

شاد زیستن

راستی تا بحال به این موضوع بسیار عادی و ساده فکر کرده‌اید که انسان برای شاد بودن نیاز به چه چیزی دارد؟ به نظر من برای اینکه هر یک از ما بتواند خود را خوشحال احساس کند و همیشه بتواند روحیه خود را در چنین حالت زیبایی نگه دارد، می‌گوییم همیشه، چون خوشحالی‌های لحظه‌ای و چند ساعتی و یا حتی چند روزه معمولاً برای همه اتفاق افتاده و می‌افتد و خواهد افتاد. مثلاً در یافت خبر دیدار یکی از اقوام و یا دوست عزیز که مدت‌ها در انتظارش بودیم، تولد فرزندی، عروسی و قبولی در دانشگاه و روبراه شدن کار و هزاران خبر از این دست معمولاً ما را برای چند ساعت و یا چند روز خوشحال خواهد کرد و بعد به مرور زمان از شدت آن شادی اولیه کاسته شده و ما که در گرداب پر خروش زندگی قرار داریم مجبور می‌شویم به چیزهای دیگر بپردازیم و اگر خدای نکرده با مشکلی هم روبرو شویم دیگر حتی به یاد آن شادی اولیه نخواهیم افتاد. به این ترتیب برای همیشه شاد بودن باید به چند نکته ساده توجه کرد. قبل از هر چیز باید به خود بیاموزیم که قلبمان را از نفرت آزاد کنیم که البته کار بسیار دشواری است. نفرت خیلی سریعتر و راحت‌تر از محبت و عشق به قلب آدمیان راه پیدا می‌کند چون غلبه بر آن به مراتب مشکل‌تر است. نفرت بر این ضعف انسانی واقف است و به این دلیل بقول معروف مثل مار خوش و خط و خالی می‌ماند که از کوچکترین فرصت برای خزیدن به قلب ما استفاده می‌کند. آزاد کردن قلب خود از این بلا کار بسیار دشوار و نیاز به کار زیاد با خود دارد. قبل از اینکه بتوانیم به این موفقیت دست یابیم، ابتدا باید خود را بشناسیم، باید به این نکته توجه کنیم که این خود ما هستیم که شعله نامهربانی و نفرت را بالا می‌کشیم، چون سهل‌تر است. نمونه‌های زیادی وجود دارد که حتی در یک خانواده برادران و یا خواهران از هم نفرت دارند و سالها خبری از یکدیگر نمی‌گیرند و وقتی علت را جویا شوید حتی خودشان هم نمی‌توانند بدرستی دلیل اصلی آن را بازگو کنند. و بدون اینکه بتوانند توضیح خاصی بدهند از همان اولین لحظه شنیدن نام برادر و یا خواهر خود دچار خشم و غضب شدیدی می‌شوند و چنان نفرتی در چشمانشان نمایان می‌شود که انگار شیطان در جلدشان رفته است. بله، نفرت واقعاً یکی از حربه‌های شیطانی است تا انسان را همیشه مطیع خود سازد و در چنگال خود نگه دارد و ما اغلب با کمال میل خود را در اختیار آن می‌گذاریم. در هر صورت همیشه و در همه حال باید سعی کنیم قلب خود را از نفرت آزاد کنیم تا بدین وسیله اولین قدم بسوی شاد بودن برداشته شود.

مرحله بعدی آزاد کردن فکر از نگرانی است. آنچه گذشته، نگرانی ندارد و آنچه هم که نیامده نباید ما را نگران کند، چون بهر حال ما نمی دانیم چه خواهد شد و برای چیزی که از وجودش خبری نداریم نگران بودن به غیر از اینکه ما را دچار ضعف روحی و خرد کردن اعصاب کند چیزی دیگری برایمان نخواهد داشت. اما ما انسانها اگر نگرانی برای خود نسازیم احساس می کنیم یک چیزی کم داریم. اینطور نیست؟ اگر به شخصی بر بخوریم که شاد است و سر حال و به همه چیز خیلی راحت برخورد می کند، او را بی خیال می نامیم، در حالی که در واقع امر به وضعیت روحی او غبطه می خوریم. من فکر می کنم اگر شما به دور و بر خود بنگرید تعداد اشخاصی که نگرانی به مراتب کمتری دارند و یا از توانایی آن برخوردارند که بطور مصنوعی آنها را برای خود ایجاد نکنند انگشت شمار باشند. همین نگرانی ها باعث آن می شود که افکار انسان مشغول شود و انسان از کارهای اصلی و مهم دیگر باز بماند، خوابش مختل شود که تأثیر زیادی در آرامش جسمی شخص دارد و جا برای شادی تنگ تر تنگ تر شود. پس با برداشتن این دومین قدم یعنی آزاد کردن فکر از نگرانی ما می توانیم به دست یافتن به شادی نزدیک تر شویم.

