

همان عشق است

حکمت‌هایی در هنرزیستن

موسی توماج ایری

جهان عشقت و دیگر زرق سازی

همه بازیست الا عشق بازی

نظامی

فهرست مطالب

۴	فصل اول: تو خود حجاب خودی
۴	لطفاً از سر راه عظمت خود کنار بروید!
۷	فصل دوم: دیگران هم بکنند آن چه مسیحا می کرد
۷	معجزه‌ی انجام کارهای عادی به روش غیرعادی
۹	فصل سوم: هر که بی هنر افتد نظر به عیب کند
۹	هفت حکمت هنرمندانه زیستن
۱۲	فصل چهارم: مرا امید وصال تو زنده می دارد
۱۲	هنر خلق امید و اشتیاق
۱۶	فصل پنجم: بنوش این را که تلقین های عشق است
۱۶	عبارات تأکیدی شاعرانه
۲۲	فصل ششم: دلبر ماست که با حسن خداداد آمد
۲۲	چگونه بدون جراحی زیبایی خوشبخت باشیم؟
۲۵	فصل هفتم: در عشق پدید آید هر یوسف زیبایی
۲۵	هفت راز معنوی زیبایی
۲۹	فصل هشتم: ز کوی یار می آید نسیم باد نوروزی
۲۹	هفت سین معنوی برای غنی تر ساختن زندگی
۳۴	فصل نهم: تا از درخت نکته توحید بشنوی
۳۴	هفت درس زندگی که از درختان آموختم
۴۰	فصل دهم: مانده ام سخت عجب کز چه سبب ساخت مرا
۴۰	هنر معنابخشی به زندگی
۴۵	فصل یازدهم: که جز مرگ را کس ز مادر نژاد
۴۵	متحول ساختن زندگی با فهرست ۶۰-۶
۵۱	فصل دوازدهم: هر کسی را بهر کاری ساختند
۵۱	کشف رسالت شخصی
۵۵	فصل سیزدهم: همه جا خانه عشق است
۵۵	آفتابی لب درگاه شماست!

فصل اول: تو خود حجاب خودی

لطفاً از سر راه عظمت خود کنار بروید!

میان عاشق و معشوق هیچ حائل نیست

تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز

حافظ

سال‌های زیادی از زندگی‌ام فکر می‌کردم که عواملی مثل ژنتیک، والدین، محیط، دوستان، دشمنان، اطرافیان، نژاد، مذهب، سیاست، دولت و امثال آن‌ها مانع دستیابی من به موفقیت و اهدافم بوده‌اند. ذهن من دلایل بسیار خوب و منطقی زیادی برای علل شکست‌ها و ناکامی‌هایم داشت که همه این علت‌ها نیز عواملی بیرون از وجود خودم بودند. این طرز فکر همچنان ادامه داشت و شکست‌های من هم همین‌طور. تنها کاری که از دست من برمی‌آمد نفرین کردن زمین و زمان بود و گله از بخت بد خود. تا روزی که این وضع برایم واقعاً سخت و غیرقابل تحمل شد.

روزی غرق این افکار در شهر راه می‌رفتم. در روز روشن، همه‌جا و همه‌چیز تاریک و نومیدکننده به نظر می‌رسید و من همچنان انواعی از بدویبراه‌نثار شرایط می‌کردم. در عالم خودم بودم که صدای بلندی به خودم آورد: «آقا از سر راه برو کنار!». من بدون اینکه متوجه باشم از پیاده‌رو به وسط خیابان یک‌طرفه‌ای آمده بودم و به آرامی راه می‌رفتم درحالی‌که ماشین‌ها دنبالم صف کشیده بودند. وقتی که متوجه اوضاع شدم و خودم را به پیاده‌رو کشاندم، جمله‌ای همچنان داشت در ذهنم تکرار می‌شد:

آقا از سر راه برو کنار!

اما این جمله برایم جز جمله‌ای امری که با لحنی نزدیک به فحش ادا شده بود هیچ معنای دیگری نداشت. تا وقتی که نیمه‌های همان شب با کابوسی ترسناک، درحالی‌که خیس عرق شده بودم و تمام بدنم می‌لرزید، از خواب پریدم.

داختم همان صحنه خیابان را خواب می‌دیدم که غرق در افکارم بودم و ناگهان با همان صدا و همان جمله به عقب برمی‌گشتم و از آنچه دیدم می‌خکوب شدم و تا حد مرگ ترسیدم. من به‌جای اینکه ماشین‌ها را ببینم خودم را روبروی خودم دیدم. این صحنه عجیب را نمی‌توانستم فراموش کنم و تا صبح نتوانستم بخوابم.

با مشاهده سپیده صبح جرقه‌ای صفحه تاریک ذهنم را روشن کرد و توانستم پیام آن خواب را کشف کنم.

باید از سر راه خود کنار می‌رفتم.

این ادراک شوک عمیقی بر من وارد کرد. طرز فکر من در نسبت دادن علل ناکامی‌ام به شرایط بیرونی باعث شده بود که نتوانم هیچ تغییری مثبتی در زندگی‌ام به وجود آورم. دلیلش این بود که شرایط بیرونی تحت کنترل من نبودند، بنابراین نتیجه این شد که همیشه محکوم به شکست باشم.

حالا می فهمیدم که گویا قسمتی از وجود من مانع رشد و موفقیت خودم شده بود. انگار دو من داشتم. منی که تمایل به موفقیت و پیشرفت داشت و منی که دوست داشت شکست بخورد. با مطالعه در این زمینه فهمیدم که واقعاً چنین چیزی وجود دارد. عارضه‌ای که در روانشناسی با عناوینی چون عقده یونس، ترس از بزرگی، خودتخریبی، خودویرانگری و خودآزاری از آن نام برده شده بود.

فهمیدم که در وجود همه ما یک خود برتر یا خود ایدئال وجود دارد که همیشه در پی رشد و شکوفایی بیشتر است. همه ما دارای استعدادی ویژه و نبوغی ذاتی هستیم که نیازمند کشف، رشد و شکوفایی است. تحقیقات دانشمندان نشان می‌داد که تقریباً همه کودکان (۹۸٪) نوآوری خلاق‌اند. اما فقط ۲٪ از بزرگسالان قادر به شکوفایی نبوغ خود می‌شوند. این آماری ناامیدکننده است.

تحقیقات نشان می‌داد که تمام امکانات فیزیولوژیک و عصب‌شناختی لازم برای رشد و توسعه این نبوغ ذاتی تا سال‌های پیری پایدار می‌مانند. پس علت این شکست بزرگ چه می‌توانست باشد؟

علت اصلی همان قرار گرفتن بر سر راه موفقیت خود است. خانواده، مدرسه و فرایند اجتماعی شدن در سرکوب نبوغ ذاتی مؤثر هستند اما نه مستقیماً. آن‌ها با ایجاد باورهای محدودکننده، ترس، تضعیف عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس شخص، خود او را به دیوار بزرگی در مسیر شکوفایی استعدادهایش بدل می‌کنند.

فهمیدن این حقیقت که سال‌ها خودم مانع پیشرفت و موفقیت خودم بوده‌ام برایم تلخ و تکان‌دهنده بود. بارها شنیده بودم که حقیقت تلخ است و حالا داشتم با تمام وجود شدت این تلخی را احساس می‌کردم. اما جمله دیگری را نیز به خاطر آوردم که از شدت این تلخی می‌کاست:

حقیقت را دریابید و آن شما را آزاد خواهد کرد. مسیح (ع)

با پی بردن به این حقیقت و پذیرش آن علیرغم تمام تلخی‌اش به‌مرور از سر راه خود کنار رفتیم و اجازه دادیم که خویشتن حقیقی و خلاقم خود را عیان و بیان کند.

فهمیدم که برای انجام کارهایی که دوست دارم نیازی به اجازه هیچ‌کسی ندارم جز خودم.

به خودم اجازه دادم که خودم باشم.

به خودم اجازه دادم که کامل نباشم.

به خودم اجازه دادم که کارهایی را که دوست دارم بکنم.

به خودم اجازه دادم که بازی کنم.

به خودم اجازه دادم که خیال‌بافی کنم.

به خودم اجازه دادم که لذت ببرم.

به خودم اجازه دادم که اشتباه کنم.

به خودم اجازه دادم که شکست بخورم.

به خودم اجازه دادم که دوباره به پا خیزم.

به خودم اجازه دادم که هر طور که دوست دارم زندگی کنم.

