

از این پس روی خوش زندگی رایبندید

اولین جلد از مجموعه سبک زندگی



طاهره قیاسی



گفتار دوم

شما یک قهرمان هستید!

دوستان آیا تا بحال به افرادی برخورد کرده اید که تصور می کنند قربانی شده اند تا دیگران به خواسته هایشان برسند. می پندارند دیگران حق شان را پایمال کرده و مانع پیشرفت شان شده اند. کسانی که همواره می خواهند به دیگران ثابت کنند که خیلی بیچاره اند؟! !!

آیا می دانید این ها ویژگی های نوعی شخصیت است به نام "قربانی"

در عوض چقدر پیش آمده به افرادی که در هر شرایطی محکم ایستاده و برای زندگیشان تلاش می کنند، برخورد کنید و به آنها به دیده ی تحسین و احترام بنگرید. افراد با انگیزه ای که به دیگران نیز خط می دهند و الگوی سایرین قرار می گیرند. برای چنین شخصیت هایی چه نامی بهتر از "قهرمان" می توان به کار برد.

حقیقت این است که اکثر ما گاهی لباس قهرمانی بر تن می کنیم و گاهی نیز باکمال تاسف، در پوست قربانی می رویم. اما نکته قابل توجه اینکه مکرر در لباس قربانی ظاهر شدن، پس از مدتی از ما شخصیت قربانی خواهد ساخت؛

همچنانکه تلاش در جهت کسب ویژگی‌های یک قهرمان ما را به قهرمان زندگی خودمان تبدیل خواهد کرد. اما شخصیت چیست و چگونه شکل می‌گیرد؟ شخصیت مجموعه‌ای از عادات و رفتارهاست. واکنش‌هایی که ما در مقابل محرک‌های بیرونی از خود بروز می‌دهیم، شخصیت ما را می‌سازند. این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم در برابر هر مسئله چگونه عکس‌العمل و واکنش نشان دهیم. همه‌ی ما قابلیت انتخاب داریم. اینکه می‌گوییم کسی زودرنج است یا پرخاشگراست، به این معناست که تصمیم گرفته این چنین واکنش نشان دهد. اگر بتوانید در هر شرایط، در هر جا و در برابر هر کس رفتار مناسب را انتخاب کنید، شخصیت قابل احترامی خواهید داشت.

ابتدا تفاوت‌های این دو شخصیت را بررسی می‌کنیم. قهرمان "مسئولیت‌پذیر" است. می‌داند برای چیزی که می‌خواهد باید تلاش کند و بهایش را بپردازد. هر چیزی در این عالم بهایی دارد و برای دستیابی به آن باید بهایش را پرداخت. یک قهرمان ورزشی برای اینکه روی سکوی قهرمانی بایستد، مدتها باید تلاش کند. سالها تمرین و ممارست، تحمل سختی‌ها و مشقت‌ها، بهایی است که برای دستیابی به موفقیت باید بپردازد. همچنین دانش‌آموزی که می‌خواهد در بهترین دانشگاه کشور، در رشته‌ی مورد علاقه‌اش پذیرفته شود، باید برای رسیدن به این خواسته، تلاش جدی و مستمر داشته باشد. از بسیاری از دلخواه‌هایش بگذرد، چه بسا مدتها خواب و خوراک درستی نداشته باشد تا به آنچه که می‌خواهد دست پیدا کند. او چنانچه این مسئولیت را بپذیرد و بهای چیزی را که می‌خواهد بپردازد، یک قهرمان است.

اما بسیار دیده‌ایم افرادی را که طالب چنین موفقیت‌هایی هستند؛ ولی حاضر به پرداخت بهای آن نیستند. می‌خواهند بدون تلاش و رایگان به خواسته‌ی خود برسند و چون موفق نمی‌شوند، به دنبال مقصر می‌گردند. مسئولیت اشتباهاتشان را نمی‌پذیرند. از زمین و زمان شاکی هستند و دیگران را در شکست خودشان مقصر می‌دانند. این قبیل افراد نمونه‌های شخصیت قربانی هستند.

قربانی مدام نق می‌زند. به شدت دنبال ترحم و دلسوزی دیگران است. خود را بدبخت می‌پندارد و می‌خواهد از دیگران برای بدبختی‌اش تایید بگیرد.

قربانی از زندگی‌اش خیلی شکوه و گلایه می‌کند. مدام حرفهایی را تکرار می‌کند که هیچ نتیجه‌ای ندارد. در واقع او به دنبال راه حل نیست بلکه با نق زدن می‌خواهد تخلیه شود. نشانه‌ی روشن این مطلب آن است که اگر به جای دلسوزی به او راه حلی ارائه کنید، بدون اینکه فکر کند، آن را رد می‌کند و سعی می‌کند به شما بفهماند که او را درک نمی‌کنید.

در یک کلام، شخصیت قربانی همیشه از همه طلبکار است و دنبال مقصر می‌گردد. فرافکنی عادت دائمی یک قربانی است، او بجای پذیرش اشتباهات و کوتاهی‌هایش، انگشت اتهامش به سوی دیگران نشانه می‌رود و همواره پدر، مادر، همسر و سایر اطرافیان را مسبب شکست‌ها و ناکامی‌هایش می‌داند.

