

قاصدک زندگی

مریم نیکومنش

این کتاب کوچک حاصل تجربیات من و برداشتی آزاد از آثار مارک ورنون و ویکتور فرانکل می باشد.

با احترام مریم نیکومنش

فهرست

۵	پیش گفتار
۶	۱- هنر
۷	۲- خوب دیدن
۸	۳- بخشایش
۱۰	۴- امید
۱۱	۵- کار و تلاش
۱۲	۶- مدارا کردن
۱۳	۷- پول
۱۵	۸- معنویت

زندگی یعنی لمس یک لاله بدون هوس کردن آن؛
بخشش آب به تشنه ، بدون هوس بستن آن؛
قسمت نان و شراب؛
زندگی یعنی عشق؛ لذت دیدن یک آهوی خسته،
بدون هوس کشتن آن.

فرزان انگار

پیشگفتار:

خوب زندگی کردن برای هر شخصی معنای خاصی دارد. بعضی از انسانها فکر می کنند اگر خانه، ماشین، ویلا و تمام امکانات رفاهی را در اختیار خود داشته باشند، زندگی خوبی خواهند داشت.

بعضی از افراد تصور می کنند باید به کلاسهای موفقیت بروند تا راه و روش یک زندگی خوب را بیاموزند و برخی از مردم هم احساس می کنند، آنقدر شایسته اند که خود به خود باید زندگی خوبی داشته باشند. اما واقعا اینگونه نیست.

زندگی خوب هدیه ای است که به شکل قطعات درهم ریخته ی یک پازل، به ما داده شده و این ما هستیم که با چیدن صحیح این قطعات، زیبایی و کمال آن را هویدا می کنیم.

زندگی خوب با تجربیات، اشتباهات، غمها و شادی هایش معنا پیدا می کند.

زندگی خوب یعنی که هر لحظه در حال رشد و یادگیری باشید تا بتوانید خوشبختی را حس کنید. ولی بدیهی است که خوشبختی هم همیشگی نیست، خوشبختی نه فقط گذرا، بلکه نسبی است.

برای بهره بردن بیشتر از زندگی و رشد و شکوفایی باید اصولی را وارد زندگی خود کنیم.

در بعضی موارد تامل می کنیم تا برایمان روشن شود که چه طور می شود یک زندگی خوب ساخت.

هنر:

انسان می تواند با هنر، احساسات خود را با زبان بی زبانی ابراز کند. گاهی اوقات به شدت نیاز داریم تا هیجانات و احساسات خود را تخلیه کنیم؛ غم، شادی، عصبانیت و خشم خود را در این حالت کسی یا چیزی لازم است که بتواند ما را به حالت عادی برگرداند.

هرگاه زبان انسان از بیان قاصر باشد، هنر پدیدار می شود، زبانی که، نیاز به مترجم ندارد. موسیقی، نقاشی و هنرهای تجسمی مصداق این حرف هستند.

اگر به زمانهای قدیم برگردیم مادرها و مادر بزرگهایمان، سرشار از ذوق هنری بودند. شبها در کنار کرسی می نشستند، کاموهای رنگارنگ را کنار خود می چیدند و شال و کلاه و لباسهای زیبا می بافتند.

تابستانها، پارچه هایی بسیار ساده تهیه می کردند و با دانش اندک خود، با روش های بسیار ابتدایی، لباسهای زیبایی می دوختند. هم به اقتصاد خانواده کمک می کردند، هم زیبایی را با دستان هنرمند خود خلق می کردند. امروز مادرم را می بینم که گلهای زیبایی را در خانه ی کوچکش پرورش می دهد و حس بسیار خوبی را برای خانواده اش به وجود می آورد.

حتی تمیز کردن منزل، کار هر کسی نیست و نیاز به دستان هنرمند بانوی خانه دارد و هر کاری که احساس خوبی به ما بدهد و ما را از روزمره گی خارج سازد، یک هنر است.

هنر آن چیزی است که ما را از عالم واقعیات دور می کند و به عالم رویاها و آرزوها می برد.

مطالعه کردن ما را با شخصیت های داستان همراه می کند و لحظاتی از دنیای مادی خارج می سازد به همین علت کتاب خواندن لذت بسیاری به همراه دارد.