به خودم اجازه دادم که خودم را همان طوری که هستم، با همهٔ روشنایی و تاریکی‌ها، دوست بدارم.

به خودم اجازه دادم که بزرگ فکر کنم.

به خودم اجازه دادم که نور وجودم بر جهان بتابد.

و ...

این چنین بود که با کنار رفتن از سر راه خودم و پذیرش بی قید و شرط همهٔ ابعاد وجودم گویا دوباره زاده شدم، سرشار از شادمانی و آرامش. فهمیدم که همهٔ ما موجوداتی باشکوه و شگفت‌انگیز هستیم با پتانسیل‌های نامحدود و نبوغی منحصر به فرد و تنها کاری که لازم است بکنیم تا این عظمت به ظهور برسد این است که از سر راه خود کنار برویم.

فصل دوم: دیگران هم بکنند آن چه مسیحا می کرد

معجزه‌ی انجام کارهای عادی به روش غیرعادی

دیگران هم بکنند آن چه مسیحا می کرد

فیض روح القدس از باز مدد فرماید

حافظ

معجزه چگونه رخ می دهد؟

ما عموماً فکر می کنیم که معجزه و پیشرفت خارق العاده ناشی از انجام آنی یک کار بزرگ است. مثلاً وقتی کسی به موفقیت بزرگی می رسد ما به مسیر طولانی و روزمره‌ای که او برای دستیابی به این موفقیت طی کرده است، توجه نمی کنیم. ما فکر می کنیم مرد یا زن خانه‌به‌دوشی که میلیارد شد یک‌شبه به شهرت و ثروت دست‌یافته است و به سال‌هایی طولانی که او تحت هر شرایطی به تداوم کارش پرداخت، توجه نداریم.

درواقع اگر دقیق و عمیق به جهان بنگریم، درختان، آسمان، آدم‌ها، پرندگان همه و همه را چون معجزه‌ای شگفت‌انگیز می‌یابیم. اینشتین جمله جالبی دارد. می‌گوید:

«دو جور می‌توانید به جهان نگاه کنید: اینکه که هیچ معجزه‌ای وجود ندارد یا اینکه همه‌چیز معجزه است.»

شما چگونه به جهان و کارهای روزمره خود نگاه می‌کنید؟

همه ما هر روز کارهایی عادی و روزمره داریم. صبح در لحظه‌ای از خواب بیدار می‌شویم، درحالی‌که هنوز چشمانمان بسته است. در این لحظات به چه فکر می‌کنید؟ بیداری خود را چگونه آغاز می‌کنید؟ آیا می‌دانید که افکار و احساسات شما در اولین لحظات بیدار شدن چقدر در کیفیت زندگی آن روز شما تعیین‌کننده است؟

خودم به محض بیدار شدن این بیت از سعدی را با صدای بلند و معمولاً به آواز می‌خوانم و تکرار می‌کنم:

به جهان خرم از آنم که جهان خرم ازوست عاشقم بر همه عالم که همه عالم ازوست

این چنین، من، منشأ حقیقی جهان هستی را به خاطر می‌آورم و از بابت معجزه‌ی حیات، تمام خوبی‌ها، زیبایی‌ها و نعمت‌های زندگی‌ام سپاسگزاری می‌کنم و عشق خودم را به خدا و تمام جهان اعلام می‌کنم. این کار باعث می‌شود که روزم را با انرژی و اشتیاق و عشق آغاز کنم و به این ترتیب تمام لحظات آن روز را چون فرصتی استثنایی برای بودن، شادی، لذت و هیجان می‌بینم و هیچ کاری را بی‌اهمیت نمی‌دانم. این نگرش واقعاً زندگی‌ام را معجزه‌آسا کرده است و دائماً احساس و تجاربی شگفت‌انگیز را برایم فراهم می‌کند.

جرج واشنگتن زمانی گفت:

«اگر کارهای عادی را به صورت غیرعادی انجام دهید نظر دنیا به شما جلب می‌شود.»

ما معمولاً کارهای عادی مثل مسواک زدن، دستشویی رفتن، سلام کردن به دیگران، خرید نان، پوشیدن شلوار، آماده شدن برای خواب و ... را عادی و بی‌اهمیت در نظر می‌گیریم. اما حقیقت این است که با نگرش درست هر یک از این کارهای به ظاهر ساده و بی‌اهمیت را می‌توانیم به منبع خلق معجزات بزرگ در زندگی مان بدل کنیم.

اگر صرفاً تمام تمرکز خود را بر آن کار قرار دهیم با معجزه تجربه لحظه حال روبرو خواهیم شد. ذهن ما معمولاً همیشه به طور خودکار در حال فعالیت است. فعالیت ذهن یعنی جدایی از لحظه حال. چون ذهن همیشه یا در گذشته پرسه می‌زند یا در آینده و نمی‌تواند لحظه حال را درک کند. تنها با توقف ذهن است که تجربه حضور در اکنون ممکن می‌شود. تجربه حضور در لحظه حال به معنی تجربه سرور، آرامش و معجزه هستی است. تبدیل هر کار کوچک به مراقبه‌ای برای زیستن در لحظه حال می‌تواند درهای معجزاتی شگفت‌انگیز را به زندگی شما بگشاید.

دکتر رابرت راسل، نویسنده معروف می‌گوید:

«خلق عظمت در زندگی بسیار ساده است. هر کس می‌تواند این کار را انجام دهد. کافی است کارهای عادی را همه‌روزه به طریقی غیرعادی انجام دهید.»

اگر تصمیم بگیرید که از امروز هر کاری را با تمام وجود خود، گویی که مهم‌ترین کار دنیاست انجام دهید و تمام توجه، انرژی و وجود خود را بر آن متمرکز کنید زندگی شما به مرور سرشار از معجزاتی عظیم خواهد گردید و شادی، سلامتی و ثروت از هر سو به طرفتان سرازیر خواهد شد.

معجزه وجود و حیات خود و جهان را دست کم نگیرید و به هیچ کاری به عنوان کاری عادی و بی‌اهمیت نگاه نکنید و همیشه به خار داشته باشید که:

کار بی‌اهمیت وجود خارجی ندارد، فقط نگرش بی‌اهمیت وجود دارد.

فصل سوم: هر که بی هنر افتد نظر به عیب کند

هفت حکمت هنرمندانه زیستن

که هر که بی هنر افتد نظر به عیب کند

کمال سر محبت بین نه نقص گناه

حافظ

«هنرمندان واقعی کسانی هستند که می‌توانند سطح زندگی روزمره‌ی خود را تا حد یک موهبت الهی بالا ببرند.» سارابن برت ناچ
چطور می‌توانیم سطح زندگی روزمره‌ی خود را در حد یک موهبت الهی بالا ببریم؟ چطور می‌توانیم در همین لحظه شادمانی، غنا
و معجزه‌ی هستی را در درون خود تجربه کنیم؟ شاید پیشنهادهای من که برای خودم فوق‌العاده تأثیرگذار بوده‌اند، برای شما هم
مؤثر واقع شود.

۱. بار زندگی را سبک کنید

امروزه زندگی بیشتر ما به مسابقه‌ای برای تصاحب سریع‌تر انواع وسایل، کالاها، اعتبار و ارزش اجتماعی تبدیل شده است. دائماً به
مدیریت بهینه‌ی زمان و انجام کار بیشتر در زمان کمتر، تشویق می‌شویم. از یادگیری مهارت‌های تندخوانی گرفته تا انواع مهارت‌های
«یک دقیقه‌ای»: از مدیریت یک دقیقه‌ای تا میلیونر یک دقیقه‌ای. دچار یک زندگی فست فودی و پرمشغله شده‌ایم. معمولاً آن قدر
پرمشغله و پرکار هستیم که «زیستن حقیقی» را فراموش می‌کنیم.

«روح نمی‌تواند در زندگی پرسرعت امروزی رشد کند زیرا تحت تأثیر چیزی قرار گرفتن، فکر کردن به آن و درک کردن و در نتیجه
رشد کردن، به زمان نیاز دارد.» توماس مور

واقعاً چه مقدار از اشتغالات روزمره ما ضرورت دارد؟ چه مقدار از وسایلی که خریده‌ایم را استفاده می‌کنیم؟ آنچه تاکنون به دست
آورده‌ایم چقدر به غنی‌تر شدن زندگی ما کمک کرده است؟

مارسل دوشان، نقاش معاصر فرانسوی، آدم عجیبی بود. او به درک بسیار عمیقی از نفس هستی و زندگی دست یافته بود. کتاب
«پنجره‌ای گشوده بر چیزی دیگر» که مصاحبه‌ای مفصل با اوست بسیار خواندنی و آموزنده است. دوشان می‌گفت که: «نباید بار
زندگی را سنگین کرد.» او را پدر هنر مدرن می‌خوانند. ولی به نظر من همان‌طور که خودش نیز گفته، هنر اصلی او زندگی کردن
بود. او به جای اینکه صرفاً هنرمند باشد، هنرمندانه زندگی می‌کرد.

