

## سبک نگرش



**سخنی با آنان که ناامیدند چون دارایی‌های ارزشمندشان رانمی‌بینند**

# «خود»مان را توشه راه زندگی کنیم

لیلا جعفری

این چه زندگی‌ای است که من دارم؟ نه می‌توانم کتابی بخوانم و نه حتی وقت می‌کنم که یک خط از روزنامه‌ای را بخوانم، آنقدر که کار دارم. توانایی انجام دادن هیچ کاری را ندارم، چون بی‌عرضه هستم. نمی‌توانم بدون اجازه خانواده‌ام آب بنوشم. نه خودرویی دارم که بتوانم با آن خانواده‌ام را به سفری بروم و نه خانه‌ای که بدانم برای خودمان است و قرار نیست که سر سال نشده، از آن به خانه اجاره‌ای دیگری نقل مکان کنم. نه ظاهر زیبایی دارم که بتوانم در بین همسالانم بدرخشم و نه هنری دارم که سری بین سرها داشته باشم و احترامی برای خودم پیدا کنم. یا این معلولیتی که در بدنم دارم، هر چیز دیگری که دارم، بی‌فایده است، مانند این است که چیزی ندارم. مدت‌هاست دلم می‌خواهد برای شرکت در کنکور نام‌نویسی کنم تا حداقل به دانشگاه بروم و یک فوق دیپلم یا کارشناسی چیزی

■ **«خود»**، بزرگ‌ترین سرمایه ما

این «خود»، سرمایه بزرگی است که پروردگار به عنوان توشه راه، در مسیر پر پیچ و خم زندگی همراهان کرده است. این توشه، پربرکت است. با کمی توجه زیاد می‌شود، جان می‌گیرد و قدرت پیدایی می‌کند. «خود» بزرگ‌ترین و غنی‌ترین

دارایی بشر است که در زندگی یاور و کمکش خواهد بود. پس اگر چیزی‌سیا چیزهایی را در زندگی خود نداریم، نمی‌توانیم ادعا کنیم که هیچ چیزی نداریم. ما خیلی چیزها داریم. بزرگ‌ترین سرمایه بشری را درون خود داریم. و پربرکت تریشان را. این «خود»، توشه‌ای از سوی پروردگار است، پس برکت و فراوانی‌اش جای شک و تردید ندارد. پروردگار جهانیان، آنچه را که لازم‌زندگی بوده، به ما داده است، پس سرمایه‌هایمان را به کار بگیریم.

سرمایه ما چیزهای لازم در دستمان خواهد رساند. کافی است که این سرمایه را بشناسیم و ارزشش را بدانیم. نخست باید یاد بگیریم که این سرمایه را داریم. این مهم‌ترین جای کار است. باور که کنیم با کمی تلاش کارها درست می‌شود. وجود این سرمایه بزرگ معنوی که دارایی‌های مادی و معنوی فراوانی را به سمت ما خواهد کشاند، به کمی باور نیاز دارد.

«خود»، گنج بزرگی، درون ماست. پس همه ما دارا هستیم. دارا به جهان با گذاشته‌ایم. وقتی کسی، کسی را دوست دارد، هنگام سفر او را بی‌چیز به جاده نمی‌سپارد. پروردگار هم توشه مناسب و لازم را به ما داده است، پس این احساس را نداری؟

■ **رنج به خاطر فقر درونی**

عراق‌اعتقاد دارند که وقتی نمی‌توانیم چیزی‌ای را که دوست داریم، به دست بیاوریم، از فقر رونق می‌بریم. درواقع در درون خودباور داریم که ندار و فقیر هستیم. این فقر و نداری درونی باعث می‌شود که دارایی‌های مادی را هم به سوی خود نکشیم. در «خود»، همه چیز هست. اراده، همت، پشتکار، عشق و تمام چیزهایی که برای ساختن یک زندگی لازم است. در «خود» هست. پس اگر چیزی‌هم در زندگی ما وجود ندارد که می‌خواهیم وجود داشته باشد، ممکن است به دلیل این باشد که از سرمایه‌مان خوب بهره نبرده باشیم. سود این سرمایه بستگی دارد به استفاده ما از آن. در زندگی خیلی چیزها باعث می‌شود که دستاوردهای ما از این سرمایه، کم بشود یا زیاد و این یک واقعیت است ولی استفاده ما از توشه راهمان واقعا مهم است. اگر بر حسب دلایلی داشته‌هایمان را از دست دادیم، سرمایه همیشه ما می‌باز نرفته است. این سرمایه، باز هم هست، از بین هم نخواهد رفت، چون از دست پروردگار در کوله‌پشتی ما برای زندگی در این جهان گذاشته شده است.

