



درسهای برای زندگی که هیچگاه به آنها فکر نکرده اید

اگر خودتان تغییر کنید، موقعیت تغییر خواهد کرد. اگر بهشت در درونتان باشد، آرامش درونی داشته باشید، همه جا برایتان به بهشت تبدیل خواهد شد و همه جا آرامش خواهد بود. این هدف خوب بودن است. این تنها انتخابی است که دارید، مگر اینکه بخواهید تا آخر در جهنم بمانید.

اگر خودتان تغییر کنید، موقعیت تغییر خواهد کرد. اگر بهشت در درونتان باشد، آرامش درونی داشته باشید، همه جا برایتان به بهشت تبدیل خواهد شد و همه جا آرامش خواهد بود. این هدف خوب بودن است. این تنها انتخابی است که دارید، مگر اینکه بخواهید تا آخر در جهنم بمانید.

کارهای خوب را بدون چشمداشت انجام دهید

ما باید در دنیا کارهای خوب انجام دهیم، اما نه به این دلیل که نتیجه خوبی عایدمان شود. چنین دیدگاهی خیلی بچگانه است. فقط بچه‌ها و آنهایی که تازه شروع به کار کرده‌اند اینطور فکر می‌کنند. آنها هستند که در ازای کارشان به پاداش یا تنبیه نیاز دارند. وقتی ابعاد زندگیمان را گسترده‌تر می‌کنیم، آگاهی‌مان بالاتر می‌رود، همه اینها فراموش می‌شود. آنوقت دیگر هر کاری که فکر می‌کنیم به نفع دیگران است یا مطابق با آگاهی‌مان است انجام می‌دهیم. و در مقابل هیچ چشم داشتی نداریم.

اگر به تاریخ جهان نگاه کنیم، همه آنهایی که کار نیک انجام می‌داده‌اند با همان سطح نیکی پاسخ نمی‌گرفتند. بعنوان مثال، مسیح را در نظر بگیرید. او در همه طول زندگی خود تلاش کرده بود نمونه کاملی از نیکی باشد اما هیچ پاداش قابل توجهی در نتیجه آن عایدش نشد. حداقل تا زمانیکه زنده بود. و بودا که برای دنیا و مردمانش چه خوبی‌ها که انجام نداده بود اما تحت آزار و اذیت بسیار قرار گرفت. یا حتی گاندی؛ او برای نیکی کردن به کشور و مردمش و ایجاد صلح و دوستی بین معتقدین مذهبی در هند تا پای جان پیش رفت اما در عوض چه عایدش شد؟ یک گلوله! آدم‌های بسیار زیاد دیگری مثل کندی و ابراهان لینکلن برای امریکا. همه این آدم‌های خوب. با تمام وجود برای ایجاد عدالت در جهان و صلح در میان مردمان جهان تلاش کردند اما باوجود همه آن خوبی‌ها عاقبتی بسیار ناراحت‌کننده عایدشان شد.

پس همه کارهای خوبی که انجام می‌دهیم ممکن است - حداقل در این دنیا - عاقبت خوبی برایمان نداشته باشد. بنابراین توقع نداشته باشید که اگر سالم غذا خورید، همه زندگیتان آرام و بی‌دغدغه پیش رود، هیچ مشکلی برای سلامتی‌تان اتفاق نیفتد، همه دوستتان داشته باشند، هیچ دشمن یا بیماری نداشته باشید، تصادف نکنید، و امثال این. متوجه منظورمان شدید؟ کارهای خوب را به این دلیل که تنها راه انسان بودن است انجام دهید؛ تنها راه یک انسان خوب بودن.