«هنر من زندگی کردن است. هر ثانیه و هر نفس کشیدن، یک اثر هنری است که هیچ جا ثبت نمی‌شود، نه دیدنی است و نه فکر
کردنی. نوعی سرخوشی مدام است.» مارسل دوشان

۲. کارهای روزمره را هنرمندانه انجام دهید

شستن ظروف، جارو کشیدن، آشپزی، مسواک زدن و همه‌ی امور به‌ظاهر پیش‌پاافتاده را می‌توان با روحیه و نگرشی هنرمندانه انجام داد. می‌توان با آرامش، ظرافت و غرق شدن در آن کار، آن را به یک آفرینش هنری تبدیل کرد. در این صورت لذت عمیقی را از انجام همین کارهای عادی تجربه خواهیم کرد. هیچ کاری کوچک و بی‌اهمیت نیست. هر کاری می‌تواند منشأ شادی، لذت و هیجان باشد. همه‌چیز به این برمی‌گردد که چگونه به آن نگاه کنیم. شاید دو سه نوبت آشپزی در هر روز در کنار هزار و یک کار ریزودرشت برای یک بانوی خانه‌دار، یک کار عذاب‌آور و توان‌فرسا باشد. اما اگر آن را به‌عنوان هدیه و خدمتی عاشقانه برای همسر و فرزندان خود در نظر بگیرد و از این بعد به آن چنین نگاه کند، آن را با شور و لذت انجام خواهد داد.

«زنی که تنها با دست کار می‌کند کارگر است، زنی که با دست و سر کار می‌کند استادکار است و زنی که با دست و سر و قلب کار می‌کند هنرمند است.» فرانسویس آسیزی

۳. زندگی را در اولویت قرار دهید

آیا شما نیز از آدم‌هایی هستید که یک روزی در آینده قرار است زندگی کردن را شروع کنند؟ بعد از پشت سر گذاشتن کنکور، بعد از فارغ‌التحصیلی، بعد از استخدام شدن، بعد از ازدواج، بعد از ثروتمند شدن، بعد از بازنشستگی و ... هیچ زمانی برای زندگی کردن بهتر از همین لحظه نیست. در هر موقعیتی که قرار دارید، چه در پشت کنکور، چه در دوران دانشجویی، با کار یا بی‌کار، مجرد یا متأهل، در سلول زندان یا در ویلای شخصی‌تان؛ فقط و فقط همین لحظه‌ی حاضر، واقعیت دارد. منظور عدم برنامه‌ریزی یا تلاش برای آینده نیست. منظور موکول نکردن زندگی به آینده است. اینکه خود زندگی را در اولویت تمام کارها قرار دهیم. اگر چنین کنیم بسیاری از کارها و تقلاهای بی‌مورد و بی‌معنا خودبه‌خود کنار خواهند رفت و زندگی‌مان از غنا و شغف بیشتری برخوردار خواهد گشت.

«زندگی آن قدر شگفت‌انگیز است که فرصتی برای پرداختن به کارهای دیگر باقی نمی‌گذارد.» امیلی دیکنسون

۴. برای خودتان زندگی کنید

منظور از این پیشنهاد، در پیش گرفتن یک زندگی خودخواهانه یا اهمیت ندادن به دیگران نیست. بلکه منظور انتخاب سبک زندگی مناسب و خوشایند برای خودمان است حتی اگر خوشایند دیگران نباشد. اگر با به دست آوردن موفقیت، می‌خواهیم نظر و توجه و تأیید دیگران را به خود جلب کنیم؛ در این صورت به دنبال یک شادمانی گذرا و کاذب هستیم و داریم عمر خود را تلف می‌کنیم. خیلی از ما به خاطر خوشایند دیگران یا مقبولیت اجتماعی شغلی را انتخاب می‌کنیم که هیچ علاقه‌ای به آن نداریم و حتی برایمان عذاب‌آور است و مجبوریم سال‌ها آن را تحمل کنیم. زندگی اصیل و مناسب خود را داشتن بیش از اینکه به امکانات و شرایط وابسته باشد به نگرش و طرز فکر مربوط است. لازمه‌ی آن این است که با شناخت عمیق‌تر خود و روحیاتمان، آنچه را که برای ما معنادارتر و لذت‌بخش‌تر است، بیابیم و زندگی خود را بر مبنای آن سامان ببخشیم.

۵. داشته‌هایتان را ببینید

ما معمولاً همیشه به دنبال چیزهایی که نداریم هستیم و وقتی آن را به دست می‌آوریم خوشحالی‌مان دیری نمی‌پاید و سراغ چیز دیگری می‌رویم. همیشه احساس می‌کنیم اگر به شغل بهتر، درآمد بهتر و شرایط بهتر برویم آنگاه برای همیشه خوشحال خواهیم بود و بعد می‌توانیم با خیال راحت از زندگی‌مان لذت ببریم. اما این یک خیال خام است! اگر تحت هر شرایطی که هستید نتوانید

از همین لحظه لذت ببرید و در همین لحظه شادی، آرامش و خوشبختی پایدار را احساس کنید خیلی بعید است که هیچ‌گاه در آینده بتوانید آن‌ها را تجربه کنید. دلیلش این است که این نگرش به‌مرور به یک عادت تبدیل شده و باعث می‌شود که نتوانید ارزش، اهمیت و لذت آنچه را هم‌اکنون هستید و دارید، ببینید و احساس کنید.

«اگر به اعماق وجود خود فرو برویم متوجه می‌شویم آنچه را که آرزو داریم در حقیقت در اختیار داریم.» سیمون میل

اگر بتوانیم آنچه را هم‌اکنون داریم از جمله سلامتی، آرامش، درآمد، روابط و غیره را ببینیم و قدرشان را بدانیم و به‌عنوان موهبت و برکتی ارزشمند آن‌ها را پاس بداریم، هم زندگی‌مان لذت‌بخش‌تر خواهد شد و هم مقدار بیشتری از آن‌ها را به دست خواهیم آورد.

«گریستم چون کفش نداشتم تا اینکه مردی را دیدم که پا نداشت.» یک شاعر گمنام

۶. برای زیستن شرط نگذارید

خیلی مواقع ما با قیدوبندهای خودساخته، زندگی را برای خود سخت می‌کنیم. اگر فلان ماشین را بخرم خوشحال خواهم بود. اگر با آن فرد ازدواج کنم خوشبخت می‌شوم. اگر در فلان شهر زندگی کنم شادتر خواهم بود. هیچ مشکلی وجود ندارد که برای تغییر شرایطمان تلاش کنیم. مشکل از وقتی شروع می‌شود که زیستن، لذت بردن و شاد بودن را مشروط به دستیابی به آن شرایط می‌کنیم. اغلب آدم‌ها کودکی را بهترین دوران عمر خود می‌دانند در صورتی که از خیلی جهات در حال حاضر وضعیت بهتری از دوران کودکی دارند. علتش این است که ما در کودکی برای زندگی کردن شرط و شروط نداشتیم. هرچقدر که برای شادی، لذت و آرامش شرط و شروط کمتری قائل باشیم، آن‌ها را بیشتر تجربه خواهیم کرد.

«مردم به همان اندازه خوشبخت هستند که تصمیم گرفته‌اند خوشبخت باشند.» آبراهام لینکلن

۷. گوهر ذاتی خود را آشکار کنید

بزرگ‌ترین هنر ما شاید کشف و عرضه‌ی آن موهبت یگانه‌ای باشد که در درونمان قرار دارد. علیرغم هر باور منفی و محدودکننده‌ای که ممکن است از کودکی در ذهنمان کاشته باشند، هر یک از ما موجودی منحصر به فرد هستیم با قابلیت‌ها و استعدادهایی منحصر به فرد.