■ **ندیدن داشته‌ها، ناسپاسی است**

اینکه گاهی چیزی را نداریم، دلیل نمی‌شود که چیزهایی را هم که داریم، نبینیم. ممکن است به راحتی هنوز نتوانسته باشیم آنچه را که می‌خواهیم به دست بیاوریم، ولی دلیل نمی‌شود چیزهایی را هم که داریم، نبینیم. این ندیدن، یک‌جور قدرشناسی است، یک‌جور قدرشناسی از کسی است که در روز نخست، توشه را در کوله‌پشتی ما گذاشت.

وقتی مادر خوراکی را با عشق می‌پزد و در سفره‌ای که پهن کرده می‌گذارد، دلش می‌خواهد بچه‌ها و همه اعضای خانواده، بیابند و با اشتیاق آن را بخورند. اگر بچه‌ها رضای به چیزهای دیگری گرم شود و سر سفره نشینند یا بیابند و سر سفره بنشینند، ولی خوراک را نخورند یا از آن ایراد بگیرند

احساس نازیبا و ناسپاسانه است. وقتی احساس نداشتن داریم، شاید باید کمی به خودمان استراحت بدهیم. به جای ملامت‌گری و نکوهش کردن خود، کمی با خودمان مهربان و بیشتر خودمان را دوست داشته باشیم. با این کار به روان و عواطف خودمان استراحت و ورزش می‌دهیم. معمولا پس از این رنگ تفریح، شرایط بهتر می‌شود، چون با استفاده بردن از رهایی، با نگاهی درست‌تر و آرام‌تر به زندگی خود نگاه می‌کنیم. این آرامش ما را به خود نزدیک‌تر می‌کند. پس شاید بهتر باشد اگر احساس نداشتن در خودتان رخنه کرده و از کاستنی‌ها رنج می‌برید، درجا و بدون درنگ، با خودتان مهربان باشید. راهی پیدا کنید برای آرام کردن روان خود، آن هم با راهکارهای طبیعی و درست که جسم، روح و زندگی‌تان را آرام کند. با کارهایی که طبیعت ما سازگاری دارد. راهکارهایی که به صورت مصنوعی یا موقتی ما را آرام می‌کنند، راه خوبی برای این آرامش نیستند. استفاده از داروها، نوشیدنی‌ها و موادی که به‌طور کوتاه‌مدت انسان را از حالت سردرگمی می‌هاند و آرام می‌کند، تأثیر عمیقی هم نخواهد داشت. پس از برطرف شدن اثرات آنها، ممکن است فرد دوباره با خودش فکر کند که حال بدتری دارد و در زمان کوتاهی خودش را فریب داده است و با این نتیجه، نمی‌تواند چیزی‌هایی را که باید تغییر دهد، به راستی تغییر بدهد. پس اگر کار به احساس فقدان رسیده است، برویم سراغ راهکاری طبیعی که با روان، جسم و ذهن ما سازگار باشد. با احساس خوبی که از توجه به خودمان به دست می‌آوریم، می‌توانیم تصمیمات درست‌تری هم بگیریم. برای پیدا کردن راه‌حلی برای به دست آوردن چیزهای مورد نظر راهی هم پیدا می‌شود. حتی اگر راهی هم پیدا نشود و انجامش خیلی هم دست ما نباشد، دست‌کم با احساس بهتر و خوب‌تری برای به دست آوردنش انتظار می‌کشیم. این احساس خیلی مهم است، چون باعث می‌شود از شر احساس‌های بد و منفی خلاص شده و سبک‌الانه به زندگی خودمان نگاه کنیم. این احساس باعث می‌شود که به برای درست‌ی گفته خود، این نمونه را بازگو می‌کنم. در نظر بگیرید که شما امروز چیزهایی را دارید که دیروز هم نداشته‌اید. ممکن است دیروز با حال خوشی از خواب برخاسته باشید و احساس کسالت و ناراحتی و دلق بودن

حالتان را درگیر کرده باشید، وجود این احساس برای شما ناراحت‌کننده بوده و خودخوری و ناراحتی ناشی از آن نمایان کرده‌باشد ولی امروز صبح هم از همان رختخواب برخاسته‌اید و همان چیزها و داشته‌های دیروز را دارید. احساس شما امروز بوده و از همان لحظه بیدار شدن، خوشحالی و شادی همراهتان باشد. پس احساس ترونی شما باعث شده است که دیروز را با ناراحتی و امروز را با خوشحالی سپری کرده باشید. در حالی که داشته‌های شما در این دل روز یکسان بوده و تغییری نداشته است. ممکن است امروز برای حل مسائل توانسته باشید تصمیم بهتری بگیرید و واقع‌بینانه‌تر به مشکلات و زندگی خود نگاه کنید. در یک کلام، این احساس خوب باعث شده است که امروز زندگی بهتری داشته باشید، آن هم با تمام کاستنی‌ها.

