, for all your long forbearance? Yet from his point of view your conduct appears exactly what his appears to you; he knows nothing of the times when you have not spoken, he knows only of the hundredth time when you did speak. If we were all given by magic the power to read each other's thoughts I suppose the first effect would be that almost all friendships would be dissolved; the second effect, however, might be excellent, for a world without any friends would be felt to be intolerable, and we

should learn to like each other without needing a veil of illusion to conceal from ourselves that we did not think each other absolutely perfect. We know that our friends have their faults, and yet are on the whole agreeable people whom we like. We find it, however, intolerable that they should have the same attitude towards us. We expect them to think that, unlike the rest of mankind, we have no faults. When we are compelled to admit that we have faults, we take this obvious fact far too seriously. Nobody should expect to be perfect, or be unduly troubled by the fact that he is not.

Persecution mania is always rooted in a too exaggerated conception of our own merits. I am, we will say, a playwright; to every unbiased person it must be obvious that I am the most brilliant playwright of the age. Nevertheless, for some reason, my plays are seldom performed, and when they are, they are not successful. What is the explanation of this strange state of affairs? Obviously that managers, actors, and critics have combined against me for one reason or another. The reason, of course, is highly creditable to myself: I have refused to kowtow to the great ones of the theatrical world; I have not flattered the critics; my plays contain home truths which are unbearable to those whom they hit. And so my transcendent merit languishes unrecognised.

Then there is the inventor who has never been able to get anyone to examine the merits of his invention; manufacturers are set in their ways and will not consider any innovation, while the few who are progressive keep inventors of their own, who succeed in warding off the intrusions of unauthorised genius; the learned societies, strangely enough, lose one's manuscripts or



return them unread; individuals to whom one appeals are unaccountably unresponsive. How is such a state of affairs to be explained? Obviously there is a close corporation of men who wish to divide among themselves the plums to be obtained by means of invention; the man who does not belong to this close corporation will not be listened to.

Then there is the man who has a genuine grievance founded upon actual fact, but who generalises in the light of his experience and arrives at the conclusion that his own misfortune affords the key to the universe; he discovers, let us say, some scandal about the Secret Service which it is to the interest of the Government to keep dark. He can obtain hardly any publicity for his discovery, and the most apparently high-minded men refuse to lift a finger to remedy the evil which fills him with indignation. So far the facts are as he says they are. But his rebuffs have made such an impression upon him that he believes powerful men to be occupied wholly and solely in covering up the crimes to which they owe their power. Cases of this kind are particularly obstinate, owing to the partial truth of their outlook; the thing that has touched them personally has made, as is natural, more impression upon them than the much larger number of matters of which they have had no direct experience. This gives them a wrong sense of proportion, and causes them to attach undue importance to facts which are perhaps exceptional rather than typical.

Another not uncommon victim of persecution mania is a certain type of philanthropist who is always doing good to people against their will, and is amazed and horrified that they display no gratitude. Our motives in doing good are seldom as

pure as we imagine them to be. Love of power is insidious; it has many disguises, and is often the source of the pleasure we derive from doing what we believe to be good to other people. Not infrequently, yet another element enters in. 'Doing good' to people generally consists in depriving them of some pleasure: drink, or gambling, or idleness, or what not. In this case there is an element which is typical of much social morality, namely envy of those who are in a position to commit sins from which we have to abstain if we are to retain the respect of our friends. Those who vote, let us say, for law against cigarette smoking (such laws exist, or existed, in several American States) are obviously non-smokers to whom the pleasure which others derive from tobacco is a source of pain. If they expect those who were previously cigarette fiends to come in a deputation and thank them for emancipation from this odious vice, it is possible that they may be disappointed. They may then begin to reflect that they have given their lives for the public good, and that those who have most reason for thanking them for their beneficent activities appear to be the least aware of any occasion for gratitude.

One used to find the same kind of attitude on the part of mistresses towards domestic servants whose morals they safeguarded. But in these days the servant problem has become so acute that this form of kindness to maids has become less common. In the higher walks of politics the same sort of thing occurs. The statesman who has gradually concentrated all power within himself in order that he may be able to carry out the high and noble aims which have led him to eschew comfort and enter the arena of public life, is amazed at the ingratitude of the

people when they turn against him. It never occurs to him that his work may have had anything but a public motive, or that the pleasure of controlling affairs may have in any degree inspired his activities. The phrases which are customary on the platform and in the Party Press have gradually come to him to seem to express truths, and he mistakes the rhetoric of partisanship for a genuine analysis of motives. Disgusted and disillusioned, he retires from the world after the world has retired from him, and regrets that he ever attempted so thankless a task as the pursuit of the public good.

These illustrations suggest four general maxims, which will prove an adequate preventive of persecution mania if their truth is sufficiently realised. The first is: remember that your motives are not always as altruistic as they seem to yourself. The second is: don't over-estimate your own merits. The third is: don't expect others to take as much interest in you as you do yourself. And the fourth is: don't imagine that most people give enough thought to you to have any special desire to persecute you. I shall say a few words about each of these maxims in turn.

Suspicion of one's own motives is especially necessary for the philanthropist and the executive; such people have a vision of how the world, or some part of it, should be, and they feel, sometimes rightly, sometimes wrongly, that in realising their vision they will be conferring a boon upon mankind or some section of it. They do not, however, adequately realise that the individuals affected by their operations have each an equal right to his own view as to the sort of world he wants. A man of the executive type is quite sure that his vision is right, and that any contrary one is wrong. But his subjective certainly affords no

proof that he is objectively right. Moreover, his belief is very often only a camouflage for the pleasure that he derives from contemplating changes of which he is the cause. And in addition to love of power there is another motive, namely vanity, which operates strongly in such cases. The high-minded idealist who stands for Parliament - on this matter I speak from experience - is astonished by the cynicism of the electorate which assumes that he only desires the glory of writing the letters 'M.P.' after his name. When the contest is over and he has time to think, it occurs to him that perhaps after all the cynical electors were in the right. Idealism causes simple motives to wear strange disguises, and therefore some dash of realistic cynicism does not come amiss in our public men. Conventional morality inculcates a degree of altruism of which human nature is scarcely capable, and those who pride themselves upon their virtue often imagine that they attain this unattainable ideal. The immense majority of even the noblest persons' actions have self-regarding motives, nor is this to be regretted, since, if it were otherwise, the human race could not survive. A man who spent his time seeing that others were fed and forgot to feed himself would perish. He may, of course, take nourishment solely in order to provide himself with the necessary strength to plunge again into the battle against evil, but it is doubtful whether food eaten with this motive could be adequately digested, since the flow of saliva would be insufficiently stimulated. It is better therefore that a man should eat because he enjoys his food than that the time he spends at his meals should be solely inspired by a desire for the public good.

And what applies to eating applies to everything else.

Whatever is to be done can only be done adequately by the help of a certain zest, and zest is difficult without some self-regarding motive. I should include among self-regarding motives, from this point of view, those that concern persons biologically connected with oneself, such as the impulse to the defence of wife and children against enemies. This degree of altruism is part of normal human nature, but the degree inculcated in conventional ethics is not, and is very rarely attained genuinely. People who wish to have a high opinion of their own moral excellence have therefore to persuade themselves that they have achieved a degree of unselfishness that it is very unlikely that they have achieved, and hence the endeavour after saintliness comes to be connected with self-deception of a kind that easily leads on to persecution mania.

The second of our four maxims, to the effect that it is unwise to over-estimate your own merits, is covered, so far as morals are concerned, by what we have already said. But merits other than moral should equally not be over-estimated. The playwright whose plays never succeed should consider calmly the hypothesis that they are bad plays; he should not reject this out of hand as obviously untenable. If he finds that it fits the facts, he should, as an inductive philosopher, adopt it. It is true that there are in history cases of unrecognised merit, but they are far less numerous than the cases of recognised demerit. If a man is a genius whom the age will not recognise, he is quite right to persist in his course in spite of lack of recognition. If, on the other hand, he is an untalented person puffed up with vanity, he will do well not to persist. There is no way of knowing to which of these two categories one belongs if one is afflicted with the

impulse to produce unrecognised masterpieces. If you belong to the one category, your persistence is heroic; if to the other, ludicrous. When you have been dead a hundred years, it will be possible to guess to which category you belonged. In the meantime, there is a test, not perhaps infallible, if you suspect that you are a genius while your friends suspect that you are not. The test is this: do you produce because you feel an urgent compulsion to express certain ideas or feelings, or are you actuated by the desire for applause? In the genuine artist the desire for applause, while it usually exists strongly, is secondary, in the sense that the artist wishes to produce a certain kind of work, and hopes that that work may be applauded, but will not alter his style even if no applause is forthcoming. The man, on the other hand, to whom the desire for applause is the primary motive, has no force within himself urging him to a particular kind of expression, and could therefore just as well do work of some wholly different kind. Such a man, if he fails to win applause by his art, had better give it up. And, speaking more generally, whatever your line in life may be, if you find that others do not rate your abilities as highly as you do yourself, do not be too sure that it is they who are mistaken. If you allow yourself to think this, you may easily fall into the belief that there is a conspiracy to prevent the recognition of your merit, and this belief is pretty sure to be the source of an unhappy life. To recognise that your merit is not so great as you had hoped may be more painful for a moment, but it is a pain which has an end, beyond which a happy life again becomes possible.

Our third maxim was not to expect too much of others. It used to be customary for invalid ladies to expect at least one of

their daughters to sacrifice themselves completely in performing the duties of a nurse, even to the extent of forgoing marriage. This is to expect of another a degree of altruism which is contrary to reason, since the loss to the altruist is greater than the gain to the egoist. In all your dealings with other people, especially with those who are nearest and dearest, it is important and not always easy to remember that they see life from their own angle and as it touches their own ego, not from your angle and as it touches yours. No person should be expected to distort the main lines of his life for the sake of another individual. On occasion there may exist such a strong affection that even the greatest sacrifices become natural, but if they are not natural they should not be made, and no person should be held blameworthy for not making them. Very often the conduct that people complain of in others is not more than the healthy reaction of natural egoism against the grasping rapacity of a person whose ego extends beyond its proper limits.

The fourth maxim that we mentioned consists of realising that other people spend less time in thinking about you than you do yourself. The insane victim of persecution mania imagines that all sorts of people, who, in fact, have their own avocations and interests, are occupied morning, noon, and night in an endeavour to work a mischief to the poor lunatic. In like manner, the comparatively sane victim of persecution mania sees in all kinds of actions a reference to himself which does not, in fact, exist. This idea, of course, is flattering to his vanity. If he were a great enough man, it might be true. The actions of the British Government for many years were mainly concerned to thwart Napoleon. But when a person of no special importance imagines

that others are personally thinking about him, he is on the road towards insanity. You make a speech, let us say, at some public dinner. Photographs of some of the other speakers appear in the picture papers, but there is no picture of you. How is this to be accounted for? Obviously not because the other speakers were considered more important; it must be because the editors of the papers had given orders that you were to be ignored. And why should they have given such orders? Obviously because they feared you on account of your great importance. In this way the omission of your picture is transformed from a slight into a subtle compliment. But self-deception of this kind cannot lead to any solid happiness. In the back of your mind you will know that the facts are otherwise, and in order to conceal this from yourself as far as possible, you will have to invent more and more fantastic hypotheses. The strain of trying to believe these will, in the end, become very great. And since, moreover, they involve the belief that you are the object of wide-spread hostility, they will only safeguard your self-esteem by inflicting the very painful feeling that you are at odds with the world. No satisfaction based upon self-deception is solid, and, however unpleasant the truth may be, it is better to face it once for all, to get used to it, and to proceed to build your life in accordance with it.



# Chapter 9: Fear of public opinion

**V**ery few people can be happy unless on the whole their way of life and their outlook on the world is approved by those with whom they have social relations, and more especially by those with whom they live. It is a peculiarity of modern communities that they are divided into sets which differ profoundly in their morals and in their beliefs. This state of affairs began with the Reformation, or perhaps one should say with the Renaissance, and has grown more pronounced ever since. There were Protestants and Catholics, who differed not only in theology but on many more practical matters. There were aristocrats who permitted various kinds of action that were not tolerated among the bourgeoisie. Then there came to be latitudinarians and free-thinkers who did not recognise the duties of religious observance. In our own day throughout the Continent of Europe there is a profound division between socialists and others, which covers not only politics but almost every department of life. In English-speaking countries the divisions are very numerous. In some sets art is admired, while in others it is thought to be of the devil, at any rate if it is modern. In some sets devotion to the Empire is the supreme virtue, in others it is considered a vice, and yet in others a form of stupidity. Conventional people consider adultery one of the worst of crimes, but large sections of the population regard it as excusable if not positively laudable, Among Catholics divorce is

totally forbidden, while most non-Catholics accept it as a necessary alleviation of matrimony.

Owing to all these differences of outlook a person of given tastes and convictions may find himself practically an outcast while he lives in one set, although in another set he would be accepted as an entirely ordinary human being. A very great deal of unhappiness, especially among the young, arises in this way. A young man or young woman somehow catches ideas that are in the air, but finds that these ideas are anathema in the particular milieu in which he or she lives. It easily seems to the young as if the only milieu with which they are acquainted were representative of the whole world. They can scarcely believe that in another place or another set the views which they dare not avow for fear of being thought utterly perverse would be accepted as the ordinary commonplaces of the age. Thus through ignorance of the world a great deal of unnecessary misery is endured, sometimes only in youth, but not infrequently throughout life. This isolation is not only a source of pain, it also causes a great dissipation of energy in the unnecessary task of maintaining mental independence against hostile surroundings, and in ninety-nine cases out of a hundred produces a certain timidity in following out ideas to their logical conclusions. The Bronte sisters never met any congenial people until after their books had been published. This did not affect Emily, who was heroic and in the grand manner, but it certainly did affect Charlotte, whose outlook, in spite of her talents, remained always to a large extent that of a governess. Blake, like Emily Bronte, lived in extreme mental isolation, but like her was great enough to overcome its bad effects, since he never doubted that

he was right and his critics wrong. His attitude towards public opinion is expressed in the lines:

But there are not many who have this degree of force in their inner life. To almost everybody sympathetic surroundings are necessary to happiness. To the majority, of course, the surroundings in which they happen to find themselves are sympathetic. They imbibe current prejudices in youth, and instinctively adapt themselves to the beliefs and customs which they find in existence around them. But to a large minority which includes practically all who have any intellectual or artistic merit, this attitude of acquiescence is impossible. A person born, let us say, in some small country town finds himself from early youth surrounded by hostility to everything that is necessary for mental excellence. If he wishes to read serious books, other boys despise him, and teachers tell him that such works are unsettling. If he cares for art, his contemporaries think him unmanly, and his elders think him immoral. If he desires any career, however respectable, which has not been common in the circle to which he belongs, he is told that he is setting himself up, and that what was good enough for his father ought to be good enough for him. If he shows any tendency to criticise his parents' religious tenets or political affiliations, he is likely to find himself in serious trouble. For all these reasons, to most young men and young women of exceptional merit adolescence is a time of great unhappiness. To their more ordinary companions it may be a time of gaiety and enjoyment, but for themselves they want something more serious, which they can find neither among their elders nor among their contemporaries in the particular social setting in which chance has caused them to be born.

When such young people go to a university they probably discover congenial souls and enjoy a few years of great happiness. If they are fortunate, they may succeed, on leaving the university, in obtaining some kind of work that gives them still the possibility of choosing congenial companions; an intelligent man who lives in a city as large as London or New York can generally find some congenial set in which it is not necessary to practice any constraint or hypocrisy. But if his work obliges him to live in some smaller place, and more particularly if it necessitates retention of the respect of ordinary people, as is the case, for example, with a doctor or a lawyer, he may find himself throughout his whole life practically compelled to conceal his real tastes and convictions from most of the people that he meets in the course of his day. This is especially true in America because of the vastness of the country. In the most unlikely places, north, south, east, and west, one finds lonely individuals who know from books that there are places where they would not be lonely, but who have no chance to live in such places, and only the rarest opportunity of congenial conversation. Real happiness in such circumstances is impossible to those who are built on a less magnificent scale than Blake and Emily Bronte. If it is to become possible, some way must be found by which the tyranny of public opinion can be either lessened or evaded, and by which members of the intelligent minority can come to know each other and enjoy each other's society.