قربانی تحمل موفقیت‌های دیگران را ندارد و از آنجا که خودش موفق نیست، سایرین را زیر سوال می‌برد. مثلاً می‌گوید: "فلانی خوش شانس است" یا "فلانی پدرش پولدار است" البته ما در صدد انکار این حقیقت نیستیم که برخی

از پلکان موفقیتی که دیگران برایشان ساخته‌اند به آسانی بالا می‌روند، اما چنین صعودی را موفقیت نمی‌دانیم و برایش ارزشی قائل نیستیم.

به یاد داشته باشید که موفقیت، نیل به خواسته و هدف است به شرطی که با تلاش و از مسیر درست، حاصل شده باشد.

چند کودک را در نظر بگیرید که طالب چیزی هستند که روی بلندی قرار گرفته و به آسانی در دسترس آن‌ها نیست. یک کودک از پدرش می‌خواهد که آن وسیله را در اختیار او بگذارد و اینگونه به آنچه که می‌خواهد می‌رسد؛ اما دیگری به دنبال وسیله‌ای می‌گردد که بتواند روی آن بایستد. وقتی بیابد نیز ممکن است چندین بار زمین بخورد؛ اما سرانجام به خواسته‌اش می‌رسد. کدامیک از این دو موفق شده‌اند؟ هیچکس کودک اول را موفق نمی‌داند چون موفقیت حاصل تلاش است و چنانچه همین روش تربیتی ادامه پیدا کند، این کودک نمونه‌ی یک انسان وابسته خواهد شد. اما کودک دوم قهرمان کوچکی است که هم تلاش لازم را انجام داده و هم از راه درست به خواسته‌اش رسیده است.

در همین مثال کودک سومی را فرض کنید که با توسل به زور، حاصل تلاش کودک دوم را از وی بگیرد، او نیز که از هم اکنون تمرین زورگویی می‌کند و از راه درست به دنبال خواسته‌اش نیست، هرگز موفق نام نمی‌گیرد. البته با چنین فرضی کودک دوم به شرطی قهرمان است که به آسانی کنار نکشد و میدان را به رقیب زورگو واگذار نکند. اما تصور کنید کودک چهارمی را که به گریه و زاری متوسل می‌شود و بجای تلاش توقع دارد کسی مشکل‌اش را حل کند و اگر چنین نشود،

صحنه را ترک می‌کند در حالی که دیگران را مقصر می‌داند که او را به خواسته‌اش نرسانده‌اند. چنین کودکی مشق قربانی بودن می‌کند؛ چرا که قربانی، اهل تلاش کردن و پرداختن بهای خواسته‌اش نیست و از دیگران توقع بیجا دارد.

در عوض قهرمان، عزت نفس بالایی دارد و خودش را بالاتر از آن می‌بیند که بخواهد از دیگران طلب دلسوزی و ترحم کند. شخصیت قهرمان، هم به سایرین احترام می‌گذارد و هم حس احترام دیگران را برمی‌انگیزد. به عنوان مثال یک قهرمان ورزشی اگر در رقابتی شکست بخورد، موفقیت رقیبش را زیر سوال نمی‌برد. به راحتی اقرار می‌کند که او بیش از من تلاش کرده بود و به همین دلیل موفق شد.

به نظر شما آیا به سرپرست خانواری که در اوج سختی و مشکلات، سکان کشتی خانواده را با عزت نفس تمام به دوش می‌کشد، با توکل به خداوند، تمام همتش را به کار می‌گیرد تا خانواده‌اش به دیگران نیازمند نباشند و با کار و تلاش شبانه روزی امور آنها را اداره می‌کند، لقبی جز قهرمان می‌توان داد؟ آیا چنین شخصیتی حس احترام شما را بر نمی‌انگیزد؟

قهرمان اگر مشکلی داشته باشد، به منظور تحریک احساسات برای کسی بازگو نمی‌کند و فقط زمانی از مسئله‌ای که دارد، سخن می‌گوید که به دنبال راه حل باشد. وقتی به یک قهرمان راه حل بدهید یا استقبال می‌کند و یا می‌گوید: من این راه را رفته‌ام و نتیجه نگرفته‌ام، راه دیگری به ذهنت نمیرسد؟

قهرمان به دنبال مقصر نیست، مسئولیت اشتباهاتش را می‌پذیرد و اصلاح می‌کند. هرچقدر قربانی طلبکار است، قهرمان مسئولیت پذیر است.

به یاد بیاوریم که همه‌ی ما گاهی از روی بی‌توجهی در لباس قربانی رفته‌ایم و در عین حال برخی مواقع مثل یک قهرمان درخشیده‌ایم. پس باید از همین لحظه به خودمان قول بدهیم که دیگر هرگز در جلد قربانی نرویم و به طور جدی از ویژگی‌های این شخصیت منفی دوری کنیم.

باور کنید تک تک ما قهرمان زندگی خودمان هستیم. تا به حال به این نکته فکر کرده‌اید که شما زندگیتان را تا اینجا و این ساعت رسانده‌اید. هرکدام در هرسن و سالی که هستید مسائلی را پشت سر گذاشته‌اید و بسیاری از آنها را حل کرده‌اید! بارها در زندگی‌تان زمین خوردید، ولی آیا زمین‌گیر شدید؟ نه، با یاری پروردگار دوباره برخاستید و زندگی را ادامه دادید. روزهای خوش و ناخوش بسیار داشته‌اید، اما همه را مدیریت کرده‌اید. این‌ها نشانه‌ی آن است که در زندگی خودتان یک قهرمان هستید. اما همه‌ی ما گاهی از این قهرمان بودن غافل می‌شویم و یادمان می‌رود که چه قهرمانی‌هایی کرده و چه مسائلی را پشت سر گذاشته‌ایم!!!!