بنابراین احساسی که ما - پس از رنگ تفریحی که به روح و عواطف خود داده‌ایم- پیدا کرده‌ایم کمک بزرگی به ما خواهد کرد. در این صورت می‌توان به سرمایه‌هایم فکر کرد و راهی برای استفاده درست‌تر از آن پیدا کرد. بی‌شک در این راه خدا بازم کمکمان خواهد کرد، همچون مادر، هنگامی که می‌بیند فرزندش با اشتیاق خوراکش را می‌خورد، دلش می‌خواهد خوراک بهتر و خوشمزه‌تری برایش بسازد. برای حل مشکلات و به دست آوردن چیزهای مورد نظر با این احساس تازه، بهتر هم می‌توان عمل کرد. پس از این رنگ تفریح شاید شگفت‌زد شده‌ایم که ببینیم دیگر احساس نداری و بی‌چیز بودن نداریم. این می‌تواند باعث درک موضوع شود. اگر هم چیزی جز رفتن به سراغ توشه و استفاده از آن نیست، پیش خواهد آمد.

■ **راهکاری برای شفاف شدن زندگی**

پروردگار سیاستگری ما را از بابت نعمت‌ها و فراوانی‌هایی که به زندگی ما وارد کرده است، به خوبی درک می‌کند. او پاسخ این سیاستگری را به ما خواهد داد. اینها گفته‌های کلیشه‌ای و شعارگونه نیست، اینها تجربه‌های من و شماست که می‌تواند باعث درک موضوع شود. اگر هم اکنون فرصتی فراهم بود تا شما خواننده بزرگوار این مطلب، یادداشتی بنویسید یا نظری در این‌باره ارائه دهید، حتما شمامست که می‌تواند باعث درک موضوع شود. اگر هم تجربیات زیادی را از زندگی خود یا دیگران بازگو می‌کردید چون هم اکنون آرام‌تر و مهربان‌تر به زندگی و داشته‌ها و نداشته‌های خود نگاه می‌کنید. ممکن است این نگاه، آرامشی به شما داده باشد که نه تنها به زندگی خود احساس بهتری داشته‌باشید که به زندگی دیگران هم درست‌تر و واقع‌بینانه‌تر نگاه کنید.

همیشه در زندگی ما رنگ تفریح‌هایی وجود دارد که باعث شفافیت زندگی‌مان می‌شود. پس شاید بهتر باشد برنامه‌های روزانه برای خودمان در نظر بگیریم. برای شفاف شدن زندگی‌مان که در نتیجه آرام شدن روح و روان ما پیش آمده است، راهکار پیدا کنیم. راهکارهایی که با ما سازگارتر و مهرنگ‌تر باشد. با این نگاه تازه حواسمان بیشتر به داشته‌هایمان است. سرمایه‌وجودی خودمان را فراموش نمی‌کنیم. توشه راه زندگی را کنار نمی‌گذاریم و از آن بهره می‌بریم. با این کار سیاستگزار پروردگار هستیم و این سیاستگری حال ما را بهتر و خوب‌تر می‌کند. این حال خوب که می‌تواند نشانه‌ای از سیاستگری راستین و ژرف ما باشد، ادامه سفر را شیرین‌تر و آسان‌تر خواهد کرد، چون با این سیاستگری، دست‌کم با گذشت زمان، احساس دارا بودن و غنی بودن، وجود ما را پر می‌کند.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

### نگاه



**پیام بزرگ پیشامدهای ناگوار**

## قدر داشته‌هایمان را بدانیم

■ **هما ایرانی**

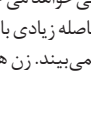
خیلی وقت‌ها به چیزهایی که در اختیارمان است حواسمان نیست. این را چند روز پیش بیشتر درک کردم. شاید تا آن لحظه اینقدر حواسم نبود که انتظار عزیزانم در خانه برای من چه نعمت بزرگی است.

