

گله و شکایت ممنوع!

بسیاری از ما در روزهایی که اوضاع بر وفق مرادمان نیست شروع می‌کنیم به گله و شکایت. در این شرایط دوست داریم دیگران را مقصر اوضاع موجود بدانیم و از اینکه نمی‌توانیم آنگونه که می‌خواهیم زندگی کنیم گله‌مندیم.

ترجمه - یکتا فراهانی: بسیاری از ما در روزهایی که اوضاع بر وفق مرادمان نیست شروع می‌کنیم به گله و شکایت. در این شرایط دوست داریم دیگران را مقصر اوضاع موجود بدانیم و از اینکه نمی‌توانیم آنگونه که می‌خواهیم زندگی کنیم گله‌مندیم.

اما فراموش نکنید گله و شکایت از دیگران یا شرایط موجود، هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. قطعاً شما در زندگی از نعمات و مواهبی برخوردارید اما هیچ شور و اشتیاقی ندارید. شاید علتش آن باشد که نمی‌دانید چگونه از نعمت‌هایی که در اختیار دارید استفاده کنید و قدر آنها را بدانید.

هنگامی که از چیزی رنج می‌بریم و ناراحتیم دنیای ما فرو می‌پاشد و به قدری کوچک می‌شود که تنها ما را دربرمی‌گیرد. اما وجود سختی‌ها و مشکلات، حقیقت زندگی ماست و همان‌طور که ما با بسیاری از مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنیم، دیگران هم با سختی‌ها و مشکلات خود درگیرند، بنابراین ما حق نداریم دائم از مشکلات خود بگوییم و گله و شکایت کنیم؛ همان‌گونه که علاقه‌ای هم نداریم دیگران همیشه در حال غرزدن باشند. نوشتار امروز به بررسی راهکارهایی برای برخورد با مشکلات پرداخته شده است.

بسیاری از ما هنگامی شروع به غرغرکردن و گله‌داشتن نسبت به شرایط خود می‌کنیم که خودمان را در مقام مقایسه با دیگران قرار می‌دهیم. وقتی خودمان را از لحاظ وضع ظاهری، شرایط اجتماعی، موقعیت اقتصادی و... با دیگران مقایسه می‌کنیم، از اینکه از بعضی لحاظ کمتر از آنها هستیم ناراحت می‌شویم و غبطه می‌خوریم.

ولی یادتان باشد که ما در مواردی بهتر و در مواردی هم پایین‌تر از دیگران هستیم و این نه‌تنها در مورد ما بلکه در مورد تمام افراد کره زمین صادق است.

قیافه ظاهری، موضوعی است که بسیاری از افراد به آن حساسیت دارند و سعی می‌کنند از طریق رژیم‌های غذایی یا با شیوه‌های گوناگون، اقدام به بهترشدن آن کنند. این افراد در مقایسه با دیگران احساس حسادت می‌کنند و این خود مانع از این می‌شود که بتوانند از زندگی لذت ببرند. البته هیچ‌کس بدون تغییراتی در قیافه، وارد دوران میانسالی نمی‌شود؛ اما این بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است. بسیاری از افراد تمام‌مدت خود را با دیگران مقایسه کرده و احساس ضعف و درماندگی می‌کنند ولی این عمل و طرز رفتارشان است که باعث می‌شود چنین احساسی داشته باشند، نه قیافه ظاهری‌شان.

مشکلی که ما با مسائل رنج‌آور و ناراحت‌کننده داریم این است که فقط به جزء کوچکی از یک موقعیت نگاه می‌کنیم و از آن زاویه مسلماً مسئله سخت و دشوار به‌نظر می‌رسد ولی اگر کمی دیدمان را وسیع‌تر کنیم و بهتر به موضوع نگاه کنیم می‌توانیم به جنبه‌های دیگر قضیه هم نگاهی بیندازیم.

مثلاً اگر فکر می‌کنید با بالا رفتن سن نمی‌توانید جذابیت‌های گذشته را داشته باشید و دیگران را جذب کنید، به این دلیل است که فکر می‌کنید برای جذب دیگران فقط زیبایی مهم است، بنابراین از این زاویه، موضوع ناراحت‌کننده می‌شود. اما باید توجه داشته باشید که ارزش شما به‌عنوان یک فرد، خیلی بیش از ظاهر شماست و شما جذابیت‌ها و قابلیت‌هایی دارید که خیلی مهم‌تر از ظاهرتان هستند.