دیدن هنرمندی که کنار یک ساز می نشیند و با احساس تمام، با حرکات زیبای دستانش، آهنگ زیبایی می نوازد و ما را به ماورا می برد با هیچ لذتی قابل مقایسه نیست.

یک آهنگ و موسیقی زیبا حتی توسط یک کودک درک می شود و بارها دیده شده که گریه ی یک کودک با شنیدن موسیقی زیبا قطع شده است.

نوشتن یادداشت های روزانه، زندگی را برای ما جذاب تر می کند و نکات زیادی را به ما می آموزد.

جالب اینجاست که هنرمندان، هم به زندگی خود غنا می بخشند و رنگ و بوی تازه می دهند و هم به زندگی

دیگران. وقتی کنار یک هنرمند می نشینیم، هیچگاه از بودن در کنار او خسته نمی شویم.

اما متأسفانه امروزه به دلیل مصرف گرایی، در اکثر خانه ها، بیشتر وسایل صنعتی و ماشینی، گلهای مصنوعی

و را می بینیم که هیچ حس قشنگی را به خانه و خانواده تزریق نمی کنند. پس در نهایت، هنر یکی از مواردی است که زندگی را از عادت و روزمرگی نجات می دهد و به آن روح تازه ای می بخشد.

اروین یالوم می گوید: ما نیازمند هنریم، تا حقیقت هلاکمان نکند.

خوب دیدن:

یکی از مهمترین حواس انسان، دیدن است .

دیدن، شکلهای مختلفی دارد. گاهی میبینیم و گاهی نگاه می کنیم.

شاید برای همه‌ی ما پیش آمده باشد که در جایی مهمان بوده ایم، پس از بازگشت به خانه، کسی از می پرسد: آیا دیدی صاحب خانه فرش هایش را عوض کرده است؟ و ما متعجب جواب می دهیم: نه. این به آن معنا نیست که ندیده ایم بلکه توجه نکرده ایم و آنجا چیزهای مهمتری برای دیدن وجود داشته است. ما صحبت‌های شیرین میزبان را شنیده ایم و دل به حرفهای او داده ایم. پذیرایی پر از عشق صاحبخانه را دیده ایم. بیشتر انسانها فقط نگاه می کنند، ولی از دیدن عزم و اراده و عشق در طبیعت عاجزند. بعضی از افراد فقط کمبودها و ضعف ها را می بینند و این تفاوت در نوع چشمها نیست بلکه در اندیشه ایست که پشت این دیدن وجود دارد.

چگونه نگاه کردن ما به جهان هستی ، بر چگونه زیستن ما تاثیر فراوانی دارد. دنیا پر است از خوبیها و زیبا به قول عطار نیشابوری:

همه عالم جمال و آواز است.

چشم کور است و گوش کر چه کنم؟

اگر دنیا و آدمهای آن را خوب و زیبا ببینیم، جهان جای خوبی برای زیستن خواهد بود. اگر آن را پوچ و بی معنی ببینیم، همانقدر برایمان منفور و خسته کننده است. نگاه ما می تواند هم مهربانی بدهد و هم نامهربانی. می تواند هم دوستانه باشد و هم خصمانه. می توانیم در این عالم، بی هدف به این سو و آن سو بنگریم، می توانیم دقیق نگاه کنیم و زیبایی های خلقت را ببینیم. پرتوهای نور، طلوع و غروب خورشید، ستارگان زیبا، کوههای بلند و استوار، دریاها و اقیانوسها از هر کدام درسی بگیریم.

طلوع و غروب خورشید به ما نشان می دهند که ظلمت و سیاهی پایدار نمی ماند و دوباره سپیده سر می زند. کوهها به ما محکم بودن و راسخ بودن در اهدافمان را یادآوری می کنند. هر چیزی که در این جهان هستی موجود است، هدفی، درسی و تلنگری برای ما دارد.

وقتی که خوب ببینیم و درک کنیم ، زندگی برایمان زیباتر خواهد شد. وقتی زیبا ببینیم ، زندگی در لحظه‌ی حال برایمان مقدس می شود و از تمام لحظات آن به نحو احسن استفاده می کنیم و آن وقت زندگی شور و شوق تازه‌ای به خود می گیرد و هر غیرممکنی برایمان ممکن می شود.