«جایی هست که جز تو هیچ‌کس نمی‌تواند آن را پُر کند. کاری هست که جز تو هیچ‌کس قادر به انجامش نیست.» افلاطون

شکوفایی و ظهور این نبوغ طبیعی و این گوهر ذاتی یکی از بزرگ‌ترین منابع شادمانی و خوشبختی است. با تبدیل شدن به آنچه برای آن سرشته شده‌ایم، شادمانی عمیق و پایدار را تجربه می‌کنیم. بزرگ‌ترین خدمتی که در حق خود و دیگران می‌توانیم انجام دهیم این است که گوهر ذاتی خود را بشناسیم و در راه شکوفایی و عرضه آن به جهان گام برداریم. در این صورت به مقام پادشاهی سرزمین وجود خویش دست خواهیم یافت، چنانکه حافظ نیز گفته:

تاج شاهی طلبی، گوهر ذاتی بنمای
ورنه خود از تخمه جمشید و فریدون باشی

فصل چهارم: مرا امید وصال تو زنده می‌دارد

هنر خلق امید و اشتیاق

مرا امید وصال تو زنده می‌دارد

وگرنه هر دمم از هجر توست بیم هلاک

حافظ

زندگی در این جهان چالش‌های خاص خود را دارد. در کودکی و نوجوانی چالش ما کنار آمدن با امرونی‌های دائمی از طرف بزرگ‌ترها است. در جوانی، چالش پذیرفته شدن در اجتماع و یافتن مسیر زندگی و شغل خود را در پیش داریم. سپس چالش ازدواج و اداره کردن زندگی در مقابلمان قرار دارد. در میان‌سالی دغدغه‌ی اداره خانواده، تربیت فرزندان و تثبیت موقعیت مادی را داریم. چالش کهولت مواجه‌شدن با انواع درد و رنج جسمانی و دل‌کندن از تمام داشته‌ها و حرکت به‌سوی مرگ است. در کنار این‌ها، همیشه با هزار و یک مشکل ریزودرشت درگیر هستیم. مسیر زندگی گاهی بسیار سرسبز، زیبا، امن و دل‌انگیز است. برخی مواقع جاده‌ای خاکی همراه با پستی‌وبلندی است که چنگی به دل نمی‌زند و گاهی این مسیر، یک سنگلاخ به معنای واقعی است و در مواردی نیز باید از میان جنگل‌های تاریک زندگی عبور کنیم.

پیمودن موفقیت‌آمیز این مسیر نیازمند ویژگی‌ها و نیروهایی است. یکی از نیروهایی ضروری در این راه «امید» است. مخصوصاً وقتی که در مسیر پر سنگلاخ یا در جنگل تاریک زندگی قرار دارید به مقدار زیادی از امید، احساس نیاز می‌کنید. بدون امید، نیروی حیات کاهش می‌یابد و حتی به اتمام می‌رسد. در این مواقع شخص یا به‌طور آگاهانه جاده‌ی زندگی را ترک می‌کند (خودکشی آگاهانه) یا به‌طور ناخودآگاه با در پیش گرفتن افراط و تفریط، پرخوری، انواع اعتیاد و خودتخریبی به‌مرور از جاده زندگی خارج می‌شود (خودکشی ناخودآگاه و تدریجی). اما در مقابل، با امیدواری، می‌توان مسیر زندگی را با شادی و لذت پیمود و از تمام مواهب آن برخوردار شد. امید یک احساس است و می‌توانیم آن را با راهکارهایی که در ادامه توضیح می‌دهیم، تقویت کنیم.

«امید برای همه وجود دارد. اگر نمیرید می‌توانید به کمک آن زندگی کنید، هر روز.» مری بکت

۱. افکار خود را بازبینی کنید

احساسات نتیجه‌ی مستقیم افکار ما هستند. احساس، تجلی جسمانی اندیشه است. هر فکری احساسی متناسب با خود را تولید می‌کند. اگر این فکر را داشته باشید که «من آدم به‌دردنخوری هستم» نتیجه‌ی آن احساس غم، ناامیدی و افسردگی خواهد بود. اما اگر به‌جای آن این باور را داشته باشید که «من می‌توانم موفق‌تر و مفیدتر باشم» در این صورت احساساتی چون امیدواری، شادی و آرامش به شما دست خواهد داد. وقتی احساس ناامیدی می‌کنید از خود بپرسید چه فکری باعث این احساس شده است. وقتی آن فکر منفی و ناامیدکننده را پیدا کردید آن را با یک فکر مثبت جایگزین کنید. سعی کنید دلایلی پیدا کنید که درستی این فکر مثبت را تقویت کند، تا وجه منطقی ذهن شما بتواند آن را راحت‌تر بپذیرد. مثلاً وقتی این فکر مثبت را انتخاب کردید که «من می‌توانم موفق‌تر و مفیدتر باشم»، موفقیت‌ها و دستاوردهای کوچک و بزرگ گذشته‌ی خود را مرور کنید.

«هیچ کس نمی تواند احساس خشم، نفرت و یا دغدغه و پریشانی در شما بیافریند، این تنها خود شما هستید که با شیوه تفکر و نگرش خود به جهان و به بیان دیگر از طریق تفکر خود، آن ها را می آفرینید.» وین دایر

۲. با عینک خوش بینی به جهان بنگرید

«هیچ منظره ای غم انگیزتر از دیدن یک جوان بدبین نیست.» مارک تواین

هر یک از ما با یک عینک ذهنی به جهان می نگریم. این عینک، عینک نگرش و باورهای ماست. عینک ذهن ما مشخص می کند که زندگی را به چه شکلی ببینیم. اگر با عینک بدبینی به جهان بنگرید، آن را سرشار از ظلم، بی عدالتی، جنگ و خشونت خواهید یافت و طبیعی است که احساساتی متناسب با این تصاویر مثل ترس، رنج، خشم و ناامیدی به شما دست خواهد داد. اما اگر با عینک خوش بینی به جهان بنگرید، بر جنبه های مثبت چیزها تمرکز می کنید. مثلاً با اینکه بی عدالتی را در جهان می بینید با خود می گوید که «من با رفتار عادلانه با دیگران می توانم به برقراری عدالت در جهان کمک کنم». ما در دنیایی اشتباهی زاده نشده ایم. هر چیز منفی در جهان روی مثبتی هم دارد و مسیر رشد و تکامل ما از میان تجربه های این اضداد می گذرد. اگر با عینک خوش بینی به جهان بنگرید و سوبه های مثبت چیزها را ببینید با روحیه ای امیدوارانه و انگیزه ای مثبتی که کسب می کنید به رشد خود و جهان یاری می رسانید.

«هیچ انسان بدبینی موفق به کشف راز ستارگان نشده، به سرزمین های ناشناخته سفر نکرده و دریچه ای از بهشت را به روح انسانی نگشوده است.» هلن کلر

۳. معنایی برای زندگی خود بیابید

«کسی که چرایی زندگی را دریافته است، با هر چگونگی ای خواهد ساخت.» فردریش نیچه

گاهی احساس ناامیدی و یاس می کنیم چون زندگی خود را فاقد هرگونه معنا و غایتی می یابیم. هر یک از ما باید پاسخی برای این سؤال بنیادی که «معنای زندگی چیست؟» داشته باشیم. اینکه از «کجا آمده ایم؟ برای چه آمده ایم و به کجا می رویم؟» فیلسوفان و پیامبران هر یک پاسخی برای این سؤالات داده اند. تمام مذاهب برای معنا بخشی به زندگی آمده اند. شما می توانید فلسفه ای از زندگی را که برای شما قانع کننده و معقول است، برای معنا بخشی به زندگی خود بپذیرید. گذشته از این معنای کلی، وجود شخص شما نیز در این جهان معنای خاصی دارد. هر یک از ما به منظور خاصی به این جهان آمده ایم، با رسالت و مأموریتی ویژه. زندگی در جهت انجام این رسالت، زندگی شما را با امید، انگیزه و شادمانی همراه می سازد.

«اگر انسان چیزی را نیابد تا به خاطر آن بمیرد، جامه ای زندگی برانده اش نخواهد بود.» مارتین لوترکینگ

۴. هدفمند و با برنامه زندگی کنید

بی هدفی نیز می تواند به مرور ما را به یاس و ناامیدی دچار کند. اگر خودمان اهدافی برای خود نداشته باشیم به ابزاری برای دستیابی دیگران به اهدافشان تبدیل می شویم. عمر ما از سال ها، ماه ها و روزها تشکیل شده است. باید اهداف درازمدت، میان مدت و کوتاه مدت داشته باشیم. باید برای هر روز خود اهدافی را مشخص کرده و آن ها را پیگیری کنیم. زندگی هدفمند نه تنها باعث پیشرفت ما در زمینه های مختلف می شود بلکه مانع دچار شدن به احساسات منفی مثل ناامیدی، یاس و افسردگی می گردد.

