

رازهایی برای شادتر بودن و موفقیت

از حُزن عرفانی - که حالتی ممدوح و بیدارکننده و غفلت‌زداست - که بگذریم، خواهیم دید که در سراسر ادبیات کهن ما، عارفان، سخن در نکوهش غم رانده‌اند...



از حُزن عرفانی - که حالتی ممدوح و بیدارکننده و غفلت‌زداست - که بگذریم، خواهیم دید که در سراسر ادبیات کهن ما، عارفان، سخن در نکوهش غم رانده‌اند و هر کدام از ادبا و شعرا، از راه‌های مختلف، در محو آن کوشیده‌اند و خواسته‌اند به گونه‌ای، نشاط و جوشش و شادی را در درون آدمی و در بدن جامعه، گسترش دهند. البته در مورد این که چرا با وجود این تلاش‌ها، در بین عامه مردم ما و حتی میان خواص، اشعار حُزن‌انگیز، مطلوب‌تر و رایج‌تر است، باید گفت عوامل گوناگونی مؤثر بوده‌اند که زمینه را برای پذیرش و رواج افکار حُزن‌انگیز، هموار می‌کردند و از آن جمله می‌توان به حوادث تلخ تاریخی (مانند: جنگ‌ها و حمله دشمنان خارجی به ایران و قتل و غارت و ویرانی شهرها و آبادی‌ها)، ظلم و ستم شاهان و حکمرانانی که در مقاطعی از تاریخ بر مردم، حکومت می‌کرده‌اند و تأثیر تصوّف (رواج دنیاگریزی و دنیاستیزی)، اشاره نمود. همچنین به نظر می‌رسد که جاذبه خود اشعار هم در این زمینه بی‌تأثیر نیست؛ چرا که در ادبیات ما، اشعار غم‌انگیز، عمدتاً جوهره شعری قوی‌تر و زیبایی و جذّابیت بیشتری دارند و این، شاید به هبوط انسان و سرگذشت آدمی باز گردد که از بهشت و جوار خداوند، به زیر آمده است و در غربت زندگی زمینی، گرفتار شده است و این خود، حکایت دیگری است که:

بشنو از نی چون حکایت می‌کند

وز جدایی‌ها شکایت می‌کند

کز نیستان، تا مرا بُبریده‌اند

از نفیرم، مرد و زن نالیده‌اند

سینه خواهم شرحه شرحه از فراق

تا بگویم شرح درد اشتیاق

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش...

در غم ما، روزها بی‌گاه شد

روزها، با سوزها همراه شد

روزها گر رفت، گو رو، پاک نیست!

تو بمان! ای آن که جز تو پاک نیست

هر که او از هم‌زبانی شد جدا

بی‌زبان شد، گر چه دارد صد نوا.

اما به طور کلی می‌توان گفت که اکثر ادبا و سخنوران، خواسته‌اند به گونه‌ای با شعر و سخن خود، به پیکره جامعه، نسیم شادمانی بوزند و به نبرد و مقابله با غم و غصه ویرانگر برونند که گفته‌اند:

خون غم بر ما حلال و خون ما بر غم حرام

هر غمی کو گرد ما گردید، شد در خون خویش.

و یا:

شاد بودن، هنر است

شاد کردن، هنری والاتر!

گر به شادی تو دل‌های دگر باشد شاد

زندگی، صحنه یکنای هنرمندی ماست! 3

در جامعه امروز بشری، تحت تأثیر مؤلفه‌های عصر جدید (رشد تکنولوژی، گسترش ارتباطات، اوج گرفتن دستاوردهای علمی و فنی، سرعت گرفتن زندگی و دامنه‌دار شدن نزاع‌های فکری و تردیدها)، اضطراب و ناامیدی و افسردگی، به واسطه بروز مشکلات و پیچیدگی‌ها و ماشینیزم و بی‌توجهی به معنویت (بخصوص در بین طبقه مرفّه) و بیماری و گرفتاری‌های مادی و اقتصادی و فقر و نادانی و نابرابری (بخصوص در بین طبقه فقیر)، گریبانگیر انسان‌ها شده است. در چنین فضایی، هر چند از برخی ناراحتی‌ها و ناکامی‌ها و ناشادی‌ها که انسان‌ها معمولاً با آنها مواجه می‌شوند، گریزی نیست، اما در واژه‌های والا و خصلت‌های پسندیده‌ای چون: همدردی و همدلی و همراهی، ارزش و معنایی خاص می‌یابند که:

بنی‌آدم، اعضای یک پیکرند

که در آفرینش، ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار
دگر اعضا را نماند قرار.4
و:

بی‌غمی، عیب بزرگی است، که دور از ما باد!5

چنین خصلت‌هایی است که نشانه تبلور و تجلی نوع‌دوستی انسان‌هاست.

گذشته از حزن عرفانی و حوادث تلخ زندگانی - که معمولاً همه‌گیر و همیشگی نیستند، بیشتر عمر انسان، به طور طبیعی به گونه‌ای می‌گذرد که می‌شود با شیوه‌ها و راه‌کارهایی، حالات و روحیات درونی را تغییر داد و تقویت کرد و آموخت که می‌توان ضمن استفاده از دستاوردهای بشر امروزی، به فکر تعالی نیز بود و می‌توان شادمان زندگی کرد (نه فقط زنده بود) که انسان‌ها، همان‌گونه می‌میرند که زندگی می‌کنند. لذا در این مقاله، سعی بر آن است تا برخی از بهترین این راه‌کارها، به صورت دسته‌بندی موضوعی، ارائه گردد.

توصیه‌های کلی و عمومی برای شاد زیستن

- وقت خود را با کسانی بگذرانیم که بتوانیم چیزهای تازه از آنها بیاموزیم.

- به خاطر داشته باشیم که تجربه، معلم سختگیری است؛ اول امتحان می‌گیرد، بعد می‌آموزد.

- برای شاد زیستن، دو راه بیشتر وجود ندارد: یا نیاز خود را کاهش دهیم، یا توان خود را افزایش دهیم.

- ما برای یادگیری آمده‌ایم و جهان، معلم ماست.

- اشتباه کردن آدمی، به معنای خطاکار بودن او نیست.

- معنای زندگی، قدردانی از همه چیز و وابستگی به هیچ چیز است.

- ریسک‌پذیر (اهل خطر کردن) باشیم و به مشکلات، به عنوان یک فرصت نگاه کنیم.

- کار ما در زندگی، بی‌مشکل زیستن نیست؛ باانگیزه زیستن است.

- ترس از خطا کردن، بزرگ‌ترین اشتباه است.

- مانعی برای موفقیت وجود ندارد. تنها مانع، تردید ما نسبت به توانایی‌هایمان است.

- فکر این که زندگی، همیشه سازگار و عادلانه با ما رفتار خواهد کرد را از ذهنمان بیرون کنیم.

- شجاعت، یعنی مقاومت در برابر ترس، نه نترسیدن.

- خود را از سه چیز، محروم نکنیم: پندار نیک، رفتار نیک، و گفتار نیک.

- گاهی خستگی ما ناشی از سنگینی باری که بر دوش گرفته‌ایم نیست؛ بلکه به دلیل طولانی بودن راهی است که در پیش گرفته‌ایم.

- باور داشته باشیم که شکست‌ها نیز بخشی از فهرست زندگی هستند. فرصت درس گرفتن از آنها را از دست ندهیم.

- زندگی را با آنچه در قلب داریم، بسنجیم، نه با آنچه در حساب بانکی داریم.

- هیچ چیز، کاملاً به دردخور نیست؛ حتی ساعتی که از کار کردن افتاده باشد.

- بسیاری از انسان‌ها، عظمت زندگی فعلی‌شان، مدیون مشکلات گذشته‌شان است.

- برای پروانه شدن، مدتی باید در پیله ماند.