اگر امروز و در حال حاضر در زندگی‌تان مسئله‌ای دارید، آن را بپذیرید و به دنبال راه حل باشید. دقت کنید؛ نمی‌گویم مشکل، بلکه می‌گویم مسئله، چرا؟! !! چون ما از کودکی آموخته‌ایم که مسئله را باید حل کنیم. پس وقتی از مشکلات با نام مسائل زندگی یاد می‌کنیم، ذهن ما درگیر حل آنها می‌شود. مسائل زندگی هم مثل مسائل ریاضی گاه سخت است و گاه آسان، اما مسئله است و قابل حل. مسئله را باید حل کرد. مسئولیت حل کردنش هم به عهده‌ی خود ماست و باید مثل یک قهرمان این مسئولیت را بپذیریم و برای حل آن تلاش کنیم.

اینکه من در زندگی مسئله دارم، چیز بدی نیست بلکه نشانه‌ی حیات است. من زنده‌ام و زندگی می‌کنم و در هر زندگی خواه ناخواه مسائلی به وجود می‌آید که باید برای حل آنها راهی پیدا کنم و یادتان باشد که ”همیشه هزار راه نرفته وجود دارد.“



گفتار سوم

راز تغییر

اکنون که مصمم شدیم قهرمانانه زندگی کنیم و دانستیم که یک قهرمان هرگز به دنبال مقصر نمی‌گردد و برای حل مسائل زندگی در انتظار شانس و اقبال نمی‌ماند، باید بدانیم که در تمامی راه حل‌های پیش رو یک فاکتور مشترک وجود دارد و آن چیزی نیست جز "تغییر"

به یاد داشته باشید که همه‌ی پیامبران الهی و جانشینان آنها در طول دوران ماموریت مقدسشان کوشیده‌اند تغییر ایجاد کنند؛ تغییرات اساسی که بشر را در رسیدنش به هدف خلقت یاری کند.

تغییر برای بهتر شدن زندگی خود ما و دیگران است. احتمالاً برخی از شما عزیزان خواهید گفت: چه می‌گویی؟ !!!!! ما می‌دانیم که تغییر راه حل مسائل است اما مسئله همینجاست که تغییر امکان ندارد و ما تجربه‌های ناموفق زیادی در این زمینه داریم.

ما دقیقاً در این کتاب به همین مسئله خواهیم پرداخت و راهی را به شما نشان خواهیم داد که ثابت می‌کند "تغییر آسان است"

نخست به نکات کلی اشاره می‌کنیم که چنانچه در تصمیمتان برای تغییر جدی هستید، لازم است به خاطر داشته باشید.

مشتاق تغییر شوید

گاهی ما به اندازه کافی ضرورت تغییر را احساس نکرده‌ایم و به همین جهت چندان مشتاق ایجاد تغییر نیستیم. گاه نمی‌دانیم طور دیگری هم می‌شود زندگی کرد. باید مشتاق تحول شویم. باید باور کنیم که زندگی یک کلاف سردرگم نیست که چاره‌ای جز گذرانش نباشد. زندگی هدیه‌ی زیبای خداست که می‌توان و باید، به بهترین شکل از آن استفاده کرد.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «مثل المشتاق مثل الغریق»^۲ ایشان مشتاق را به انسان در حال غرق شدن تشبیه می‌فرمایند که همه‌ی وجودش را شوق نجات فراگرفته و تمام سعی و تلاشش را برای نجات به کار می‌بندد.

ما باید تشنه‌ی تغییر شویم. اگر کسی واقعا تشنه باشد، منتظر نمی‌ماند تا دیگران برایش آب فراهم کنند. خودش به تکاپو می‌افتد تا به آب دسترسی پیدا کرده تشنگی‌اش را رفع کند.
آب کم جو، تشنگی آور به دست

تا بجوشد آبت از بالا و پست

گاه عطش ما به حدی که باید، نرسیده است. نگاه توام با عبرت‌گیری به زندگی کسانی که پیشتر در جایگاه امروز ما قرار داشته‌اند، اشتیاق ما را برای تغییر افزون خواهد کرد.

اگر من با همسرم اختلاف دارم و می‌بینم دوستم که چندین سال پیش شرایط امروز مرا داشته، اکنون به مرحله بسیار حاد رسیده و در مرز جدایی قرار دارد؛ باید با نگاه کردن به وضعیت او و مقایسه‌ی آن با شرایط خودم، آتش اشتیاق به

اصلاح و تغییر را در خودم شعله ور کنم. واقعیت این است که مقاومت در برابر تغییر مرا نیز در آینده‌ای نه چندان دور به نتایجی خواهد رساند که دوستم اکنون با آن دست به گریبان است؛ چرا که مسیر هر دو ما یکی است و طی مسیر یکسان، نتایج یکسان خواهد داشت.

دوستان من، راز تغییر، در احساس نیاز به تغییر است. این نیاز را حس کنید. بکوشید چرایی تغییر را خوب بفهمید که ”هرکس چرایی چیزی را خوب بفهمد، با هرچگونگی خواهد ساخت.“

میزان اشتیاق شما برای تغییر در نحوه‌ی پاسخگویی تان به این سوال آشکار می‌شود که ”چرا باید تغییر کنم؟“

تغییر را امکان پذیر بدانید

بسیاری از ما تجربه‌های ناموفقی از تغییر داریم. در برهه‌هایی از زندگی تلاش کرده‌ایم بعضی چیزها را تغییر دهیم، اما چندان نتیجه‌ای نگرفته‌ایم و این باور که تغییر امکان پذیر نیست و یا بسیار بسیار سخت و طاقت فرساست، فرصت امتحان کردن دوباره را از ما سلب کرده است.