پس اگر بتوانیم در هر چیزی جنبه‌ی روشن آن را ببینیم و نگاهمان را مثبت کنیم، درها به خودی خود به روی ما گشوده خواهد شد و برای تمام مشکلات زندگی راه حلی پیدا خواهیم کرد.

به قول سهراب سپهری: چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید.

بخشایش:

همه‌ی ما انسانها در زندگی خطاهایی انجام می‌دهیم که نیازمند بخشش است. در این قسمت روی سخنم فقط به انسانهاست؛ خداوند بخشنده و مهربان است و خطاهای بنده‌اش را هر چند بزرگ، می‌بخشد.

ما انسانها هستیم که این کار برایمان سخت و گاهی اوقات نشدنی به نظر می‌رسد. این سخنان را از بزرگان، روانشناسان، پدربزرگها و مادر بزرگهایمان زیاد شنیده‌ایم که بخشش، کار انسانهای بزرگ است. ببخشید و فراموش کنید. گذشته‌ها گذشته. ببخشید و به آرامش الهی رسید.

ولی آیا هر خطایی را می‌شود ببخشید و بخشایش حقیقی وجود دارد؟ گاهی اوقات ما خطاهایی را می‌بخشیم که خیلی اهمیت ندارند و فکر می‌کنیم که چه آدم بخشنده‌ای هستیم. خطاهایی مانند این که، کسی ناخواسته جواب سلام ما را ندهد، یا در مجلسی میزبان فراموش کند به ما میوه تعارف کند یا دوستی فرصت نکرده باشد جواب تلفن یا پیام‌های ما را بدهد؛ این‌ها خود به خود بخشیده شده و فراموش می‌شوند.

اما آیا اتفاقات آزاردهنده و از یاد نرفتنی هم به همین راحتی بخشیده می‌شوند؟ وقتی پای صحبت‌های روانشناسان یا اساتید می‌نشینیم؛ می‌گویند: خودتان را جای فرد خطاکار بگذارید، آن وقت می‌توانید به راحتی او را ببخشید یا این که اتفاقات را در ذهنتان بزرگ نکنید و به آنها پر و بال ندهید. اما واقعیت چیز دیگری است.

ما فقط درد و ناراحتی که از طرف دیگران به ما وارد شده است را فراموش می‌کنیم ولی همچنان در درونمان وجود دارد. می‌توانیم امتحان کنیم و اتفاقی را که به شدت ما را آزار داده است و فکر می‌کنیم بخشیده‌ایم را به خاطر بیاوریم. آن وقت می‌بینیم در بیشتر مواقع همان حس ناراحتی، آزرده‌گی و خشم در ما به وجود می‌آید و این نشان می‌دهد که ما فقط گذشت کردیم ولی نبخشیدیم.

آزار و اذیتی که فرزندان بر والدین وارد می‌کنند و آنها این خطاها را نادیده می‌گیرند، از نوع بخشش نیست و البته چون بچه‌ها حاصل تربیت خودشان هستند، شاید بیشتر مواقع خود را هم مقصر می‌دانند.

آیا فرزندان هم می‌توانند خطای والدین خود را بپذیرند؟

این همه جنایت، کشتار، ساختن بمب‌های شیمیایی به خاطر چیست؟ چون نمی‌توانیم یکدیگر را ببخشیم.

در قرآن آمده است که اگر کسی دزدی کرد، دستش را قطع کنند، اگر قتلی اتفاق افتاد، قاتل باید کشته شود. پس چیزی که باعث بخشایش می‌شود اجرای عدالت است.

پس اگر کسی خطای نابخشودنی را می بخشد و به دنبال انتقام گرفتن نیست، به خاطر وجود چیزی است به نام "عشق".

عشقی که والدین به فرزندانشان دارند وانسانهایی که می توانند همچنان عشق بورزند و در نتیجه زندگی را ادامه دهند. این خود شاهکاری بزرگ است که نیازمند شجاعت، تلاش، از خودگذشتگی و فداکاری است و این چیزی است که می تواند زندگی انسانها را دگرگون کند.