- به یاد داشته باشیم: زندگی سفر است، نه مقصد.

- اگر برای بارش باران دعا کنیم، به دنبال آن، گل و لاله نیز می‌روید.

- سنگ‌های درون رودخانه، یا جای پای عبورند، یا مانع گذشتن؛ این، به نگرش ما بستگی دارد.

- انسان‌های عاقل، به خاطر چیزهایی که ندارند، غصه نمی‌خورند؛ اما به خاطر چیزهایی که دارند، خوش‌حال و شکرگزارند.

- شادکامی، آن نیست که هر چه خواستیم، بتوانیم انجام دهیم؛ بلکه آن است که از هر چه انجام می‌دهیم، لذت ببریم.

- در ذهن خود، تصویری از آنچه می‌خواهیم باشیم، ترسیم کنیم، نه از آنچه هستیم.

- رنج و تلاش و شکست، آموزگاران زندگی هستند.

پس همین الآن، دست از مطالعه بردارید و فکر کنید که: چه باید کرد؟

توصیه به خود، در خصوص خویشتن‌شناسی

- اگر به دنبال آرامش هستیم، به پیشامدهای زندگی، برچسب خوب و بد نزنیم.

- کار ما، تغییر دادن جهان نیست. ما مأمور تغییر خویشتنیم. راه حل‌ها، در درون ماست.

- وقتی ساعت‌ها به سختی می‌گذرند، یاد بگیریم لحظه به لحظه، زندگی کنیم.

- بیاموزیم با چشمان باز، خواب و رؤیا ببینیم.

- مشکل را در مقابل خود، کوچک ببینیم، نه خود را در مقابل مشکل.

- به یاد داشته باشیم که بعضی چیزها را باید فراموش کرد.

- درس‌هایی را که از تجارب می‌آموزیم، به خاطر بسپاریم، تا مجبور به تکرار آنها نشویم.

- به خاطر داشته باشیم که وضع موجود، همیشه وضع ماندگار نیست.

- یاد بگیریم که به درخواست‌های غیر منطقی، همیشه جواب منفی بدهیم.

- از تجارب دیگران بیاموزیم؛ زیرا زندگی، آن قدر طولانی نیست که همه چیز را بتوانیم خودمان تجربه کنیم.

شیوه‌هایی در خصوص برقراری ارتباط با دیگران

- دیگران را بپذیریم و پذیرفتن، یعنی عشق بی‌قید و شرط.

