

تیزکن ها که مدام به تیزی لبه چاقو می اندیشند، از جمله افرادی می باشند که در خطر بیماری روحی و دیوانگی قرار دارند.

نقش چشم ها در سلامتی روح و نفس

چشم انسان عضو مهم و حساسی است که غالباً در حین سلامتی فیزیکی به آن توجه زیادی نمی شود. اما این عضو در سلامت روح و نفس نقش بسیاری دارد، و در واقع از طریق چشم ممکن است که فردی دچار مشکل و نارسائی های روحی هم بشود.

نگاه کردن و دیدن در واقع یک عمل فرهنگی است. مجموعه ای از اصول و ارزش هاست که توسط جامعه به فرد منتقل می شود. فرد با استفاده از این اصول و ارزش ها رفتار و اعمال و عکس العمل های خود را کنترل می کند. این اصول در همه ابعاد زندگی رسوخ دارد. در نتیجه می تواند دیدن و چگونه دیدن و چه چیز را ندیدن را آموزش دهد. هر فردی عادت می کند چه چیزهایی را ببیند، چه چیزهایی را نبیند.

وقتی انسان به دنیا می آید، اولین چیزی را که می بیند و حس می کند، مادر است. نوزاد ابتدا مادر خود را می بیند، در آغوش او قرار می گیرد. به کمک او غذا می خورد. و به تدریج به او انس می گیرد. همگام با رشد جسمی از چشم های خود استفاده می کند. لذا می تواند آن را به عنوان یکی از ابزارهای لذت خود به کار برد، طفل از طریق چشم بسیاری از چیزها یاد می گیرد. او به محیط، افراد و چیزهایی مختلف می نگرند. مدام به همه چیز نگاه می کند. اما در تمام این مدت خود را نمی بیند، به تدریج به این موضوع عادت می کند. این که به همه چیز نگاه کند. اما خود را نبیند. این امر به نوعی خود فراموشی می رسد. تربیت خانوادگی و اجتماعی در جوامع هم یکی از دلایل تقویت این عادت می شود. تا به حدی که اگر زمانی فرا رسد و فرد ناچار می شود این بار به خود نگاه کند. نگاهی عمیق و همه جانبه، هم چنان که به دیگران می نگرند. آن گاه احساس بیگانگی و وحشت را می یابد. و همین امر سبب بیم و نگرانی و حتی وحشت افراد از احساس تنهایی، تنها ماندن، یا به عبارت بهتر با خود بودن و خود را دیدن است. و چنان که اشاره شد. بسیاری از افراد در حین تنهایی می کوشند با گوش

دادن به نوار، رادیو، نگاه کردن به تلویزیون از خود غافل شوند، و اگر این وسایل در اختیار آنان نبود، با آواز خواندن و سروصدا کردن از تنهایی و از خود بگریزند.

هر انسانی مجموعه‌ای از رفتارها و اعمال است. که به طور مرتب و مداوم آنها را انجام می‌دهد. اما سؤال اینجاست که هر رفتار یا عمل یا مجموعه‌ای از آنها تا چه حد مربوط به خواست و اراده واقعی و شخصی فرد است؟ و تا چه حد متأثر از واکنش و خواست دیگران می‌باشد؟ آیا انسان تمام اعمال خود را براساس نیت و اراده و خواست قلبی خود انجام می‌دهد؟ یا آن که چنین نیست؟ اگر پاسخ به این سؤال منفی باشد، چند درصد از اعمال و رفتارهای هر فرد خود خواسته است؟ چند درصد آن اجباری و تحمیل شده؟ آنچه مسلم است بخش قابل توجهی از رفتارهای فرد در جامعه در واقع نوعی بازتاب و عکس العمل در مقابل دیگران و محیط است. هرچند که افراد به درجات متفاوتی روحیه فردی و انزواگرایانه و یا روحیه اجتماعی و گرایش به جامعه را دارند.

حتی یک انسان عادی هیچ‌گاه در تصمیم‌گیری‌ها فقط به خود و نیازها و خواسته‌های خود نمی‌اندیشد، به تنهایی تصمیم نمی‌گیرد تا براساس سلیقه خود عمل کند. مثلاً وقتی یک نفر برای خرید لباسی یا لوازم منزل می‌رود. در حین دیدن لباس یا خرید آن نظر دیگران را نیز جویا می‌شود. در تصور و خیال خود می‌اندیشد که اگر این لباس را به تن خود کند، دیگران چه نظری خواهند داشت؟ در این حال او خود را فراموش کرده هرچه توجه او به نظر دیگران بیشتر شده و معطوف شود، به همان نسبت از خود غافل می‌گردد.