از بوستان کوچکی که کنار کوچمان قرار دارد می‌گذشتم که چند زن نگران را دیدم. زنان با هم حرف می‌زدند و صدای گفت‌وگویشان بالا گرفته بود. یکی از آنها روی نیمکت نشسته و دیگران دورش را گرفته بودند. نزدیک غروب بود.

زندیکشان شدم تا دلیل نگرانی آنها را بدانم. از صحبت‌هایشان پیدا بود زنی که روی نیمکت نشسته و از نگرانی ظاهری پریشان و آشفته داشت، دختر دو ساله‌اش را در بوستان گم کرده است.

از حرف‌هایشان اینطور برمی‌آمد که زن به همراه فرزندش پیش از ظهر به بوستان رفته تا کودک با وسایل بازی سرگرم شود. دخترک با کودکان توی بوستان همبازی می‌شود و شروع می‌کند به بازی با تاپ و سرسره و... دستفروشی نزدیک به اسباب‌بازی‌ها بساطش را پهن کرده بود. مادر به خیال اینکه جای فرزندش در کنار کودکان دیگر امن است، سرش گرم گلدان‌های زیبای دستفروش می‌شود.

دبستان پسرانه‌ای که در نزدیکی بوستان قرار دارد، تعطیل می‌شود و پسرهای بازیگوش آن وارد بوستان می‌شوند. مادر چیزی را که می‌خواهد می‌خرد و می‌رود سوی دخترک که فاصله زیادی با او نداشته است ولی کودک را نمی‌بیند. زن هر چه می‌گردد دخترک را پیدا



می‌کند. در میان پسرچه‌ها که مثل همیشه به محض رها شدن از مدرسه می‌روند سراغ وسایل بازی، تاپ، الاکنگ و... آن بالا می‌روند، دخترش را جست‌وجو می‌کند، ولی نمی‌تواند او را بیابد.
**خیلی وقت‌ها به چیزهایی که در اختیارمان است حواسمان نیست. این را چند روز پیش بیشتر درک کردم. شاید تا آن لحظه اینقدر حواسم نبود که انتظار عزیزانم در خانه برای من چه نعمت بزرگی است**

یکی از زن‌های دیشب را دیدم. از او درباره کودک پرسیدم. کودک پیدا شده بود. از ته دل خدا را شکر کردم. از او به‌خاطر لطفش سیاستگری کردم که آن مادر از درد بی‌خبری از فرزند نجات پیدا کرده است. ماجرا این بوده است که یکی از پسرهای پیش‌دبستانی مدرسه، موقع تعطیل شدن و رفتن به بوستان، دخترک را تنها می‌بیند. به خیال اینکه کودک کسی را ندارد دست او را می‌گیرد و با خود به خانه می‌برد. آن پسر در دنیای کود کانه خود فکر می‌کند که خادون خواهری را برای او فرستاده است که همبازی‌اش شود و او را از تنهایی در

به‌خانه می‌رسانند تا شام‌خانه را فراهم کنند، به امید آنکه خبری از کودک به دست آورند، ولی حتی سرخی هم به دست نمی‌آورد.
**ماجرای فهد دخترک را به جایی که پسرش بود و به روبه‌رو نگاه می‌کرد. صدای دیگران را نمی‌شنید. شاید تنها صدایی که می‌توانست او را به خود بیاورد، نجوایی از حنجره کودکش بود. کلمه‌ای سخن نمی‌گفت. به من که تازه وارد جمع‌شان شده بودم نگران نگاه کرد. نگاهش از من می‌پرسید: از کودک دو ساله من خبری داری؟**

نمی‌دانستم چگونه می‌توانم به آن زن کمک کنم. او از ظهر به کالنتری‌های اطراف رفته و موضوع گم شدن فرزندش را گزارش داده بود. به دادسرای محل هم رفته و کارهای لازم را انجام داده بود. همه کوچه‌ها را گام به گام پیموده بود تا بلکه نشانی از رد پاهای کوچک دخترش بیابد، ولی هیچ نشانی نیافته بود. عسسی از فرزندش را چاپ کرده و در جاهای مختلف محل جست‌باندن بود تا بلکه کسی او را بیابد. مزدگانی ارزشمندی را هم برای یابنده در نظر گرفته بود، تا حتی درها هم بوسه شوند که دخترک را پیدا کنند و به او برسانند. حالا نشسته بود چشم‌انتظار. چشم‌انتظار نشان، پیام یا خبری از فرزند. این وضعیت آن زن، به راستی ناراحت‌کننده بود. می‌توانست عمق دردی را که