- در گفتن پاسخ مثبت و منفی، کمی تأمل کنیم.
- هیچ گاه شکایت، و هرگز توجه نکنیم.
- شانه‌هایمان را از دیگرانی که برای گریه کردن به آن نیاز دارند، دریغ نکنیم.
- اگر شخصی را تحقیر کرده‌ایم، از دلش در بیاوریم.
- انتقادپذیر باشیم.
- از کسانی که تحت فشار ناراحتی‌ها و مشکلات ما قرار می‌گیرند، مراقبت کنیم.
- بهترین کاری که می‌توانیم برای فقرا انجام دهیم، آن است که یکی از آنها نباشیم.
- با نامه‌ای، از کسانی که به ما کمک کرده‌اند، تشکر کنیم.
- اگر می‌خواهیم هیچ گاه تنها نباشیم، شنونده خوبی برای مشکلات دیگران باشیم.
- والدین را مقصّر ندانیم. ما بالغ هستیم و مسئول زندگی خودمانیم.
- اگر ساختمانی می‌سازیم، مواظب باشیم که دیوارهای آن، قلب دیگران را از ما دور نسازد.
- نگذاریم اندوه ما، شادی دیگران را بگیرد، یا شادی ما باعث ناراحتی دیگران شود.
- شیوه‌هایی در خصوص برخورد شاد در روابط اجتماعی
- در لحظات بحرانی، مردم به یکدیگر، نزدیک‌تر می‌شوند. پس به دور خود، دیوار نکشیم.
- با افرادی از فرهنگ‌های مختلف، ملاقات کنیم.
- اگر نیاز به پیدا کردن دوست جدید داریم، در یک باشگاه، ثبت نام کنیم.
- به ملاقات دوست بیمارمان برویم. حال هر دوی ما، بهتر خواهد شد.
- این قانون طلایی را به خاطر بسپاریم؛ با دیگران، به گونه‌ای رفتار کنیم که انتظار داریم با ما رفتار کنند.
- در هنگام کار، از غیبت کردن و قضاوت درباره دیگران، خودداری کنیم.
- به دیگران، در یافتن اشیای گمشده‌شان، کمک کنیم.
- جایی کار کنیم که برایمان ارزش قائل شوند.
- راه‌های تقویت معنویت درونی
- لحظه‌ای مکت کنیم تا صدای زیبای اذان یا نوای کلیسا را بشنویم.
- در طول روز، حتماً با خداوند، راز و نیاز کنیم.
- تلاش کنیم، وسیله خداوند روی زمین باشیم.
- هر روز، صبحمان را با ستایش خداوند آغاز کنیم.
- هر شب، با شکرگزاری از خداوند، به رخت‌خواب برویم.
- کتاب آسمانی خود را بخوانیم و آن قسمت‌هایی را که متناسب با شرایط ماست، به خاطر بسپاریم.
- مهم نیست که از کجا آغاز می‌کنیم. مهم، آن نقطه‌ای است که برای خاتمه انتخاب می‌کنیم.
- هنگامی که گرفتاری‌هایمان را به خداوند واگذار می‌کنیم، آنها را پس نگیریم.
- برنامه منظمی برای شرکت در عبادت‌های جمعی داشته باشیم.
- از یک پرنده زخمی، محافظت کنیم.
- شیوه‌های تقویت درونی - روحی، جهت رسیدن به آرامش
- در خیال‌پردازی‌ها، همیشه به رؤیاهای شاد و مثبت فکر کنیم و تصورات باطل را از ذهن خود، دور کنیم.
- ذهنمان را از احساسی که به آن احتیاج نداریم، خالی کنیم.
- افکار مثبت را در درون خود، تقویت کنیم.
- درونمان را از بدبینی و نفرت و خشم و خشونت، تهی سازیم.
- قلب خود را پایگاه بهترین چیزها گردانیم.
- به آسمان آبی و کوه‌های استوار، خیره شویم.
- برای هر دوره از زندگی‌مان، یک انسان الگو انتخاب کنیم.
- توجه به تقویت برونی - جسمی
- رایج‌ترین روش‌ها برای مقابله با استرس، عبارت‌اند از: تمرکز، ذکر، تعمق، ورزش، پیاده‌روی و پناه بردن به کار، هنر و ادبیات.
- به دریا، صحرا یا کوه برویم.
- از غذاهای نشاط‌آور مثل: چای گرم، شیرکاکائو گرم، سوپ سبزی، شیرینی، شکلات، بیسکویت به شکل حیوانات، پرتقال و شربت زعفران استفاده کنیم.
- در کلاس‌های رزمی و دفاع شخصی، شرکت کنیم تا اعتماد به نفس بیابیم.
- سبزی و میوه بخوریم که علاوه بر زیبایی، نشاط‌آور نیز هستند.
- اضطراب و ناراحتی، از مقاومت ما در برابر بیماری می‌کاهد.
- مجلات مفید و وزین را نگاه کنیم و جدیدترین مدل‌ها را ببینیم و سر و وضع خودمان را مناسب سن و سال و شرایط اجتماعی روزگارمان درست کنیم.
- هر صبح، نیم ساعت را به ورزش اختصاص دهیم.
- روش‌هایی برای تغییر روحیه
- اگر خانه‌مان لبریز از خاطرات ناراحت‌کننده است، به فکر جابه‌جایی از آن جا باشیم.