در بسیاری از موارد این موضوع مصداق دارد، حتی می‌توان در بررسی شخصیت افراد نشانه‌های زیادی در توجه به محیط و جامعه را دید. مثلاً اگر فردی خوش برخورد و خوش لباس را مشاهده می‌کنید، یا فردی که شلوغ و پر صداست را با فردی ساکت و گوشه‌گیر مقایسه شوند، در واقع به گرایش‌های ذاتی افراد توجه نشده است. زیرا رفتارهای آنان در کل بازتابی از محیط و تربیت خاص فرد را نشان می‌دهد. و علاقه و گرایش فردی افراد در اینجا ملاک نیست.

افراد نابینا به خوبی می‌توانند این حس را تعریف کنند، زیرا آنان می‌توانند این موضوع را با روشنی درک کرده یا به آن عادت کنند، در مقایسه با افراد بینا، نابینایان بهتر به بدی و

خوبی و خواست قلبی خود آگاهند. آنان می دانند به چه چیزی علاقه دارند. از چه چیزی بیزارند، در کجا می رنجند و ناراحت می شوند، چه چیزی واقعاً آنان را شاد یا غمگین می سازد. در حالی که فرد معمولی چنین نیست، زیرا او به خود کمتر توجه کرده و در رفتار و اعمال خود به دیگران توجه دارد. لذا او به تنهایی تصمیم نمی‌گیرد و نمی‌تواند براساس سلیقه خود عمل نماید.

در مقایسه افراد بینا، با نابینایانی که به شکل مادرزادی کورند، و هیچ گونه تصویر روشنی از جهان و پدیده های موجود در آن را ندارند، معلوم می شود که کورها افرادی با هوش در عین حال ساکت هستند. آنان به عکس افراد بینا از تنها بودن و از توجه کردن به خود نمی ترسند، زیرا عادت کرده اند که غالب اوقات را با خود باشند. شاید به تعبیر درست تر، زندگی واقعی را نابینایان انجام می دهند، آنان قادر به دیدن خود، توجه و تحلیل و بررسی دقیق خویشتن خویشند، آنان برخلاف مردم بینا عمل می‌کنند. افراد بینا ابتدا دیگران را می‌شناسند، اما نابینایان ابتدا خود را شناخته و سپس برای شناخت دیگران اقدام می‌کنند. انسان عادی و بینا براساس عادات اکتسابی مدام به اطراف خود توجه کرده و کمتر به خود می پردازند. به این دلیل اگر به دلایلی، یک نفر بینا از محیط اجتماعی یا جامعه طرد شده و ناچار از زندگی مجرد و تنها و در خلوت باشد، مدتی را به سختی زندگی می‌کند. سپس به خود توجه می‌نماید. آرام آرام به شناسایی خود می پردازد، و اگر میزان و زمان زندگی انفرادی زیاد شود. ناچار به خود می پردازد. و این بار گویی با فردی نا آشنا روبرو شده یا چیزهای نا مأنوسی را پیدا می‌کند. لذا دوباره خود را فراموش می‌کند و تمام توجه خود را مصروف کشف و شناخت پدیده مقابل خود می‌کند، درست است که درخود می‌نگرد. اما از آنجا که خود را به مثابه موجودی ناشناس می‌نگرد. لذا نمی‌تواند به خوبی با خود مرتبط شده و ارتباط برقرار نماید. او در مراحل اولیه دچار تضاد می‌شود. زیرا قبلاً تصور می‌کرد که خود را به خوبی می‌شناسد. مثلاً فردی قدرتمند در سیاست بوده، یا ثروت زیادی داشته و براساس آن رفتار می‌کرده حال یک باره آن موقعیت را از دست می‌دهد. و ناچار می‌شود که محیط و شرایط جدیدی را هم تحمل کند. حال قادر به تطبیق دادن خود نیست، زیرا خود را نمی‌شناسد.

این تضاد غالباً برای افرادی به وجود می آید که در شرایط نامساعد ناگهانی قرار می گیرند، اطرافیان آنها را طرد و دفع کرده، یا به آنان توجه ندارند. به این جهت وقتی در محیط محدودتری واقع شد. فرد به کند و کاو در خود می پردازد، به مرور گذشته می پردازد و در صورتی که نهراسد، می تواند به تدریج شناخت خود را از خویش زیاد کند. در این مرحله ممکن است فردی چنان در خود غوطه ور شود، که این بار به عکس همه را فراموش کند. و فقط در خود باشد.

