

سبک‌نگرش



میان «خودت» و «بازی عادت‌ها» فاصله بینداز

توپیراهن کهنه عادت‌هایت نیستی

حسن فرامرزی

اگر از تغییر عادت‌ها به عنوان پروژه‌ای برای یک عمر یاد کنیم، احتمالاً سخن به گزاف نگفته‌ایم. شاید کمتر کسی را پیدا کنید که در زندگی دست به گر بیان این چالش کهنه و قدیمی نشده باشد. یک درخت زرد آلو، یک درخت زرد آلو است. یک ابر، یک ابر است. یک ماهی، یک ماهی است. به قول آن شاعر معروف لهستانی یک پیاز تا آخر یک پیاز است و هر چقدر که در لایه‌های تودرتوی یک پیاز جلو بروید می‌بینید که از آغاز تا انتها پیاز است، بدون

تغییر عادت، مسافرتی در درون ما

وقتی شما می‌خواهید عادت‌ی را در خود تغییر دهید، در واقع مسافرتی را آغاز می‌کنید. دقیقاً آنچه در عالم بیرون اتفاق می‌افتد در درون شما به شکل دیگری در حال وقوع است. چطور شما وقتی می‌خواهید از شهر تهران به تبریز یا اصفهان بروید این کار را بدون جابه‌جایی نخواهید توانست انجام دهید؟ در تغییر عادت‌ها هم شما به دنبال جابه‌جایی هستید، به عبارت دیگر همچنان که یکجانشینی و سفر باهم قابل جمع نیست در تغییر عادت‌ها هم تصور تغییر بدون طی طریق، رنج و هزینه، که تصور خام‌اندیشانه است، اما پرشش این است که این جابه‌جایی چطور اتفاق می‌افتد؟ در جابه‌جایی‌های مرئی یا در دنیای بیرون شما با دو اصل به مقصد می‌رسید. اول اصل پیوستگی یا consistency و دوم اصل تمرکز یا concentration. وقتی شما از تهران به سمت مشهد حرکت می‌کنید بیش از همه به دو اصل پیوستگی و تمرکز تکیه کرده‌اید. باصل پیوستگی مسیر را می‌پیمایید و شهرها را یکی پس از دیگری طی می‌برید. به و باصل تمرکز، مسیر را به سمت مقصد پیش می‌برید. به عبارت دیگر اگر پیوسته حرکت نکنید یعنی حرکت شما تا دم‌نانشانه باشد شما در میانه راه خواهید ماند و به مقصد نخواهید رسید، این کاری است که شما با اصل پیوستگی انجام می‌دهید، همچنان که در فرهنگ ما اشاره بسیار ظریفی به این ضرورت شده است: «هرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود / هرو آن است که آهسته و پیوسته روده» مثلاً اگر شما در این سفر و به راه افتادن، یک ساعت حرکت کنید و دو هفته یا دو ماه یا دو سال متوقف شوید، به اندازه‌ای که متوقف کرده‌اید از مقصد عقب خواهید ماند و از آن سود این جابه‌جایی بر اصل تمرکز هم تکیه می‌کنید، چون حتی اگر به صورت پیوسته حرکت کنید اما روی مسیری که می‌روید تمرکز نداشته باشید جهت حرکت به سمت مقصد نخواهد بود، حتی اگر شما به اندازه ۱۰ برابر مسیری که در خط مستقیم به سمت مقصد دارید طی کرده باشید.

چرا مجنون از شتر پیاده شد و به سمت لیلی رفت؟

مولانا در «قیه‌ماویه» داستانی شگفت در این باره بیان می‌کند که شرح فوق‌العاده‌ای بر اصل تمرکز در جابه‌جایی عادت‌های ماست: «مجنون قصد دیار لیلی کرد، اکثر را آن طرف می‌راند تا هوش با او بود، چون لحظه‌ای مستغرق لیلی می‌گشت و خود را وا بشنود را فراموش می‌کرد، اشتر را در ده بجه‌ای بود، فرصت می‌یافت، باز می‌گشت و به ده می‌رسید. چون مجنون به خود می‌آمد، دو روزه راه را باز گشته بود. همچنین سه ماه در راه ماند، عاقبت افغان کرد که این شتر بالای من است، از اشتر فرو جست و روان شد.»