«انسان خلاصه‌ای از آنچه که دارد نیست، بلکه مجموعه‌ای است از آنچه ندارد و آنچه که می‌تواند داشته باشد.» ژان پل سارتر

۵. تصویری را که از خود در ذهن دارید، بازبینی کنید

چه تصویری از خودتان در ذهن دارید؟ خودتان را چه جور آدمی می‌دانید؟ اگر خود را آدمی شکست‌خورده بدانید، بدیهی است که احساس خوبی نخواهید داشت. هیچ‌کس مطلقاً شکست‌خورده یا موفق نیست. برای رسیدن به چیزی مجبوریم چیزی دیگر را از دست بدهیم. بنابراین باید اولویت‌های خود را مشخص کنیم و از دست نیافتن به چیزهایی که در اولویت ما نیستند نباید احساس شکست و ناامیدی کنیم. تصویری که از خود دارید را بازنگری کنید و آن را با تصویر ایدئال شخصیتی که می‌توانید به آن تبدیل شوید، جایگزین نمایید. همیشه همین تصور خود ایده‌آلتان را در ذهن داشته باشید. فرض کنید که هم‌اکنون همان شخصیت هستید و سعی کنید از همان جایگاه؛ فکر، احساس و عمل کنید. در این صورت به‌مرور آن تصویر را باور می‌کنید و اثرات مثبت آن را در زندگی خود مشاهده خواهید کرد.

«دنیا گرد است، جایی که ممکن است به نظر آخر راه برسد می‌تواند آغاز راه باشد.» ابری بیکر

۶. مسائل زندگی را حل کنید

تلنبار شدن مسائل حل‌نشده ممکن است به‌مرور منجر به ناامیدی و احساسات منفی شود. اگر ورزش نکنید در کوتاه‌مدت اثری در سلامتی ندارد اما اگر با تغذیه نادرست و پرخوری، مصرف دخانیات و غیره همراه شود ممکن است ناگهان سلامتی خود را از دست بدهید و با مجموعه‌ای از عادات منفی مواجه شوید که تغییر آن‌ها برای شما بسیار مشکل است. در این صورت احساس ناامیدی می‌کنید. اما اگر مسائل مختلف را یکی‌یکی و قبل از اینکه زیاد در ذهنتان ریشه کنند، حل کنید، مانع تلنبار شدن آن‌ها و بروز احساس شکست و ناامیدی می‌شوید.

۷. مسائل زندگی را منحل کنید

برخی مسائل زندگی اصلاً مسئله نیستند. مثلاً اگر مسئله شما (به‌ویژه به‌عنوان یک خانم) این است که «سنتان در حال افزایش است» و به همین دلیل دچار یاس و ناامیدی هستید با یک شبه‌مسئله (مشکل کاذب) روبرو هستید. هیچ جادو یا دارویی (حداقل در حال حاضر) قادر به توقف زمان نیست و نمی‌تواند از افزایش سن شما جلوگیری کند! ظاهر شما با افزایش سن به‌مرور تغییر می‌کند. پوست صورت لطافت خود را از دست داده، خشک‌تر شده و به‌مرور چین‌وچروک و کک‌ومک بیشتری در آن ظاهر می‌شود. ممکن است شما با پناه بردن به انواع لوازم‌آرایشی یا جراحی پلاستیک، به جنگ پیری و چین‌وچروک‌ها بروید ولی حقیقت این است که این تلاش‌ها مسئله شما را حل نمی‌کند و نمی‌تواند مانع پیری و عوارض آن شود. پس بهتر است که با نگاهی متفاوت، مسئله را منحل کنید. اگر بپذیرید که مثل هر انسانی به‌مرور سنتان زیاد و پیر می‌شوید و به جنبه‌های مثبت پیری و سالخوردگی تمرکز کنید در این صورت نه‌تنها به ناامیدی و افسردگی دچار نمی‌شوید بلکه از هر مرحله زندگی خود لذت خواهید برد.

بینید کدام مسائل کاذب شما را به ناامیدی دچار کرده است و با نگرشی جدید آن‌ها را منحل و منتفی کنید.

۸. خودتان باشید و نقش خودتان را بازی کنید

«جایی هست که جز تو هیچ‌کس نمی‌تواند پر کند. کاری هست که جز تو هیچ‌کس قادر به انجامش نیست.» افلاطون

گاهی ناامیدی، پیامی است که می‌خواهد به ما بگوید که خودمان نیستیم و داریم نقش کس دیگری را بازی می‌کنیم. همه ما تحت تأثیر ارزش‌ها و معیارهای محیط و اجتماع هستیم. برخی مواقع این معیارها در تضاد با روحیات شخصی ماست و اگر آن‌ها را بر خود تحمیل کنیم به دلیل سرکوب خود واقعی‌مان؛ دچار یاس، ناامیدی و افسردگی می‌شویم. اگر خودتان را بشناسید و معیارها و ارزش‌هایتان را با خود واقعی‌تان سازگار کنید، زندگی شاد و آرامی را تجربه خواهید کرد.

باینکه ما می‌توانیم عادات و رفتار خود را کنترل کنیم و تغییر دهیم اما بخشی از وجود ما، حالت ارثی و ژنتیکی دارد. استعدادها و علایق ما معمولاً چنین هستند. اگر استعدادها و علایق خود را نادیده بگیرید و برای جلب توجه دیگران یا مطابقت با معیارهای محیط، نقش فرد دیگری را بازی کنید ممکن است به مرور دچار سرخوردگی و ناامیدی شوید. پس سعی کنید بدانید چه جور آدمی هستید، ببینید سناریوی ژنتیکی شما برای چه نقشی نوشته شده است. اگر نقش منحصر به فرد خود را در زندگی بازی کنید، فیلم زندگی‌تان، شاد و هیجان‌انگیز خواهد بود و پایان خوشی نیز خواهد داشت.

«ما به یک باره متولد نمی‌شویم بلکه به تدریج، در آغاز جسم و پس از آن روحمان به دنیا می‌آید. گرچه مادرانمان از تولد جسمانی ما درد می‌کشند ولی از رشد روحی خود رنجی به مراتب عمیق‌تر را متحمل می‌شویم.» مری آنتید

۹. خود و دیگران را دوست بدارید

ناامیدی و افسردگی ممکن است نشانه‌ای باشد از اینکه خودتان را به اندازه کافی دوست ندارید. گاهی ما دائماً خودمان را مورد انتقاد و داوری سخت‌گیرانه قرار می‌دهیم. در مورد کوچک‌ترین اشتباهات، مدت‌ها خود را سرزنش می‌کنیم. معلوم است که با چنین رفتاری به مرور احساس بدی نسبت به خودمان پیدا خواهیم کرد و به ناامیدی و افسردگی دچار خواهیم شد.

راه‌حل این است که خودمان را همین‌طوری که هستیم، بپذیریم و دوست بداریم. فقط با دوستی و مهربانی با خود، می‌توانیم با دیگران نیز دوستانه رفتار کنیم. وقتی خودتان را دوست بدارید، این پیام را به ذهن خود و دیگران منتقل می‌کنید که موجودی ارزشمند و دوست‌داشتنی هستید و نتیجه آن است که دیگران نیز شما را همان‌طوری که هستید خواهند پذیرفت و دوست خواهند داشت.

«اگر فقط بتوانید به اندازه کافی نسبت به دیگران عشق بورزید، می‌توانید پرقدردترین فرد روی زمین باشید.» امیت فاکس

۱۰. در انتظار رویدادهای شگفت‌انگیز باشید

یکی از دلایل ناامیدی این است که دائماً ذهن خود را با نگرانی از احتمال پیشامدهای منفی بمباران می‌کنید. بیشتر نگرانی‌ها بی‌مورد هستند و هرگز اتفاق نمی‌افتند اما اگر دائماً با تفکر و تمرکز، تقویت شوند، توسط خودمان خلق می‌شوند. افکار و انتظارات ما دارای قدرت خلاقه هستند پس بهتر است که در جهت خلق رویدادهای دلخواه و مثبت از آن‌ها استفاده کنیم.

همیشه در انتظار معجزات و شگفتی‌ها باشید. به مدت یک ماه فقط در انتظار بهترین پیشامدها باشید. آن‌ها را بنویسید و در موردشان رؤیاپردازی کنید. هیچ کار دیگری لازم نیست انجام دهید. این تمرین ساده نه تنها شور و امید را در وجود شما زنده می‌کند بلکه از رویدادهای معجزه‌آسایی که خود به خود در زندگی‌تان به وقوع می‌پیوندند؛ شگفت‌زده خواهید شد.