اما مطلبی که به آن بی‌توجهی شده این است که هرکاری چنانچه بدون آگاهی از راه و روش درست آن آغاز شود، بدون فرجام خواهد ماند. تغییر نیز از این قاعده مستثنی نیست.

اگر پیش از این در تغییر موفق نبوده‌ایم، به این دلیل است که راهش را نمی‌دانستیم. اکنون می‌خواهیم راه درست تغییر را یاد بگیریم و خواهیم دید که برخلاف تصور ما تغییر کار چندان سختی نیست.

لجاجت و غرور را کنار بگذارید

غرور بیجا و لجاجت از بزرگترین موانع تغییر هستند. در بسیاری از مواقع آنچه که باعث نپذیرفتن حق می شود همین صفات ناپسند است. باید دست از غرور و تعصب های بیجا برداریم. تعصب نسبت به سن، خانواده، مدرک تحصیلی، مال و دارایی و چیزهایی از این دست، ما را کور و کر می کند و به لجاجت وامی دارد. اگر به تاریخ انبیا نگاه می بیند ازید خواهید دید که آنچه بسیاری از افراد را در مقابل فرستادگان الهی قرار داده، مانع پذیرش حق از سوی آنها شده و به لجاجت واداشت، چیزی نبود جز همین غرور و تعصبات باطل.

سخن حق از جانب هرکس که باشد، شنیدنی است. رفتار غلط در هر سن و سال و از هر کس با هر تحصیلات و مقامی سر بزند، خطاست و باید اصلاح شود اما غرور و لجاجت مثل بندهای ضخیمی دور ما تنیده شده و راه نفوذ را بسته است. این بندها به دست خود ما تنیده شده و جز به دست خود ما باز نخواهد شد.

حضرت رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرمایند: "از لجاجت پرهیز که اولش جهل و نادانی است و پایانش ندامت و پشیمانی"^۳ نشانه ی روشن غرور، تعصب و لجاجت، جمله ای است که متاسفانه نظیرش را زیاد شنیده ایم "من همینم که هستم" این یکی از خطرناکترین جملات است. در این جمله ی کوتاه، غرور، خودرایی و درجازدن را می توان حس کرد. از هم اکنون این جمله را برای همیشه از ذهنتان پاک کنید. لجاجت را کنار بگذارید که بنا به فرمایش امیرالمومنین عَلَيْهِ السَّلَام "ثمره ی لجاجت هلاکت است."^۴

آماده ی آموختن و پذیرش حق باشیم از هرکس و از هر جا.

نسبت به همه‌ی عالم حس شاگردی داشته باشیم؛ حسی که
آمادگی آموختن را اعلام می‌کند. کسی که با حس شاگردی
زندگی کند، غرور و تعصب و لجاجت در وجودش نیست. این
حس را در همه‌ی اوقات زندگی نسبت به همه‌ی عالم داشته
باشید، از همه‌ی عالم می‌توانیم بیاموزیم حتی از یک مورچه.
مورچه را ببینید؛ دهها بار از یک دیوار بالا می‌رود، وسط راه
پایین می‌افتد، بلند می‌شود، دانه‌اش را بر می‌دارد و دوباره بالا
می‌رود؛ آنقدر ادامه می‌دهد تا موفق شود. اگر حس شاگردی
داشته باشیم از این موجود کوچک درس پشتکار می‌گیریم.
اگر کسی حرف حساب دارد، گوش می‌کنیم و اگر درست
باشد، عمل می‌کنیم. هر کس که می‌خواهد باشد، کوچکتر
از ما باشد، فقیرتر از ما باشد، تحصیلاتش کمتر از ما باشد،
چندان تفاوتی نمی‌کند.

از تغییر نترسید

در زندگی من و شما ترس‌های زیادی وجود دارد که هیچ وقت
سعی نکرده‌ایم آن‌ها را درمان کنیم. تصور می‌کنیم بسیاری
از ترس‌هایمان طبیعی است. ما از خیلی چیزها می‌ترسیم.
از شکست، از انتقاد و عدم تایید توسط دیگران، از اشتباه
کردن، از طرد شدن، از آینده مبهم، از ریسک کردن، از
مسخره شدن، از تنها ماندن، از بیماری، پیری و مرگ به
شدت می‌ترسیم.

در یک کلمه ما از "تغییر" می‌ترسیم. همه‌ی موارد گفته
شده نوعی تغییر شرایط موجود است و وجود این ترس‌ها،
همچون یک مانع بسیار بلند و نفوذ ناپذیر بر سر راه تغییر ما
خودنمایی می‌کنند.

در بسیاری از موارد، شرایط موجود، واقعا تلخ و ناگوار

است؛ اما ما سخت به آن خو کرده ایم و مثل جنینی که با
همه‌ی تنگی و تاریکی به شکم مادر چسبیده و احساس
امنیت می‌کند، تلاش می‌کنیم در همان شرایط بمانیم.