این داستان به ما نشان می‌دهد که صرفاً پیوستگی برای تغییر عادت کافی نیست و تمرکز یک رکن مهم برای طی مسیر در تغییر عادت‌هاست. همچنان که مجنون می‌خواست لیلی را ببیند اما سوار شتری شده بود که او هم می‌خواست بچه‌اش را در دهی که مجنون از آن جاره افتاده بود ببیند و مجنون وقتی بی‌خود می‌شد و غفلت می‌کرد و تمرکزش را به سمت مقصد از دست می‌داد شتر دوباره به سمت ده حرکت می‌کرد، ما نیز در تغییر عادت‌هایمان همان را اشتباهی را می‌رویم که مجنون می‌رفت، یعنی سوار شدن بر مرکبی که او نیز نمایالتی برای خود دارد و می‌خواهد دوباره ما را به سمت همان دهی که از آن راه افتاده‌ایم به سمت همان عادت‌های کهنه شده در ما بازگرداند.

بنابراین اگر کسی در زندگی درونی و باطنی خود راه افتاده است که طی سلوک کند و خود را از عادت‌های منفی براند در حالی که باید پیوستگی را مراعات کند از آن سو

هیچ تناقض و کشمکش با خود، اما وقتی نوبت به انسان می‌رسد

می‌بینیم که دوسو به‌گری‌ها و تناقض‌ها و عادت‌هایی که نمی‌تواند تغییرش دهد او را آزار می‌دهد و جز معدودی از انسان‌های پار، از انبیا و ائمه و اولیا که در صلح با خود به‌سر می‌بردند و توانسته بودند از کشمکش‌های درون به سلامت عبور کنند، بیشتر آدم‌ها همچنان درگیر عادت‌های کهنه شده در خود هستند، عادت‌هایی که آنها را آزار می‌دهد. عادت‌هایی که از روی سطح آن لیز می‌خورند و سرنگون می‌شوند، مثل وقتی که آدم‌ها به انتهای سال

باید حواستش به تمرکز در مسیر هم باشد، همچنان که اگر

مجنون از آن شتر پیاده نمی‌شد تا بد هم که راه می‌رفت به لیلی نمی‌رسید، ما نیز در طی مسیر زندگی در جهت تغییر عادت‌های منفی چنین سرنوشتی در انتظار مان خواهیم بود.

ذکر یعنی گم نشدن در بازارهای این عالم

اما چطور می‌توان تمرکز را در این راه حفظ کرد؟ یکی از مهم‌ترین راهبردها «تذکر» یا «یادآوری» است. همه انسان‌ها عموماً در معرض تنسیب و فراموشی هستند به‌قول یکی از عرفا ما را برای کاری به این عالم فرستادند اما چون وارد بازارهای این عالم شدیم و رنگ و لعاب‌دار، به چشم دیدیم فراموش‌مان شد که برای چه به این عالم آمده بودیم. مثل بچه‌ای که پدرش او را فرستاده است از مغازه چیزی بخرد اما سوارش سر راهش چرخ و فلکی را می‌بیند و چنان بی‌خود می‌شود که پولی که برای تهیه جنسی به او داده شده بود صرف بازی می‌کند.

بسیاری از اتفاقات در طول روز اجازه نمی‌دهند ما تمرکز خود را حفظ کنیم. آنها حواس ما را پرت می‌کنند، به دلیل این که در درون این جهان نامنمی‌ای وجود دارد، اما این هم استدلال غلطی است که چون در باطوفانی است، پس سکان کشتی را باید رها کرد. درست است که وقتی در باطوفانی است کنترل کشتی سخت‌تر می‌شود اما این به آن معنی نیست که چون دیگر در باطوفانی است ما هم در جانب طوفان قرار بگیریم. درست است که ما از صبح تا شب

اگر کسی می‌خواهد پیراهن کهنه و عرق کرده عادت‌ها را از ذهن و روان خود در بیورد یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید برای این کار انجام دهد این است

که از خود بیرسد در زندگی گرفتار کدام بازی‌ها شده است و سایه کدام بازی‌ها بر سرش افتاده است؟ این کار باعث می‌شود که بین «بازی» که فرد درگیرش شده مثلاً بازی خودشیفتگی، بازی تنفر، بازی پول در آوردن و پول در آوردن، بازی بی‌حوصلگی و «خوداو» فاصله بیفتد