فصل پنجم: بنوش این را که تلقین‌های عشق است

عبارات تأکیدی شاعرانه

که سودت کم کند در گور تلقین

بنوش این را که تلقین‌های عشق است

مولوی

برای اولین بار بیش از بیست سال پیش بود که با مفهومی به نام «عبارات تأکیدی» آشنا شدم. اینکه ذهن چگونه تحت تأثیر تلقین قرار می‌گیرد و ما را در دستیابی به اهدافمان کمک می‌کند. بعدها فهمیدم که عبارات تأکیدی در واقع شکل مدرن همان ذکرها و مانترایی است که در مذاهب و ادیان مختلف همواره وجود داشته است. اما تکرار این عبارات برایم سخت بود. ابتدا علت این دشواری را نمی‌دانستم تا اینکه با مطالعه و بررسی بیشتر تا حدودی دلایل این مسئله برایم روشن شد.

فهمیدم که عبارات تأکیدی‌ای که در کتاب‌های موفقیت نویسندگان غربی به آن‌ها اشاره شده است شاید برای همه افراد با فرهنگ‌ها و باورهای مختلف به یکسان مؤثر و مفید نباشد. تکرار عبارات تأکیدی در واقع روشی تلقینی برای تأثیر گذاشتن بر ضمیر ناخودآگاه است و چون ضمیر ناخودآگاه ما از قبل توسط فرهنگ و اعتقادات اجتماعی محل زندگی ما شکل گرفته است شاید نوع خاصی از عبارات تأکیدی برای ما مفیدتر باشد.

تکرار عبارات تأکیدی از قبیل آنچه که دکتر امیل کوئه، از پیشگامان روانشناسی تلقین، ابداع کرده که «هر روز از هر لحاظ بهتر و بهتر می‌شوم» برای من همیشه با زحمت و تقلای زیادی همراه بود و تأثیر کمی روی من می‌گذاشت اما وقتی شروع به استفاده از «عبارات تأکیدی شاعرانه» کردم آن را بسیار لذت‌بخش‌تر و مؤثرتر یافتم.

دارونما با تلقین اضافه

بیش از صدسال پیش در پاریس، فرد بیماری برای دریافت دارویش به داروخانه دکتر امیل کوئه مراجعه کرد. آن دارو در داروخانه موجود نبود و بیمار نیز شدیداً به آن نیاز داشت. احتمال یافتن آن دارو در داروخانه‌های دیگر هم کم بود. فکری به ذهن دکتر کوئه رسید. او به بیمار گفت که داروی مذکور موجود نیست اما داروی جدیدی آمده که تأثیر فوق‌العاده بیشتری از آن دارو دارد و در مورد خواص این داروی شگفت‌انگیز توضیحات مفصلی ارائه کرد. بیمار با شنیدن این توضیحات، اشتیاق خود را برای استفاده از آن اعلام کرد و دکتر کوئه مقداری از آن را به او داد.

چند روز بعد دکتر کوئه جویای حال بیمار شد و در کمال تعجب دید که او کاملاً بهبودیافته است. تعجب او از این‌رو بود که او فقط مقداری قرص شکر به بیمار داده بود که در واقع فاقد هرگونه خاصیت درمانی بود. چنین بود که دکتر کوئه به قدرت تلقین پی برد. این یافته باعث علاقه بیشتر او به موضوع تلقین و عبارات تأکیدی شد و تحقیقات بیشتری را در این زمینه انجام داد. او نتیجه این بررسی‌ها را در سال ۱۹۲۰ در کتابش با عنوان «تسلط بر خود با تلقین به نفس آگاهانه» منتشر کرد.

دکتر کوئه به تأثیر داروها باور داشت اما معتقد بود که تلقین بر تأثیر دارو می‌افزاید. او همچنین عبارات تأکیدی را در کتابش معرفی کرد. این کتاب با استقبال زیادی در اروپا و آمریکا روبرو شد و روش تلقینی امیل کوئه طرفداران بسیاری پیدا کرد. از آن زمان عبارات تأکیدی به پای ثابت کتاب‌های موفقیت و رشد شخصی بدل شد.

هر روز بهتر از دیروز

عبارت تأکیدی اصلی کتاب کوئه چنین بود:

«من هر روز از هر لحاظ بهتر و بهتر می‌شوم.»

این جمله باید صبح بلافاصله پس از بیدار شدن، غروب و شب قبل از خوابیدن و در هر نوبت حداقل بیست بار تکرار می‌شد. افراد بسیاری نتایج خوبی از این تلقین گرفتند. قبل از کوئه روانشناسانی مثل ویلیام جیمز به تأثیر افکار و باورها بر سرنوشت آدم‌ها پی برده بودند و تحقیقات پس از آن نیز تأثیر تلقین آگاهانه را تأیید کرد.

ذهن خودآگاه ما مسئول فقط ده درصد از اعمال ماست و این ذهن ناخودآگاه است که مسئولیت نود درصد از رفتارهای ما را بر عهده دارد. در ابتدای یادگیری یک مهارت جدید، مثل دوچرخه‌سواری، شما نیازمند تمرکز آگاهانه بر روی تمام جزئیات هستید تا وقتی که برنامه آن در ضمیر ناخودآگاه شما تثبیت شود. پس از آن نه تنها نیازی به تمرکز آگاهانه برای کنترل دوچرخه ندارید بلکه در حین دوچرخه‌سواری می‌توانید به صحبت کردن و تماشای اطراف یا به هر کار دیگر بپردازید چون ضمیر ناخودآگاه کنترل دوچرخه را به دست گرفته است.

همه این‌ها منطقی و معقول به نظر می‌رسید اما وقتی من سعی می‌کردم به مدت طولانی تلقین کوئه و عبارات تأکیدی مشابه را استفاده کنم برایم بسیار سخت و عذاب‌آور بود. همیشه به دنبال راهکاری برای حل این مشکل بودم تا اینکه جایگزین خوشایندی برای آن یافتم.

تلقین شاعرانه

من همیشه علاقه زیادی به شعر داشتم اما هرگز به ذهنم نرسیده بود که از آن به عنوان عبارات تأکیدی استفاده کنم. یک روز صبح زود از خواب بیدار شدم و پس از صبحانه گفتم که کمی شعر بخوانم. این کار مثل همیشه احساس خوبی به من داد اما آنچه برایم جالب بود تداوم این احساس در طول روز بود. آن ابیات گاهی دوباره به یادم می‌آمد و من آن‌ها را زمزمه می‌کردم.

روز بعد به محض اینکه از خواب بیدار شدم خودبه‌خود به زمزمه یکی از آن ابیات پرداختم و آنجا بود که به خود گفتم که چرا نباید از همین ابیات موردعلاقه‌ی خودم، به عنوان عبارات تأکیدی استفاده کنم؟

به نظرم ایده‌ی خوشایندی رسید. چون هم شعر را دوست داشتم و هم به تأثیر تلقینی مثبت آن علاقه‌مند بودم. هم فال بود هم تماشا. بنابراین شروع کردم به جمع‌آوری ابیاتی که متناسب با اهدافم بودند. آن‌ها را حفظ کردم و صبح‌ها، در طول روز و شب قبل از خواب آن‌ها را تکرار می‌کردم. بسیاری از اوقات نیز آن‌ها را به آواز می‌خواندم. این نوع تلقین، هم برایم بسیار طبیعی‌تر و لذت‌بخش‌تر بود و هم تأثیر بسیار بیشتری از عبارات تأکیدی معمول روی من داشت.

اوایل فکر می‌کردم که شاید به خاطر علاقه‌ام به شعر این قدر روی من مؤثر است اما به‌مرور پی بردم که به دلایلی که توضیح خواهم داد عبارات تأکیدی شاعرانه برای هر فرد ایرانی می‌تواند مؤثرتر و خوشایندتر از عبارات تأکیدی معمولی باشد.