- از آوازه‌های خوب - که غذای روح‌اند، به جا استفاده کنیم.
- روی چمن‌ها دراز بکشیم و به ابرها نگاه کنیم.
- یک روز کاری را به یک ماجراجویی تبدیل کنیم.
- برای خود روشن کنیم که آیا فکر کردن به غم‌ها و دردها، حاصلی دارد یا خیر؟!
 - انهدام و تقسیم دردها و رنج‌ها
 - به تقویت نیروی جسمی و روحیه خود بپردازیم.
 - در آغوش مادر و بر شانه پدرمان، گریه کنیم.
 - یک دوست صمیمی برای درد دل کردن پیدا کنیم.
 - در خلوت خود، با خداوند، سخن بگوییم.
 - مشکل خود را جهت استفاده از تجربه دیگران، با افراد مورد اعتماد، مطرح کنیم.
 - ایجاد تغییر به کمک عواصی در گذشته
 - به زادگاه خود برویم و همچون یک جهانگرد، به گشت و گذار بپردازیم.
 - به یک دوست قدیمی، تلفن کنیم و درباره گذشته‌های شیرین، حرف بزنیم و بخندیم.
 - در مورد خاطرات دوران بچگی و دبستان، با دوستان آن دوره، به گفتگو بنشینیم.
 - زنجیر ارتباطی‌ای را که بین ما و ناراحتی‌های گذشته‌مان است، پاره کنیم.
 - به جستجوی شجره‌نامه خانوادگی‌مان بپردازیم.
 - شاد شدن از راه‌های عجیب و غریب!
 - در مسابقه‌ای شرکت کنیم که برنده آن شویم.
 - حتی اگر دوست نداریم بخندیم، باز هم بخندیم؛ زیرا در هنگام خندیدن، عضلات کمتری به کار می‌افتد تا وقت اخم کردن.
 - برای کارهای خوبی که انجام داده‌ایم، به پشت خود بزنیم و به خود آفرین بگوییم.
 - با یک بازیگر طنز (کمدین) از نزدیک، گفتگو کنیم.
 - گاهی به شدت گریه کنیم، در یک غار فریاد بزنیم و با مشت و لگد، به جان بالش بیفتیم.
 - نامه‌های غیر ضروری را باز نکنیم و آنها را بیرون بیندازیم.
 - گاهی از انجام دادن تکلیف مدرسه، شانه خالی کنیم.
 - مسابقه‌ای ترتیب بدهیم که هر کس غذای بیشتری بخورد، برنده است.
 - گاهی از تلاش برای حفظ آداب و رسوم و بی‌نظیر بودن، دست بکشیم.
 - هنگامی که کار می‌کنیم، سوت بزنیم (البته نه هر جا).
 - گاهی اوقات، تنبلی کنیم و رخت‌خواب را مرتب نکنیم.
 - اگر می‌خواهیم گریه کنیم، روی دستمال کتان زیبا، اشک بریزیم و پس از گریستن، یک عینک آفتابی زیبا برای چشمان خود داشته باشیم.
 - اگر ورشکست شدیم، به خرید برویم؛ حتی اگر فقط توان دیدن برای انتخاب‌های آینده را داشته باشیم.
 - وقتی خوابمان نمی‌برد، کارهای بر زمین‌مانده را که خیلی دوست نداریم، انجام دهیم؛ صبح که بر می‌خیزیم، خوش‌حال خواهیم شد.
 - احساسات منفی خود را در قالب نقاشی و کاریکاتور، بیان کنیم.
 - یک کتاب جوک بخوانیم و یا برای خود، جوک تعریف کنیم.
 - اگر می‌خواهیم گریه کنیم، کندن پوست پیاز، بهانه خوبی است.
 - مشکلات شخصی شخصیت‌های کمدی را به یاد بیاوریم.
 - یک بلیط قرعه‌کشی برای خود بخریم. حداقل به این بهانه، منتظر یک موفقیت احتمالی خواهیم بود.
 - گاهی برای خودمان دردسر درست کنیم؛ این کار، ممکن است نتایج خوبی داشته باشد.
 - چهار کار در روز انجام دهیم: آواز بخوانیم، بخندیم، کار کنیم و تفریح کنیم.
 - به قهرمانان داستان‌ها نگاه کنیم. تصور کنیم که اگر جای ما بودند، چه کار می‌کردند؟
 - گاهی با نخوردن گوشت قرمز، قلب خود و همچنین قلب گاوها و گوسفندها را شاد کنیم.
 - خوردنی‌های مورد علاقه‌مان را برای شب‌های بی‌خوابی، زیر تخت خود پنهان کنیم.
 - با حیوانات، بازی و صحبت کنیم.
 - اگر نمی‌خواهیم تنها بمانیم، دقایقی را با خودمان بگذرانیم و هر روز به آن اضافه کنیم.
 - حتی اگر هنگام رانندگی، از مسیر خارج شدیم، از چیزی که در حال اتفاق افتادن است، لذت ببریم.
 - خشم‌ها و غصه‌ها را بر سر کیسه بوکس تخلیه کنیم.
 - کسب شادی، با ایجاد تغییرات فیزیکی در پیرامون خود
 - اگر دوست نداریم دکوراسیون منزل را تغییر دهیم، حتماً این کار را بکنیم؛ پس از آن، حتماً خوش‌حال خواهیم شد.
 - گل‌های گل‌خانه منزل خود را به محیط کار خود ببریم تا احساس دل‌تنگی برای منزل نکنیم.
 - میز و دیوارهای دفتر کارمان را با اشیا و عکس‌هایی که دوست داریم، مزین کنیم.
 - تأثیر نیکی و گذشت در ایجاد شادکامی
 - کسانی را که به ما بدی کرده‌اند، ببخشیم؛ اما نامشان را فراموش نکنیم.