In a good many cases unnecessary timidity makes the trouble worse than it need be. Public opinion is always more tyrannical towards those who obviously fear it than towards those who feel indifferent to it. A dog will bark more loudly and bite more

readily when people are afraid of him than when they treat him with contempt, and the human herd has something of this same characteristic. If you show that you are afraid of them, you give promise of good hunting, whereas if you show indifference, they begin to doubt their own power and therefore tend to let you alone. I am not, of course, thinking of extreme forms of defiance. If you hold in Kensington the views that are conventional in Russia, or in Russia the views that are conventional in Kensington, you must accept the consequences. I am thinking, not of such extremes but of much milder lapses from conventionality, such as failure to dress correctly or to belong to some Church or to abstain from reading intelligent books. Such lapses, if they are done with gaiety and insouciance, not defiantly but spontaneously, will come to be tolerated even in the most conventional society. Gradually it may become possible to acquire the position of licensed lunatic, to whom things are permitted which in another man would be thought unforgivable. This is largely a matter of a certain kind of good nature and friendliness. Conventional people are roused to fury by departures from convention, largely because they regard such departures as a criticism of them-selves. They will pardon much unconventionality in a man who has enough jollity and friendliness to make it clear, even to the stupidest, that he is not engaged in criticising them. This method of escaping censure is, however, impossible to many of those whose tastes or opinions cause them to be out of sympathy with the herd. Their lack of sympathy makes them uncomfortable and causes them to have a pugnacious attitude, even if outwardly they conform or manage to avoid any sharp issue. People who are not in harmony with

the conventions of their own set tend therefore to be prickly and uncomfortable and lacking in expansive good humour. These same people, trans-ported into another set where their outlook is not thought strange, will seem to change their character entirely. From being serious, shy and retiring they may become gay and self-confident; from being angular they may become smooth and easy; from being self-centred they may become sociable and extrovert.

Wherever possible, therefore, young people who find themselves out of harmony with their surroundings should endeavour in the choice of a profession to select some career which will give them a chance of congenial companionship, even if this should entail a considerable loss of income. Often they hardly know that this is possible, since their knowledge of the world is very limited, and they may easily imagine that the prejudices to which they have become accustomed at home are world-wide. This is a matter in which older men should be able to give much assistance to the young, since a considerable experience of mankind is essential.

It is customary in these days of psycho-analysis to assume that, when any young person is out of harmony with his environment, the cause must lie in some psychological disorder. This is to my mind a complete mistake. Suppose, for example, that a young person has parents who believe the doctrine of evolution to be wicked. Nothing except intelligence is required in such a case to cause him to be out of sympathy with them. To be out of harmony with one's surroundings is, of course, a misfortune, but it is not always a misfortune to be avoided at all costs. Where the environment is stupid or prejudiced or cruel, it

is a sign of merit to be out of harmony with it. And to some degree these characteristics exist in almost every environment. Galileo and Kepler had 'dangerous thoughts' (as they are called in Japan), and so have the most intelligent men of our own day. It is not desirable that the social sense should be so strongly developed as to cause such men to fear the social hostility which their opinions may provoke. What is desirable is to find ways of making this hostility as slight and as ineffective as possible.

In the modern world the most important part of this problem arises in youth. If a man is once launched upon the right career and in the right surroundings, he can in most cases escape social persecution, but while he is young and his merits are still untested, he is liable to be at the mercy of ignorant people who consider themselves capable of judging in matters about which they know nothing, and who are outraged at the suggestion that so young a person may know better than they do with all their experience of the world. Many people who have ultimately escaped from the tyranny of ignorance have had so hard a fight and so long a time of repression that in the end they are embittered and their energy is impaired. There is a comfortable doctrine that genius will always make its way, and on the strength of this doctrine many people consider that the persecution of youthful talent cannot do much harm. But there is no ground whatever for accepting this doctrine. It is like the theory that murder will out. Obviously all the murders we know of have been discovered, but who knows how many there may be which have never been heard of? In like manner all the men of genius that we have ever heard of have triumphed over adverse circumstances, but that is no reason for supposing that

there were not innumerable others who succumbed in youth. Moreover, it is not a question only of genius, but also of talent, which is just as necessary to the community. And it is not only a question of emerging somehow; but also of emerging unembittered and with unimpaired energy. For all these reasons the way of youth should not be made too hard.

While it is desirable that the old should treat with respect the wishes of the young, it is not desirable that the young should treat with respect the wishes of the old. The reason is simple, namely that in either case it is the lives of the young that are concerned, not the lives of the old. When the young attempt to regulate the lives of the old, as, for example, by objecting to the remarriage of a widowed parent, they are quite as much in the wrong as are the old who attempt to regulate the lives of the young. Old and young alike, as soon as years of discretion have been reached, have a right to their own choices, and if necessary to their own mistakes. Young people are ill-advised if they yield to the pressure of the old in any vital matter. Suppose, for example, that you are a young person who wishes to go on the stage, and that your parents oppose your wish, either on the ground that the stage is immoral or on the ground that it is socially inferior. They may bring every kind of pressure to bear; they may tell you that they will cast you off if you ignore their commands; they may say that you will certainly repent within a few years; they may mention whole strings of horrid examples of young persons who have been rash enough to do what you contemplate doing and came to a bad end in consequence. They may of course be right in thinking that the stage is not the career for you; it may be that you have no talent for acting, or that you



have a bad voice. If this is the case, however, you will soon discover it from theatrical people, and there will still be plenty of time to adopt a different career. The arguments of parents should not be a sufficient reason for relinquishing the attempt. If, in spite of all they say, you carry out your intention, they will soon come round, much sooner in fact than either you or they suppose. If on the other hand you find professional opinion discouraging, that is another matter, for professional opinion must always be treated with respect by beginners.

I think that in general, apart from expert opinion, there is too much respect paid to the opinions of others, both in great matters and in small ones. One should as a rule respect public opinion in so far as is necessary to avoid starvation and to keep out of prison, but anything that goes beyond this is voluntary submission to an unnecessary tyranny, and is likely to interfere with happiness in all kinds of ways. Take, for example, the matter of expenditure. Very many people spend money in ways quite different from those that their natural tastes would enjoin, merely because they feel that the respect of their neighbours depends upon their possession of a good car and their ability to give good dinners. As a matter of fact, any man who can obviously afford a car but genuinely prefers travel or a good library will in the end be much more respected than if he behaved exactly like everyone else. There is, of course, no point in deliberately flouting public opinion; this is still to be under its domination, though in a topsy-turvy way. But to be genuinely indifferent to it is both a strength and a source of happiness. And a society composed of men and women who do not bow too much to the conventions is a far more interesting society than

one in which all behave alike. Where each person's character is developed individually, differences of type are preserved, and it is worthwhile to meet new people, because they are not mere replicas of those whom one has met already. This has been one of the advantages of aristocracy, since where status depended upon birth behaviour was allowed to be erratic. In the modern world we are losing this source of social freedom, and therefore a more deliberate realisation of the dangers of uniformity has become desirable. I do not mean that people should be intentionally eccentric, which is just as uninteresting as being conventional. I mean only that people should be natural, and should follow their spontaneous tastes in so far as these are not definitely anti-social.

In the modern world, owing to the swiftness of locomotion, people are less dependent than they used to be upon their geographically nearest neighbours. Those who have cars can regard as a neighbour any person living within twenty miles. They have therefore a much greater power than was formerly the case of choosing their companions. In any populous neighbourhood a man must be very unfortunate if he cannot find congenial souls within twenty miles. The idea that one should know one's immediate neighbours has died out in large centres of population, but still lingers in small towns and in the country. It has become a foolish idea, since there is no need to be de-pendent upon immediate neighbours for society. More and more it becomes possible to choose our companions on account of congeniality rather than on account of mere propinquity. Happiness is promoted by associations of persons with similar tastes and similar opinions. Social intercourse may

be expected to develop more and more along these lines and it may be hoped that by these means the loneliness that now afflicts so many unconventional people will be gradually diminished almost to vanishing point. This will undoubtedly increase their happiness, but it will of course diminish the sadistic pleasure which the conventional at present derive from having the unconventional at their mercy. I do not think, however, that this is a pleasure which we need be greatly concerned to preserve.

Fear of public opinion, like every other form of fear, is oppressive and stunts growth. It is difficult to achieve any kind of greatness while a fear of this kind remains strong, and it is impossible to acquire that freedom of spirit in which true happiness consists, for it is essential to happiness that our way of living should spring from our own deep impulses and not from the accidental tastes and desires of those who happen to be our neighbours, or even our relations. Fear of immediate neighbours is no doubt less than it was, but there is a new kind of fear, namely the fear of what newspapers may say. This is quite as terrifying as anything connected with mediaeval witch-hunts. When the newspaper chooses to make a scapegoat of some perhaps quite harmless person, the results may be very terrible. Fortunately, as yet this is a fate which most people escape through their obscurity, but as publicity gets more and more perfect in its methods, there will be an increasing danger in this novel form of social persecution. This is too grave a matter to be treated with disdain by the individual who is its victim, and whatever may be thought of the great principle of the freedom of the Press, I think the line will have to be drawn more sharply

than it is by the existing libel laws, and anything will have to be forbidden that makes life intolerable for innocent individuals, even if they should happen to have done or said things which, published maliciously, can cause them to become unpopular. The only ultimate cure for this evil is, however, an increase of toleration on the part of the public. The best way to increase toleration is to multiply the number of individuals who enjoy real happiness and do not therefore find their chief pleasure in the infliction of pain upon their fellow-men.

# Part II: Causes of Happiness

## Chapter 10: Is happiness still possible?

**S**o far we have been considering the unhappy man; we now have the pleasanter task of considering the happy man. From the conversation and the books of some of my friends I have been almost led to conclude that happiness in the modern world has become an impossibility. I find, however, that this view tends to be dissipated by introspection, foreign travel, and the conversation of my gardener. The unhappiness of my literary friends I have considered in an earlier chapter; in the present chapter I wish to make a survey of the happy people that I have come across in the course of my life.

Happiness is of two sorts, though, of course, there are intermediate degrees. The two sorts I mean might be distinguished as plain and fancy, or animal and spiritual, or of the heart and of the head. The designation to be chosen among these alternatives depends, of course, upon the thesis to be proved. I am at the moment not concerned to prove any thesis, but merely to describe. Perhaps the simplest way to describe the difference between the two sorts of happiness is to say that one

sort is open to any human being, and the other only to those who can read and write. When I was a boy I knew a man bursting with happiness whose business was digging wells. He was of enormous height and of incredible muscles; he could neither read nor write, and when in the year 1885 he got a vote for Parliament, he learnt for the first time that such an institution existed. His happiness did not depend upon intellectual sources; it was not based upon belief in natural law, or the perfectibility of the species, or the public ownership of public utilities, or the ultimate triumph of the Seventh Day Adventists, or any of the other creeds which intellectuals consider necessary to their enjoyment of life. It was based upon physical vigour, a sufficiency of work, and the overcoming of not insuperable obstacles in the shape of rock. The happiness of my gardener is of the same species; he wages a perennial war against rabbits, of which he speaks exactly as Scotland Yard speaks of Bolsheviks; he considers them dark, designing and ferocious, and is of the opinion that they can only be met by means of a cunning equal to their own. Like the heroes of Valhalla who spent every day hunting a certain wild boar, which they killed every evening but which miraculously came to life again in the morning, my gardener can slay his enemy one day without any fear that the enemy will have disappeared the next day. Although well over seventy, he works all day and bicycles sixteen hilly miles to and from his work, but the fount of joy is inexhaustible, and it is 'they rabbits' that supply it.

But, you will say, these simple delights are not open to superior people like ourselves. What joy can we experience in waging war on such puny creatures as rabbits? The argument, to

my mind, is a poor one. A rabbit is very much larger than a yellow-fever bacillus, and yet a superior person can find happiness in making war upon the latter. Pleasures exactly similar to those of my gardener so far as their emotional content is concerned are open to the most highly educated people. The difference made by education is only in regard to the activities by which these pleasures are to be obtained. Pleasures of achievement demand difficulties such that beforehand success seems doubtful although in the end it is usually achieved. This is perhaps the chief reason why a not excessive estimate of one's own powers is a source of happiness. The man who underestimates himself is perpetually being surprised by success, whereas the man who overestimates himself is just as often surprised by failure. The former kind of surprise is pleasant, the latter unpleasant. It is therefore wise to be not unduly conceited, though also not too modest to be enterprising.

Of the more highly educated sections of the community, the happiest in the present day are the men of science. Many of the most eminent of them are emotionally simple, and obtain from their work a satisfaction so profound that they can derive pleasure from eating and even marrying. Artists and literary men consider it de rigueur to be unhappy in their marriages, but men of science quite frequently remain capable of old-fashioned domestic bliss. The reason for this is that the higher parts of their intelligence are wholly absorbed by their work, and are not allowed to intrude into regions where they have no functions to perform. In their work they are happy because in the modern world science is progressive and powerful, and because its importance is not doubted either by themselves or by laymen.

They have therefore no necessity for complex emotions, since the simpler emotions meet with no obstacles. Complexity in emotions is like foam in a river. It is produced by obstacles which break the smoothly flowing current. But so long as the vital energies are unimpeded, they produce no ripple on the surface, and their strength is not evident to the unobservant.

All the conditions of happiness are realised in the life of the man of science. He has an activity which utilises his abilities to the full, and he achieves results which appear important not only to himself but to the general public, even when it cannot in the smallest degree understand them. In this he is more fortunate than the artist. When the public cannot understand a picture or a poem, they conclude that it is a bad picture or a bad poem. When they cannot understand the theory of relativity they conclude (rightly) that their education has been insufficient. Consequently Einstein is honoured while the best painters are left to starve in garrets, and Einstein is happy while the painters are unhappy. Very few men can be genuinely happy in a life involving continual self-assertion against the scepticism of the mass of mankind, unless they can shut themselves up in a coterie and forget the cold outer world. The man of science has no need of a coterie, since he is thought well of by everybody except his colleagues. The artist, on the contrary, is in the painful situation of having to choose between being despised and being despicable. If his powers are of the first order, he must incur one or the other of these misfortunes - the former if he uses his powers, the latter if he does not. This has not been the case always and everywhere. There have been times when even good artists, even when they were young, were thought well of. Julius



II, though he might ill-treat Michael Angelo, never supposed him incapable of painting pictures. The modern millionaire, though he may shower wealth upon elderly artists after they have lost their powers, never imagines that their work is as important as his own. Perhaps these circumstances have something to do with the fact that artists are on the average less happy than men of science.

It must, I think, be admitted that the most intelligent young people in Western countries tend to have that kind of unhappiness that comes of finding no adequate employment for their best talents. This, however, is not the case in Eastern countries. The intelligent young at the present day are probably happier in Russia than anywhere else in the world. They have there a new world to create, and an ardent faith in accordance with which to create it. The old have been executed, starved, exiled, or in some other way disinherited, so that they cannot, as in every Western country, compel the young to choose between doing harm and doing nothing. To the sophisticated Occidental the faith of the young Russian may seem crude, but, after all, what is there to be said against it? He is creating a new world; the new world is to his liking; the new world will almost certainly, when created, make the average Russian happier than he was before the Revolution. It may not be a world in which the sophisticated Western intellectual would be happy, but the sophisticated Western intellectual does not have to live in it. By any pragmatic test, therefore, the faith of young Russia is justified, and to condemn it as crude can have no justification except on a basis of theory. In India, China, and Japan, external circumstances of a political sort interfere with the happiness of

the young intelligentsia, but there is no such internal obstacle as exists in the West. There are activities which appear important to the young, and, in so far as these activities succeed, the young are happy. They feel that they have an important part to play in the national life, and aims to pursue which, though difficult, are not impossible to realise. Cynicism such as one finds very frequently among the most highly educated young men and women of the West results from the combination of comfort with powerlessness. Powerlessness makes people feel that nothing is worth doing, and comfort makes the painfulness of this feeling just endurable. Throughout the East the university student can hope for more influence upon public opinion than he can have in the modern West, but he has much less opportunity than in the West of securing a substantial income. Being neither powerless nor comfortable, he becomes a reformer or a revolutionary, not a cynic. The happiness of the reformer or revolutionary depends upon the course of public affairs, but probably even while he is being executed he enjoys more real happiness than is possible for the comfortable cynic. I remember a young Chinese visitor to my school who was going home to found a similar school in a reactionary part of China. He expected the result to be that his head would be cut off. Nevertheless he enjoyed a quiet happiness that I could only envy.

I do not wish to suggest, however, that these high-flown kinds of happiness are the only possible ones. They are in fact open only to a minority, since they require a kind of ability and a width of interest which cannot be very common. It is not only eminent scientists who can derive pleasure through work, nor is it only

leading statesmen who can derive pleasure through advocacy of a cause. The pleasure of work is open to anyone who can develop some specialised skill, provided that he can get satisfaction from the exercise of his skill without demanding universal applause. I knew a man who had lost the use of both legs in early youth, but he had remained serenely happy throughout a long life; he had achieved this by writing a work in five volumes on rose blight, on which I always understood he was the leading expert. I have not had the pleasure of knowing any large number of conchologists, but from those who have I have always understood that the study of shells brings contentment to those who engage in it. I knew a man once who was the best compositor in the world, and was sought out by all those who devoted themselves to inventing artistic types; he derived joy, not so much from the very genuine respect in which he was held by persons whose respect was not lightly bestowed, as from the actual delight in the exercise of his craft, a delight not wholly unlike that which good dancers derive from dancing. I have known also compositors who were experts in setting up mathematical type, or Nestorian script, or cuneiform, or anything else that was out of the way and difficult. I did not discover whether these men's private lives were happy, but in their working hours their constructive instincts were fully gratified.