روح شاعرانه‌ی ایرانیان

برخلاف تصور عمومی چنین نیست که همه‌ی مردم در همه‌جای دنیا به یک شکل فکر کنند. به‌طور کلی غربی‌ها به منطق، تحلیل و طبقه‌بندی علاقه دارند و شرقی‌ها به کل‌گرایی، شهود و درون‌گرایی تمایل دارند. اخیراً کتابی خواندم به نام «جغرافیای تفکر» که توسط یک روانشناس غربی (ریچارد ای. نیسبت) نوشته‌شده و این موضوع را با تحقیقات علمی ثابت کرده بود. اگر چنین باشد باید ببینیم که وجه غالب فرهنگ ایرانی چیست؟ چه چیزی می‌تواند ویژگی بارز روح ایرانی را بازتاب دهد؟

این عنصر مشترک فرهنگ و روح ایرانی، شعر است. همان‌طور که استاد داریوش آشوری در کتاب «شعر و اندیشه» آورده، شعر همواره «مهم‌ترین عنصر هنری و رسانه‌ی فرهنگی در فضای فرهنگ ایرانی بوده است.» در فرهنگ ایرانی، شعر و شاعران، همواره از جایگاه والایی برخوردار بوده‌اند. روح خیال‌پرداز و شوریده‌ی ایرانی، به مدد تأملات و اشراقات درونی، میراثی غنی از زیبایی و حکمت را، در قالب شعر، برای بشریت به ارمغان آورده است. روح ایرانی با شعر تنیده شده است. به همین دلیل است که شاید ما تنها کشوری هستیم که مردمانش با اشعار شاعرانش فال می‌گیرند یا مشاعره برگزار می‌کنند.

ما شاعرانمان را گرامی می‌داریم، شعرشان را حفظ می‌کنیم و در زندگی و گفتگوهای روزمره به طرق مختلف به آن‌ها رجوع می‌کنیم. بسیاری از شاهان ایران شاعران را گرامی می‌داشتند و حتی برخی مثل ناصرالدین شاه خود شعر می‌گفتند. با ورود اسلام به ایران، مضامین عرفانی در قالب شعر، میراثی غنی از فرهنگ معنوی و ادبی را برای بشریت به یادگار گذاشت.

شعر آن‌چنان در ناخودآگاه جمعی ما نفوذ دارد که وارد ادبیات و گفتگوهای روزمره ما شده است و بسیاری از ضرب‌المثل‌های رایج ما در واقع برگرفته از اشعار شاعرانمان است. با این اوصاف عجیب نیست اگر عبارات تأکیدی شاعرانه تأثیر بیشتر و عمیق‌تری در وجود یک ایرانی داشته باشد.

عبارات تأکیدی شاعرانه چیست و چرا مؤثرتر است؟

عبارت تأکیدی شاعرانه می‌تواند یک مصرع، بیت یا بخشی از یک شعر باشد که با اهداف شما تناسب دارد. سهراب سپهری در شعر بلند «صدای پای آب» از «فتح یک قرن به دست یک شعر» می‌گوید. تعبیر بسیاری زیبایی است و حقیقت هم دارد. آیا شعر حافظ، خیام، مولوی، فردوسی و سعدی برای قرن‌ها روح ما ایرانیان را فتح و تسخیر نکرده است؟ حتی یک بیت هم ممکن است چنین کاری بکند که در آن صورت باید آن را «شاه‌بیت» نامید. بیت زیر از سعدی با من چنین کرد:

به جهان خرم از آنم که جهان خرم ازوست عاشقم بر همه عالم که همه عالم ازوست

تکرار صبحگاهی این بیت واقعاً تأثیر معجزه‌آسایی روی من داشته است. اجازه دهید این بیت را با عبارت تأکیدی امیل کوئه مقایسه کنیم:

من هر روز از هر لحاظ بهتر و بهتر می‌شوم

این جمله هیچ دلیلی را بیان نمی‌کند که چرا من باید هر روز بهتر شوم. آیا با وجود این همه جنگ و کشتار و بدبختی و فقر و انسان‌های گرسنه در جهان، من می‌توانم هر روز بهتر و بهتر شوم؟ اما بیت سعدی نه تنها برای شاد بودن دلیل ارائه می‌کند بلکه راه‌حل تمام مشکلات جهانی را نیز نشان می‌دهد.

اولاً؛ می‌گویند که شادی من به دلیل باور به وجود خالق و آفریدگاری است که تمام جهان آفریده‌ی اوست. بدون باور به قدرتی مطلق، هرگز آرامش عمیق و پایداری را تجربه نخواهیم کرد.

ثانیاً؛ این بیت می‌گوید که تنها کاری که لازم است انجام دهی تا به شادی، آرامش و خوشبختی پایدار برسی این است که عاشق باشی. عاشق تمام موجودات باشی. به خود، دیگران، حیوانات، طبیعت و به خدا عشق بورزی. و این عشق است که می‌تواند تنها مرهم تمام دردها و زخم‌های بشری باشد.

از طرف دیگر وزن، ریتم و زیبایی این شعر تأثیر آرام‌بخش و نشاط‌آور فوری بر روح انسان دارد.

روش انتخاب عبارات تأکیدی شاعرانه

گنجینه و میراث ادبی ما ایرانیان آن‌چنان غنی و پر بار است که پیدا کردن عبارات تأکیدی شاعرانه‌ی مناسب اصلاً کار دشواری نیست. شما متناسب با هدف خود و با توجه به علاقه‌تان می‌توانید در دیوان شاعران قدیم یا معاصر جستجو کنید و بیت یا قطعه مناسب را انتخاب کنید. آنچه انتخاب می‌کنید باید برای شما زیبا و الهام‌بخش باشد و معنای مثبت و انگیزاننده‌ای را به شما القاء کند. می‌توانید بیت یا قطعه‌ای را که انتخاب می‌کنید مدتی امتحان کنید تا ببینید که آیا مؤثر است یا نه و در صورت نیاز آن را با شعر دیگری جایگزین کنید.

مثال‌هایی از عبارات تأکیدی شاعرانه

شخصاً علاوه بر بیتی که ذکر کردم از چندین عبارت تأکیدی شاعرانه استفاده می‌کنم که در مورد برخی از آن‌ها در اینجا توضیح کوتاهی می‌دهم.

حافظ از باد خزان در چمن دهر مرنج فکر معقول بفرما گل بی‌خار کجاست

این بیت به من یادآوری می‌کند که هیچ‌کس کامل نیست و بهتر است که خودم و دیگران را با تمام ضعف‌ها و کاستی‌ها بپذیرم و توقعاتم از خودم و دیگران منطقی‌تر باشد. این بیت همچنین به من کمک می‌کند که بتوانم با اتفاقات ناگوار و ناخوشایند راحت‌تر کنار بیایم.

به عزم مرحله‌ی عشق پیش نه قدمی که سودها کنی آر این سفر توانی کرد

این بیت از حافظ مرا به گام نهادن در مسیر عشق و استوار بودن در عاشقی تشویق می‌کند و به یادم می‌آورد که بهترین و پرسودترین معامله عشق ورزیدن به تمام موجودات است.

چون خلیلی هیچ از آتش مترس من چو ابراهیم گلستانت کنم

این شعر از مولوی وعده‌ای از طرف خدا را یادآوری می‌کند که «اگر با من دوست باشی و با تمام وجود به من تکیه کنی نباید از هیچ چیزی بترسی چون من همیشه حافظ و حامی تو هستم و بدترین شرایط را برای تو به بهترین وضعیت تبدیل خواهم کرد.»

گر یک نفست ز زندگانی گذرد مگذار که جز به شادمانی گذرد
هشدار که سرمایه‌ی سودای جهان عمرست چنان کش گذرانی گذرد

این رباعی خیام ارزش لحظات گذرای عمر را به من گوشزد می‌کند و به یادم می‌آورد که عمر گران‌بهاترین دارایی من است و نباید آن را با سیر کردن در گذشته یا ترس و نگرانی از آینده تلف کنم بلکه باید با زندگی در لحظه حال، در سرور و شادمانی به سر ببرم.

هیچ کس در جوی حقیری که به مردابی می‌ریزد مرواریدی صید نخواهد کرد.

این قطعه شعر از فروغ فرخزاد مرا تشویق می‌کند که رؤیایها و آرزوهای بزرگ داشته باشم و خودم را لایق بهترین‌ها بدانم.

مرغ را پر می‌برد تا آشیان پَر انسان همت است ای مردمان

این بیت مولوی نیز مرا برمی‌انگیزد که برای دستیابی به اهداف و رؤیایهایم همت عالی و عزم راسخ داشته باشم و هرگز از رشد و پیشرفت دست برندارم.