بر تحسین‌ها یا تنبیه‌ها چیره شوید

و از این گذشته، اگر بخواهیم از زندگی انسانی پا را فراتر گذاشته و به وجودی مقدس تبدیل شویم، برای کل جهان مفید باشیم، این یعنی انسانی نیک بودن. این تنها دلیل و هدف زندگی است. تاوقتی که سعی کنید نیکی و مهربانی کنید، همیشه نیرویی با شما مقابله خواهد کرد، نیروی که سعی خواهد کرد شما را از مسیرتان منحرف کرده و به مسیری دیگر بیندازد. به همین دلیل برای اینکه بدون شکایت و پشیمانی از نگرفتن پاسخ خوب، به راهنان ادامه دهید، به قاطعیت بسیار زیادی برای کنترل خودتان، چک کردن مسیرتان، که ببینید در راه درست هستید یا نه، نیاز دارید. ممکن است به ازای هر تحسین و قدردانی، هزاران تهمت و افترا نصیبتان شود. اینکه خبری از آنها ندارید به این معنی نیست که وجود ندارند. اینکه اهمیتی به تحسین یا مخالفت دیگران نمی‌دهید به این معنی نیست که وجود ندارند. فقط چون آنها را جدی نمی‌گیرید، تحت تاثیر آنها قرار نمی‌گیرید. چنین روش زندگی به فداکاری و رنج درونی بسیار نیاز دارد. بیشتر آدمها نمی‌دانند. ولی بااینحال باوجود قدرشناسی‌های انسان، آدم‌های بسیار زیادی به این طریق به زندگی‌شان ادامه می‌دهند. آدم‌های زیادی برای انجام کار دست و نیک سعی می‌کنند خودشان را رشد دهند. این چالش زندگی انسان‌هاست که همیشه در راه خدا قدم بردارند و از دستورات او پیروی کنند. به این طریق است که می‌توانند به موجودی خاص و مقدس تبدیل شوند.

تنها راه این است که انسانی آزاده باشید

با اینکه آزاده بودن و رسیدن به این مقام بسیار سخت است اما این تنها راه شماس است. مگر اینکه بخواهید همیشه وجودی پست و دنیایی باقی بمانید. تنها راهی که دارید این است که جلو روید، هرچقدر هم که مانع بر سر راهتان باشد. تا جایی که می‌شود باید جلو روید. باید پرواز کنید. هرچه بلندتر بهتر. آنقدر باید تلاش کنید تا هیچ چیز دیگری جز خوبی درونتان باقی نماند. تا اینکه هیچ چیز دیگری جز امپراطوری خداوند را درونتان احساس نکنید.

می‌پرسید امپراطوری خداوند چیست؟ امپراطوری خداوند مثل بقیه امپراطورها با تاج زرین پر از سنگ‌های قیمتی نیست. تخت سلطنت هم ندارد. امپراطوری خداوند پاکی است، محبت و مهربانی است، آرامش خاطر است. اگر این امپراطوری را درونمان داشته باشیم، هر کجا که برویم احساس می‌کنیم در بهشتیم. آنوقت دیگر لازم نیست برای رسیدن به بهشت اخروی نگران باشیم. چون چه زنده باشیم و چه بمیریم در بهشتیم. دیگر هیچکس نمی‌تواند بهشت را از ما بگیرد. اما اگر این را به دست نیاوریم، حتی اگر به بهشت هم برویم، محیط بیرونی بهشت به درون روح سیاهمان نفوذ نخواهد کرد چون هنوز هم با خودمان نفرت، کینه و حسادت حمل می‌کنیم.

اگر در درونتان آرامش داشته باشید، همه جا برایتان بهشت خواهد شد

پس اگر خودتان تغییر کنید، موقعیت تغییر خواهد کرد. اگر بهشت در درونتان باشد، آرامش درونی داشته باشید، همه جا برایتان به بهشت تبدیل خواهد شد و همه جا آرامش خواهد بود. این هدف خوب بودن است. این تنها انتخابی است که دارید، مگر اینکه بخواهید تا آخر در جهنم بمانید.

ماندن در جهنم کار سختی نیست و نیاز به هیچ سعی و تلاشی ندارد. جهنم شلوغ‌ترین جا است. پس رفتن به بهشت باید بهتر باشد. بهشت بسیار خلوت‌تر و آرام‌تر است و فضای بیشتری در آن هست. پس چرا به جای جهنم به بهشت نرویم؟ پس اگر به دنبال آرامش هستید، کمی باید به خاطر آن به خودتان سختی بدهید. اما اگر بگذارید برای بعد یا حتی زندگی‌های بعدی، این تلاش و سختی بیشتر خواهد شد. چون عادت‌ها و خصایص بدتان بیشتر و بیشتر می‌شود. آنوقت دیگر اصلاح کردن آن بسیار سخت خواهد شد. پس هر چقدر هم که سخت باشد، از همین امروز همین جا شروع کنید.