It is customary to say that in our machine age there is less room than formerly for the craftsman's joy in skilled work. I am not at all sure that this is true: the skilled work-man nowadays works, it is true, at quite different things from those that occupied the attention of the mediaeval guilds, but he is still very

important and quite essential in the machine economy. There are those who make scientific instruments and delicate machines, there are designers, there are aeroplane mechanics, chauffeurs, and hosts of others who have a trade in which skill can be developed to almost any extent. The agricultural labourer and the peasant in comparatively primitive communities is not, so far as I have been able to observe, nearly as happy as a chauffeur or an engine-driver. It is true that the work of the peasant who cultivates his own land is varied; he ploughs, he sows, he reaps. But he is at the mercy of the elements, and is very conscious of his dependence, whereas the man who works a modern mechanism is conscious of power, and acquires the sense that man is the master, not the slave, of natural forces. It is true, of course, that work is very uninteresting to the large body of mere machine-minders who repeat some mechanical operation over and over again with the minimum of variation, but the more uninteresting the work becomes, the more possible it is to get it performed by a machine. The ultimate goal of machine production - from which, it is true, we are as yet far removed - is a system in which everything uninteresting is done by machines, and human beings are reserved for the work involving variety and initiative. In such a world the work will be less boring and less depressing than it has been at any time since the introduction of agriculture. In taking to agriculture mankind decided that they would submit to monotony and tedium in order to diminish the risk of starvation. When men obtained their food by hunting, work was a joy, as one can see from the fact that the rich still pursue these ancestral occupations for amusement. But with the introduction of agriculture mankind

entered upon a long period of meanness, misery, and madness, from which they are only now being freed by the beneficent operation of the machine. It is all very well for sentimentalists to speak of contact with the soil and the ripe wisdom of Hardy's philosophic peasants, but the one desire of every young man in the countryside is to find work in towns where he can escape from the slavery of wind and weather and the solitude of dark winter evenings into the reliable and human atmosphere of the factory and the cinema. Companionship and cooperation are essential elements in the happiness of the average man, and these are to be obtained in industry far more fully than in agriculture.

Belief in a cause is a source of happiness to large numbers of people. I am not thinking only of revolutionaries, socialists, nationalists in oppressed countries, and such; I am thinking also of many humbler kinds of belief. The men I have known who believed that the English were the lost ten tribes were almost invariably happy, while as for those who believed that the English were only the tribes of Ephraim and Manasseh, their bliss knew no bounds. I am not suggesting that the reader should adopt this creed, since I cannot advocate any happiness based upon what seem to me to be false beliefs. For the same reason I cannot urge the reader to believe that men should live exclusively upon nuts, although, so far as my observation goes, this belief invariably ensures perfect happiness. But it is easy to find some cause which is in no degree fantastic, and those whose interest in any such cause is genuine are provided with an occupation for their leisure hours and a complete antidote to the feeling that life is empty.

Not so very far removed from the devotion to obscure causes is absorption in a hobby. One of the most eminent of living mathematicians divides his time equally between mathematics and stamp-collecting. I imagine that the latter affords consolation at the moments when he can make no progress with the former. The difficulty of proving propositions in the theory of numbers is not the only sorrow that stamp-collecting can cure, nor are stamps the only things that can be collected. Consider what a vast field of ecstasy opens before the imagination when one thinks of old china, snuff-boxes, Roman coins, arrow-heads, and flint implements. It is true that many of us are too 'superior' for these simple pleasures. We have all experienced them in boyhood, but have thought them, for some reason, unworthy of a grown man. This is a complete mistake; any pleasure that does no harm to other people is to be valued. For my part, I collect rivers: I derive pleasure from having gone down the Volga and up the Yangtze, and regret very much having never seen the Amazon or the Orinoco. Simple as these emotions are, I am not ashamed of them. Or consider again the passionate joy of the baseball fan: he turns to his newspaper with avidity, and the radio affords him the keenest thrills. I remember meeting for the first time one of the leading literary men of America, a man whom I had supposed from his books to be filled with melancholy. But it so happened that at that moment the most crucial baseball results were coming through on the radio; he forgot me, literature, and all the other sorrows of our sublunary life, and yelled with joy as his favourites achieved victory. Ever since this incident I have been able to read his books without feeling depressed by the misfortunes of his characters.

Fads and hobbies, however, are in many cases, perhaps most, not a source of fundamental happiness, but a means of escape from reality, of forgetting for the moment some pain too difficult to be faced. Fundamental happiness depends more than anything else upon what may be called a friendly interest in persons and things.

A friendly interest in persons is a form of affectionateness, but not the form which is grasping and possessive and seeking always an emphatic response. This latter form is very frequently a source of unhappiness. The kind that makes for happiness is the kind that likes to observe people and finds pleasure in their individual traits, that wishes to afford scope for the interests and pleasures of those with whom it is brought into contact without desiring to acquire power over them or to secure their enthusiastic admiration. The person whose attitude towards others is genuinely of this kind will be a source of happiness and a recipient of reciprocal kindness. His relations with others, whether slight or serious, will satisfy both his interests and his affections; he will not be soured by ingratitude, since he will seldom suffer it and will not notice when he does. The same idiosyncrasies which would get on another man's nerves to the point of exasperation will be to him a source of gentle amusement. He will achieve without effort results which another man, after long struggles, will find to be unattainable. Being happy in himself, he will be a pleasant companion, and this in turn will increase his happiness. But all this must be genuine; it must not spring from an idea of self-sacrifice inspired by a sense of duty. A sense of duty is useful in work, but offensive in personal relations. People wish to be liked, not to be endured

with patient resignation. To like many people spontaneously and without effort is perhaps the greatest of all sources of personal happiness.

I spoke also in the last paragraph of what I call a friendly interest in things. This phrase may perhaps seem forced; it may be said that it is impossible to feel friendly to things. Nevertheless, there is something analogous to friendliness in the kind of interest that a geologist takes in rocks, or an archaeologist in ruins, and this interest ought to be an element in our attitude to individuals or societies. It is possible to have an interest in things which is hostile rather than friendly. A man might collect facts concerning the habitats of spiders because he hated spiders and wished to live where they were few. This kind of interest would not afford the same satisfaction as the geologist derives from his rocks. An interest in impersonal things, though perhaps less valuable as an ingredient in everyday happiness than a friendly attitude towards our fellow creatures, is nevertheless very important. The world is vast and our own powers are limited. If all our happiness is bound up entirely in our personal circumstances it is difficult not to demand of life more than it has to give. And to demand too much is the surest way of getting even less than is possible. The man who can forget his worries by means of a genuine interest in, say, the Council of Trent, or the life history of stars, will find that, when he returns from his excursion into the impersonal world, he has acquired a poise and calm which enable him to deal with his worries in the best way, and he will in the meantime have experienced a genuine even if temporary happiness. The secret of happiness is this: let your interests be as wide as possible, and



let your reactions to the things and persons that interest you be as far as possible friendly rather than hostile.

This preliminary survey of the possibilities of happiness will be expanded in subsequent chapters, together with suggestions as to ways of escaping from psychological sources of misery.

# Chapter 11: Zest

In this chapter I propose to deal with what seems to me the most universal and distinctive mark of happy men, namely zest.

Perhaps the best way to understand what is meant by zest will be to consider the different ways in which men behave when they sit down to a meal. There are those to whom a meal is merely a bore; no matter how excellent the food may be, they feel that it is uninteresting. They have had excellent food before, probably at almost every meal they have eaten. They have never known what it was to go without a meal until hunger became a raging passion, but have come to regard meals as merely conventional occurrences, dictated by the fashions of the society in which they live. Like everything else, meals are tiresome, but it is no use to make a fuss, because nothing else will be less tiresome. Then there are the invalids who eat from a sense of duty, because the doctor has told them that it is necessary to take a little nourishment in order to keep up their strength. Then there are the epicures, who start hopefully, but find that nothing has been quite so well cooked as it ought to have been. Then there are the gormandisers, who fall upon their food with eager rapacity, eat too much, and grow plethoric and stertorous. Finally there are those who begin with a sound appetite, are glad of their food, eat until they have had enough, and then stop.

Those who are set down before the feast of life have similar attitudes towards the good things which it offers. The happy

man corresponds to the last of our eaters. What hunger is in relation to food, zest is in relation to life. The man who is bored with his meals corresponds to the victim of Byronic unhappiness. The invalid who eats from a sense of duty corresponds to the ascetic, the gormandiser to the voluptuary. The epicure corresponds to the fastidious person who condemns half the pleasures of life as unaesthetic. Oddly enough, all these types, with the possible exception of the gormandiser, feel contempt for the man of healthy appetite and consider themselves his superior. It seems to them vulgar to enjoy food because you are hungry or to enjoy life because it offers a variety of interesting spectacles and surprising experiences. From the height of their disillusionment they look down upon those whom they despise as simple souls. For my part I have no sympathy with this outlook. All disenchantment is to me a malady, which, it is true, certain circumstances may render inevitable, but which none the less, when it occurs, is to be cured as soon as possible, not to be regarded as a higher form of wisdom.

Suppose one man likes strawberries and another does not; in what respect is the latter superior? There is no abstract and impersonal proof either that strawberries are good or that they are not good. To the man who likes them they are good; to the man who dislikes them they are not. But the man who likes them has a pleasure which the other does not have; to that extent his life is more enjoyable and he is better adapted to the world in which both must live. What is true in this trivial instance is equally true in more important matters. The man who enjoys watching football is to that extent superior to the man who does not. The man who enjoys reading is still more superior to the

man who does not, since opportunities for reading are more frequent than opportunities for watching football. The more things a man is interested in, the more opportunities of happiness he has, and the less he is at the mercy of fate, since if he loses one thing he can fall back upon another. Life is too short to be interested in everything, but it is good to be interested in as many things as are necessary to fill our days. We are all prone to the malady of the introvert, who, with the manifold spectacle of the world spread out before him, turns away and gazes only upon the emptiness within. But let us not imagine that there is anything grand about the introvert's unhappiness.

There were once upon a time two sausage machines, exquisitely constructed for the purpose of turning pig into the most delicious sausages. One of these retained his zest for pig and produced sausages innumerable; the other said: 'What is pig to me? My own works are far more interesting and wonderful than any pig.' He refused pig and set to work to study his inside. When bereft of its natural food, his inside ceased to function, and the more he studied it, the more empty and foolish it seemed to him to be. All the exquisite apparatus by which the delicious transformation had hitherto been made stood still, and he was at a loss to guess what it was capable of doing. This second sausage machine was like the man who has lost his zest, while the first was like the man who has retained it. The mind is a strange machine which can combine the materials offered to it in the most astonishing ways, but without materials from the external world it is powerless, and unlike the sausage machine it must seize its materials for itself, since events only become experiences through the interest that we take in them: if they do

not interest us, we are making nothing of them. The man, therefore, whose attention is turned within finds nothing worthy of his notice, whereas the man whose attention is turned outward can find within, in those rare moments when he examines his soul, the most varied and interesting assortment of ingredients being dissected and recombined into beautiful or instructive patterns.

The forms of zest are innumerable. Sherlock Holmes, it may be remembered, picked up a hat which he happened to find lying in the street. After looking at it for a moment he remarked that its owner had come down in the world as the result of drink, and that his wife was no longer so fond of him as she used to be. Life could never be boring to a man to whom casual objects offered such a wealth of interest. Think of the different things that may be noticed in the course of a country walk. One man may be interested in the birds, another in the vegetation, another in the geology, yet another in the agriculture, and so on. Any one of these things is interesting if it interests you, and, other things being equal, the man who is interested in any one of them is a man better adapted to the world than the man who is not interested.

How extraordinarily different, again, are the attitudes of different people to their fellow-men. One man, in the course of a long train journey, will fail entirely to observe any of his fellow travellers while another will have summed them all up, analysed their characters, made a shrewd guess at their circumstances, and perhaps even ascertained the most secret histories of several of them. People differ just as much in what they feel towards others as in what they ascertain about them. Some men

find almost everybody boring, others quickly and easily develop a friendly feeling towards those with whom they are brought in contact, unless there is some definite reason for feeling otherwise. Take again such a matter as travel: some men will travel through many countries, going always to the best hotels, eating exactly the same food as they would eat at home, meeting the same idle rich whom they would meet at home, conversing on the same topics upon which they converse at their own dinner-table. When they return, their only feeling is one of relief at having done with the boredom of expensive locomotion. Other men, wherever they go, see what is characteristic, make the acquaintance of people who typify the locality, observe whatever is of interest either historically or socially, eat the food of the country, learn its manners and its language, and come home with a new stock of pleasant thoughts for winter evenings.

In all these different situations the man who has the zest for life has the advantage over the man who has none. Even unpleasant experiences have their uses to him. I am glad to have smelt a Chinese crowd and a Sicilian village, though I cannot pretend that my pleasure was very great at the moment. Adventurous men enjoy shipwrecks, mutinies, earthquakes, conflagrations, and all kinds of unpleasant experiences, provided they do not go so far as to impair health. They say to themselves in an earthquake, for example, 'So that is what an earthquake is like', and it gives them pleasure to have their knowledge of the world increased by this new item. It would not be true to say that such men are not at the mercy of fate, for if they should lose their health they would be very likely to lose their zest at the same time, though this is by no means certain. I have known

men die at the end of years of slow torture, and yet retain their zest almost till the last moment. Some forms of ill-health destroy zest, others do not. I do not know whether the biochemists are able as yet to distinguish between these kinds. Perhaps when biochemistry has made further advances we shall be able to take tablets that will ensure our feeling an interest in everything, but until that day comes we are compelled to depend upon common-sense observation of life to judge what are the causes that enable some men to take an interest in everything, while compelling others to take an interest in nothing.

Zest is sometimes general, sometimes specialised. It may be very specialised indeed. Readers of *Borrow* may remember a character who occurs in *Romany Rye*. He had lost his wife, to whom he was devoted, and felt for a time that life had grown utterly barren. But he became interested in Chinese inscriptions on teapots and tea-chests, and by the aid of a French Chinese grammar, after learning French for the purpose, gradually managed to decipher them, thereby acquiring a new interest in life though he never used his Chinese knowledge for other purposes. I have known men who were entirely absorbed in the endeavour to find out all about the Gnostic heresy, and other men whose principal interest lay in collating the manuscripts and early editions of Hobbes. It is quite impossible to guess in advance what will interest a man, but most men are capable of a keen interest in something or other, and when once such an interest has been aroused their life becomes free from tedium. Very specialised interests are, however, a less satisfactory source of happiness than a general zest for life, since they can hardly fill the whole of a man's time, and there is always the danger that

he may come to know all there is to know about the particular matter that has become his hobby.

It will be remembered that among our different types at the banquet we included the gormandiser, whom we were not prepared to praise. The reader may think that the man with zest whom we have been praising does not differ in any definable way from the gormandiser. The time has come when we must try to make the distinction between the two types more definite.

The ancients, as everyone knows, regarded moderation as one of the essential virtues. Under the influence of romanticism and the French Revolution this view was abandoned by many, and overmastering passions were admired, even if, like those of Byron's heroes, they were of a destructive and anti-social kind. The ancients, however, were clearly in the right. In the good life these must be a balance between different activities, and no one of them must be carried so far as to make the others impossible. The gormandiser sacrifices all other pleasures to that of eating, and by so doing diminishes the total happiness of his life. Many other passions besides eating may be carried to a like excess. The Empress Josephine was a gormandiser in regard to clothes. At first Napoleon used to pay her dressmaker's bills, though with continually increasing protest. At last he told her that she really must learn moderation, and that in future he would only pay her bills when the amount seemed reasonable. When her next dressmaker's bill came in, she was for a moment at her wits' end, but presently she bethought herself of a scheme. She went to the War Minister and demanded that he should pay her bill out of the funds provided for the war. Since he knew that she had the power to get him dismissed, he did so, and the French lost



Genoa in consequence. So at least some books say, though I am not prepared to vouch for the exact truth of the story. For our purpose it is equally apt whether true or an exaggeration, since it serves to show how far the passion for clothes may carry a woman who has the opportunity to indulge it. Dipsomaniacs and nymphomaniacs are obvious examples of the same kind of thing. The principle in these matters is fairly obvious. All our separate tastes and desires have to fit into the general framework of life. If they are to be a source of happiness they must be compatible with health, with the affection of those whom we love, and with the respect of the society in which we live. Some passions can be indulged to almost any extent without passing beyond these limits, others cannot. The man, let us say, who loves chess, if he happens to be a bachelor with independent means, need not restrict his passion in any degree, whereas if he has a wife and children and no independent means, he will have to restrict it very severely. The dipsomaniac and the gormandiser, even if they have no social ties, are unwise from a self-regarding point of view, since their indulgence interferes with health, and gives them hours of misery in return for minutes of pleasure. Certain things form a frame-work within which any separate passion must live if it is not to become a source of misery. Such things are health, the general possession of one's faculties, a sufficient income to provide for necessaries, and the most essential social duties, such as those towards wife and children. The man who sacrifices these things for chess is essentially as bad as the dipsomaniac. The only reason we do not condemn him so severely is that he is much less common, and that only a man of somewhat rare abilities is likely to be carried away by absorption

in so intellectual a game. The Greek formula of moderation practically covers these cases.