ما به یکدیگر عشق می ورزیم، زیرا می خواهیم یک زندگی خوب را بسازیم.

امید:

تا امید هست، زندگی هم هست.

هر کسی که باور دارد زندگی ارزش زیستن دارد، امیدوار است.

اما امیدوار بودن کاری سخت و طاقت فرساست؛ چون ما به چیزی امید داریم که در اختیارمان نیست و گاهی اوقات فرسنگها از ما دور است.

امید همان چیزی است که یک زندانی پس از روزها، ماهها و سالها از بودن در سلول تاریک خود نباید از دست بدهد. امید همان چیزی است که در وجود مادری قرار دارد که با تمام شواهد و قرائن هم چنان امیدوار است تا فرزندش از بیماری مهلک سرطان نجات پیدا کند.

مارسل آشور می گوید: امید دارویی است که اگر شفا ندهد، حداقل درد را قابل تحمل می کند.

در این میان تنها چیزی که ارزش امید بستن دارد، فقط و فقط خداوند است.

بعضی انسانها به مالشان، بعضی دیگر به علم و دانایی شان و بعضی به خانواده شان امید می بندند. اما همه ی اینها می تواند امیدشان را نا امید کند.

اجازه بدهید داستانی زیبا را برایتان نقل کنم.

چهار شمع به آرامی در حال سوختن بودند، محیط آنچنان آرام و بی صدا بود که می شد به صحبت هایشان گوش داد. اولی گفت: من "صلح" هستم کسی نمی تواند برای همیشه مرا روشن نگه دارد. من مطمئنم خاموش می شوم. لحظه ای نگذشت که شعله اش کاهش یافت و خاموش شد.

دومی گفت: من "ایمان" هستم، وجود من ضروری نیست. پس چندان مهم نیست که من روشن باقی بمانم. سخنش که به پایان رسید، نسیم ملایمی وزید و آن را خاموش کرد.

شمع سوم با ناراحتی گفت: من "عشق" هستم. من توان روشن ماندن ندارم. مردم مرا به کناری نهاده اند و از اهمیت من بی خبرند. آنها حتی فراموش می کنند به کسی که به ایشان از همه نزدیکتر است، عشق بورزند. زمانی طول نکشید که او نیز خاموش شد.

ناگهان کودکی وارد شد و با دیدن سه شمع خاموش گفت: چرا شما خاموش هستید؟ شما باید همیشه روشن باشید و سپس به آرامی شروع به گریستن کرد. در این لحظه شمع چهارم گفت: نترس، تا زمانی که من هنوز می درخشم، می توانیم شمع های دیگر را دوباره بیفروزیم. من "امید" هستم. بدین ترتیب همه ی ما دوباره می توانیم روشن باقی بمانیم.

"امید، ایمان، صلح و عشق".

کودک با چشمهای درخشان، شمع امید را برداشت و آن شمع های دیگر را روشن کرد. نور امید نباید هیچ گاه از زندگیتان بیرون برود.

کار و تلاش :

همه‌ی ما انسانها برای گذران زندگی و امرار معاش خود باید کار کنیم. در سالهای پیش تر، تامین مخارج زندگی فقط بر عهده ی مرد بود و زنان به کارهای خانه مشغول بودند و تعداد انگشت شماری بیرون از منزل کار می کردند. ولی امروزه به خاطر اوضاع اقتصادی، باید تمام اعضای خانواده کار کنند تا چرخ زندگی بچرخد.

گاهی اوقات مردان آنقدر در کار غرق می‌شوند که از همسر، فرزندان و باقی اهداف خود باز می‌مانند. مردی که از صبح تا شب فقط به فکر کار است و وقتی برای اعضای خانواده خود در نظر نمی‌گیرد، باعث می‌شود که رفته رفته از هم دور شوند و این کار به کندی و به مرور انجام می‌شود ولی در بلند مدت نتایج وحشتناکی به دنبال خواهد داشت. انسانی موفق است که بتواند به تمام جنبه های زندگی بپردازد و تعادل را برقرار کند.

بعضی ها می‌گویند: فرصت نداریم و مشغله هایمان زیاد است ولی همه ی این‌ها بهانه است. حتی یک پیاده روی ساده در غروب روز جمعه می‌تواند اوقات خوبی را برای افراد خانواده رقم بزند.