عادت‌های قدیمی را از ریشه بکنید

ممکن است خودتان فکر کنید که همین الان هم پاک و منزّه هستید. اما دقت کنید. تصور نکنید چون گیاهخوارید، چون اصول اخلاقی را رعایت می‌کنید پاک هستید. هنوز نه. پاک و منزّه بودن کار آسانی نیست. از این به بعد مراقب خودتان و رفتارهایتان باشید. فقط یک روز به همه رفتارها و لحظاتیان دقت کنید. ببینید در موقعیت‌های مختلف چطور واکنش می‌دهید. وقتی خوب به رفتارهایتان دقت کنید متوجه منظورمان خواهید شد.

خیلی وقت‌ها وقتی خودمان هم متوجه آن نیستیم، رفتارهای خیلی جزئی، عادت‌هایی که ریشه‌ای عمیق درون ما دارند و اصلاً خودمان از آنها بی‌خبریم، کار را خراب می‌کنند. و گاهی نسبت به خیلی چیزهای دیگر مثل عشق، محبت و حساسیت به رنج دیگران، بی‌توجه و بی‌تفاوت می‌شویم. گاهی با دیدن فیلم‌هایی که مثلاً در مورد جنگ، مسائل معنوی یا رنج و درد انسان‌هاست، به جای گریه، خنده‌مان می‌گیرد. به جای اینکه به مفهوم پشت آن فیلم که دردهایی کاملاً حقیقی از این دنیا و آدم‌های آن را نشان می‌دهد، توجه کنیم، بخاطر موضوعی دیگر در آن فیلم می‌خندیم.

می‌بینید، گاهی رفتارها و واکنش‌هایی بسیار کوچک، عادت‌هایی ریشه‌دار در ما هستند که باید آنها را از ریشه بکنیم.

با خودتان صادق باشید

همه عادت‌های ناخوشایند قدیمی‌تان را شناسایی کنید. اگر مشکلی با آنها ندارید، اشکالی ندارد. مشکل خود شماس است. منظور ما این است که اگر واقعاً با خودتان صادق باشید و بخواهید حساسیتتان به شادی و رنج دیگران و همچنین پاکی و سلامت خودتان را رشد دهید، پس همیشه باید مراقب و هوشیار باشید. همیشه باید گوش بزنگ باشید، درغیراینصورت خیلی راحت یک روز، دو روز، سه روز، یا کل زندگیتان را در ناآگاهی، با عادت‌های بد و دور از خودآگاهی خواهید گذراند و قادر نخواهید بود که معنای عمیق‌تر زندگی را دریابید. بعد آن زمان است که دیگران را متهم می‌کنید، خدا را متهم می‌کنید، روش و دین و پیامبر را متهم می‌کنید. این کمکی به شما نخواهد کرد.

می‌توانید هر کسی که خواستید را متهم کنید اما کمکی برای بهتر شدن اوضاع شما نخواهد کرد. بهترین کار این است که با

خودتان صادق باشید و همیشه مراقب عادت‌های عمقی و ریشه‌دار خودتان که تاثیرات ناخوشایندی بر شما دارند باشید.

فقط چند نمونه برایتان بیان کردیم. نمونه‌های بسیار زیادی وجود دارد. نیازی به عنوان کردن همه این نمونه‌ها نیست. خودتان اینقدر باهوش هستید که بتوانید از این مثال‌ها الگو گرفته و عادت‌های عمیق خودتان را شناسایی کنید.

از امشب دیگر می‌توانید مثل همیشه نماز بخوانید، مدیتیشن کنید، بخوابید. صبح بیدار شوید و سر کار بروید. سعی کنید موقع کار همیشه روی کارتان متمرکز باشید. غیبت نکنید و حرف‌های بیهوده نزنید. البته ممکن است هیچکس بخاطر این کارها ایرادی به شما نگیرد اما این خودتان هستید که باید بتوانید از زمان بیکاری، محیط و انسان‌ها در جهت رشد معنوی خودتان بهره بگیرید.

موقع راه رفتن، خوابیدن، حرف زدن، نشستن، دراز کشیدن و هر کار دیگری سعی کنید همیشه بر مرکز عقل و خردتان تمرکز داشته باشید. فقط به این ترتیب است که می‌توانید پیشرفت کنید. و هرچه بیشتر پیشرفت کنید، انگیزه بیشتری پیدا کرده و بیشتر تمرین خواهید کرد.