The man who likes chess sufficiently to look forward throughout his working day to the game that he will play in the evening is fortunate, but the man who gives up work in order to play chess all day has lost the virtue of moderation. It is recorded that Tolstoy, in his younger and unregenerate days, was awarded the military cross for valour in the field, but when the time came for him to be presented with it, he was so absorbed in a game of chess that he decided not to go. We can hardly find fault with Tolstoy on this account, since to him it might well be a matter of indifference whether he won military decorations or not, but in a lesser man such an act would have been one of folly.

As a limitation upon the doctrine that has just been set forth, it ought to be admitted that some performances are considered so essentially noble as to justify the sacrifice of everything else on their behalf. The man who loses his life in the defence of his country is not blamed if thereby his wife and children are left penniless. The man who is engaged in experiments with a view to some great scientific discovery or invention is not blamed afterwards for the poverty that he has made his family endure, provided that his efforts are crowned with ultimate success. If, however, he never succeeds in making the discovery or the invention that he was attempting, public opinion condemns him as a crank, which seems unfair, since no one in such an enterprise can be sure of success in advance. During the first millennium of the Christian era a man who abandoned his family for a saintly life was praised, though nowadays it would be held that he ought to make some provision for them.

I think there is always some deep seated psychological difference between the gormandiser and the man of healthy appetite. The man in whom one desire runs to excess at the expense of all others is usually a man with some deep seated trouble, who is seeking to escape from a spectre. In the case of the dipsomaniac this is obvious: men drink in order to forget. If they had no spectres in their lives, they would not find drunkenness more agreeable than sobriety. As the legendary Chinaman said: 'Me no drinkee for drinkee, me drinkee for drunkee.' This is typical of all excessive and one-sided passions. It is not pleasure in the object itself that is sought, but oblivion. There is, however, a very great difference according as oblivion is sought in a Scottish manner or by the exercise of faculties in themselves desirable. Borrow's friend who taught himself Chinese in order to be able to endure the loss of his wife was seeking oblivion, but he sought it in an activity that had no harmful effects, but on the contrary improved his intelligence and his knowledge. Against such forms of escape there is nothing to be said. It is otherwise with the man who seeks oblivion in drinking or gambling or any other form of unprofitable excitement. There are, it is true, border-line cases. What should we say of the man who runs mad risks in aeroplanes or on mountain tops, because life has become irksome to him? If his risks serve any public object, we may admire him, but if not, we shall have to place him only slightly above the gambler and drunkard.

Genuine zest, not the sort that is really a search for oblivion, is part of the natural make-up of human beings except in so far as it has been destroyed by unfortunate circumstances. Young

children are interested in everything that they see and hear; the world is full of surprises to them, and they are perpetually engaged with ardour in the pursuit of knowledge, not, of course, of scholastic knowledge, but of the sort that consists in acquiring familiarity with the objects that attract their attention. Animals, even when adult, retain their zest provided they are in health. A cat in an unfamiliar room will not sit down until it has sniffed at every corner on the off-chance that there may be a smell of mouse somewhere. The man who has never been fundamentally thwarted will retain his natural interest in the external world, and so long as he retains it he will find life pleasant unless his liberty is unduly curtailed. Loss of zest in civilised society is very largely due to the restrictions upon liberty which are essential to our way of life. The savage hunts when he is hungry, and in so doing is obeying a direct impulse. The man who goes to his work every morning at a certain hour is actuated fundamentally by the same impulse, namely the need to secure a living, but in his case the impulse does not operate directly and at the moment when it is felt: it operates in-directly through abstractions, beliefs and volitions. At the moment when the man starts off to his work he is not feeling hungry, since he has just had his breakfast. He merely knows that hunger will recur, and that going to his work is a means of satisfying future hunger. Impulses are irregular, whereas habits, in a civilised society, have to be regular. Among savages, even collective enterprises, in so far as they exist, are spontaneous and impulsive. When the tribe is going to war the tom-tom' rouses military ardour, and herd excitement inspires each individual to the necessary activity.

Modern enterprises cannot be managed in this way. When a

train has to be started at a given moment it is impossible to inspire the porters, the engine-driver, and the signalman by means of barbaric music. They must each do their job merely because it has to be done; their motive, that is to say, is indirect: they have no impulse towards the activity, but only towards the ultimate reward of the activity. A great deal of social life has the same defect. People converse with each other, not from any wish to do so, but because of some ultimate benefit that they hope to derive from cooperation. At every moment of life the civilised man is hedged about by restrictions of impulse: if he happens to feel cheerful he must not sing or dance in the street, while if he happens to feel sad he must not sit on the pavement and weep, for fear of obstructing pedestrian traffic. In youth his liberty is restricted at school, in adult life it is restricted throughout his working hours. All this makes zest more difficult to retain, for the continual restraint tends to produce weariness and boredom. Nevertheless, a civilized society is impossible without a very considerable degree of restraint upon spontaneous impulse, since spontaneous impulse will only produce the simplest forms of social cooperation, not those highly complex forms which modern economic organisation demands. In order to rise above these obstacles to zest a man needs health and superabundant energy, or else, if he has that good fortune, work that he finds interesting on its own account. Health, so far as statistics can show, has been steadily improving in all civilized countries during the last hundred years, but energy is more difficult to measure, and I am doubtful whether physical vigour in moments of health is as great as it was formerly. The problem here is to a great extent a social problem, and as such I

do not propose to discuss it in the present volume. The problem has, however, a personal and psychological aspect which we have already discussed in connection with fatigue. Some men retain their zest in spite of the handicaps of civilized life, and many men could do so if they were free from the inner psychological conflicts upon which a great part of their energy is expended. Zest demands energy more than that sufficient for the necessary work, and this in turn demands the smooth working of the psychological machine. Of the causes promoting the smooth working I shall have more to say in later chapters.

In women, less nowadays than formerly, but still to a very large extent, zest has been greatly diminished by a mistaken conception of respectability. It was thought undesirable that women should take an obvious interest in men, or that they should display too much vivacity in public. In learning not to be interested in men they learned very frequently to be interested in nothing, or at any rate in nothing except a certain kind of correct behaviour. To teach an attitude of inactivity and withdrawal towards life is clearly to teach something very inimical to zest, and to encourage a certain kind of absorption in self which is characteristic of highly respectable women, especially when they are uneducated. They do not have the interest in sport that average men have, they care nothing about politics, towards men their attitude is one of prim aloofness, towards women their attitude is one of veiled hostility based upon the conviction that other women are less respectable than they are themselves. They boast that they keep themselves to themselves; that is to say, their lack of interest in their fellow creatures appears to them in the light of a virtue. For this, of

course, they are not to blame; they are only accepting the moral teaching that has been current for thousands of years where women are concerned. They are, however, victims, much to be pitied, of a system of repression whose iniquity they have failed to perceive. To such women all that is ungenerous appears good and all that is generous appears evil. In their own social circle they do what they can to kill joy, in politics they love repressive legislation. Fortunately the type is growing less common, but it is still far more prevalent than is supposed by those who live in emancipated circles. I recommend anyone who doubts this statement to go the round of a number of lodging-houses seeking a lodging, and to take note of the landladies that he will meet during his search. He will find that they are living by a conception of female excellence which involves as an essential part the destruction of all zest for life, and that their minds and hearts are dwarfed and stunted as a result. Between male and female excellence rightly conceived there is no difference, or at any rate no difference such as tradition inculcates. For women as for men zest is the secret of happiness and well-being.





## Chapter 12: Affection

One of the chief causes of lack of zest is the feeling that one is unloved, whereas conversely the feeling of being loved promotes zest more than anything else does. A man may have the feeling of being unloved for a variety of reasons. He may consider himself such a dreadful person that no one could possibly love him; he may in childhood have had to accustom himself to receiving less love than fell to the share of other children; or he may in fact be a person whom nobody loves. But in this latter event the cause probably lies in a lack of self-confidence due to early misfortune. The man who feels himself unloved may take various attitudes as a result. He may make desperate efforts to win affection, probably by means of exceptional acts of kindness. In this, however, he is very likely to be unsuccessful, since the motive of the kindnesses is easily perceived by their beneficiaries, and human nature is so constructed that it gives affection most readily to those who seem least to demand it. The man, therefore, who endeavours to purchase affection by benevolent actions, becomes disillusioned by experience of human ingratitude. It never occurs to him that the affection which he is trying to buy is of far more value than the material benefits which he offers as its price, and yet the feeling that this is so is at the basis of his actions. Another man, observing that he is unloved, may seek revenge upon the world, either by stirring up wars and revolutions, or by a pen dipped in gall, like Dean Swift. This is a heroic re-action to misfortune, requiring a force of character sufficient to enable a man to pit

himself against the rest of the world. Few men are able to reach such heights; the great majority, both of men and women, if they feel themselves unloved, sink into a timid despair relieved only by occasional gleams of envy and malice. As a rule, the lives of such people become extremely self-centred, and the absence of affection gives them a sense of insecurity from which they instinctively seek to escape by allowing habit to dominate their lives utterly and completely. For those who make themselves the slaves of unvarying routine are generally actuated by fear of a cold outer world, and by the feeling that they will not bump into it if they walk along the same paths that they have walked along on previous days.

Those who face life with a feeling of security are much happier than those who face it with a feeling of insecurity, at any rate so long as their sense of security does not lead them to disaster. And in a very great many cases, though not in all, a sense of security will itself help a man to escape dangers to which another would succumb. If you are walking over a chasm on a narrow plank, you are much more likely to fall if you feel fear than if you do not. And the same thing applies to the conduct of life. The fearless man may, of course, meet with sudden disaster, but it is likely that he will pass unscathed through many difficult situations in which a timid man would come to grief. This useful kind of self-confidence has, of course, innumerable forms. One man is confident on mountains, another on the sea, and yet another in the air. But general self-confidence towards life comes more than anything else from being accustomed to receive as much of the right sort of affection as one has need for. And it is this habit of mind

considered as a source of zest that I wish to speak about in the present chapter.

It is affection received, not affection given, that causes this sense of security, though it arises most of all from affection which is reciprocal. Strictly speaking, it is not only affection but also admiration that has this effect. Persons whose trade is to secure public admiration, such as actors, preachers, speakers, and politicians, come to depend more and more upon applause. When they receive their due meed of public approbation their life is full of zest; when they do not, they become discontented and self-centred. The diffused goodwill of a multitude does for them what is done for others by the more concentrated affection of the few. The child whose parents are fond of him accepts their affection as a law of nature. He does not think very much about it, although it is of great importance to his happiness. He thinks about the world, about the adventures that come his way and the more marvellous adventures that will come his way when he is grown up. But behind all these external interests there is the feeling that he will be protected from disaster by parental affection. The child from whom for any reason parental affection is withdrawn is likely to become timid and unadventurous, filled with fears and self-pity, and no longer able to meet the world in a mood of gay exploration. Such a child may set to work at a surprisingly early age to meditate on life and death and human destiny. He becomes an introvert, melancholy at first, but seeking ultimately the unreal consolations of some system of philosophy or theology. The world is a higgledy-piggledy place, containing things pleasant and things unpleasant in haphazard sequence. And the desire to

make an intelligible system or pattern out of it is at bottom an outcome of fear, in fact a kind of agoraphobia or dread of open spaces. Within the four walls of his library the timid student feels safe. If he can persuade himself that the universe is equally tidy, he can feel almost equally safe when he has to venture forth into the streets. Such a man, if he had received more affection, would have feared the real world less, and would not have had to invent an ideal world to take its place in his beliefs.

By no means all affection, however, has this effect in encouraging adventurousness. The affection given must be itself robust rather than timid, desiring excellence even more than safety on the part of its object, though of course by no means indifferent to safety. The timid mother or nurse, who is perpetually warning children against disasters that may occur, who thinks that every dog will bite and that every cow is a bull, may produce in them a timidity equal to her-own, and may cause them to feel that they are never safe except in her immediate neighbourhood. To the unduly possessive mother this feeling on the part of a child may be agreeable: she may desire his dependence upon herself more than his capacity to cope with the world. In that case her child is probably worse off in the long run than he would be if he were not loved at all. The habits of mind formed in early years are likely to persist through life. Many people when they fall in love look for a little haven of refuge from the world, where they can be sure of being admired when they are not admirable, and praised when they are not - praiseworthy. To many men home is a refuge from the truth: it is their fear and their timidities that make them enjoy a companionship in which these feelings are put to rest. They seek

from their wives what they obtained formerly from an unwise mother, and yet they are surprised if their wives regard them as grown-up children.

To define the best kind of affection is not altogether easy, since clearly there will be some protective element in it. We do not feel indifferent to the hurts of people whom we love. I think, however, that apprehension of misfortune, as opposed to sympathy with a misfortune that has actually occurred, should play as small a part as possible in affection. Fear for others is only a shade better than fear for ourselves. Moreover it is very often a camouflage for possessiveness. It is hoped that by rousing their fears a more complete empire over them can be obtained. This, of course, is one of the reasons why men have liked timid women, since by protecting them they came to own them. The amount of solicitude of which a person can be the object without damage to himself depends upon his character: a person who is hardy and adventurous can endure a great deal without damage, whereas a timid person should be encouraged to expect little in this way.

Affection received has a twofold function. We have spoken of it hitherto in connection with security, but in adult life it has an even more essential biological purpose, namely parenthood. To be unable to inspire sex love is a grave misfortune to any man or woman, since it deprives him or her of the greatest joys that life has to offer. This deprivation is almost sure sooner or later to destroy zest and produce introversion. Very frequently, however, previous misfortunes in childhood have produced defects of character which are the cause of failure to obtain love in later years. This is perhaps more true where men are

concerned than it is as regards women, for on the whole women tend to love men for their character while men tend to love women for their appearance. In this respect, it must be said, men show themselves the inferiors of women, for the qualities that men find pleasing in women are on the whole less desirable than those that women find pleasing in men. I am not at all sure, however, that it is easier to acquire a good character than a good appearance; at any rate, the steps necessary for the latter are better understood and more readily pursued by women than are the steps necessary for the former by men.

We have been speaking hitherto of the affection of which a person is the object. I wish now to speak of the affection that a person gives. This also is of two different kinds, one of which is perhaps the most important expression of a zest for life, while the other is an expression of fear. The former seems to me wholly admirable, while the latter is at best a consolation. If you are sailing in a ship on a fine day along a beautiful coast, you admire the coast and feel pleasure in it. This pleasure is one derived entirely from looking outward, and has nothing to do with any desperate need of your own. If, on the other hand, your ship is wrecked and you swim towards the coast, you acquire for it a new kind of love: it represents security against the waves, and its beauty or ugliness becomes an unimportant matter. The better sort of affection corresponds to the feeling of the man whose ship is secure, the less excellent sort corresponds to that of the ship-wrecked swimmer. The first of these kinds of affection is only possible in so far as a man feels safe, or at any rate is indifferent to such dangers as beset him; the latter kind, on the contrary, is caused by the feeling of insecurity. The feeling

caused by insecurity is much more subjective and self-centred than the other, since the loved person is valued for services rendered, not for intrinsic qualities. I do not, however, wish to suggest that this kind of affection has no legitimate part to play in life. In fact, almost all real affection contains something of both kinds in combination, and in so far as affection does really cure the sense of insecurity it sets a man free to feel again that interest in the world which in moments of danger and fear is obscured. But while recognising the part that such affection has to play in life, we must still hold that it is less excellent than the other kind, since it depends upon fear, and fear is an evil, and also because it is more self-centred. In the best kind of affection a man hopes for a new happiness rather than for escape from an old unhappiness.