در این حال افراد به نتایج واحدی نمی رسند، عده ای ممکن است درصدد خودکشی برآیند، عده ای به انواع خودآزاری گرایش یابند. عده ای به اعتیاد و عده ای دارای قدرت معنوی شوند.

اگر انزوا و تنهایی به مدت طولانی تری ادامه یابد. در این حال ممکن است فرد دچار تعارض و تضاد در شخصیت شود. دوگانگی و چندگانگی در شخصیت و رفتار را بیشتر نشان دهد. ممکن است. این تعارض تجلی نوعی دفاع یا فرافکنی هم باشد. گاه ممکن است فرد در خیالات خود غرق شده، دچار اوهام در بیداری و کابوس در خواب شود.

ممکن است افراد به مرور برخی از خاطرات بپردازند. مخصوصاً هنگامی که فردی چیز مورد علاقه، شغل و موقعیت یا معشوق خود را از دست داده باشد. در این حال همه چیز برای او بی معنی می شود، خوراک و خواب را از دست می دهد. به انزوا می گراید و مدام درباره برخی از خاطرات فکرمی کند. این امر سبب اختلال در سیستم عصبی او شده و ممکن است حتی به ایجاد ضایعه در مغز و به ویژه مخچه برسد که امروزه آن را به عنوان بیماری M.S شناسایی می کنند.

در چنین مواردی عکس العمل افراد متفاوت است. اگر فردی معتقد به وجود خداوند بوده، به او ایمان داشته باشد. در این حال به او پناه می برد، با او راز و نیاز می کند. مسائل خود را با او طرح و از او مدد می خواهد. از این رو مؤمن کمتر دچار بیماری های روحی و افسردگی و M.S می شوند. این بیماری در مراحل حاد سبب از بین رفتن بخشی از اعصاب و غشاء مخچه است. زیرا تعدادی از اعصاب مدام در حال مرور کردن خاطراتی هستند، و الکتریسیته زیاد سبب انهدام غشاء و غلاف عصب می شود.

در داستان های قدیم از سنگ صبور سخن گفته اند. در واقع سنگ صبور نشانه‌ای صحیح از حل مشکل این قبیل افراد است. افرادی که تنها هستند، نیاز زیادی به گفتگو و مشاوره دارند. و اگر فردی فهیم و آگاه طرف مشاوره آنان باشد، با آنان سخن بگوید، و به تدریج بیمار را آرام کرده، و راه حل منطقی پیش پای او بگذارد. این فرد سرانجام از بیماری دور شده و نجات خواهد یافت. در غیر این صورت دچار ناراحتیهای شدیدتر خواهد شد.

در مکاتب عرفانی هم این نکته مصداق دارد، انسانی که قصد شناخت و رسیدن به عرفان را دارد، باید به خود پرداخته و خواست های خویش را شناسایی نماید. در مکاتب گوناگون عرفانی سه نوع شناخت طرح و بحث می شود. در مرحله اول شناخت خوداست، در مرحله دوم شناخت طبیعت و در مرحله سوم شناخت خداوند است. شناخت واقعی و اصیل در واقع رسیدنی به مرحله سوم است.

در برخی مکاتب مادی، فرد فقط به شناخت برخی از قوای خود می پردازد، و می‌کوشد به کمک آن به آرامش برسد. در عرفان هندی و بودایی و غیره تا حدودی از خود خارج و عوامل محیط و طبیعت هم شناسایی می شود. تا درک آرامش بیشتر شود. در عرفان دینی فرد پس از طی دو مرحله فوق می‌کوشد خالق بی‌همتای خود را بشناسد. و براساس آن جایگاه خود را مشخص نماید. اما در تمام این مراحل باید فرد اوقاتی را برای خود اختصاص دهد و در آن زمان ها او چشم های خود را بسته و ارتباط خود را با محیط قطع کند، و به خود بپردازد، و دریابد که چرا برخی اعمال را انجام داده و چرا برخی کارها را نادیده گرفته است؟ آیا این کارها صحیح بوده یا به زیان او می‌باشد. آن گاه تصمیم بگیرد که پس از آن عمل درست را انجام دهد. این اقدام معمولاً در محیطی بسته و دور از جامعه صورت می‌گیرد. و این نکته هم نشان می‌دهد که دیدن یا ندیدن افراد می‌تواند در گزینش و رد اعمال انسان مؤثر افتد. به علاوه سبب باز شدن چشم روح می‌شود، این چشم می‌تواند برخی از موجودات را در حالت بیداری دیده و درک نماید.