در معرض تلاطم‌های جهان بیرونی و اتفاقات و رخدادها و خبرها هستیم و این رخدادها ما را مثل یک کشتی در آغوش طوفان می‌سوزان و سوآن سومی‌کشاند اما هنر زندگی این است که کسی بتواند در متن و اندرون همین گرداب‌ها، کشتی را به سلامت جلوریزد. از این زاویه راه حفظ تمرکز این است که فرد بتواند در خیزاب‌های زندگی آرامش خود را حفظ کند و تصویر ذهنی‌شان این باشد که اگر چه این طوفان‌ها وجود دارد اما من بزرگ‌تر از آن طوفان‌ها هستم و می‌توانم با باور به این که خداوند چیزی را در فوق تحمل من بر نمی‌باراند در برابر آن‌ها قدم نگم. مسلماً آنچه در این باره نجات‌دهنده است باورهای عمیقی است که در ذهن و روان انسان ریشه دوانده است. باور به این که خداوند به کسی ظلم نمی‌کند و اگر کسی خود را در مسیر حق قرار دهد، امداد‌های الهی به سمت او خواهد آمد همچنان که آیه شریفه می‌فرماید آنها که الله گفتند و بر سر آنچه اعلام کردند ایستادگی کردند، ملائک و فرشتگان خداوند بر آنها فرود می‌آیند و به آنها می‌گویند که محزون نباشید و آنها را به بهشت وعده می‌دهند.

کسی می‌تواند از طوفان‌های درون و بیرون در عبور از عادت‌هایش موفق باشد که بداند اگر او درگیر عادت‌ی شده است اولاً خداوند به او ظلم نکرده است – این همان رمزی است که یونس در شکم ماهی متوجه شد و ذکر یونسیه گواه همین موضوع است وقتی به درگاه خداوند اعتراف کرد که خدایا تو هرگز به من ظلم نکرده‌ای – و در ثانی اگر بر هدف خود متمرکز ششود راهی به سمت بیرون از عادت‌های کهنه شده باز خواهد شد.

توبو درگیر کدام بازی شده‌ای تا من بگویم کیستی؟

نکته مهم دیگر این است که اگر کسی حقیقتاً دنبال تغییر عادت‌های درون خود است بیشتر از همه باید مراقب باشد که درگیر چه بازی‌ای شده است. چند وقت پیش یکی از کارآفرین‌ها می‌گفت جوان‌های زیادی را می‌بینم که با اشتیاق کتاب‌های مربوط به کارآفرین بزرگ دنیا و ایران را می‌خوانند و می‌خواهند تبدیل به یکی کارآفرین بزرگ بشوند اما آنها گاه وارد بازی‌های اشتباهی می‌شوند، یعنی به تنها چیزی که فکر می‌کنند پول در آوردن است. مثل این است که کسی سوار قطار تهران – مشهد نشده انتظار داشته باشد که نگهبان قطار بگوید: «بیاده شوید، این جا مشهد است.»

این مثالی از گرفتاری برخی از ما در بازی عجله و ناشکیبایی است. چرا ما درگیر این بازی می‌شویم؟ مثل این می‌ماند



وقتی شما می‌خواهید عادت‌ی را در خود تغییر دهید، در واقع مسافرتی بیرون اتفاق می‌افتد در درون شما

چطور شما وقتی می‌خواهید از شهر تهران به تبریز یا اصفهان بروید این کار را بدون جابه‌جایی نخواهید توانست انجام دهید؟ در تغییر عادت‌ها هم شما به دنبال جابه‌جایی هستید، به عبارت دیگر همچنان که یکجانشینی و سفر با هم قابل جمع نیست در تغییر عادت‌ها هم تصور تغییر بدون طی طریق، رنج و هزینه، یک تصور خام‌اندیشانه است

کهنه می‌رسند و عزمی می‌کنند که عادت‌ی با عادت‌هایی را در

خود تغییر دهند و بنیان نویی در وجودشان بگذارند، اما در همان روزهای اول مقهور عادت‌های کهنه زندگی‌شان می‌شوند، گویانکه گاه کسانی هم می‌توانند بر سر عهد و پیمان خود بمانند و مصداق آن مصرع زیبای سعدی باشند: «عهد ناپستن از آن به که ببندی و نیایی» اما پرشش این است که چگونه می‌توانیم از مرز و تله این عادت‌ها عبور کنیم. آنچه در ادامه می‌آید اشار‌های به چند تکنیک و راهبرد است که احتمالاً می‌تواند در این باره راهگشا باشد.