The best type of affection is reciprocally life-giving; each receives affection with joy and gives it without effort, and each finds the whole world more interesting in consequence of the existence of this reciprocal happiness. There is, however, another kind, by no means uncommon, in which one person sucks the vitality of the other, one receives what the other gives, but gives almost nothing in return. Some very vital people belong to this bloodsucking type. They extract the vitality from one victim after another, but while they prosper and grow interesting, those upon whom they live grow pale and dim and dull. Such people use others as means to their own ends, and never consider them as ends in themselves. Fundamentally they are not interested in those whom for the moment they think they love; they are interested only in the stimulus to their own activities, perhaps of a quite impersonal sort. Evidently this

springs from some defect in their nature, but it is one not altogether easy either to diagnose or to cure. It is a characteristic frequently associated with great ambition, and is rooted, I should say, in an unduly one-sided view of what makes human happiness. Affection in the sense of a genuine reciprocal interest for two persons in each other, not solely as means to each other's good, but rather as a combination having a common good, is one of the most important elements of real happiness, and the man whose ego is so enclosed within steel walls that this enlargement of it is impossible misses the best that life has to offer, however successful he may be in his career. Ambition which excludes affection from its purview is generally the result of some kind of anger or hatred against the human race, produced by unhappiness in youth, by injustices in later life, or by any of the causes which lead to persecution mania. A too powerful ego is a prison from which a man must escape if he is to enjoy the world to the full. A capacity for genuine affection is one of the marks of the man who has escaped from this prison of self. To receive affection is by no means enough; affection which is received should liberate the affection which is to be given, and only where both exist in equal measure does affection achieve its best possibilities.

Obstacles, psychological and social, to the blossoming of reciprocal affection are a grave evil, from which the world has always suffered and still suffers. People are slow to give admiration for fear it should be misplaced; they are slow to bestow affection for fear that they should be made to suffer either by the person upon whom they bestow it or by a censorious world. Caution is enjoined both in the name of



morality and in the name of worldly wisdom, with the result that generosity and adventurousness are discouraged where the affections are concerned. All this tends to produce timidity and anger against mankind, since many people miss throughout life what is really a fundamental need, and to nine out of ten an indispensable condition of a happy and expansive attitude towards the world. It is not to be supposed that those who are what is called immoral are in this respect superior to those who are not. In sex relations there is very often almost nothing that can be called real affection; not infrequently there is even a fundamental hostility. Each is trying not to give himself or herself away, each is preserving fundamental loneliness, each remains intact and therefore unfructified. In such experiences there is no fundamental value. I do not say that they should be carefully avoided, since the steps necessary to this end would be likely to interfere also with the occasions where a more valuable and profound affection could grow up. But I do say that the only sex relations that have real value are those in which there is no reticence and in which the whole personality of both becomes merged in a new collective personality. Of all forms of caution, caution in love is perhaps the most fatal to true happiness.

# Chapter 13: The family

**O**f all the institutions that have come down to us from the past none is in the present day so disorganised and derailed as the family. Affection of parents for children and of children for parents is capable of being one of the greatest sources of happiness, but in fact at the present day the relations of parents and children are, in nine cases out of ten, a source of unhappiness to both parties, and in ninety-nine cases out of a hundred a source of unhappiness to at least one of the two parties. This failure of the family to provide the fundamental satisfaction which in principle it is capable of yielding is one of the most deep-seated causes of the discontent which is prevalent in our age. The adult who wishes to have a happy relation with his own children or to provide a happy life for them must reflect deeply upon parenthood, and, having reflected, must act wisely. The subject of the family is far too vast to be dealt with in this volume except in relation to our own special problem, namely the conquest of happiness. And even in relation to that problem we can deal with it only in so far as amelioration lies within the power of each individual without alterations in the social structure.

This is, of course, a very grave limitation, for the causes of family unhappiness in our day are of the most diverse sorts, psychological, economic, social, educational, and political. Where the well-to-do sections of the community are concerned, two causes have combined to make women feel parenthood a burden far heavier than it was ever felt to be in former times.

These two causes are, on the one hand, the opening of careers to single women; on the other hand, the decay of domestic service. In old days women were driven into marriage by the intolerable conditions of life for the spinster. The spinster had to live at home in economic dependence, first upon her father, and then upon some reluctant brother. She had no occupations to fill her days and no liberty to enjoy herself outside the sheltered walls of the family mansion. She had neither the opportunity nor the inclination for sexual adventure, which she herself profoundly believed to be an abomination except within marriage. If, in spite of all safeguards, she lost her virtue through the wiles of some designing fascinator, her situation was pitiable in the extreme. It is delineated quite accurately in *The Vicar of Wakefield*:

The only art her guilt to cover,  
To hide her shame from every eye,  
To give repentance to her lover  
And wring his bosom is - to die.

The modern spinster does not consider death necessary in these circumstances. If she has had a good education, she has no difficulty in making a comfortable living, and is therefore independent of parental approval. Since parents have lost their economic power over their daughters, they have become much more chary of expressing moral disapproval of them; there is not much use in scolding a person who won't stay to be scolded. The unmarried young woman of the professional classes is therefore able nowadays, provided she is not below the average in intelligence and attractiveness, to enjoy a thoroughly agreeable

life so long as she can keep free from the desire for children. But if this desire overwhelms her, she is compelled to marry, and almost certainly to lose her job. She sinks to a much lower level of comfort than that to which she has been accustomed, since her husband's income is very likely no larger than that which she was previously earning, and has to provide for a family instead of only a single woman. After having enjoyed independence, she finds it galling to have to look to another for every penny of necessary expenditure. For all these reasons such women hesitate to embark upon maternity.

A woman who nevertheless does take the plunge finds herself, as compared with the women of former generations, confronted with a new and appalling problem, namely the paucity and bad quality of domestic service. In consequence of this, she becomes tied to her house, compelled to perform herself a thousand trivial tasks quite unworthy of her ability and training or, if she does not perform them herself, to ruin her temper by scolding the maids who neglect them. In regard to the physical care of her children, if she has taken pains to become well-informed in this matter, she finds that it is impossible, without grave risk of disaster, to entrust the children to nurses, or even to leave to others the most elementary precautions in regard to cleanliness and hygiene, unless she can afford a nurse who has had an expensive training at some institute. Weighed down by a mass of trivial detail, she is fortunate indeed if she does not soon lose all her charm and three-quarters of her intelligence. Too often through the mere performance of necessary duties such women become wearisome to their husbands and a nuisance to their children. When the evening

comes and her husband returns from his work, the woman who talks about her day-time troubles is a bore, and the woman who does not is absent-minded. In relation to her children, the sacrifices that she had made in order to have them are so present to her mind that she is almost sure to demand more reward than it is desirable to expect, while the constant habit of attending to trivial details will have made her fussy and small-minded. This is the most pernicious of all the injustices that she has to suffer: that in consequence of doing her duty by her family she has lost their affection, whereas if she had neglected them and remained gay and charming they would probably have loved her.<sup>1</sup>

These troubles are essentially economic, and so is another which is almost equally grave. I mean the difficulties in regard to housing which result from the concentration of populations in large cities. In the Middle Ages cities were as rural as the country is now. Children still sing the nursery rhyme:

Upon Paul's steeple stands a tree  
As full of apples as may be,  
The little boys of London town  
They run with sticks to knock them down.  
And then they run from hedge to hedge  
Until they come to London Bridge.

Paul's steeple is gone, and I do not know at what date the hedges disappeared between St Paul's and London Bridge. It is

---

<sup>1</sup> This whole problem as it affects the professional classes is treated with remarkable insight and constructive ability in *The Retreat from Parenthood*, by Jean Ayling.

many centuries since the little boys of London town could enjoy such pleasures as this rhyme suggests, but until not so very long ago the bulk of the population lived in the country. The towns were not very vast; it was easy to get out of them, and by no means uncommon to find gardens attached to many houses in them. Nowadays there is in England an immense preponderance of the urban over the rural population. In America this preponderance is as yet slight, but it is very rapidly increasing. Cities like London and New York are so large that it takes a very long time to get out of them. Those who live in the city usually have to be content with a flat, to which, of course, not a square inch of soil is attached, and in which people of moderate means have to be content with the absolute minimum of space. If there are young children, life in a flat is difficult. There is no room for them to play, and there is no room for their parents to get away from their noise. Consequently professional men tend more and more to live in the suburbs. This is undoubtedly desirable from the point of view of the children, but it adds considerably to the fatigue of the man's life, and greatly diminishes the part which he can play in the family.

Such large economic problems, however, it is not my intention to discuss, since they lie outside the problem with which we are concerned, namely what the individual can here and now do to find happiness. We come nearer to this problem when we pass to the psychological difficulties which exist in the present age in the relations of parents and children. These are really part of the problems raised by democracy. In old days there were masters and slaves: the masters decided what was to be done, and on the whole liked their slaves, since their slaves

ministered to their happiness. The slaves may possibly have hated their masters, though this did not happen nearly so universally as democratic theory would have us suppose. But even if they did hate their masters, their masters remained unaware of this fact, and the masters at any rate were happy. With the general acceptance of democratic theory all this was changed: slaves who had acquiesced before ceased to acquiesce; masters who had formerly had no doubts as to their rights became hesitant and uncertain. Friction arose and caused unhappiness on both sides. I am not saying all this as an argument against democracy, for the troubles in question are only such as are inevitable in any important transition. But it is no use to blink the fact that, while this transition is in progress it makes the world uncomfortable.

The change in the relation between parents and children is a particular example of the general spread of democracy. Parents are no longer sure of their rights as against their children; children no longer feel that they owe respect to their parents. The virtue of obedience, which was formerly exacted without question, has become unfashionable, and rightly so. Psychoanalysis has terrified educated parents with the fear of the harm they may unwittingly do their children. If they kiss them, they may produce an Oedipus complex; if they do not they may produce a fury of jealousy. If they order the children to do things they may be producing a sense of sin; if they do not, the children acquire habits which the parents think undesirable. When they see their baby sucking his thumb, they draw all kinds of terrifying inferences, but they are quite at a loss as to what to do to stop him. Parenthood, which used to be a triumphant exercise of

power, has become timid, anxious, and filled with conscientious doubts. The old simple joys are lost, and that at the very moment when, owing to the new freedom of single women, the mother has had to sacrifice much more than formerly in deciding upon maternity. In these circumstances conscientious mothers ask too little of their children, and unconscientious mothers ask too much. Conscientious mothers restrain their natural affection and become shy; unconscientious mothers seek in their children a compensation for the joys that they have had to forgo. In the one case the child's affections are starved, in the other they are over-stimulated. In neither case is there any of that simple and natural happiness that the family at its best can provide.

In view of all these troubles, is it any wonder that the birth-rate declines? The decline of the birth-rate in the population at large has reached a point which shows that the population will soon begin to dwindle, but among the well-to-do classes this point has long ago been passed, not only in one country, but in practically all the most highly civilised countries. There are not very many statistics available as to the birthrate among the well-to-do, but two facts may be quoted from Jean Ayling's book alluded to above. It appears that in Stockholm in the years 1919 to 1922 the fertility of professional women was only one-third of that of the population at large, and that among the four thousand graduates of Wellesley College, U.S.A., in the period 1896 to 1913 the total number of children is about three thousand, whereas to prevent an actual dwindling of the stock there should have been eight thousand children none of whom had died young. There can be no doubt the civilization produced by the white races has this singular characteristic, that in



proportion as men and women absorb it, they become sterile. The most civilized are the most sterile; the least civilized are the most fertile; and between the two there is a continual gradation. At present the most intelligent sections of the Western nations are dying out. Within a very few years the Western nations as a whole will be diminishing in numbers except in so far as their stocks are replenished by immigration from less civilized regions. And as soon as the immigrants acquire the civilization of the country of their adoption they in turn will become comparatively sterile. It is clear that a civilization which has this characteristic is un-stable; unless it can be induced to reproduce its numbers, it must sooner or later die out and give place to some other civilization in which the urge towards parenthood has retained enough strength to prevent the population from declining. Official moralists in every Western country have endeavoured to treat this problem by means of exhortations and sentimentality. On the one hand, they say that it is the duty of every married couple to have as many children as God wills, regardless of any prospect that such children may have of health and happiness. On the Other hand, male divines prate about the sacred joys of motherhood and pretend that a large family of diseased and poverty-stricken infants is a source of happiness. The State joins in with the argument that an adequate crop of cannon fodder is necessary, for how can all these exquisite and ingenious weapons of destruction function adequately unless there are sufficient populations left for them to destroy? Strange to say, the individual parent, even if he accepts these arguments as applied to others, remains entirely deaf to them as applied to himself. The psychology of the divines and the patriots is at fault.

The divines may succeed so long as they can successfully threaten hell-fire, but it is only a minority of the population that now takes this threat seriously. And no threat short of this is adequate to control behaviour in a matter so essentially private. As for the State, its argument is altogether too ferocious. People may agree that others ought to provide cannon fodder, but they are not attracted by the prospect of having their own children used in this way. All that the State can do, therefore, is to endeavour to keep the poor in ignorance, an effort which, as the statistics show, is singularly unsuccessful except in the most backward of Western countries. Very few men or women will have children from a sense of public duty, even if it were far clearer than it is that any such public duty exists. When men and women have children, they do so either because they believe that children will add to their happiness, or because they do not know how to prevent them. The latter reason still operates very powerfully, but it is steadily diminishing in potency. And nothing that either the State or the Churches can do will prevent this diminution from continuing. It is necessary, therefore, if the white races are to survive, that parenthood should again become capable of yielding happiness to parents.

When one considers human nature apart from the circumstances of the present day, it is clear. I think, that parenthood is psychologically capable of providing the greatest and most enduring happiness that life has to offer. This, no doubt, is more true of women than of men, but is more true of men than most moderns are inclined to suppose. It is taken for granted in almost all literature before the present age. Hecuba cares more for her children than for Priam; MacDuff cares more

for his children than for his wife. In the Old Testament both men and women are passionately concerned to leave descendants; in China and Japan this attitude has persisted down to our own day. It will be said that this desire is due to ancestor worship. I think, however, that the contrary is the truth, namely that ancestor worship is a reflection of the interest people take in the persistence of their family. Reverting to the professional women whom we were considering a moment ago, it is clear that the urge to have children must be very powerful, for otherwise none of them would make the sacrifices required in order to satisfy it. For my own part, speaking personally, I have found the happiness of parenthood greater than any other that I have experienced. I believe that when circumstances lead men or women to forgo this happiness, a very deep need remains ungratified, and that this produces a dissatisfaction and listlessness of which the cause may remain quite unknown. To be happy in this world, especially when youth is past, it is necessary to feel oneself not merely an isolated individual whose day will soon be over, but part of the stream of life flowing on from the first germ to the remote and unknown future. As a conscious sentiment, expressed in set terms, this involves no doubt a hyper-civilised and intellectual outlook upon the world, but as a vague instinctive emotion it is primitive and natural, and it is its absence that is hyper-civilised. A man who is capable of some great and remarkable achievement which sets its stamp upon future ages may gratify this feeling through his work, but for men and women who have no exceptional gifts, the only way to do so is through children. Those who have allowed their procreative impulses to become atrophied have separated them-

selves from the stream of life, and in so doing have run a grave risk of becoming desiccated. For them, unless they are exceptionally impersonal, death ends all. The world that shall come after them does not concern them, and because of this their doings appear to themselves trivial and unimportant. To the man or woman who has children and grandchildren and loves them with a natural affection, the future is important, at any rate to the limit of their lives, not only through morality or through an effort of imagination, but naturally and instinctively. And the man whose interests have been stretched to this extent beyond his personal life is likely to be able to stretch them still further. Like Abraham, he will derive satisfaction from the thought that his seed are to inherit the promised land even if this is not to happen for many generations. And through such feelings he is saved from the sense of futility which otherwise deadens all his emotions.

The basis of the family is, of course, the fact that parents feel a special kind of affection towards their own children, different from that which they feel towards each other or towards other children. It is true that some parents feel little or no parental affection, and it is also true that some women are capable of feeling an affection for children not their own almost as strong as that which they could feel for their own. Nevertheless, the broad fact remains that parental affection is a special kind of feeling which the normal human being experiences towards his or her own children, but not towards any other human being. This emotion is one which we inherit from our animal ancestors. In this respect Freud seems to me not sufficiently biological in his outlook, for anyone who will observe an animal mother with her

young can see that her behaviour towards them follows an entirely different pattern from her behaviour towards the male with whom she has sex relations. And this same different and instinctive pattern, though in a modified and less definite form, exists among human beings. If it were not for this special emotion there would be almost nothing to be said for the family as an institution, since children might equally well be left to the care of professionals. As things are, however, the special affection which parents have for children, provided their instincts are not atrophied, is of value both to the parents themselves and to the children. The value of parental affection to children lies largely in the fact that it is more reliable than any other affection. One's friends like one for one's merits, one's lovers for one's charms; if the merits or the charms diminish, friends and lovers may vanish. But it is in times of misfortune that parents are most to be relied upon, in ill-ness, and even in disgrace if the parents are of the right sort. We all feel pleasure when we are admired for our merits, but most of us are sufficiently modest at heart to feel that such admiration is precarious. Our parents love us because we are their children, and this is an unalterable fact, so that we feel more safe with them than with anyone else. In times of success this may seem unimportant, but in times of failure it affords a consolation and a security not to be found elsewhere.