از این مسائل که بگذریم، مطلب دیگری که اهمیت دارد این می‌باشد که چقدر کارمان را دوست داریم؟ آیا آن را به نحو احسن انجام می‌دهیم؟

در اوضاع اقتصادی فعلی گاهی مجبور می‌شویم کاری را انجام دهیم که علاقه‌ای به آن نداریم و فقط برای کسب درآمد، مجبور به انجام دادن آن هستیم و این مسئله‌ای است که به وفور در جامعه‌ی امروز می‌توان دید و همین باعث می‌شود که نارضایتی، کسالت و خستگی در فرد و نهایتاً در زندگی ایجاد شود. اگر کاری را که انجام می‌دهیم با عشق و از روی علاقه باشد، زندگی برایمان لذت بخش تر خواهد بود.

معروف است که ادیسون بسیار سخت کوش و فعال بود. به طوری که ۱۶ ساعت از شبانه روز را در آزمایشگاه خود صرف مطالعه، تحقیق و انجام آزمایشهای علمی می‌کرد و در برابر این سوال که آیا از این همه فعالیت خسته نمی‌شود؟! گفته است که من ۱۶ ساعت کار نمیکنم، بلکه ۱۶ ساعت در حال تفریح هستم.

کاری که با دل و جان انجام شود، شادمانی به همراه دارد و روح انسان را تازه می‌کند.

جبران خلیل جبران می‌گوید: با تو بگویم که کار با عشق چیست؟

کار با عشق آن است که پارچه‌ای را ببافی بدین امید که معشوق تو آن را بر تن کند.

کار با عشق آن است که خانه‌ای را با خشت محبت بنا کنی، بدین امید که محبوب تو در آن زندگی کند.

کار با عشق آن است که دانه‌ای را با لطف و مهربانی بکاری و حاصل آن را با لذت درو کنی، چنانکه گویی معشوق تو آن را تناول می‌کند و بالاخره کار با عشق آن است که هر چیز را با نفس خویش جان دهی و بدانی که پاکان و قدیسان عالم به تو می‌نگرند.

مدارا کردن:

یکی از اصول رفتاری که می تواند زندگی را آسانتر و بهتر بسازد، مدارا کردن با دیگران است. مدارا به معنای نرم‌خویی و رفتار ملایم است.

یکی از نشانه‌های پیشرفت فرهنگ در یک ملت، نحوه‌ی برخورد مردم با یکدیگر است.

در میان ملل متمدن، افراد آموزش می بینند که در مواجهه با خشم؛ خود را کنترل و با افراد مختلف مدارا کنند. به طور مثال اگر در زندگی خانوادگی مدارا نباشد، تندی و خشونت سراسر زندگی را فراخواهد گرفت. زیرا در طول زندگی مشترک، موارد فراوانی یافت می شود که رفتار، گفتار و خواسته‌های زن و شوهر مطابق میل یکدیگر نیست؛ پس در صورت عدم سازش، هر یک از این موارد می تواند زمینه ساز درگیری در خانه باشد. یک ساختمان چند طبقه را در نظر بگیرید، اگر در بین همسایه‌ها حتی یک خانواده، با فرهنگ آپارتمان نشینی و رعایت حقوق همسایه‌ها آشنا نباشند و در پرداخت هزینه‌های ساختمان همراهی نکنند، دائما اختلاف و درگیری پیش خواهد آمد.

البته مدارا کردن حد و مرزی هم دارد.

اگر بیش از حد با دیگران مدارا کنیم، امکان دارد رفتار ما را به ساده لوحی، سازش و نفهمی تعبیر کنند. انسانها باید با یکدیگر گفتگو کنند، چون حقیقت بزرگتر از آن است که تنها یک نفر آن را در اختیار داشته باشد و برای یک گفتگوی سالم، احترام گذاشتن به یکدیگر بسیار اهمیت دارد.

با احترام حرفهای دیگران را بشنویم، با متانت و صبوری دلائل قاطع و محکم بیاوریم.