که شما هنوز درختی را نکاشته، بقیه‌اش را بگیر که یا! زود باش! میوه بدها برای این که درختی میوه بدهد مثلاً تاکستان‌ی به بار بنشیند باید فصل‌هایی بپایند و عبور کنند و غوره‌هایی سبز شوند، غوره‌هایی که کلمات ترشد و باز دوباره آنقدر آفتاب بر سر این غوره‌ها حاضر شود و بر آنها بتابد که سرانجام این غوره‌ها به انگور‌هایی شیرین بدل شوند، اما کسی که می‌خواهد غوره نشده به سمت انگور شدن برسد مسلماً ناکام خواهد ماند. بسیاری از آدم‌ها دچار این خطا می‌شوند که تکانشه می‌خواهند درد کنند. این یک بازی از دهها و صدها بازی‌ای است که ممکن است ما در زندگی دچارش شویم و به خاطر افتادن در ورطه هولناک این بازی‌ها زندگی را دست‌دهیم.

ممکن است کسی دیگر درگیر بازی دیگری باشد مثلاً این بازی: «انتظار تشویق و تأیید کار»، گاه حتی بزرگ‌ترین آدم‌ها هم درگیر بازی تأیید می‌شوند. دوست دارن وقتی کاری انجام می‌دهند حتماً به امضای دیگران برسند و تأییدش را از دیگران بگیرند و هر اندازه که شعاع دایره این تأیید وسیع تر باشد احساس پیروزی بیشتری به آنها دست می‌دهد اما این بازی کاملاً خطرناک است و معلوم است که چطور زندگی چنین فردی به بازی گرفته می‌شود. شما اگر عملی را به خاطر اصالت ذاتی آن انجام بدهید و بر شما مرکز باشد که فلان عمل را باید انجام بدهید چون واجد یک اصالت ذاتی است به یک مقصدی خواهید رسید و اگر عملی را انجام دهید صرفاً به خاطر که خوشایند دیگران است و دیگریان آن را تأیید خواهند کرد به نقاط دیگری در زندگی خواهید رسید.

بین خودت و بازی فاصله بینداز

نکته اساسی و مهم این جاست که اگر کسی می‌خواهد پیراهن کهنه و عرق کرده عادت‌ها را از ذهن و روان خود در بیورد یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید برای این کار انجام دهد این است که کاملاً خود بیرسد در زندگی گرفتار کدام بازی‌ها شده است و سایه کدام بازی‌ها بر سرش افتاده است. این کار باعث می‌شود که بین «بازی» که فرد درگیرش شده مثلاً بازی خودشیفتگی، بازی تنفر، بازی پول در آوردن و پول در آوردن و پول در آوردن، بازی بی‌حوصلگی و «خود او» فاصله بیفتد. یعنی من با فاصله بیشتری به آنچه درگیر شدم نگاه کنم و حساب خودم را از حساب بازی جدا کنم تا زمانی که من خودم را یکی از بازیگران یک بازی بدانم چطور می‌توانم از آن بازی بیرون بیام اما به محض این که نگاه تماشاگرانه به بازی پیدا می‌کنم در واقع خود را در سطحی بالاتر از بازی تعریف می‌کنم و می‌توانم با فاصله گرفتن از آن به طور دقیق نگاه کنم که چه می‌کنم و زندگی من به چه سمتی پیش می‌رود.