از این نقطه‌نظر می‌توانید امیدوار باشید که چیز مهمی را از دست نداده‌اید بلکه تجارب باارزشی نیز به‌دست آورده‌اید. بدین‌ترتیب می‌توانید تلاش کنید و ببینید چه معنایی برای دیگران دارید و از طریق کارهایی مانند ستایش، تحسین، صحبت، احترام و مهربانی به هدف خود برسید. گاهی اوقات کوچک‌ترین تغییر در دیدگاه، با نحوه‌ای که شما خود را می‌بینید ارتباط دارد؛ یعنی اگر خود را آدم ناتوانی می‌بینید قطعاً هم ناتوان خواهید بود و احساس ضعف می‌کنید؛ حتی دیگران نیز همین‌نظر را راجع به شما خواهند داشت. اما اگر خود را سالم و قوی ببینید، همین‌گونه خواهید بود و می‌توانید با غرور و اطمینان گام بردارید و به خودتان اطمینان داشته باشید. درواقع آنچه در وجود شما قابل ستایش و تحسین‌برانگیز است با افزایش سن از بین نخواهد رفت. قطعاً همه ما بهتر از عده‌ای هستیم ولی نه به خوبی عده‌ای دیگر. بنابراین می‌توانیم همواره در جست‌وجوی فرصت‌هایی تازه برای پیشرفت بیشتر خود باشیم، نه اینکه با بی‌اعتمادی نسبت به خود احساس ضعف و ناتوانی کنیم.

بهترین احساس این است که بتوانیم نسبت به شرایط موجود احساس رضایت داشته باشیم. اگر خوب بنگریم حتما چیزهایی پیدا خواهیم کرد که می‌توانیم از داشتن آنها راضی باشیم اما اگر بخواهیم همیشه شادمانی و نشاط را در خود پنهان سازیم، پس چگونه می‌توانیم ارزش و قدر نعمات خود را بدانیم. با به تصویر کشیدن خود به صورت آدمی زجرکشیده و غمگین، چگونه می‌توانید احساس رضایت داشته باشید. اگرچه ممکن است با این تصویر از خود، ابتدا همدردی دیگران را کسب کنید و باعث نگرانی آنها شوید ولی کم‌کم علاقه و احترام اطرافیان را از دست خواهید داد. با خود فکر کنید همه افرادی که برای آنان گله و شکایت می‌کنید خودشان هم مسائل و مشکلاتی دارند، بنابراین اگر بخواهید همیشه از مشکلات خود به دیگران بگویید و به غرزدن‌هایتان ادامه دهید، کم‌کم تنها می‌مانید؛ زیرا دیگران ترجیح می‌دهند قبل از پرداختن به مشکل شما، ابتدا مشکل خود را حل کنند.

البته تحمل اندکی رنج و درد لازمه زندگی است و این موضوعی است که همه ما به آن اذعان داریم زیرا چه بخواهیم یا نه، همه ما مشکلاتی داریم. بنابراین سعی کنید آن را بپذیرید و با این موضوع در ستیز نباشید زیرا وقتی مقاومت‌تان بالا می‌رود و نمی‌توانید قبول کنید که خواه‌ناخواه مشکلات وجود دارند، نمی‌توانید آنها را از میان بردارید و انگار آنها بیشتر به شما می‌چسبند و دلیل آن هم ضعفی است که ما از خود نشان می‌دهیم. در صورتی که اگر با مشکلات کنار بیاییم و آنها را قبول کنیم، فرصت بیشتری نیز برای یافتن راهی برای حل آنها خواهیم داشت. یکی از مواردی که به شدت انرژی شما را کاهش می‌دهد و بیشتر عذابتان می‌دهد بحث‌کردن‌های مکرر در مورد مشکلاتی است که مدت‌هاست با آنها دست‌به‌گریبانید. فراموش نکنید هر موضوعی ارزش بحث و گفت‌وگو را نداشته و هر چیزی ارزش تجزیه و تحلیل دائمی و گله و شکایت زیاد را ندارد.

اگر نمی‌توانید موقعیتی را تغییر دهید شاید هم به‌نفع شما و هم طرف مقابل باشد که موضوع را رها کنید. باور کنید این نوع برخورد، به شما انرژی بیشتری می‌دهد. بنابراین به کارهایی که از اهمیت بیشتری برخوردارند و کیفیت زندگی شما را بالا می‌برند برسید. درواقع صحبت‌کردن با دیگران درباره مسائل و مشکلات به‌طور بالقوه برای ما سودمندند زیرا زمانی که دچار سردرگمی و ناراحتی هستیم به ما آرامش، پشتیبانی و اندرز می‌دهند. البته یادتان باشد درددل با هر کسی که سر راه شما قرار می‌گیرد کار درستی نیست؛ بلکه باید حتماً فرد مورداطمینانی را درنظر داشته باشید.

رها شدن از رنج

متأسفانه غم و ناراحتی بخش تفکیک‌ناپذیری از زندگی است. مسائل زیادی مانند حوادث، مشکلات، ناامیدی، بیماری و... اغلب وجود دارند که زندگی روزانه انسان‌ها را به‌صورت مبارزه‌ای همیشگی درمی‌آورند.