In all human relations it is fairly easy to secure happiness for one party, but much more difficult to secure it for both. The gaoler<sup>1</sup> may enjoy guarding the prisoner; the employer may

---

<sup>1</sup> gaoler = jailer.

enjoy brow-beating the employee; the ruler may enjoy governing his subjects with a firm hand; and the old-fashioned father no doubt enjoyed instilling virtue into his son by means of the rod. These, however, are one-sided pleasures; to the other party in the transaction the situation is less agreeable. We have come to feel, that there is something unsatisfactory about these one-sided delights: we believe that a good human relation should be satisfying to both parties. This applies more particularly to the relations of parents and children, with the result that parents obtain far less pleasure from children than they did formerly, while children reciprocally suffer less at the hands of their parents than they did in bygone generations. I do not think there is any real reason why parents should derive less happiness from their children than they did in former times, although undoubtedly this is the case at present. Nor do I think that there is any reason why parents should fail to increase the happiness of their children. But this requires, as do all those equal relationships at which the modern world aims, a certain delicacy and tenderness, a certain reverence for another personality, which are by no means encouraged by the pugnacity of ordinary life. Let us consider the happiness of parenthood, first in its biological essence, and then as it may become in a parent inspired by that kind of attitude towards other personalities which we have been suggesting as essential to a world that believes in equality.

The primitive root of the pleasure of parenthood is two-fold. On the one hand there is the feeling of part of one's own body externalised, prolonging its life beyond the death of the rest of one's body, and possibly in its turn externalising part of itself in

the same fashion, and so securing the immortality of the germ-plasm. On the other hand there is an intimate blend of power and tenderness. The new creature is helpless, and there is an impulse to supply its needs, an impulse which gratifies not only the parent's love towards the child, but also the parent's desire for power. So long as the infant is felt to be helpless, the affection which is bestowed upon it does not feel unselfish, since it is in the nature of protection to a vulnerable portion of oneself. But from a very early age there comes to be a conflict between love of parental power and desire for the child's good, for, while power over the child is to a certain extent decreed by the nature of things, it is nevertheless desirable that the child should as soon as possible learn to be independent in as many ways as possible, which is unpleasant to the power impulse in a parent. Some parents never become conscious of this conflict, and remain tyrants until the children are in a position to rebel. Others, however, become conscious of it, and thus find themselves a prey to conflicting emotions. In this conflict their parental happiness is lost. After all the care that they have bestowed on the child, they find to their mortification that he turns out quite different from what they had hoped. They wanted him to be a soldier, and they find him a pacifist, or, like Tolstoy, they wanted him to be a pacifist, and he joins the Black Hundreds. But it is not only in these later developments that the difficulty is felt. If you feed an infant who is already capable of feeding himself, you are putting love of power before the child's welfare, although it seems to you that you are only being kind in saving him trouble. If you make him too vividly aware of dangers, you are probably actuated by a desire to keep him dependent

upon you. If you give him demonstrative affection to which you expect a response, you are probably endeavouring to grapple him to you by means of his emotions. In a thousand ways, great and small, the possessive impulse of parents will lead them astray, unless they are very watchful or very pure in heart. Modern parents, aware of these dangers, sometimes lose confidence in handling their children, and become therefore even less able to be of use to them than if they permitted themselves spontaneous mistakes, for nothing causes so much worry in a child's mind as lack of certainty and self-confidence on the part of an adult. Better than being careful, therefore, is to be pure in heart. The parent who genuinely desires the child's welfare more than his or her power over the child will not need textbooks on psycho-analysis to say what should and what should not be done, but will be guided aright by impulse. And in that case the relation of parent and child will be harmonious from first to last, causing no rebellion in the child and no feeling of frustration in the parent. But this demands on the part of the parent from the first a respect for the personality of the child - a respect which must be not merely a matter of principle, whether moral or intellectual, but something deeply felt with almost mystical conviction to such a degree that possessiveness and oppression become utterly impossible. It is of course not only towards children that an attitude of this sort is desirable: it is very necessary in marriage, and in friendship also, though in friendship it is less difficult. In a good world it would pervade the political relations between groups of human beings, though this is so distant a hope that we need not linger over it. But universal as is the need for this kind of gentleness, it is needed most of all



where children are concerned, because of their helplessness, and because their small size and feeble strength cause vulgar souls to despise them.

But to return to the problems with which this book is concerned, the full joy of parenthood in the modern world is only to be obtained by those who can deeply feel this attitude of respect towards the child of which I have been speaking. For to them there will be no irksome restraint upon their love of power, and no need to dread the bitter disillusionment which despotic parents experience when their children acquire freedom. And to the parent who has this attitude there is more joy in parenthood than ever was possible to the despot in the hey-day of parental power. For the love that has been purged by gentleness of all tendency towards tyranny can give a joy more exquisite, more tender, more capable of transmuting the base metal of daily life into the pure gold of mystic ecstasy, than any emotion that is possible to the man still fighting and struggling to maintain his ascendancy in this slippery world.

While I attach a very high value to the parental emotion, I do not draw the inference, which is too commonly drawn, that mothers should do as much as possible themselves for their children. There is a convention on this subject which was all very well in the days when nothing was known about the care of children except the unscientific odds and ends that old women handed on to younger ones. Nowadays there is a great deal in the care of children which is best done by those who have made a special study of some department of this subject. In relation to that part of their education which is called 'education' this is recognised. A mother is not expected to teach her son the

calculus, however much she may love him. So far as the acquisition of book-learning is concerned, it is recognised that children can acquire it better from those who have it than from a mother who does not have it. But in regard to many other departments in the care of children this is not recognised, because the experience required is not yet recognised. Undoubtedly certain things are better done by the mother, but as the child gets older, there will be an increasing number of things better done by someone else. If this were generally recognised, mothers would be saved a great deal of labour which is irksome to them, because it is not that in which they have professional competence. A woman who has acquired any kind of professional skill ought, both for her own sake and for that of the community, to be free to continue to exercise this skill in spite of motherhood. She may be unable to do so during the later months of pregnancy and during lactation, but a child over nine months old ought not to form an insuperable barrier to its mother's professional activities. Whenever society demands of a mother sacrifices to her child which go beyond reason, the mother, if she is not unusually saintly, will expect from her child compensations exceeding those she has a right to expect. The mother who is conventionally called self-sacrificing is, in a great majority of cases, exceptionally selfish towards her children, for, important as parenthood is an element in life, it is not satisfying if it is treated as the whole of life, and the unsatisfied parent is likely to be an emotionally grasping parent. It is important, therefore, quite as much in the interests of the children as in those of the mother, that motherhood should not cut her off from all other interests and pursuits. If she has a real vocation

for the care of children and that amount of knowledge which will enable her to care adequately for her own children, her skill ought to be more widely used, and she ought to be engaged professionally in the care of some group of children which may be expected to include her own. It is right that parents, provided they fulfil the minimum requirements insisted upon by the State, should have a say as to how their children are cared for and by whom, so long as they do not go outside the ranks of qualified persons. But there should be no convention demanding that every mother should do herself what some other woman can do better. Mothers who feel baffled and incompetent when faced with their children as many mothers do, should have no hesitation in having their children cared for by women who have an aptitude for this work and have undergone the necessary training. There is no heaven-sent instinct which teaches women the right thing to do by their children, and solicitude when it goes beyond a point is a camouflage for possessiveness. Many a child is psychologically ruined by ignorant and sentimental handling on the part of its mother. It has always been recognised that fathers cannot be expected to do very much for their children, and yet children are quite as apt to love their fathers as to love their mothers. The lactation of the mother to the child will have in future to resemble more and more that which at present the father has, if women's lives are to be freed from unnecessary slavery and children are to be allowed to profit by the scientific knowledge which is accumulating as to the care of their minds and bodies in early years.

# Chapter 14: Work

**W**hether work should be placed among the causes of happiness or among the causes of unhappiness may perhaps be regarded as a doubtful question. There is certainly much work which is exceedingly irksome, and an excess of work is always very painful. I think, however, that, provided work is not excessive in amount, even the dullest work is to most people less painful than idleness. There are in work all grades, from mere relief of tedium up to the profoundest delights, according to the nature of the work and the abilities of the worker. Most of the work that most people have to do is not in itself interesting, but even such work has certain great advantages. To begin with, it fills a good many hours of the day without the need of deciding what one shall do. Most people, when they are left free to fill their own time according to their own choice are at a loss to think of anything sufficiently pleasant to be worth doing. And whatever they decide on, they are troubled by the feeling that something else would have been pleasanter. To be able to fill leisure intelligently is the last product of civilization, and at present very few people have reached this level. Moreover, the exercise of choice is in itself tiresome. Except to people with unusual initiative it is positively agreeable to be told what to do at each hour of the day, provided the orders are not too unpleasant. Most of the idle rich suffer unspeakable boredom as the price of their freedom from drudgery. At times they may find relief by hunting big game in Africa, or by flying round the world, but the number of such

sensations is limited, especially after youth is past. Accordingly, the more intelligent rich men work nearly as hard as if they were poor, while rich women for the most part keep themselves busy with innumerable trifles of whose earth-shaking importance they are firmly persuaded. Work, therefore, is desirable, first and foremost, as a preventive of boredom, for the boredom that a man feels when he is doing necessary though uninteresting work is as nothing in comparison with the boredom that he feels when he has nothing to do with his days. With this advantage of work another is associated, namely that it makes holidays much more delicious when they come. Provided a man does not have to work so hard as to impair his vigour, he is likely to find far more zest in his free time than an idle man could possibly find.

The second advantage of most paid work and of some unpaid work is that it gives chances of success and opportunities for ambition. In most work success is measured by income, and while our capitalistic society continues, this is inevitable. It is only where the best work is concerned that this measure ceases to be the natural one to apply. The desire that men feel to increase their income is quite as much a desire for success as for the extra comforts that a higher income can procure. However dull work may be, it becomes bearable if it is a means of building up a reputation, whether in the world at large or only in one's own circle. Continuity of purpose is one of the most essential ingredients of happiness in the long run, and for most men this comes chiefly through their work. In this respect those women whose lives are occupied with housework are much less fortunate than men, or than women who work outside the home. The domesticated wife does not receive wages, has no

means of bettering herself, is taken for granted by her husband (who sees practically nothing of what she does), and is valued by him not for her housework but for quite other qualities. Of course, this does not apply to those women who are sufficiently well-to-do to make beautiful houses and beautiful gardens and become the envy of their neighbours; but such women are comparatively few, and for the great majority housework cannot bring as much satisfaction as work of other kinds brings to men and to professional women.

The satisfaction of killing time and of affording some outlet, however modest, for ambition, belongs to most work, and is sufficient to make even a man whose work is dull happier on the average than a man who has no work at all. But when work is interesting, it is capable of giving satisfaction of a far higher order than mere relief from tedium. The kinds of work in which there is some interest may be arranged in a hierarchy. I shall begin with those which are only mildly interesting and end with those that are worthy to absorb the whole energies of a great man. Two chief elements make work interesting: first, the exercise of skill, and second, construction.

Every man who has acquired some unusual skill enjoys exercising it until it has become a matter of course, or until he can no longer improve himself. This motive to activity begins in early childhood: a boy who can stand on his head becomes reluctant to stand on his feet. A great deal of work gives the same pleasure that is to be derived from games of skill. The work of a lawyer or a politician must contain in a more delectable form a great deal of the same pleasure that is to be derived from playing bridge. Here, of course, there is not only the exercise of

skill but the outwitting of a skilled opponent. Even where this competitive element is absent, however, the performance of difficult feats is agreeable. A man who can do stunts in an aeroplane finds the pleasure so great that for the sake of it he is willing to risk his life. I imagine that an able surgeon, in spite of the painful circumstances in which his work is done, derives satisfaction from the exquisite precision of his operations. The same kind of pleasure, though in a less intense form, is to be derived from a great deal of work of a humbler kind. I have even heard of plumbers who enjoyed their work, though I have never had the good fortune to meet one. All skilled work can be pleasurable, provided the skill required is either variable or capable of indefinite improvement. If these conditions are absent, it will cease to be interesting when a man has acquired his maximum skill. A man who runs three-mile races will cease to find pleasure in this occupation when he passes the age at which he can beat his own previous record. Fortunately there is a very considerable amount of work in which new circumstances call for new skill and a man can go on improving, at any rate until he has reached middle age. In some kinds of skilled work, such as politics, for example, it seems that men are at their best between sixty and seventy, the reason being that in such occupations a wide experience of other men is essential. For this reason successful politicians are apt to be happier at the age of seventy than any other men of equal age. Their only competitors in this respect are the men who are the heads of big businesses.

There is, however, another element possessed by the best work, which is even more important as a source of happiness than is the exercise of skill. This is the element of

constructiveness. In some work, though by no means in most, something is built up which remains as a monument when the work is completed. We may distinguish construction from destruction by the following criterion. In construction the initial stage of affairs is comparatively haphazard, while the final state of affairs embodies a purpose; in destruction the reverse is the case: the initial state of affairs embodies a purpose, while the final state of affairs is haphazard, that is to say, all that is intended by the destroyer is to produce a state of affairs which does not embody a certain purpose. This criterion applies in the most literal and obvious case, namely the construction and destruction of buildings. In constructing a building a previously made plan is carried out, whereas in destroying it no one decides exactly how the materials are to lie when the demolition is complete. Destruction is of course necessary very often as a preliminary to subsequent construction; in that case it is part of a whole which is constructive. But not infrequently a man will engage in activities of which the purpose is destructive without regard to any construction that may come after. Frequently he will conceal this from himself by the belief that he is only sweeping away in order to build afresh, but it is generally possible to unmask this pretence, when it is a pretence, by asking him what the subsequent construction is to be. On this subject it will be found that he will speak vaguely and without enthusiasm, whereas on the preliminary destruction he has spoken precisely and with zest. This applies to not a few revolutionaries and militarists and other apostles of violence. They are actuated, usually without their own knowledge, by hatred; the destruction of what they hate is their real purpose,



and they are comparatively indifferent to the question of what is to come after it. Now I cannot deny that in the work of destruction as in the work of construction there may be joy. It is a fiercer joy, perhaps at moments more intense, but it is less profoundly satisfying, since the result is one in which little satisfaction is to be found. You kill your enemy, and when he is dead your occupation is gone, and the satisfaction that you derive from victory quickly fades. The work of construction, on the other hand, when completed, is delightful to contemplate, and moreover is never so fully completed that there is nothing further to do about it. The most satisfactory purposes are those that lead on indefinitely from one success to another without ever coming to a dead end; and in this respect it will be found that construction is a greater source of happiness than destruction. Perhaps it would be more correct to say that those who find satisfaction in construction find in it greater satisfaction than the lovers of destruction can find in destruction, for if once you have become filled with hate you will not easily derive from construction the pleasure which another man would derive from it. At the same time few things are so likely to cure the habit of hatred as the opportunity to do constructive work of an important kind.

The satisfaction to be derived from success in a great constructive enterprise is one of the most massive that life has to offer, although unfortunately in its highest forms it is only open to men of exceptional ability. Nothing can rob a man of the happiness of successful achievement in an important piece of work, unless it be the proof that after all his work was bad. There are many forms of such satisfaction. The man who by a scheme

of irrigation has caused the wilderness to blossom like the rose enjoys it in one of its most tangible forms. The creation of an organisation may be a work of supreme importance. So is the work of those few statesmen who have devoted their lives to producing order out of chaos, of whom Lenin is the supreme type in our day. The most obvious examples are artists and men of science. Shakespeare says of his verse: 'So long as men can breathe, or eyes can see, so long lives this.' And it cannot be doubted that the thought consoled him for misfortune. In his sonnets he maintains that the thought of his friend reconciled him to life, but I cannot help suspecting that the sonnets he wrote to his friend were even more effective for this purpose than the friend himself. Great artists and great men of science do work which is in itself delightful; while they are doing it, it secures them the respect of those whose respect is worth having, which gives them the most fundamental kind of power, namely power over men's thoughts and feelings. They have also the most solid reasons for thinking well of themselves. This combination of fortunate circumstances ought, one would think, to be enough to make any man happy. Nevertheless it is not so. Michelangelo for example, was a profoundly unhappy man and maintained (not, I am sure, with truth) that he would not have troubled to produce works of art if he had not had to pay the debts of his impecunious relations. The power to produce great art is very often, though by no means always, associated with a temperamental unhappiness, so great that but for the joy which the artist derives from his work he would be driven to suicide. We cannot therefore maintain that even the greatest work must make a man happy; we can only maintain that it must make him

less unhappy. Men of science, however, are far less often temperamentally unhappy than artists are, and in the main the men who do great work in science are happy men, whose happiness is derived primarily from their work.