این کار باعث می‌شود از حجم و موج استیصال و مراندگی که افراد در ابتلا به عادت‌هایشان دچارش می‌شوند کاسته شود. وقتی فرد تصور می‌کند که اساساً او به دنیا آمده تا بازیگر عادت‌هایش باشد و این بازی هم تا آخر عمر و لحظه مرگ ادامه خواهد داشت به مثابه «توبه گرگ مرگ است» در آن صورت چطور می‌توان انتظار تغییر در رویه‌ها و تصمیم‌ها و روش‌ها داشت اما به محض این که فرد با خود می‌اندیشد که بسیار خوب! این عادت‌ی است که من درگیرش شدم اما آیا این اجباری در من است که من تا آخر عمر این نقش را برای خود تعریف کنم و از پوست‌تاش بیرون نیامم؟ یا نه مثلاً اگر من درگیر بازی کمبود اعتماد به نفس شدم می‌توانم از کمی دورتر به این بازی خیره شد. نگاه کنم که چه عواملی مرا در این بازی نگه می‌دارند و چطور می‌شود از این زمین‌بازی بیرون آمد. اما همه این اتفاقات زمانی محقق می‌شود که فرد بتواند بین خود و عادت‌هایش تمیز قائل شود و فاصله‌ای بیندازد.

نگاه

تأثیر بینش جدید در تغییر عادت‌ها

تراشکار روحت خواهی شد اگر معنای تراش خوردن را بدانی

محمد مهر

استخوان‌ها و عضلات احتمالاً در آغاز رنج آور و ناخوشایند است و از آن سو لذت خوردن غذاهایی که دوست دارد خود را محروم کند یا از حجم مصرف آنها بکاهد اما به مرور و با طی مسیری روی پاره خط «ناخوشی – خوشی» سرانجام به خوشی برسد یعنی با ورزش کردن و کم خوردن و رژیم گرفتن سرانجام به وزن ایده‌آل و مطلوب خود برسد و سلامتی از دست رفته را دوباره بازگرداند.

خوشی نمای رنج افزا تا ناخوشی‌های گنج

اما نکته این جاست که این بینش است که می‌تواند این پاره خط‌ها را به من باز گو کند و معنای عمیق‌تر زندگی را که «گنج‌ها در رنج‌هاست» به یاد من بیاورد. بسیاری از عادت‌هایی که ما به آنها خسو می‌کنیم و از دست آنها در رنج هستیم به خاطر آن است که می‌خواهیم به خیال خودمان به یک خوشی رنج بچسبیم در حالی که آنچه ما به آن می‌چسبیم و آرام آرام شکل عادت به خود می‌گیرد «خوشی نمای رنج افزا» است که صرفاً در آن لحظه «خوشی و رنج‌زنا» می‌نماید اما اگر کسی با بینش و رهیافت عمیق‌تری به زندگی نگاه کند، متوجه می‌شود خوشی‌های حقیقی درست در آن لحظه‌ای که به نظر دشواری می‌آید زاده می‌شود و نه حتی بعد از آن. این تعبیر قرآن کریم بسیار شگفت‌است که می‌فرماید: «لن مع العسر يسرا» یا هر رنجی و صعوبت و دشواری‌ای، آسایش و آسانی‌ای هست» بنابراین اگر کسی از این فراز به تعبیر راحت‌تر طی مسیر خواهد کرد.

چه وقتی هنگام تراش خوردن داد و بیداد نمی‌کنیم؟

شاید این اتفاق که بسیاری از ما در زندگی آن را تجربه کرده‌ایم بتواند منظور و مراد ما را بیشتر روشن و عیان کند. همه ما تجربه حضور در مطب دندانپزشکی را داشته‌ایم. وقتی شما در یک کلینیک دندانپزشکی حضور پیدای می‌کنید دندان‌پزشک با وسوسه‌ها و ابزار‌های گوناگونی روی دندان شما کار می‌کند. گاه تحمل آن همه وسوسه در دهان واقعاً دشوار است اما اکثر ما با خرسندی این وضعیت رنج آور را تحمل می‌کنیم. کسی وسط کار روی دندان او بر نمی‌آشود و پزشک را به باد کتک نمی‌گیرد.