امیرالمومنین علیه السلام در بیان زشتی ترس می‌فرمایند: "از ترس
پرهیز که همانا ترس، مایه‌ی ننگ و کاستی است."^۵

اکنون می‌خواهیم بدانیم با این ترس‌ها باید چه کنیم؟
حقیقت این است که بیشتر ترس‌های ما بیهوده است. برای
باور این امر، چند لحظه چشمانتان را ببندید و به ده سال
پیش برگردید؛ مروری کوتاه بر این سال‌های سپری شده داشته
باشید. به یاد بیاورید که در طول این سالها از چه چیزهایی
می‌ترسیده‌اید؟ چه نگرانی‌هایی بر ذهنتان حاکم بود؟ آیا
آنچه که از آن وا همه داشتید، اتفاق افتاد؟!! می‌بینید که اکثر
ترس‌ها و نگرانی‌هایتان بی‌مورد و واهی بوده است. ما یک
عمر نگران چیزهایی هستیم که هرگز برایمان رخ نمی‌دهد.

فقط حدود بیست درصد از ترسهای ما واقعی هستند که
بسیاری از آنها قابل پیشگیری است و می‌توان از وقوع آنها
جلوگیری کرد.

شاید باورش برایتان سخت باشد که چاره‌ی ترس‌های ما
فقط و فقط یک چیز است "اقدام همراه با توکل" در دستورات
دینی ما نیز چنین توصیه شده که از هر چه می‌ترسی، خودت
را درگیر آن کن. این یعنی اقدام کن، با اقدام، دیوار خیالی
ترس، ناگهان فرومی‌ریزد و نگرانی‌ها رنگ می‌بازد. اما چرا
توکل؟ چون ما موجودات ضعیفی هستیم و این ضعف، با
توکل کردن و یاری خواستن از قدرت الهی، چاره می‌شود.
انسان فطرتاً، مایل است از نظر روانی به جایی تکیه کند. چه
منبعی ارزش تکیه کردن دارد بجز ذات اقدس الهی که منبع

علم و قدرت و رحمت بی پایان است.

او خود، ما را امر فرموده که به او توکل کنیم و یقین داشته باشیم که او می تواند ما را از آن چه که از آن می ترسیم، حفظ فرماید. و توکل یعنی همین تکیه زدن به ذات اقدس الهی با آن عظمت و قدرت. در کنار او دیگر، ترس هیچ معنایی ندارد. او منبع اطمینان و آرامش است و با یادش دلها اطمینان می یابد " الا بذکر الله تطمئن القلوب " ^۶ همه چیز در دست قدرت اوست.

اصل " اقدام همراه با توکل " از آموزه های بسیار والای دین ماست. همه شنیده ایم که حضرت رسول اکرم ﷺ از بادیه نشین تازه مسلمان پرسیدند: چرا شترهای خود را نبسته ای؟ او گفت: به خدا اعتماد دارم. حضرت فرمودند: " ابتدا شتر خود را ببندید، سپس به خدا اعتماد کنید. " ^۷

زیباتر از این نمی توان این اصل را برای یک عرب بیابانگرد بیان کرد که نه اقدام جای توکل را می گیرد و نه توکل قرار است جایگزین اقدام شود. وظیفه ی ما اقدام است همراه با توکل بر نیروی لایزال الهی.

این فرمایش زیبا و متین در بین ما فارسی زبانان به صورت ضرب المثل درآمده که " با توکل زانوی اشتر ببند "

عزیزان، ترس از جنس فکر است و توهمی است که واقعیت ندارد؛ اما بعدها خواهیم گفت که چگونه تمرکز بر یک فکر، می تواند آن را به واقعیت تبدیل کند. پس لطفا با توکل و اقدام بر این توهمات غلبه کنید. خداوند مهربان شما را حفظ خواهد فرمود. قرآن کریم به ما نوید داده است که: " هرکس بر خداوند توکل کند، او برایش کافی است. " ^۸

پس بیایید ترس های واهی را دور بریزیم. کمی فکر کنید.

این همه می‌ترسیم دیگران ما را تایید نکنند یا طردمان کنند، اگر تاییدمان نکنند، چه اتفاقی می‌افتد؟! همه‌ی پیامبران هم با عدم تایید و حتی طرد مواجه شدند؛ بعد از مدت‌ها تلاش، باز هم عده محدودی تاییدشان کردند. ما که نه پیامبریم، نه از طرف خدا آمده‌ایم، نه همه‌ی کارهایمان لزوماً درست است، چرا انتظار داریم مورد تایید همه باشیم؟ مگر خود ما همه را تایید می‌کنیم؟! قطعاً نه. ممکن نیست همه با طرز فکرهای متفاوت، یک شخص یا یک رفتار را تایید کنند. آنچه که مهم است درستی رفتار ماست که قطعاً گروهی آن را تایید خواهند کرد و گروهی تکذیب.

زمان انتخاب، دقت کافی به کار ببندید و از درستی آن در حد امکان مطمئن شوید، اما از انتقاد نترسید. همه‌ی انبیا و اولیاء هم با انتقادهای شدید و عدم تاییدهای بسیار روبرو بودند اما چون می‌دانستند راهشان حق است، محکم روی حرف خود ایستادند.