وقتی با مردم محترمانه رفتار کنیم، ناخودآگاه دیگران را وادار به رعایت ادب و احترام می کنیم. اگر کسی بخواهد فقط حرف خود را به کرسی بنشانند و به بقیه اجازه‌ی حرف زدن ندهد، سبب ایجاد کینه و ناراحتی خواهد شد. اکثر انسانها تصور می کنند که اگر افراد و عقایدشان را محترم بشمارند و اجازه دهند دیگران هم نظرات خود را بیان کنند، دچار ضعف شده اند. در صورتی که این طور نیست.

جامعه‌ی سالم؛ جامعه‌ای است که در آن هر کسی جرأت ابراز عقاید خود را داشته باشد و بتواند آزادانه نظر موافق و مخالف خود را بگوید. اگر این طور نباشد رنجش حاصل می شود و روند رشد متوقف خواهد شد.

ما انسانها موجوداتی اجتماعی هستیم و به یکدیگر نیاز داریم تا بتوانیم بهتر زندگی کنیم، از هم یاد بگیریم و در نهایت جامعه‌ای سالم بسازیم. اگر به این نکات توجه نکنیم، هیچ وقت متوجه اشتباهاتمان نمی شویم و شاید کسانی که با دیگران مدارا نمیکنند، یکی از دلایلش این باشد که نمی خواهند اشتباهات و ضعف‌های خود را بپذیرند. جناب حافظ می فرمایند:

آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است با دوستان مروت با دشمنان مدارا.

پول:

در زمانهای قدیم که دیگر معامله‌ی کالا به کالا جوابگوی نیاز مردم نبود، چیزی به نام پول اختراع شد. با گسترش تمدن و گسترش جمعیت و ارزش یافتن پول وجود آن برای ساختن یک زندگی خوب بسیار لازم و ضروری شد. از آنجا که هر چیزی قیمتی دارد، پول زندگی را آسانتر می‌کند و دغدغه‌های انسان را برای تامین مخارج زندگی کاهش می‌دهد.

این اختراع باعث شد که ما مجبور نباشیم همه‌ی کارهایمان را خودمان انجام دهیم. مانند پختن نان، خیاطی، آرایشگری و دوختن کفش و چیزهای دیگر.

با داشتن رفاه اقتصادی در زندگی، ما این فرصت را داریم که یک کار را به صورت اصولی دنبال کنیم و باقی‌مانده‌ی خود را از دیگران بخریم. در مورد این پدیده ضرب‌المثل‌های زیادی هست و مطمئناً همه آن را شنیده‌ایم که معروفترین آن این است:

"پول چرک کف دست است."

ولی واقعا اینگونه نیست.

به خاطر دارم زمانی که مدرسه می‌رفتیم همیشه یکی از موضوعات انشاء این بود: علم بهتر است یا ثروت؟ با نگاهی به آنچه این روزها در دنیا اتفاق می‌افتد و با فراگیر شدن "کرونا و ویروس" در جهان، شاهد هستیم که گاهی فردی به خاطر فقر، قادر به تهیه‌ی داروهای مورد نیازش نیست و در نتیجه جان خود و عزیزانش را از دست می‌دهد. از طرفی می‌شنویم که فردی با ثروت و مکنّت بی‌اندازه، با وجود امکانات کامل پزشکی، باز هم در برابر این بیماری ناتوان است و جان خود را از دست می‌دهد. پس گاهی اوقات پول هم قادر به رفع مشکلات نیست.

آنچه مسلم است این است که شاید، مهمترین چیز در زندگی نباشد ولی نبودش قطعاً مشکلات زیادی را به وجود خواهد آورد. ما بدون شک برای برآورده کردن مایحتاج مان به پول نیاز داریم. برای خوراک، پوشاک، تحصیل و درمان باید هزینه کنیم.

کمک کردن به موسسات خیریه برای شاد کردن خودمان و دیگران نیاز به پول دارد. آسایش، شادمانی و در بعضی موارد آرامش در گرو این پدیده‌ی دوست داشتنی می‌باشد. البته پول بیشتر، همیشه نمی‌تواند ما را خوشحال کند. چون آرزوهای انسانی پایانی ندارد و ما مخلوقاتی هستیم که مدام بیشتر و بیشتر طلب می‌کنیم.