کسی نمی‌گوید حریم من مخدوش شده است. کسی نمی‌رنجد و شکایت یا فحاشی نمی‌کند. اما فرض کنید کسی در تاکسی بخواهد اینطور یا آدم رفتن کند عکس‌العمل شما چه خواهد بود؟ مسلماً تحمل نخواهید کرد و آشفته می‌شوید چون برای شما وضعیت رنج آوری است و این حس را دارید که به شما توهین شده است. اما چرا این احساس اهانت را در یک دندانپزشکی ندارید با اینکه سر شما در یک وضعیت سختی قرار گرفته است و ابزار‌های گوناگونی در حال تردد در دهان شما هستند. شما احساس رنج نمی‌کنید به خاطر اینکه فلسفه و معنای این کار را می‌دانید. می‌دانید که همه این رنج‌ها به خاطر آن است که شما سلامتی‌تان را دوباره به دست آورید و از آن دردهای دندان خلاصی یابید یا چهره‌تان زیباتر شود، به خاطر همین آن رنج‌ها را با کمال میل تاب می‌آورید و بر نمی‌آشوبید. حال اگر کسی وقتی عادت‌ی را در خود می‌خواهد تغییر دهد و رنج‌هایی که برای تغییر این عادت متحمل می‌شود را شبیه به حضور یک فرد در دندانپزشکی بداند که برای مرمت دندان خود و رهایی از رنج دندان به آن جا مراجعه کرده ببیند و به یاد آورد که او هم می‌خواهد روح، ذهن و روان خود را مرتب کند با کمال میل می‌پذیرد و راحت‌تر با تغییر رفتار خود که در او کهنه و نهادینه شده کنار خواهد آمد و به احتمال زیاد در این راه کامیاب‌تر خواهد بود چون حال به معنای پشت آن تغییر، واقف شده است

اگر کسی وقتی عادت‌ی را در خود می‌خواهد تغییر دهد و رنج‌هایی که برای تغییر این عادت متحمل می‌شود را شبیه به حضور یک فرد در دندانپزشکی بداند که برای مرمت دندان خود و رهایی از رنج دندان به آن جا مراجعه کرده ببیند و به یاد آورد که او هم می‌خواهد روح، ذهن و روان خود را مرتب کند

بنابراین این رنج‌ها را با کمال میل می‌پذیرد و راحت‌تر با تغییر رفتار خود که در او کهنه و نهادینه شده کنار خواهد آمد و به احتمال زیاد در این راه کامیاب‌تر خواهد بود چون حال به معنای پشت آن تغییر، واقف شده است. پس به میزانی که مسار در زندگی تصویرهای دقیق‌تری از سرانجام رفتارهای خود داشته باشیم به تراش خوردن بیشتر اهمیت خواهیم داد. من اگر بدانم که با تراش خوردن به چیزی بهتر و گران‌قیمت‌تر بدل خواهم شد، هنگام تراش خوردن زیاد داد و بیداد نخواهم کرد و از زیر دست خودم که می‌خواهم خودم را تراش دهم فرار نخواهم کرد!

اگر کسی با بینش و رهیافت عمیق‌تری به زندگی نگاه کند، متوجه می‌شود خوشی‌های حقیقی درست در آن لحظه‌ای که به نظر دشواری می‌آید زاده می‌شود و نه حتی بعد از آن. این تعبیر قرآن کریم بسیار شگفت‌است که می‌فرماید «ن مع العسر يسرا» یا هر رنجی و صعوبت و دشواری‌ای، آسایش و آسانی‌ای هست» بنابراین اگر کسی از این فراز به تعبیر راحت‌تر طی مسیر خواهد کرد.

اگر کسی با بینش و رهیافت عمیق‌تری به زندگی نگاه کند، متوجه می‌شود خوشی‌های حقیقی درست در آن لحظه‌ای که به نظر دشواری می‌آید زاده می‌شود و نه حتی بعد از آن. این تعبیر قرآن کریم بسیار شگفت‌است که می‌فرماید «ن مع العسر يسرا» یا هر رنجی و صعوبت و دشواری‌ای، آسایش و آسانی‌ای هست» بنابراین اگر کسی از این فراز به تعبیر راحت‌تر طی مسیر خواهد کرد.

اگر کسی با بینش و رهیافت عمیق‌تری به زندگی نگاه کند، متوجه می‌شود خوشی‌های حقیقی درست در آن لحظه‌ای که به نظر دشواری می‌آید زاده می‌شود و نه حتی بعد از آن. این تعبیر قرآن کریم بسیار شگفت‌است که می‌فرماید «ن مع العسر يسرا» یا هر رنجی و صعوبت و دشواری‌ای، آسایش و آسانی‌ای هست» بنابراین اگر کسی از این فراز به تعبیر راحت‌تر طی مسیر خواهد کرد.