One of the causes of unhappiness among intellectuals in the present day is that so many of them, especially those whose skill is literary, find no opportunity for the independent exercise of their talents, but have to hire themselves out to rich corporations directed by Philistines, who insist upon their producing what they themselves regard as pernicious nonsense. If you were to inquire among journalists either in England or America whether they believed in the policy of the newspaper for which they worked, you would find, I believe, that only a small minority do so; the rest, for the sake of a livelihood, prostitute their skill to purposes which they believe to be harmful. Such work cannot bring any real satisfaction, and in the course of reconciling himself to the doing of it a man has to make himself so cynical that he can no longer derive wholehearted satisfaction from anything whatever. I cannot condemn men who undertake work of this sort, since starvation is too serious an alternative, but I think that where it is possible to do work that is satisfactory to a man's constructive impulses without entirely starving, he will be well advised from the point of view of his own happiness if he chooses it in preference to work much more highly paid but not seeming to him worth doing on its own account. Without self-respect genuine happiness is scarcely possible. And the man who is ashamed of his work can hardly achieve self-respect.

The satisfaction of constructive work, though it may, as things

are, be the privilege of a minority, can nevertheless be the privilege of a quite large minority. Any man who is his own master in his work can feel it; so can any man whose work appears to him useful and requires considerable skill. The production of satisfactory children is a difficult constructive work capable of affording profound satisfaction. Any woman who has achieved this can feel that as a result of her labour the world contains something of value which it would not otherwise contain.

Human beings differ profoundly in regard to the tendency to regard their lives as a whole: To some men it is natural to do so, and essential to happiness to be able to do so with some satisfaction. To others life is a series of detached incidents without directed movement and without unity. I think the former sort are more likely to achieve happiness than the latter, since they will gradually build up those circumstances from which they can derive contentment and self-respect, whereas the others will be blown about by the winds of circumstance now this way, now that, without ever arriving at any haven. The habit of viewing life as a whole is an essential part both of wisdom and of true morality, and is one of the things which ought to be encouraged in education. Consistent purpose is not enough to make life happy, but it is an almost indispensable condition of a happy life. And consistent purpose embodies itself mainly in work.

# Chapter 15: Impersonal interests

In this chapter I wish to consider not those major interests about which a man's life is built, but those minor interests which fill his leisure and afford relaxation from the tenseness of his more serious preoccupations. In the life of the average man his wife and children, his work and his financial position occupy the main part of his anxious and serious thought. Even if he has extra-matrimonial love affairs, they probably do not concern him as profoundly in themselves as in their possible effects upon his home life. The interests which are bound up with his work I am not for the present regarding as impersonal interests. A man of science, for example, must keep abreast of research in his own line. Towards such research his feelings have the warmth and vividness belonging to something intimately concerned with his career, but if he reads about research in some quite other science with which he is not professionally concerned he reads in quite a different spirit, not professionally, less critically, more disinterestedly. Even if he has to use his mind in order to follow what is said, his reading is nevertheless a relaxation, because it is not connected with his responsibilities: If the book interests him, his interest is impersonal in a sense which cannot be applied to the books upon his own subject. It is such interests lying outside the main activities of a man's life that I wish to speak about in the present chapter.

One of the sources of unhappiness, fatigue, and nervous

strain is inability to be interested in anything that is not of practical importance in one's own life. The result of this is that the conscious mind gets no rest from a certain small number of matters, each of which probably involves some anxiety and some element of worry. Except in sleep the conscious mind is never allowed to lie fallow while subconscious thought matures its gradual wisdom. The result is excitability, lack of sagacity, irritability, and a loss of sense of proportion. All these are both causes and effects of fatigue. As a man gets more tired, his external interests fade, and as they fade he loses the relief which they afford him and becomes still more tired. This vicious circle is only too apt to end in a breakdown. What is restful about external interests is the fact that they do not call for any action. Making decisions and exercising volition are very fatiguing, especially if they have to be done hurriedly and without the help of the subconscious. Men who feel that they must 'sleep on it' before coming to an important decision are profoundly right. But it is not only in sleep that the subconscious mental processes can work. They can work also while a man's conscious mind is occupied elsewhere. The man who can forget his work when it is over and not remember it until it begins again next day is likely to do his work far better than the man who worries about it throughout the intervening hours. And it is very much easier to forget work at the times when it ought to be forgotten if a man has many interests other than his work than it is if he has not. It is, however, essential that these interests should not exercise those very faculties which have been exhausted by his day's work. They should not involve will and quick decision, they should not, like gambling, involve any financial element, and

they should as a rule not be so exciting as to produce emotional fatigue and preoccupy the subconscious as well as the conscious mind. A great many amusements fulfil all these conditions. Watching games, going to the theatre, playing golf, are all irreproachable from this point of view. For a man of a bookish turn of mind, reading unconnected with his professional activities is very satisfactory. However important a worry may be, it should not be thought about throughout the whole of the waking hours.

In this respect there is a great difference between men and women. Men on the whole find it very much easier to forget their work than women do. In the case of women whose work is in the home this is natural, since they do not have the change of place that a man has when he leaves the office to help them to acquire a new mood. But if I am not mistaken, women whose work is outside the home differ from men in this respect almost as much as those who work at home. They find it, that is to say, very difficult to be interested in anything that has for them no practical importance. Their purposes govern their thoughts and their activities, and they seldom become absorbed in some wholly irresponsible interest. I do not of course deny that exceptions exist, but I am speaking of what seems to me to be the usual rule. In a women's college, for example, the women teachers, if no man is present, talk shop in the evening, while in a men's college the men do not. This characteristic appears to women as a higher degree of conscientiousness than that of men, but I do not think that in the long run it improves the quality of their work. And it tends to produce a certain narrowness of outlook leading not infrequently to a kind of

fanaticism.

All impersonal interests, apart from their importance as relaxation, have various other uses. To begin with, they help a man to retain his sense of proportion. It is very easy to become so absorbed in our own pursuits, our own circle, our own type of work, that we forget how small a part this is of the total of human activity and how many things in the world are entirely unaffected by what we do. Why should one remember this? you may ask. There are several answers. In the first place, it is good to have as true a picture of the world as is compatible with necessary activities. Each of us is in the world for no very long time, and within the few years of his life has to acquire whatever he is to know of this strange planet and its place in the universe. To ignore our opportunities for knowledge, imperfect as they are, is like going to the theatre and not listening to the play. The world is full of things that are tragic or comic, heroic or bizarre or surprising, and those who fail to be interested in the spectacle that it offers are forgoing one of the privileges that life has to offer.

Then again a sense of proportion is very valuable and at times very consoling. We are all inclined to get unduly excited, unduly strained, unduly impressed with the importance of the little corner of the world in which we live, and of the little moment of time comprised between our birth and death. In this excitement and over-estimation of our own importance there is nothing desirable. True, it may make us work harder, but it will not make us work better. A little work directed to a good end is better than a great deal of work directed to a bad end, though the apostles of the strenuous life seem to think otherwise. Those who care



much for their work are always in danger of falling into fanaticism, which consists essentially in remembering one or two desirable things while forgetting all the rest, and in supposing that in the pursuit of these one or two any incidental harm of other sorts is of little account. Against this fanatical temper there is no better prophylactic than a large conception of the life of man and his place in the universe. This may seem a very big thing to invoke in such a connection; but apart from this particular use it is in itself a thing of great value. It is one of the defects of modern higher education that it has become too much a training in the acquisition of certain kinds of skill, and too little an enlargement of the mind and heart by any impartial survey of the world. You become absorbed, let us say, in a political contest, and work hard for the victory of your own party. So far, so good. But it may happen in the course of the contest that some opportunity of victory presents itself which involves the use of methods calculated to increase hatred, violence and suspicion in the world. For example, you may find that the best road to victory is to insult some foreign nation. If your mental purview is limited to the present, or if you have imbibed the doctrine that what is called efficiency is the only thing that matters, you will adopt such dubious means. Through them you will be victorious in your immediate purpose, while the more distant consequences may be disastrous. If, on the other hand, you have as part of the habitual furniture of your mind the past ages of man, his slow and partial emergence out of barbarism, and the brevity of his total existence in comparison with astronomical epochs - if, I say, such thoughts have moulded your habitual feelings, you will realise that the momentary battle

upon which you are engaged cannot be of such importance as to risk a backward step towards the darkness out of which we have been slowly emerging. Nay, more, if you suffer defeat in your immediate objective, you will be sustained by the same sense of its momentariness that made you unwilling to adopt degrading weapons. You will have, beyond your immediate activities, purposes that are distant and slowly unfolding, in which you are not an isolated individual but one of the great army of those who have led mankind towards a civilized existence. If you have attained to this outlook, a certain deep happiness will never leave you, whatever your personal fate may be. Life will become a communion with the great of all ages, and personal death no more than a negligible incident.

If I had the power to organise higher education as I should wish it to be, I should seek to substitute for the old orthodox religions - which appeal to few among the young, and those as a rule the least intelligent and the most obscurantist - something which is perhaps hardly to be called religion, since it is merely a focusing of attention upon well-ascertained facts. I should seek to make young people vividly aware of the past, vividly realising that the future of man will in all likelihood be immeasurably longer than his past, profoundly conscious of the minuteness of the planet upon which we live and of the fact that life on this planet is only a temporary incident; and at the same time with these facts which tend to emphasise the insignificance of the individual. I should present quite another set of facts designed to impress upon the mind of the young the greatness of which the individual is capable, and the knowledge that throughout all the depths of stellar space nothing of equal value is known to us.

Spinoza long ago wrote of human bondage and human freedom; his form and his language make his thought difficult of access to all but students of philosophy, but the essence of what I wish to convey differs little from what he has said.

A man who has once perceived, however temporarily and however briefly, what makes greatness of soul, can no longer be happy if he allows himself to be petty, self-seeking, troubled by trivial misfortunes, dreading what fate may have in store for him. The man capable of greatness of soul will open wide the windows of his mind, letting the winds blow freely upon it from every portion of the universe. He will see himself and life and the world as truly as our human limitations will permit; realising the brevity and minuteness of human life, he will realise also that in individual minds is concentrated whatever of value the known universe contains. And he will see that the man whose mind mirrors the world becomes in a sense as great as the world. In emancipation from the fears that beset the slave of circumstance he will experience a pro-found joy, and through all the vicissitudes of his outward life he will remain in the depths of his being a happy man.

Leaving these large speculations and returning to our more immediate subject, namely the value of impersonal interests, there is another consideration which makes them a great help towards happiness. Even in the most fortunate lives there are times when things go wrong. Few men except bachelors have never quarrelled with their wives; few parents have not endured grave anxiety owing to the illnesses of their children; few businessmen have avoided times of financial stress; few professional men have not known periods when failure stared

them in the face. At such times a capacity to become interested in something outside the cause of anxiety is an immense boon. At such times, when in spite of anxiety there is nothing to be done at the moment, one man will play chess, another will read detective stories, a third will become absorbed in popular astronomy, a fourth will console himself by reading about the excavations at Ur of the Chaldees. Any one of these four is acting wisely, whereas the man who does nothing to distract his mind and allows his trouble to acquire a complete empire over him is acting unwisely and making himself less fit to cope with his troubles when the moment for action arrives. Very similar considerations apply to irreparable sorrows such as the death of some person deeply loved. No good is done to anyone by allowing oneself to become sunk in grief on such an occasion. Grief is unavoidable and must be expected, but everything that can be done should be done to minimise it. It is mere sentimentality to aim, as some do, at extracting the very uttermost drop of misery from misfortune. I do not of course deny that a man may be broken by sorrow, but I do say that everyman should do his utmost to escape this fate, and should seek any distraction, however trivial, provided it is not in itself harmful or degrading. Among those that I regard as harmful and degrading I include such things as drunkenness and drugs, of which the purpose is to destroy thought, at least for the time being. The proper course is not to destroy thought but to turn it into new channels, or at any rate into channels remote from the present misfortune. It is difficult to do this if life has hitherto been concentrated upon a very few interests and those few have now become suffused with sorrow. To bear misfortune well

when it comes, it is wise to have cultivated in happier times a certain width of interests, so that the mind may find prepared for it some undisturbed place suggesting other associations and other emotions than those which are making the present difficult to bear.

A man of adequate vitality and zest will surmount all misfortunes by the emergence after each blow of an interest in life and the world which cannot be narrowed down so much as to make one loss fatal. To be defeated by one loss or even by several is not something to be admired as a proof of sensibility, but something to be deplored as a failure in vitality. All our affections are at the mercy of death, which may strike down those whom we love at any moment. It is therefore necessary that our lives should not have that narrow intensity which puts the whole meaning and purpose of our life at the mercy of accident. For all these reasons the man who pursues happiness wisely will aim at the possession of a number of subsidiary interests in addition to those central ones upon which his life is built.

# Chapter 16: Effort and resignation

**T**he golden mean is an uninteresting doctrine, and I can remember when I was young rejecting it with scorn and indignation, since in those days it was heroic extremes that I admired. Truth, however, is not always interesting, and many things are believed because they are interesting; although, in fact, there is little other evidence in their favour. The golden mean is a case in point: it may be an uninteresting doctrine, but in a very great many matters it is a true one.

One respect in which it is necessary to preserve the golden mean is as regards the balance between effort and resignation. Both doctrines have had extreme advocates. The doctrine of resignation has been preached by saints and mystics; the doctrine of effort has been preached by efficiency experts and muscular Christians. Each of these opposing schools has had a part of the truth, but not the whole. I want in this chapter to try and strike the balance, and I shall begin with the case in favour of effort. Happiness is not, except in very rare cases, something that drops into the mouth, like a ripe fruit, by the mere operation of fortunate circumstances. That is why I have called this book *The Conquest of Happiness*. For in a world so full of avoidable and unavoidable misfortunes, of illness and psychological tangles, of struggle and poverty and ill will, the man or woman who is to be happy must find ways of coping with the multitudinous causes of unhappiness by which each

individual is assailed. In some rare cases no great effort may be required. A man of easy good nature, who inherits an ample fortune and enjoys good health together with simple tastes, may slip through life comfortably and wonder what all the fuss is about; a good-looking woman of an indolent disposition, if she happens to marry a well-to-do husband who demands no exertion from her, and if after marriage she does not mind growing fat, may equally enjoy a certain lazy comfort, provided she has good luck as regards her children. But such cases are exceptional. Most people are not rich; many people are not born good-natured; many people have uneasy passions which make a quiet and well-regulated life seem intolerably boring; health is a blessing which no one can be sure of preserving; marriage is not invariably a source of bliss. For all these reasons, happiness must be, for most men and women, an achievement rather than a gift of the gods, and in this achievement effort, both inward and outward, must play a great part. The inward effort may include the effort of necessary resignation; for the present, therefore, let us consider only outward effort.

In the case of any person, whether man or woman, who has to work for a living, the need of effort in this respect is too obvious to need emphasising. The Indian fakir, it is true, can make a living without effort by merely offering a bowl for the alms of the faithful, but in Western countries the authorities do not view with a favourable eye this method of obtaining an income. Moreover, the climate makes it less pleasant than in hotter and drier countries: in the winter-time, at any rate, few people are so lazy as to prefer idleness out of doors to work in heated rooms. Resignation alone, therefore, is not in the West

one of the roads to fortune.

To a very large percentage of men in Western countries, more than a bare living is necessary to happiness, since they desire the feeling of being successful. In some occupations, such, for example as scientific research, this feeling can be obtained by men who do not earn a large income, but in the majority of occupations income has become the measure of success. At this point we touch upon a matter in regard to which an element of resignation is desirable in most cases, since in a competitive world conspicuous success is possible only for a minority.

Marriage is a matter in regard to which effort may or may not be necessary, according to circumstances. Where one sex is in the minority, as men are in England and women are in Australia, members of that sex require, as a rule, little effort in order to marry if they wish. For members of the sex which is in the majority, however, the opposite is the case. The amount of effort and thought expended in this direction by women where they are in the majority is obvious to anyone who will study the advertisements in women's magazines. Men, where they are in a majority, frequently adopt more expeditious methods, such as skill with the revolver. This is natural, since a majority of men occurs most frequently on the border-line of civilization. I do not know what men would do if a discriminating pestilence caused them to become a majority in England; they might have to revert to the manners of gallants in a bygone age.

