

## حفظ آرامش در طوفان



چند تغییر ساده‌ی رفتاری می‌تواند باعث شود حتی در لحظه‌های دشوار زندگی مقام و پُر توان تر باشیم. اگر به هنگام قرار گرفتن در شرایط سخت نکات ذیل را فراموش نکنیم، به شیوه بهتری با آن موقعیت‌ها برخورد خواهیم کرد:

- حتی یک برنامه‌ریزی بسیار دقیق هم ممکن است نتایج دل خواه ما را به دنبال نداشته باشد! یک تحقیق خوب برای یک ازدواج موفق، یک

جستجوی خوب و قرار داد حساب شده برای داشتن یک شریکِ همراه در

مسائل اقتصادی! هیچ کدام ضامن به نتیجه رسیدن نیست!

- همه چیز در حال تغییر است. آگاهی از این امر، موهبتی است که

دشواری‌ها را تحمل‌پذیر می‌کند چون فردا ممکن است اتفاقات پیش بینی

نشده ای رخ دهد!

- چالش و ستیز، بخشی از تغییر است و مواجهه‌ی خشمگین و نا شکبیا با

آن، فقط دشواری‌ها را دشوارتر می‌کند!

- اگر نگرش‌مان را از «ببین چه اتفاقی برای من افتاده» به «ببین چه اتفاقی

افتاده» تغییر دهیم، کمتر از رویدادهای آزاردهنده روزمره آزرده می شویم!

همه‌ی ما، گاهی شگفتی‌های ساده‌ی بودن و اختیار و توان ایجاد تغییر

را فراموش می‌کنیم. اگر نگران شکست در مواجهه با وضعیت دشوار باشیم،

به آسانی گرفتار خودخواهی و افسردگی و درماندگی خواهیم شد؛ اما اگر

خود را هشیار نگه داریم و یادمان بماند که در هر لحظه تمامی هستی و نه

فقط آن‌چه بر ما می‌گذرد، در حال تغییر است، ذهن‌مان روشن و دل‌مان

به روی زندگی گشوده خواهد شد و در این هنگام است که درمی‌یابیم

زندگی همواره شگفت‌انگیز است! همه‌ی «کنون»ها همان لحظه‌ی شگفتی

است!

می توانیم هنگام بروز تنش سه سؤال از خود بپرسیم؛ پاسخ به این سه سؤال کمک می کند، واکنشی نشان دهیم که ذهنمان را از ناآرامی نجات بخشد و ما را در پذیرش آنچه در زمان حال جاری است یاری دهد:

### ۱. آیا این شرایط برای همیشه ادامه خواهد داشت؟

البته پاسخ همواره «خیر» یا «لااقل «نمی دانم» است. احتمال این که هر آنچه اکنون رخ می دهد، در آینده تغییر کند زیاد خواهد بود!

### ۲. آیا این تنها چیزی است که هم اکنون در زندگی من در حال رخ دادن

است؟

پاسخ همواره «خیر» است. وقتی ناراحت هستیم، تمام فکر ما بر آخرین موضوعی که درگیرش هستیم متمرکز می شود و آن موضوع کل فضای ذهنی ما را اشغال می کند. فرد متأهلی که در محل کارش شدیداً دچار تنش است، می تواند با یادآوری این واقعیت به تعادل برسد که: «شغل من قابل تحمل نیست، اما هم سرم عاشق من است». فرد دیگری هم می تواند به خود بگوید: «شغل من غیر قابل تحمل است، اما مادر ۸۳ ساله ام سالم و با نشاط است». همیشه موضوعی هست که با یادآوری آن، زندگیمان ارزشمندتر و وسیع تر از مشکلی می شود که در لحظه با آن دست به گریبانیم؛ و این در عرصه ی

باورهای استوار شیعی می تواند لذت آنس با کلام الهی و اهل بیت علیهم السلام باشد.<sup>۱</sup>

۳. در این بین، چه کسان دیگری درگیرند و زندگی آن ها در چه وضعیتی است؟

در معطلی های فرودگاه، یک بازار شلوغ، در مطب دندانپزشکی یا در یک بزرگراه شلوغ، پاسخ همواره این است که: در این جا کسانی در ست مثل من درگیرند که علی رغم هر اتفاقی، مسائل زندگی خود را با آرامش حل و فصل می کنند و هر یک از ما به نحوی تلاش می کنیم!

در زمان های قدیم، پادشاهی، تخته سنگی را در وسط جاده ای قرار داد و برای این که عکس العمل مردم را ببیند، خودش را جایی مخفی کرد. برخی از بازرگانان و ندیمان ثروتمند پادشاه، بی تفاوت از کنار تخته سنگ می گذشتند. بسیاری هم غرولند می کردند که این چه شهری است که نظم ندارد. حاکم این

---

۱- آیا با خود اندیشیده ایم که لذتی که اهل هیأت با نام مقدس «امام حسین علیه السلام» می برند و یا عده ای که همه ی زندگی شان به شوق زیارت سالیانه ی مشهد و حرم «امام علی بن موسی علیه السلام» می گذرد چه انرژی و توانی برایشان در مواجهه با مشکلات ایجاد می کند!

بر قلب و جان شخصی که در همه ی سختی ها و مصیبت ها، چشم امید به یک امام مهربان تر از پدر دارد، چه رخ می دهد؟!!

شهر، عجب مرد بی‌عرضه‌ای است و ... با این وجود هیچ‌کس تخته سنگ را از وسط راه برنمی‌داشت.

نزدیک غروب، یک رو ستایی که پشتش بار میوه و سبزی بود، نزدیک سنگ شد. بارش را زمین گذاشت و با هر زحمتی که بود، تخته سنگ را از وسط جاده برداشت و آن را به کناری گذاشت.

ناگهان کیسه‌ای را دید که وسط جاده و زیر تخته سنگ قرار داده شده بود.

کیسه را باز کرد و داخل آن، سکه‌های طلا و یک یادداشت پیدا کرد.

پادشاه در این یادداشت نوشته بود: هر سد و مانعی می‌تواند یک شانس برای

تغییر زندگی انسان باشد.<sup>۲</sup>

---

<sup>۲</sup>- نسخه‌ی اولیه‌ی این متن توسط مؤسسه‌ی فرهنگی احسان تایپ شد.