- عشق و رزق دور از تنفر، کلید شاد زیستن است.
- گاهی از مسیر خود، خارج شویم تا برای دیگران مفید باشیم.
- قلبمان را از کینه و نفرت و بدبینی نسبت به دیگران پاک کنیم.
- به خاطر بسپاریم که بهترین انتقام، بخشش است.
- هنگامی که برف می‌آید، راه همسایه پیرمان را پارو کنیم.
- کسب شادکامی با ایجاد خودباوری و اعتماد به نفس
- یاد بگیریم از با خود بودن، لذت ببریم و دیگر احساس تنهایی نکنیم.
- با دست کشیدن از یک عادت، عزت نفس خود را بالا ببریم.
- با چشمان خود به اینه نگاه کنیم و عشق و عزت را نثار خود کنیم.
- اگر بدنمان زخم شده است، از چسب‌های رنگی استفاده کنیم.
- شکست، موفقیت است؛ به شرطی که از آن بیاموزیم.
- حتی از دردناک‌ترین روزها و لحظه‌ها هم می‌شود لذت برد.
- برای عبور راحت از دامنه و صخره‌ها، باید به قلّه نگریست.
- هر چه قدر موانع و مشکلات سخت‌تر باشند، انسان، پس از چیره شدن بر آنها، به همان اندازه قوی‌تر می‌شود.
پی‌نوشت‌ها:

1. مثنوی معنوی، مولانا جلال الدین مولوی.

2. دیوان شمس، مولانا جلال الدین مولوی.

3. زاله اصفهانی.

4. گلستان، سعدی.

5. زاله اصفهانی.

منابع:

1. 2002 راه برای شاد زیستن، سیدنی هینس، مترجم: ساناز مالک‌نژاد و پریسا غفاری، تهران: جاجرمی، 1381.

2. آخرین راز شاد زیستن، اندرو متیوس، مترجم: وحید افضلی راد، تهران: نیریز، 1379.

3. راز شاد زیستن، اندرو متیوس، مترجم: وحید افضلی راد، تهران: نیریز، 1381.

علیرضا روستاپی--- حدیث زندگی ، شماره 41