ما از خطا و اشتباه و نیز از شکست بسیار می‌ترسیم، چرا؟ کیست که تا بحال خطا نکرده باشد؟ ما معصوم نیستیم. طبیعی است که گاهی اشتباه کنیم. آنچه مهم است این است که از خطاها و شکست‌هایمان درس بگیریم. شکست لازمی موفقیت است. اگر کاری را اشتباه انجام دادید و شکست خوردید، دوباره بلند شوید. با تجربه‌ای که کسب کرده‌اید، دوباره اقدام کنید. چون می‌ترسیم دست به اقدامی بزنیم که شاید اشتباه باشد، ترجیح می‌دهیم هیچ اقدامی نکنیم و این خطای بزرگتری است. البته باید سنجیده عمل کنیم، بررسی‌های لازم را انجام دهیم، مشورت بگیریم، اما نترسیم که شکست همیشه مقدمه‌ی پیروزی است. امیرالمومنین علیه السلام

می‌فرمایند: ” فکر کن تا دوران‌دیش شوی و چون همه‌ی جوانب کار برایت روشن شد، آنگاه تصمیم قطعی بگیر. ”^۹

یکی دیگر از حوزه‌های ترس ما بیماری است. از بیمار شدن خودمان و عزیزانمان می‌ترسیم. چرا؟ بسیاری از بیماری‌ها قابل پیشگیری است، آن بخشی که به عهده‌ی ماست این است که از سلامتی که هدیه‌ی ارزشمند خداست، مراقبت کنیم و مابقی را به خدای بزرگ بسپاریم. اگر به معنای واقعی خود و عزیزانمان را به او بسپاریم و به او اعتماد کنیم؛ او ما را حفظ خواهد فرمود که ” فالله خیر حافظا و هو ارحم الراحمین ”^{۱۰} وقتی فرزندان را به فرد قابل اعتمادی می‌سپارید، آیا باز هم دلهره و نگرانی دارید؟! قاعدتا خیر؛ چون به او اطمینان دارید، دلتان آرام است. آیا زینده است که ما همه چیز را به پروردگاری بسپاریم که قدرتش فوق قدرتها و لطف و مهربانیش، سرآمد محبت هاست و باز هم نگران باشیم؟! !!!

به یاد داشته باشیم که جوهره‌ی ایمان، اعتماد به خداوند است. پس همه چیز را به او بسپارید و از هیچ چیز نترسید.

امام جواد علیه السلام در مورد اعتماد به خدا و جایگاه والای آن می‌فرمایند: ” اعتماد به خداوند، بهای هر چیز گرانی است و نردبام رسیدن به هر بلندایی ”^{۱۱}

حتی از مرگ هم نترسید. مرگ یک واقعیت و مرحله‌ای از زندگی ماست. زمانی از حالت جنینی مُرده و پا به این دنیا گذاشتیم. آنجا هم به نوعی مرگ واقع شده، وقتی بند ناف را قطع می‌کنند، نوع تنفس، تغذیه و همه چیز تغییر می‌کند. اما، چون ما از این طرف به ماجرا نگاه می‌کنیم، می‌گوییم تولدی اتفاق افتاده. اینجا هم چند صباحی در کنار هم

زندگی می‌کنیم وقتی زمان مرگ کسی فرامی‌رسد، درست است که از میان ما می‌رود ولی در واقع به دنیای دیگر سفر می‌کند. از نگاه ساکنان آن دیار، او متولد می‌شود. درست مثل پایان دوران جنینی و آغاز زندگی دنیوی، این بار پایان زندگی دنیوی است و آغاز زندگی برزخی که البته هیچکدام به اختیار ما اتفاق نمی‌افتد.

آنچه که درون خاک منزل می‌کند، فقط پیکر بی‌جانی است که لباس دنیایی ماست و در سرای دیگر به کارمان نمی‌آید. حقیقت وجود ما میهمان عالم برزخ می‌شود و لباس مناسب آن عالم را بر تن می‌کند. مرگ نه اولین مرحله از زندگی ماست و نه آخرین مرحله. همه‌ی این مراحل یک سیر و سفر دراز مدت است که گریزی از آن نیست و این همه ترس از مرگ بیهوده است.

اما اگر کسی به خاطر عملش نگران است، ترس او مفید است و بازدارنده. آنچه که از وقوعش می‌ترسد و نگران است، قابل پیشگیری است. انسانی که از بازیابی کارنامه‌ی اعمالش واهمه دارد، باید درست زندگی کند. خدای مهربان را اطاعت و بندگی کند و مرتکب گناه و نافرمانی پروردگار نشود.

خداوند بزرگ در طول تاریخ، پیامبران و کتب آسمانی را فرستاده است که ما را از حقایق سرای آخرت باخبر کنند و اینکه کدام عمل، ما را سزاوار پاداش یا مشمول عذاب آخرت می‌سازد، برایمان بیان کنند. به ما گفته‌اند برای چه کارهایی عقاب می‌شویم و برای چه کارهایی پاداش می‌گیریم؛ پس این ترس قابل پیشگیری است.

اینها نمونه‌هایی از ترس‌های ما بود. سایر ترسها و نگرانی‌ها نیز چنین است؛ یا قابل پیشگیری است که باید مراقب بود و

از خداوند کمک خواست و یا بیهوده است و باید با اقدام بر آن غلبه کرد.

همواره به یاد داشته باشیم که عالم نه فقط محضر خدای بزرگ، بلکه در ید قدرت اوست. هیچ اتفاقی بدون اذن او رخ نمی‌دهد. به فرموده‌ی قرآن کریم، حتی افتادن یک برگ از درخت به اذن و اجازه‌ی اوست. باور این حقیقت دل‌های ما را به ساحل آرامش رهنمون می‌شود و از بسیاری از ترس‌ها رهایی می‌بخشد.