اگر کسی با بینش و رهیافت عمیق‌تری به زندگی نگاه کند، متوجه می‌شود خوشی‌های حقیقی درست در آن لحظه‌ای که به نظر دشواری می‌آید زاده می‌شود و نه حتی بعد از آن. این تعبیر قرآن کریم بسیار شگفت‌است که می‌فرماید «ن مع العسر يسرا» یا هر رنجی و صعوبت و دشواری‌ای، آسایش و آسانی‌ای هست» بنابراین اگر کسی از این فراز به تعبیر راحت‌تر طی مسیر خواهد کرد.



کسی نمی‌گوید حریم من مخدوش شده است. کسی نمی‌رنجد و شکایت یا فحاشی نمی‌کند. اما فرض کنید کسی در تاکسی بخواهد اینطور یا آدم رفتن کند عکس‌العمل شما چه خواهد بود؟ مسلماً تحمل نخواهید کرد و آشفته می‌شوید چون برای شما وضعیت رنج آوری است و این حس را دارید که به شما توهین شده است. اما چرا این احساس اهانت را در یک دندانپزشکی ندارید با اینکه سر شما در یک وضعیت سختی قرار گرفته است و ابزار‌های گوناگونی در حال تردد در دهان شما هستند. شما احساس رنج نمی‌کنید به خاطر اینکه فلسفه و معنای این کار را می‌دانید. می‌دانید که همه این رنج‌ها به خاطر آن است که شما سلامتی‌تان را دوباره به دست آورید و از آن دردهای دندان خلاصی یابید یا چهره‌تان زیباتر شود، به خاطر همین آن رنج‌ها را با کمال میل تاب می‌آورید و بر نمی‌آشوبید. حال اگر کسی وقتی عادت‌ی را در خود می‌خواهد تغییر دهد و رنج‌هایی که برای تغییر این عادت متحمل می‌شود را شبیه به حضور یک فرد در دندانپزشکی بداند که برای مرمت دندان خود و رهایی از رنج دندان به آن جا مراجعه کرده ببیند و به یاد آورد که او هم می‌خواهد روح، ذهن و روان خود را مرتب کند با کمال میل می‌پذیرد و راحت‌تر با تغییر رفتار خود که در او کهنه و نهادینه شده کنار خواهد آمد و به احتمال زیاد در این راه کامیاب‌تر خواهد بود چون حال به معنای پشت آن تغییر، واقف شده است

اگر کسی وقتی عادت‌ی را در خود می‌خواهد تغییر دهد و رنج‌هایی که برای تغییر این عادت متحمل می‌شود را شبیه به حضور یک فرد در دندانپزشکی بداند که برای مرمت دندان خود و رهایی از رنج دندان به آن جا مراجعه کرده ببیند و به یاد آورد که او هم می‌خواهد روح، ذهن و روان خود را مرتب کند

بنابراین این رنج‌ها را با کمال میل می‌پذیرد و راحت‌تر با تغییر رفتار خود که در او کهنه و نهادینه شده کنار خواهد آمد و به احتمال زیاد در این راه کامیاب‌تر خواهد بود چون حال به معنای پشت آن تغییر، واقف شده است. پس به میزانی که مسار در زندگی تصویرهای دقیق‌تری از سرانجام رفتارهای خود داشته باشیم به تراش خوردن بیشتر اهمیت خواهیم داد. من اگر بدانم که با تراش خوردن به چیزی بهتر و گران‌قیمت‌تر بدل خواهم شد، هنگام تراش خوردن زیاد داد و بیداد نخواهم کرد و از زیر دست خودم که می‌خواهم خودم را تراش دهم فرار نخواهم کرد!

اگر کسی با بینش و رهیافت عمیق‌تری به زندگی نگاه کند، متوجه می‌شود خوشی‌های حقیقی درست در آن لحظه‌ای که به نظر دشواری می‌آید زاده می‌شود و نه حتی بعد از آن. این تعبیر قرآن کریم بسیار شگفت‌است که می‌فرماید «ن مع العسر يسرا» یا هر رنجی و صعوبت و دشواری‌ای، آسایش و آسانی‌ای هست» بنابراین اگر کسی از این فراز به تعبیر راحت‌تر طی مسیر خواهد کرد.