The amount of effort involved in the successful rearing of children is so evident that probably no one would deny it. Countries which believe in resignation and what is mistakenly called a 'spiritual' view of life are countries with a high infant



mortality. Medicine, hygiene, asepsis, suitable diet are things not achieved without mundane preoccupations; they require energy and intelligence directed to the material environment. Those who think that matter is an illusion are apt to think the same of dirt, and by so thinking to cause their children to die.

Speaking more generally, one may say that some kind of power forms the normal and legitimate aim of every person whose natural desires are not atrophied. The kind of power that a man desires depends upon his predominant passions; one man desires power over the actions of men, another desires power over their thoughts, a third power over their emotions. One man desires to change the material environment, another desires the sense of power that comes from intellectual mastery. Every kind of public work involves desire for some kind of power, unless it is undertaken solely with a view to the wealth obtainable by corruption. The man who is actuated by purely altruistic suffering caused by the spectacle of human misery will, if his suffering is genuine, desire power to alleviate misery. The only man totally indifferent to power is the man totally indifferent to his fellow-men. Some form of desire for power is therefore to be accepted as part of the equipment of the kind of men out of whom a good community can be made. And every form of desire for power involves, so long as it is not thwarted, a correlative form of effort. To the mentality of the West this conclusion may seem a commonplace, but there are not a few in Western countries who coquette with what is called 'the wisdom of the East' just at the moment when the East is abandoning it. To them perhaps what we have been saying may appear questionable, and if so, it has been worth saying.

Resignation, however, has also its part to play in the conquest of happiness, and it is a part no less essential than that played by effort. The wise man, though he will not sit down under preventable misfortunes, will not waste time and emotion upon such as are unavoidable, and even such as are in themselves avoidable he will submit to if the time and labour required to avoid them would interfere with the pursuit of some more important object. Many people get into fret or a fury over every little thing that goes wrong, and in this way waste a great deal of energy that might be more usefully employed. Even in the pursuit of really important objects it is unwise to become so deeply involved emotionally that the thought of possible failure becomes a constant menace to peace of mind. Christianity taught submission to the will of God, and even for those who cannot accept this phraseology there should be something of the same kind pervading all their activities. Efficiency in a practical task is not proportional to the emotion that we put into it; indeed, emotion is sometimes an obstacle to efficiency. The attitude required is that of doing one's best while leaving the issue to fate. Resignation is of two sorts, one rooted in despair, the other in unconquerable hope. The first is bad; the second is good. The man who has suffered such fundamental defeat that he has given up hope of serious achievement may learn the resignation of despair, and, if he does, he will abandon all serious activity. He may camouflage his despair by religious phrases, or by the doctrine that contemplation is the true end of man, but whatever disguise he may adopt to conceal his inward defeat, he will remain essentially useless and fundamentally unhappy. The man whose resignation is based on unconquerable hope acts in

quite a different way. Hope which is to be unconquerable must be large and impersonal. Whatever my personal activities, I may be defeated by death, or by certain kinds of diseases; I may be overcome by my enemies; I may find that I have embarked upon an unwise course which cannot lead to success. In a thousand ways the failure of purely personal hopes may be unavoidable, but if personal aims have been part of larger hopes for humanity, there is not the same utter defeat when failure comes. The man of science who desires to make great discoveries himself may fail to do so, or may have to abandon his work owing to a blow on the head, but if he desires profoundly the progress of science and not merely his personal contribution to this object, he will not feel the same despair as would be felt by a man whose research had purely egoistic motives. The man who is working for some much-needed reform may find all his efforts side-tracked by a war, and may be forced to realise that what he has worked for will not come about in his lifetime. But he need not on that account sink into complete despair, provided that he is interested in the future of mankind apart from his own participation in it.

The cases we have been considering are those in which resignation is most difficult; there are a number of others in which it is much easier. These are the cases in which only subsidiary purposes suffer a check, while the major purposes of life continue to offer a prospect of success. A man, for example, who is engaged in important work shows a failure in the desirable kind of resignation if he is distracted by matrimonial unhappiness; if his work is really absorbing, he should regard such incidental troubles in the way in which one regards a wet

day, that is to say, as a nuisance about which it would be foolish to make a fuss.

Some people are unable to bear with patience even those minor troubles which make up, if we permit them to do so, a very large part of life. They are furious when they miss a train, transported with rage if their dinner is badly cooked, sunk in despair if the chimney smokes, and vowing vengeance against the whole industrial order when their clothes fail to return from the sanitary steam laundry. The energy that such people waste on trivial troubles would be sufficient, if more wisely directed, to make and unmake empires. The wise man fails to observe the dust that the housemaid has not dusted, the potato that the cook has not cooked, and the soot that the sweep has not swept. I do not mean that he takes no steps to remedy these matters, provided he has time to do so; I mean only that he deals with them without emotion. Worry and fret and irritation are emotions which serve no purpose. Those who feel them strongly may say that they are incapable of overcoming them, and I am not sure that they can be overcome by anything short of that fundamental resignation of which we spoke earlier. The same kind of concentration upon large impersonal hopes which enables a man to bear personal failure in his work, or the troubles of an unhappy marriage, will also make it possible for him to be patient when he misses a train or drops his umbrella, in the mud. If he is of a fretful disposition, I am not sure that anything less than this will cure him.

The man who has become emancipated from the empire of worry will find life a much more cheerful affair than it used to be while he was perpetually being irritated. Personal idiosyncrasies of acquaintances, which formerly made him wish to scream, will now seem merely amusing. When Mr A. for the three hundred and forty-seventh time relates the anecdote of the Bishop of Tierra del Fuego, he amuses himself by noting the score, and feels no inclination to attempt a vain diversion by an anecdote of his own. When his bootlace breaks just as he is in a hurry to catch an early morning train, he reflects after the appropriate expletives, that in the history of the cosmos the event in question has no very great importance. When he is interrupted in a proposal of marriage by a visit of a tedious neighbour, he considers that all mankind have been liable to disaster, with the exception of Adams, and that even he had his troubles. There is no limit to what can be done in the way of finding consolation from minor misfortunes by means of bizarre analogies and quaint parallels. Every civilised man or woman has, I suppose, some picture of himself or herself and is annoyed when anything happens that seems to spoil this picture. The best cure is to have not only one picture, but a whole gallery, and to select the one appropriate to the incident in question. If some of the portraits are a trifle laughable, so much the better; it is not wise to see oneself all day long as a hero of high tragedy. I do not suggest that one should see oneself always as a clown in comedy, for those who do this are even more irritating; a little tact is required in choosing a role appropriate to the situation. Of course, if you can forget yourself and not play a part at all that is admirable. But if playing a part has become second nature,

consider that you act in repertory, and so avoid monotony.

Many active people are of opinion that the slightest grain of resignation, the faintest gleam of humour, would destroy the energy with which they do their work and the de-termination by which, as they believe, they achieve success. These people, in my opinion, are mistaken. Work that is worth doing can be done even by those who do not deceive themselves either as to its importance or as to the ease with which it can be done. Those who can only do their work when upheld by self-deception had better first take a course in learning to endure the truth before continuing their career, since sooner or later the need of being sustained by myths will cause their work to become harmful instead of beneficial. It is better to do nothing than to do harm. Half the useful work in the world consists of combating the harmful work. A little time spent in learning to appreciate facts is not time wasted, and the work that will be done afterwards is far less likely to be harmful than the work done by those who need a continual inflation of their ego as a stimulant to their energy. A certain kind of resignation is involved in willingness to face the truth about ourselves; this kind, though it may involve pain in the first moments, affords ultimately a protection - indeed the only possible protection - against the disappointments and disillusionments to which the self-deceiver is liable. Nothing is more fatiguing nor, in the long run, more exasperating than the daily effort to believe things which daily become more incredible. To be done with this effort is an indispensable condition of secure and lasting happiness.

# Chapter 17: The happy man

**H**appiness, as is evident, depends partly upon external circumstances and partly upon oneself. We have been concerned in this volume with the part which depends upon oneself, and we have been led to the view that so far as this part is concerned the recipe for happiness is a very simple one. It is thought by many, among whom I think we must include Mr Krutch, whom we considered in an earlier chapter, that happiness is impossible without a creed of a more or less religious kind. It is thought by many who are themselves unhappy that their sorrows have complicated and highly intellectualized sources. I do not believe that such things are genuine causes of either happiness or unhappiness; I think they are only symptoms. The man who is unhappy will, as a rule, adopt an unhappy creed, while the man who is happy will adopt a happy creed; each may attribute his happiness or unhappiness to his beliefs, while the real causation is the other way round. Certain things are indispensable to the happiness of most men, but these are simple things: food and shelter, health, love, successful work and the respect of one's own herd. To some people parenthood also is essential. Where these things are lacking; only the exceptional man can achieve happiness, but where they are enjoyed, or can be obtained by well-directed effort, the man who is still unhappy is suffering from some psychological maladjustment which, if it is very grave, may need the services of a psychiatrist, but can in ordinary cases be cured by the patient himself, provided he sets about the matter in the

right way. Where outward circumstances are not definitely unfortunate, a man should be able to achieve happiness, provided that his passions and interests are directed outward, not inward. It should be our endeavour therefore, both in education and in attempts to adjust ourselves to the world, to aim at avoiding self-centred passions and at acquiring those affections and those interests which will prevent our thoughts from dwelling perpetually upon ourselves. It is not the nature of most men to be happy in a prison, and the passions which shut us up in ourselves constitute one of the worst kinds of prisons. Among such passions some of the commonest are fear, envy, the sense of sin, self-pity and self-admiration. In all these our desires are centred upon ourselves: there is no genuine interest in the outer world, but only a concern lest it should in some way injure us or fail to feed our ego. Fear is the principal reason why men are so unwilling to admit facts and so anxious to wrap themselves round in a warm garment of myth. But the thorns tear the warm garment and the cold blasts penetrate through the rents, and the man who has become accustomed to its warmth suffers far more from these blasts than a man who has hardened himself to them from the first. Moreover, those who deceive themselves generally know at bottom that they are doing so, and live in a state of apprehension lest some untoward event should force unwelcome realisations upon them.

What then can a man do who is unhappy because he is encased in self? So long as he continues to think about the causes of his unhappiness, he continues to be self-centred and therefore does not get outside the vicious circle; if he is to get outside it, it must be by genuine interests, not by simulated



interests adopted merely as a medicine. Although this difficulty is real, there is nevertheless much that he can do if he has rightly diagnosed his trouble. If, for example, his trouble is due to a sense of sin, conscious or unconscious, he can first persuade his conscious mind that he has no reason to feel sinful, and then proceed, by the kind of technique that we have considered in earlier chapters, to plant this rational conviction in his unconscious mind, concerning himself meanwhile with some more or less neutral activity. If he succeeds in dispelling the sense of sin, it is probable that genuinely objective interests will arise spontaneously. If his trouble is self-pity, he can deal with it in the same manner after first persuading himself that there is nothing extraordinarily unfortunate in his circumstances. If fear is his trouble, let him practice exercises designed to give courage. Courage in war has been recognised from time immemorial as an important virtue, and a great part of the training of boys and young men has been devoted to producing a type of character capable of fearlessness in battle. But moral courage and intellectual courage have been much less studied; they also, however, have their technique. Admit to yourself every day at least one painful truth; you will find this quite as useful as the Boy Scout's daily kind action. Teach yourself to feel that life would still be worth living even if you were not, as of course you are, immeasurably superior to all your friends in virtue and intelligence. Exercises of this sort prolonged through several years will at last enable you to admit facts without flinching, and will, in so doing, free you from the empire of fear over a very large field.

What the objective interests are to be that will arise in you

when you have overcome the disease of self-absorption must be left to the spontaneous workings of your nature and of external circumstances. Do not say to yourself in advance, 'I should be happy if I could become absorbed in stamp-collecting and thereupon set to work to collect stamps, for it may well happen that you will fail altogether to find stamp collecting interesting. Only what genuinely interests you can be of any use to you, but you may be pretty sure that genuine objective interests will grow up as soon as you have learnt not to be immersed in self.

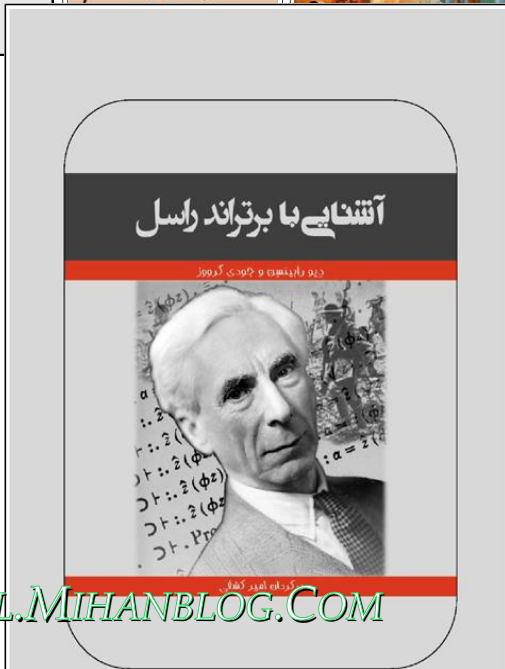
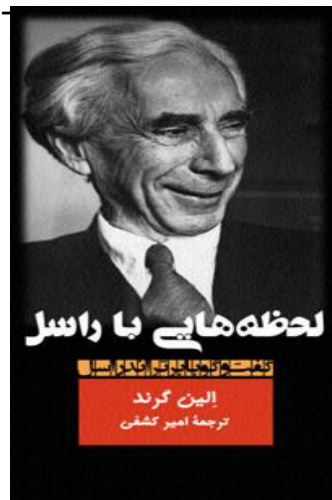
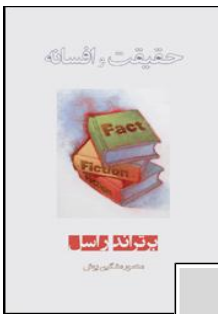
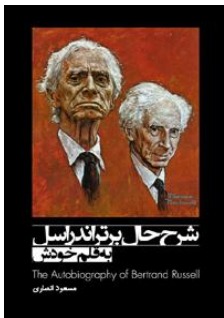
The happy life is to an extraordinary extent the same as the good life. Professional moralists have made too much of self-denial, and in so doing have put the emphasis in the wrong place. Conscious self-denial leaves a man self-absorbed and vividly aware of what he has sacrificed; in consequence it fails often of its immediate object and almost always of its ultimate purpose. What is needed is not self-denial, but that kind of direction of interest outward which will lead spontaneously and naturally to the same acts that a person absorbed in the pursuit of his own virtue could only perform by means of conscious self-denial. I have written in this book as a hedonist, that is to say, as one who regards happiness as the good, but the acts to be recommended from the point of view of the hedonist are on the whole the same as those to be recommended by the sane moralist. The moralist, however, is too apt, though this is not, of course, universally true, to stress the act rather than the state of mind. The effects of an act upon the agent will be widely different, according to his state of mind at the moment. If you see a child drowning and save it as the result of a direct impulse to bring help, you will emerge none the worse morally. If, on the

other hand, you say to yourself, 'It is the part of virtue to succour the helpless, and I wish to be a virtuous man, therefore I must save this child', you will be an even worse man afterwards than you were before. What applies in this extreme case applies in many other instances that are less obvious.

There is another difference, somewhat more subtle, between the attitude towards life that I have been recommending and that which is recommended by the traditional moralists. The traditional moralist, for example, will say that love should be unselfish. In a certain sense he is right, that is to say, it should not be selfish beyond a point, but it should undoubtedly be of such a nature that one's own happiness is bound up in its success. If a man were to invite a lady to marry him on the ground that he ardently de-sired her happiness and at the same time considered that she would afford him ideal opportunities of self-abnegation, I think it may be doubted whether she would be altogether pleased. Undoubtedly we should desire the happiness of those whom we love, but not as an alternative to our own. In fact the whole antithesis between self and the rest of the world, which is implied in the doctrine of self-denial, disappears as soon as we have any genuine interest in persons or things outside ourselves. Through such interests a man comes to feel himself part of the stream of life, not a hard separate entity like a billiard-ball, which can have no relation with other such entities except that of collision. All unhappiness depends upon some kind of disintegration or lack of integration; there is disintegration within the self through lack of coordination between the conscious and the unconscious mind; there is lack of integration between the self and society where the two are

not knit together by the force of objective interests and affections. The happy man is the man who does not suffer from either of these failures of unity, whose personality is neither divided against itself nor pitted against the world. Such a man feels himself a citizen of the universe, enjoying freely the spectacle that it offers and the joys that it affords, untroubled by the thought of death because he feels himself not really separate from those who will come after him. It is in such profound instinctive union with the stream of life that the greatest joy is to be found.

**- The End -**



BERTRANDRUSSELL.MIHANBLOG.COM