در صدد تغییر دیگران نباشید

به این نکته توجه داشته باشید که هرگز در جهت تغییر دیگران تلاش نکنید! همه‌ی آنچه که ما از ضرورت تغییر یادآوری کرده و خواهیم کرد، فقط و فقط برای تغییر خود ماست نه اطرافیان‌مان. اکثر تلاش‌های ما برای تغییر، دقیقاً به همین دلیل بی‌نتیجه مانده‌اند که آگاهانه یا ناآگاهانه در جهت تغییر دیگران صورت گرفته‌اند. شما به جز خودتان هیچکس را نمی‌توانید تغییر دهید.

از آنچه که در گفتارهای آینده خواهید آموخت، برای ایجاد تغییر در افکار و رفتار خودتان بهره ببرید. در عوض من این مژده را به شما می‌دهم که پس از مدتی، آرام آرام همه چیز و همه کس در اطراف شما تغییر خواهد کرد. شاید باور این مطلب برایتان سخت باشد اما می‌توانید امتحان کنید؛ خواهید دید که با تغییر شما اطرافیان‌تان نیز بدون هیچ فشار و آزاری تغییر می‌کنند. چرا که نحوه‌ی رفتار اطرافیان، با شما حاصل سبک زندگی و رفتار خود شماست. اینکه در مواجهه‌ی با شما چگونه رفتار می‌کنند، بستگی زیادی به افکار، گفتار و رفتار شما دارد. پس اگر شما تغییر کنید افکار، گفتار و رفتار

جدید شما به آرامی اطرافیانتان را نیز تغییر خواهد داد. بدون اینکه متحمل سختی شوید و یا دیگران را آزار دهید!

برای تغییر بهانه جویی نکنید

ما معمولاً برای نرفتن زیر بار تغییر، بهانه‌های مختلفی داریم. بیشترین سهم را در این بهانه جویی‌ها، کلماتی نظیر "نمی‌شود" و "نمی‌گذارند" دارد. عزیزان، باور کنید برای آنها که باور دارند که می‌شود" یقیناً خواهد شد و برای آنان که می‌گویند "نمی‌شود" نخواهد شد. باور کنید تغییر، امری ممکن است. با اندکی همت و حرکت در مسیر درست، موفق خواهید شد. فرافکنی یکی از شایعترین بهانه‌هاست. متأسفانه اکثر ما اگر متوجه شویم، بخشی از زندگی مان دچار بحران شده، فوراً انگشت اتهام را به سمت دیگران می‌گیریم. جملاتی نظیر: "فلانی نگذاشت! تقصیر بهمان کس است! اگر فلانی گذاشته بود... در جامعه‌ی ما زیاد شنیده می‌شود. در عوض جملاتی مثل: "من کوتاهی کردم، اشتباهی بوده که از من سرزده، باید دنبال جبران باشم و...." کمتر به گوش می‌خورد.

در هر پیشامد و مسئله‌ای افراد مختلفی سهم دارند سهم یکی کمتر است و سهم یکی بیشتر! بیایید سهم خودمان را در ایجاد هر مسئله بپذیریم و مثل یک قهرمان در صدد جبران باشیم. ما می‌توانیم مدیریت زندگی خودمان را به عهده بگیریم البته از طریق مدیریت زمان حال! گذشته را رها کنید. آینده را هم رها کنید. ما قدرت مدیریت برگذشته و آینده را نداریم! گذشته هر چه که بوده تمام شده و آینده هم هنوز نیامده. اما به لطف الهی و یاری او به شدت قدرت مدیریت روی زمان حال را داریم. الان کجا ایستاده‌ایم؟ الان چه کاری

انجام می‌دهیم! به کدام جهت در حال حرکتیم؟ اینکه من هم اکنون کجا هستم و به کدام سمت حرکت می‌کنم، بخوبی روشن می‌کند که من در آینده‌ی نزدیک کجا خواهم بود. اگر مطلوب نیست، می‌توانم جهت و مسیرم را عوض کنم. با این تغییر مسیری که در زمان حال انجام می‌دهم، آینده‌ام نیز تغییر خواهد کرد. اگر قصد رسیدن به شرق را دارید، حرکت در جهت غرب، شما را از مقصدتان دور و دورتر می‌کند. همین الان مسیرتان را عوض کنید. این یعنی "تغییر"

خودتان را سرزنش نیز نکنید، اگر در گذشته اشتباهاتی داشته‌اید، خود را ببخشید و از سرزنش خود و دیگران دست بردارید. بین مسئولیت‌پذیری و سرزنش خود فرق بسیار است. با ملامت کردن هیچ اتفاق مثبتی نمی‌افتد؛ بلکه در آینده خواهیم گفت که سرزنش اوضاع را خراب‌تر می‌کند.

امیرالمومنین علیه السلام می‌فرمایند: "گذشته، رفته است و آینده هنوز نرسیده، پس پیاخیز و فرصتی که بین این دو نیستی، هم اکنون در اختیار توست، غنیمت بشمار." ^{۱۲}

بار دیگر یادآوری می‌کنیم که کسی که قرار است زندگی ما را سروسامان بدهد، خود ما هستیم و زمانی که این اتفاق باید آغاز شود، همین امروز است.

به پاداش‌های اجتماع بها ندهید

بسیاری از ما عادات غلط و آسیب‌زننده‌ای داریم که با کمال تاسف، جامعه به آنها امتیاز می‌دهد و این پاداش گرفتن از سوی دیگران سبب ادامه‌ی رفتار غلط در ما می‌شود. به عنوان نمونه کودکی را در نظر بگیرید که شدیداً خجالتی است و جرات ابراز وجود در هیچ محفلی را ندارد! در هر جمعی که حضور داشته باشد، ساکت گوشه‌ای می‌نشیند.