و اما چند نکته مهم دیگر که توجه نکردن به آنها باعث ایجاد نگرانی و نفرت می شود عبارتند از ساده زندگی کردن، سخاوتمند بودن و کاستن از انتظارات.

فکر می کنم در بین شما حتما کسانی هستند که الان خواهند گفت ما همینطور هم ساده زندگی می کنیم و هیچ چیز خاصی نداریم و یا انتظار داشتن چیزهای فوق العاده را هم نداریم.

ساده زندگی کردن قبل از هر چیز به معنی توجه به اصل و ماهیت زندگی معنوی است. باید ماهیت زندگی را درک کرد. مثال کوچکی می آورم - بر فرض دو جفت کفش اضافی مدل ایتالیایی و یا فرانسوی چه تأثیر قابل توجهی در زندگی ما خواهد داشت که به خاطر داشتنش حاضریم از شادی خود بکاهیم. الان حتما به فکر بعضی ها خطور می کند که داشتن همین کفش خودش شادی آور است، اما فکر کردید به قیمت از دست دادن چقدر نیرو انرژی و فکر تمام شده؟ مگر کفش را برای آن نمی پوشیم که پایمان را بپوشاند و از آن مراقبت کند؟ تا بحال چند بار از پوشیدن کفش راحت لذت بردید؟ حتما برای هر یک از شما هم اتفاق افتاده یکی دو جفت کفش محبوب داشته باشید و سالها آنها را در بین کفش های دیگر خود

نگه بدارید. علت آن می تواند فقط یک چیز باشد و آن راحت بودن و نه زیبا و قیمتی بودن و مارک آن است. من یک وسیله کوچک مثل کفش را مثال آوردم، ولی خیلی وسایل دیگر از کوچک و بزرگ هستند که به هیچ وجه نمی توانند آتش طمع ما انسانها را خاموش کند و همین چیزها که به خیلی از آنها اصلاً نیازی هم نداریم و اکثر آنها را مثل اشیاء نمایشگاهی و یا موزه ای دور و بر خود می چینیم ما را از زندگی ساده و لذت بردن از ماهیت زندگی دور و دورتر می کند. ما با فتح این قله یک قدم دیگر به شاد بودن نزدیک خواهیم شد.

و اما پله بعدی سخاوتمند بودن است. باید زیاد داد و کم خواست. سخاوتمند بودن روح ما را از تارهای خست و فرومایگی رها می سازد. به ما فرصت می دهد بادت ودلی باز به پیشواز مراحل زندگی برویم، با آشنا و غریبه مهربانتر باشیم و از شادی کردن دیگران، خودمان نیز شاد تر شویم. در اینجا باید به قدم دیگر در راه دست یافتن به شادی توجه کرد و آن کم خواستن است. نباید انتظار زیاد از دیگران داشته باشیم. نباید در ازای کاری که برای کسی انجام می دهیم حتماً انتظار خدمت مقابل را از شخص داشته باشیم. نباید با رفتار و یا حرفهای خود شخص را حتی بطور تصادفی به یاد کاری بیاندازیم که برایش زمانی انجام داده ایم. ما باید به خود بیاموزیم که کمک به دیگران باید بی شائبه باشد و اصلاً انتظار برگشت آن را نداشته باشیم. توجه به این نکته که ما معمولاً به خاطر خود و برای دست یابی به آرامش روحی انجامش می دهیم ما را یاری خواهد کرد تا در راه شاد بودن موفق تر قدم برداریم. در اینجا ما چارچوب محدودی را مد نظر قرار دادیم. ولی اگر فراتر از آن رویم و به این گفته یکی از فیلسوفان بزرگ که نوشته: "هیچی نخواه، همه چیز مال تو خواهد بود" عمیق تر بیاندیشیم متوجه خواهیم شد که در صورت ساده زندگی کردن و سخاوتمند بودن و کمترخواستن و کاهش انتظارات واقعاً هم همینطور خواهد بود و زندگی ما آسوده تر خواهد بود. سخن به درازا کشید، پس این ۵ نکته را برای شاد بودن به یاد داشته باشید: قلب خود را از نفرت آزاد کنید، فکر خود را از نگرانی آزاد سازید، از اصل زندگی ساده، سخاوتمندی و انتظارات کم نیز پیروی کنید.