ما در بانکها پس انداز می‌کنیم، اوراق بهادار می‌خریم، خودمان را بیمه می‌کنیم و مدام به فکر آینده هستیم. استادی داشتیم که می‌گفتند: «بیمه از بیم می‌آید. یعنی از ترس. بیمه کردن باعث می‌شود شما فقر و بیماری را به سمت خود جذب کنید».

ولی داشتن بیمه و پس انداز کردن بسیار خوب است، به شرطی که به شکل یک محافظ یا اطمینان خاطر به آن نگاه کنیم نه به شکل تضمینی برای آینده.

از آن جایکه تاریخ ما، به قبل و بعد از حمله‌ی کرونا ویروس تقسیم شد، حتی برای خوردن یک ساندویچ معمولی و دیدن یک فیلم در سینما هم نمی‌توانیم از خانه خارج شویم چه با اتومبیل شخصی، چه وسیله‌ی نقلیه‌ی عمومی؛ تردد در شهر زندگی ما را به خطر می‌اندازد، حتی از دیدن و در آغوش کشیدن عزیزانمان محروم شده ایم؛ پس باید دوباره نگاهی به این موضوع داشته باشیم که علم بهتر است یا ثروت؟ آیا اگر بخشی از ثروت ملی ما در راه پیشرفت بهداشت و علم پزشکی هزینه می‌شد، باز هم مشکلات به این شدت به ما حمله می‌کردند؟ پول حلال مشکلات است ولی نه همیشه. پول در روابط افراد خانواده تاثیر فراوانی دارد. نمی‌توانیم بگوییم که اعتبار، شخصیت و آبرو را به همراه خود می‌آورد ولی بی‌تاثیر هم نیست. هر چند که همه چیز خریدنی نیست اما باید امیدوار باشیم که شرافت و انسانیت، ارزش خود را در برابر مادیات از دست ندهند. باز هم پول بسیار با ارزش است و باید قدر این نعمت را بدانیم... کلا صحبت در این مقوله بسیار سخت است. در نهایت به این باور رسیده‌ام که این اختراع بشری، یکی از متناقض ترین وسایل در حیات انسان است؛ خیلی خوب و خیلی بد.

معنویت:

زندگی در حقیقت از دو بخش تشکیل می شود: مادیات و معنویات

معنویت یعنی وجود معنا در زندگی و هر آنچه که مادی نباشد. این مقوله در حقیقت مختص دین یا آیین خاصی نیست و به نوعی خود، یک نگرش فرا مذهبی و فرا نژادی است. معنویت به معنای یگانه دیدن عالم و آدم است. یعنی این که درون هر چیزی را ببینیم و باور کنیم که:

بنی آدم اعضای یک پیکرند.

که در آفرینش ز یک گوهرند.

اگر باور قلبی انسان این باشد که، برای هر عملی عکس العملی ست متناسب و برابر با آن عمل؛ هر چه برای خود بپسندد برای دیگران نیز خواهد پسندید و هر آنچه برای دیگران عیب ببیند، حتما در وجود خود نیز خواهد دید. واژه‌ی عسل و حلوا که به تنهایی دهان را شیرین نمی کند. بلکه باطن آن است که لذت بخش است. اگر مراقبه می کنیم، نماز می خوانیم، به مدیتیشن می پردازیم فقط به خاطر این است که با حقیقت وجودمان که خداوند است ارتباط برقرار کنیم و یکی شویم.

انسان موجودی سه بعدی است: جسم، ذهن، روح.

"روح" همان بعد معنوی انسان است.

هر چه در زمان پیش تر می رویم، بیشتر شاهدیم که پیشرفت علم بسیار سریعتر از پیشرفت اخلاق صورت می گیرد.

وجود انواع جنگها، تولیدات انواع ادوات جنگی، اعم از شیمیایی، هسته‌ای، بیولوژیکی و فروش قانونی و غیرقانونی انواع سلاح ها ثابت می کند که، معنویت همیشه تحت الشعاع دنیا طلبی و پول پرستی قرار می گیرد. گاهی با عنوانهای دوستانه و تحت پوشش خیریه ها و گاهی با پول شویی و قاچاق های عجیب و غریب. می خواهیم معنویت را از دید دکتر فرانکل برایتان بگویم. فرانکل استاد عصب شناسی و بنیان گذار مکتب روان شناسی به نام معنا درمانی می باشد. راه رسیدن به معنا در زندگی سه چیز بیشتر نیست.