در پاسخگویی به سوالات دیگران درمانده می‌شود. به سراغ همسالانش نمی‌رود. از آنچه که میل دارد، نمی‌خورد و رفتارهایی نظیر اینها.

در اینکه این رفتارها خطاست و نباید ادامه پیدا کند، حرفی نیست اما بسیاری از اوقات، این کودک، بخاطر رفتار غلطش امتیاز می‌گیرد و محبوب و مودب نام می‌گیرد. به نظر شما آیا این کودک وحتى پدر و مادرش به فکر اصلاح این عیب می‌افتند؟!

علت ادامه‌ی بسیاری از رفتارهای غلط همین پاداش گرفتن‌های بیجاست. جوان کامل‌گرایی که بیش از حد لازم، به خودش سخت می‌گیرد و اهداف غیر منطقی و فوق استاندارد انتخاب می‌کند و همه زندگیش را هدر می‌دهد تا به خیال خودش همه را راضی نگه دارد؛ اگر از سوی اطرفیانش امتیاز بگیرد و از کامل‌گرایی او با عنوان وظیفه‌شناسی و کمال طلبی یاد شود؛ هرگز به فکر اصلاح این خصیصه که یک منبع تنش و اضطراب دائمی است، نمی‌افتد.

چه باید کرد؟ اولاً مراقب باشید که به رفتارهای اشتباه دیگران امتیاز ندهید. چه بسا یک تحسین بیجا کسی را در رفتار خطایش ماندگار سازد. اما اگر شما نیز جزء آن افرادی هستید که از رفتارهای غلط امتیاز گرفته یا می‌گیرید به این فکر کنید که در مقابل پاداشی که از تایید غلط دیگران می‌گیرید، چه چیزهایی را از دست می‌دهید!!!

جوانی که بخاطر کامل‌گرایی، از هیچ یک از موفقیت‌های لذت نمی‌برد و دائم گرفتار گره کور تایید دیگران و باید‌ها و نبایدهای بیجای ساخته‌ی ذهن خودش هست، مطمئناً آرامش و جوانی‌اش را می‌بازد که ارزش آن با

تحسین و تمجیدی که از سوی برخی می‌گیرد، قابل مقایسه نیست.

ممکن است بانویی که با اسراف و تبذیر و آزار همسرش یک زندگی تجملی سرپا کرده، از بعضی افراد نادان امتیاز بگیرد و به خوش سلیقگی و باکلاس بودن شهره شود اما در مقابل، چیزهایی را از دست داده که با این پاداش قابل قیاس نیست. بدون تردید او خشنودی خداوند، رضایت و علاقه‌ی همسر، آرامش روحی و خوشبختی واقعی را در لابلای این همه تجملات گم کرده است.

با اندکی تفکر، برای هر انسان عاقلی روشن می‌شود که عمل باید از نظر عقل و دین، درست و شایسته باشد و اگر در برخی موارد، جامعه به رفتاری که در سنجش با این موازین خطاست، بها و امتیاز می‌دهد، برای این امتیازات نباید ارزش قائل شد؛ بلکه باید با جدیت برای تغییر، اقدام کرد. تغییر این عادات غلط که در بسیاری از موارد، زندگی ما را تباہ می‌سازد، حکم عقل است و اسیر شدن در دام عاداتهای غلط، با این بهانه که ما به آنها عادت کرده‌ایم، بسیار خطاست. مولای ما امیرالمومنین علیه السلام می‌فرمایند: ”ای مردم! خودتان ادب کردن خویش را بر عهده گیرید و نفس را از عاداتهای هلاکت بار بازگردانید.“^{۱۳}

یادتان باشد که تغییر برای بهتر شدن زندگی ماست. اکنون اگر آماده‌ی تغییر هستید، اگر چرایی تغییر را خوب فهمیده‌اید، می‌توان گفت که در ابتدای جاده تغییر ایستاده‌اید. برای پیمودن این مسیر از خداوند مهربان کمک بگیرید و با شکیبایی قدم بردارید. در انتظار رخدادی ناگهانی نباشید. تغییر امری تدریجی است و نیاز به زمان

دارد اما بدانید که با توکل و اقدام، در آینده‌ی نزدیک، در
زندگی‌تان اتفاقات مثبت زیادی را شاهد خواهید بود.



در این کتاب می‌آموزید که چگونه:

با سلامتی و در آرامش زندگی کرده و از نعمت‌های
ارزشمند الهی لذت ببرید.

به زندگی خانوادگی تان رنگ و بویی تازه داده و عشق و
صمیمیت را در دل خانه و خانواده بکارید.

شخصیت خود را با آراسته شدن به صفات پسندیده
برتری ببخشید و خود را از شر خلقیات ناپسند رها سازید.

به وضعیت مالی تان سر و سامان بدهید و نیز ارتباطات
اجتماعی قوی‌تر و دلچسب‌تری را تجربه کنید.

و در یک کلام، چگونه روی خوش زندگی را ببینید.

مهر-ع-غایم
MEHR-E-GHAEM
Publishing Co

اصفهان - میدان امام حسین (ع)
چهارباغ پایین - تلفن: ۳۴۴۱۹۵
کد پستی: ۸۱۴۷۷-۳۳۳۷۵