چیزی تحت‌عنوان زندگی سراسر شادمانی و نعمت بدون ناراحتی و رنج وجود ندارد. به همین‌خاطر بسیاری افراد به‌خود حق می‌دهند که همیشه در حال گله و شکایت باشند؛ البته همه ما این حق را داریم که با بروز بعضی مشکلات تا 2-3 روز هم گله و شکایت کنیم. این درست شبیه زمانی است که شما غذای آلوده‌ای می‌خورید و تا سم از بدنتان خارج شود، احساس ناراحتی و درد دارید. گله و شکایت هم مانند غذای آلوده است. بعضی افراد دوست دارند این زمان را بیشتر کنند اما فراموش نکنید هرچه بیشتر در فکر فرو روید و خاطرات را در ذهنتان مرور کنید احساس بدتری خواهید داشت و توان و قدرت خود را برای درک و شناخت بهتر و تصمیم‌گیری درست‌تر، بیشتر از دست می‌دهید.

بعضی افراد دوست ندارند نعماتی را که از آن بهره‌مندند به خود یادآوری کنند و این به معنی آن است که آنها تمرکز بر ناراحتی و اندوه را بر داشتن احساس خوب و آرامش ترجیح می‌دهند. البته حق باشماست، هنگام درگیرشدن در توفان حوادث تمرکز بر نعمات و موهبت‌های دیگر زندگی کار چندان ساده‌ای نیست ولی همیشه کارهای مهم و نتیجه‌بخش شروع آسانی نخواهد داشت. بنابراین زمانی که غم را حس می‌کنید به آن اعتراف کرده و درباره آن صحبت کنید اما قبل از اینکه بیش از حد آن را در ذهن خود جای دهید به فکر رهاشدن از آن باشید. شما باید با استفاده از این روش بتوانید کم‌کم از رنج‌های دیرینه‌ای که مدت‌هاست با آنها دست به گریبانید رها شوید. البته ممکن است ابتدا برایتان عجیب باشد ولی اگر واقعا بخواهید حتماً امکان‌پذیر خواهد بود.

گله و شکایت همیشه چیز بدی نیست و گاهی حق شماست تا بدین‌وسیله خود را تخلیه کنید؛ اما نباید زیاده از حد باشد. آه و ناله به شما اجازه می‌دهد انرژی منفی از شما دور شود. آه و ناله درواقع دکمه اندیشه و تأمل را می‌فشارد و به شما فرصت می‌دهد قبل از اینکه به کار و اقدامی مبادرت ورزید به مسائل خوب فکر کنید. شکایت‌کردن از دیگران به شما آرامش می‌دهد تا ناراحتی‌تان التیام یابد اما زمانی بسیار بد است که شما در آن زیاده‌روی کنید و آن را به شکل جداناپذیری از زندگی خود درآورید. بنابراین باید بعد از گله و شکایت، نقشه‌ای برای رهایی از غم و اندوه تدارک ببینید؛ این کلید موفقیت است.

واکنش‌های خود را مورد سؤال قرار دهید، انرژی‌های خود را در جهت دیگری به‌کار اندازید و کنترل کارها را به‌دست گیرید و حاکم بر

موقعیت‌ها باشید. بهترین کار و البته سخت‌ترین کار این است که بتوانید مشکلات خود را شناسایی کنید. این حرکت گاهی درجهت تغییر عمده در زندگی است و به شما فرصت می‌دهد تا زندگی بهتر و پرمحتواتری داشته باشید. نسبت به خود احساس ترحم نداشته باشید. گاهی با احساس قربانی‌شدن خود را مستحق مهربانی دیگران می‌دانید و این در طولانی‌مدت آسیب زیادی به شما خواهد زد.

تا هنگامی که خود را یک قربانی بدانید، نه تنها نمی‌توانید از تمام توان خود استفاده کنید بلکه در طولانی مدت، دیگران نیز هیچ کمکی به شما نخواهند کرد و کم‌کم از شما دور می‌شوند و شما تنها خواهید ماند.

با زندگی طبق شرایطی که پیش می‌آورد کنار بیاوید و پس از رسیدگی به رنج‌های گذشته، در زمان حال زندگی کنید و به جای واکنش نشان دادن به هر موقعیتی، با آرامش و قدرت بیشتر، درست تصمیم بگیرید. به جای بحث و مشاجره و مخالفت ورزیدن، شکایت کردن و رنج‌بردن، از طریق درک نیازهای یکدیگر می‌توانیم زندگی را بهتر تحمل کنیم. گاهی باورتان نمی‌شود که دوست داشتن و دوست داشته شدن می‌تواند تا این حد ساده باشد اما حقیقت دارد. کافی است به خودتان اجازه دهید آن را امتحان کنید.