● انجام کار ارزشمند برای خود و دیگران

● توجه به شگفتی های آفرینش و عشق ورزیدن به دیگری

● تحمل درد و رنج

دکتر فرانکل در سال ۱۹۴۲ به همراه والدین و همسرش دستگیر شده و به اردوگاههای کار اجباری برده می شود. او در کتاب خود به نحو تأثرانگیزی از مرگ وحشتناک همسر، والدین و برادرش در اردوگاههای کار اجباری و از سختی و عذاب زندگی در آنجا می نویسد. فرانکل در چنین شرایطی با کمک کردن به زندانیان، برای این که سلامتی خود را باز یابند، به زندگی خویش معنا بخشید. او در سخت ترین شرایط و در گرمای شدید آفتاب، حین

کار کردن و زمانی که از خستگی مفرط کلافه شده بود؛ از خود فراتر می رود، به زنش فکر می کند و خود را در خانه می بیند. به گونه ای که تا غروب نه متوجه سختی کار میشود و نه درد و رنج و شدت گرمای بالای سر خود را حس می کند.

واقعیت دارد که انسان با عشق می تواند سخت ترین مشکلات را تحمل کند.

فرانکل نقل می کند که یک روز از سحر تا غروب بدون خوردن غذا در سرمای زیاد و با وجود توهین نگهبان مجبور بود کارهای بسیار سخت را انجام دهد. او در دنیای درون خود با همسرش گفتگو می کند و به نوعی به او عشق می ورزد که تا پایان روز سختی های تحمیل شده را احساس نمی کند.

فرانکل بعد از آزاد شدن، مکتب لوگوتراپی یا معنا درمانی را بنیانگذاری کرد. او می گوید: روزی پزشکی سالخورده که از افسردگی رنج می برد، برای معالجه نزد من آمد. او نتوانسته بود با مرگ همسرش بعد از دو سال کنار بیاید. از او پرسیدم: چه می شد اگر شما مرده بودید و همسرتان زنده می ماند؟

پیرمرد گفت: وای این خیلی بدتر بود، بیچاره چگونه می توانست این همه درد و رنج را تحمل کند. از این فرصت استفاده کردم و در پاسخ گفتم: پس می بینید که این درد و رنج نصیب او نشده و این شما هستید که رنجش را به جان خریده اید و اکنون باید آن را تحمل کنید.

او به آرامی دستم را فشرد و از مطب خارج شد. رنج وقتی معنایی چون گذشت و فداکاری را پیدا کند، دیگر آزار دهنده نیست.

اگر برایتان از دکتر فرانکل گفتم برای این که روایت یک زندگی واقعی است. او کسی است که بعد از گذراندن روزهای بسیار سخت، کار کردن در روزهای داغ و در سرمای زیاد، شکنجه های وحشتناک و از دست دادن عزیزانش، نه تنها افسرده نشد بلکه راهی پیدا کرد تا بتواند به انسانها کمک کند. پس شنیدن سخنانی از ویکتور فرانکل و داستان زندگی او برایمان قابل هضم تر است.

در نهایت آنچه که انسانها را از پای در می آورد، رنج ها و سرنوشت نامطلوب آنها نیست، بلکه بی معنا شدن زندگی است که مصیبت بار است و معنا تنها در لذت، شادمانی و خوشی نیست، بلکه در رنج و مرگ هم می توان معنایی یافت.

وقتی هدف و انگیزه ای وجود نداشته باشد و چیزی انسانها را به زندگی گره نزند، دیگر کارشان ساخته است.

معنویت؛

نگاه زیبا، هنر زاینده و پویا، اقتصاد سالم، مدارا با جهان و آنچه در آن است؛ بخشایش و تمامی صفات انسانی را در قالب عشق و امید به ما ارزانی می دارد.

نیچه می گوید: هر کسی چرایی برای زندگی خود داشته باشد، از پس هر چگونه ای بر خواهد آمد.

به پایان آمد این دفتر حکایت همچنان باقی است.

۱۳۹۸/۱۲/۲۸