این ابیات فقط مشتتی از خروار بود. در اقیانوس بی‌پایان شعر و ادب پارسی هرکس قادر است بیتی متناسب با اهداف و روحیات خود بیابد. از آنجاکه شعر ذاتاً قابلیت بالایی برای تفسیر و تعبیر دارد مهم در انتخاب ابیات برداشت شخصی خود شما و میزان جذابیت و الهام‌بخشی آن شعر برای شماست.

جستجو برای یافتن عبارات تأکیدی شاعرانه خود سیاحتی است شیرین در گلستان پربار شعر و ادب فارسی. هم فال است و هم تماشا.

روش استفاده از عبارات تأکیدی شاعرانه

وقتی ابیات و قطعات مناسب را انتخاب کردید، بهتر است آن‌ها را در دفترچه‌ای که به این عبارات اختصاص می‌دهید بنویسید تا در هر فرصتی بتوانید آن‌ها را مرور کنید. بهتر است در اثر تکرار، آن‌ها را به حافظه بسپارید. از آنجاکه این ابیات موردعلاقه‌ی شماست در مدت کوتاهی خودبه‌خود آن‌ها را حفظ خواهید شد.

سعی کنید بیتی را که بیش از همه برای شما برانگیزاننده و معنادار است را صبح به‌محض بیدار شدن تکرار کنید. خودم همان شاه‌بیتی را که گفتم به‌محض بیدار شدن به آواز می‌خوانم و این کار به‌راحتی من را برای یک روز شارژ روحی و احساسی می‌کند. هیچ عدد خاصی برای تکرار وجود ندارد. شما متناسب با شرایط خود هرچند بار که می‌توانید عبارات تأکیدی شاعرانه را در ذهن خود مرور کنید یا زمزمه کنید و یا با صدای بلند یا به آواز بخوانید. در مورد اشعار کلاسیک به آواز خواندن بیش از حالات دیگر تکرار مؤثر است. در کل روش مناسب تکرار این اشعار حالتی است که برایتان راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر باشد چون در این صورت بیشترین تأثیرگذاری را خواهد داشت.

این نوشتار طرح یک ایده بود برای نوعی بازخوانی فرهنگ بومی برای استفاده از آن در مسیر رشد و اعتلای شخصی و شاید بتواند قدم کوچک و آغازینی باشد برای ایجاد یک فرهنگ اصیل موفقیت ایرانی. نباید این سوءبرداشت ایجاد شود که عبارات تأکیدی شاعرانه با برگرفتن فقط بخشی از شعر از ارزش آن‌ها می‌کاهد، اتفاقاً برعکس، این کار به منزله‌ی ارج نهادن به این اشعار و نوعی استفاده کاربردی و مدرن از آن‌ها در جهت غنی‌تر ساختن زندگی شخصی است.

این نوشته را با بخشی از شعر «آرش کمانگیر» از سیاوش کسرایی، که می‌تواند عبارت تأکیدی شاعرانه‌ی قدرتمند و تحول‌آفرینی باشد، به پایان می‌بریم:

آری آری زندگی زیباست

زندگی آتشگهی دیرنده پا برجاست

گر بیفروزش، رقص شعله‌اش در هر کران پیداست

ورنه، خاموش است و خاموشی گناه ماست.

فصل ششم: دلبر ماست که با حسن خداداد آمد

چگونه بدون جراحی زیبایی خوشبخت باشیم؟

دلبر ماست که با حسن خداداد آمد

دلفریبان نباتی همه زیور بستند

حافظ

خبر مرگ دختری جوان زیر عمل جراحی زیبایی بینی، آن قدر برایم شوک آور بود که بر آن شدم تا تحقیق و تأملی در این باره انجام دهم. با جستجوی ساده در اینترنت برای واژه‌ی پرطرفدار "زیبایی" انبوهی از مطالب و تبلیغاتی رنگارنگ توجهم را جلب کرد:

بهترین راه برای رسیدن به فرم دلخواه سینه

قوی‌ترین و بهترین محصولات لاغری دنیا

چطور در ۴۵ روز بینی خود را خوش فرم کنید

۳ تمرین برای دستیابی به ران‌هایی رؤیایی

چگونه در ۶۰ ثانیه جوان‌تر به نظر برسیم

لیفتینگ اجزاء صورت بدون جراحی

چگونه لباس بپوشیم تا ران‌های خود را کوچک‌تر نشان دهیم؟

رازهای زیبایی ۵ زن مشهور

و ...

با بررسی بیشتر به آماری عجیب روبرو شدم:

طبق بررسی که در سال ۲۰۰۸ انجام شده سالانه ۲ میلیارد و ۱۰۰ میلیون دلار از سرمایه زنان ایرانی صرف خرید لوازم آرایشی می‌شود. بخش عمده این سرمایه به جیب شرکت‌های چینی، ترکی و تایلندی می‌رود که با روش‌های ماهرانه اجناس بی‌کیفیت خود را به نام و برند شرکت‌های آمریکایی و اروپایی وارد بازار ایران می‌کنند و به فروش می‌رسانند.

زنان ایرانی که با جمعیت ۱۴ میلیونی ۹ درصد از جمعیت ۱۵۵ میلیونی زنان خاورمیانه را تشکیل می‌دهند ۳۰٪ از لوازم آرایشی را در این منطقه مصرف می‌کنند.

در میزان مصرف لوازم آرایشی، ایران در خاورمیانه بعد از عربستان در رتبه دوم و در جهان هفتم است.

مقایسه‌ای نشان می‌دهد که زنان ایرانی ماهانه یک ریمل و زنان فرانسوی هر چهار ماه یک ریمل مصرف می‌کنند. همچنین مصرف عطر و اودکلن زنان ایرانی هفت برابر زنان فرانسوی است.

۹۰٪ جراحی‌های زیبایی در ایران مربوط به جراحی بینی است.

میزان جراحی بینی در ایران ۷ برابر آمریکا است.

کارشناسان عواملی چون سست شدن باورهای مذهبی، تهاجم فرهنگی، برنامه‌های ماهواره‌ای، مردسالاری، برخورد قهری با بدجایی، کسب موقعیت‌های شغلی و عوامل دیگری را در ایجاد این وضعیت مؤثر دانسته‌اند.

مخاطب این مقاله زنان و مردانی هستند که به هر نحوی با ظاهر خود مشکل دارند و به دلیل نداشتن ظاهر زیبا رنج می‌کشند. قرار گرفتن در زیر بمباران تبلیغاتی که دائماً شما را با یک استاندارد زیبایی و تناسب‌اندام مقایسه می‌کنند تا در نهایت بتوانند با فروش کالاهای متنوع خود به سود سرشاری دست یابند ممکن است باورهای منفی و کاذب بسیاری در شما ایجاد کند. من در اینجا سعی دارم حقایق را طرح کنم با این امید که با کسب آگاهی عمیق‌تر از حقیقت و معنای وجود خویش، بازیچه تبلیغات و معیارهای کاذب نشویم و نخواهیم خودمان را به صورت رونوشتی از این معیارها درآوریم.

۱- شما جسمتان نیستید

آیا ما بدنمان هستیم؟ اگر چنین است چرا می‌گوییم «دست من»، «صورت من»، «بینی من»، «بدن من». وقتی می‌گوییم «بدن من»، یعنی «بدن» قسمتی از وجود «من» است نه «کل وجود من». این حقیقتی بسیار ساده و بدیهی به نظر می‌رسد اما به همین سادگی هم ممکن است مورد غفلت واقع شود؛ و ممکن است ما «خودمان را با جسممان اشتباه بگیریم».

همسان‌انگاری خود با جسم خویش یا بها دادن بیش از اندازه با آن، می‌تواند منشأ درد و رنج بی‌پایانی باشد. بدن ترکیبی از مواد شیمیایی است و به مرور پیر و فرسوده می‌شود تا در نهایت با مرگ به مرور به مواد تشکیل‌دهنده‌اش تجزیه می‌شود. اما ممکن است ما بهایی بیش از حد برای بدن خود قائل شویم و خود را با بدنمان یکی بگیریم. سیل تبلیغات رنگارنگ هر لحظه به ما چنین القا می‌کنند که بدن بسیار مهم است تا بتوانند ما را به مصرف هر چه بیشتر کالاهای جورواجور خود وادار کنند.

جسم ابزاری در اختیار ماست و ما باید آن را تمیز و آراسته نگه‌داریم اما توجه و تمرکز بیش از حد بر جسم ما را از حقیقت وجود خویش غافل ساخته، درد و رنج، ترس و اضطراب بی‌پایانی برای ما ایجاد می‌کند.

۲- شما زیبا هستید

به عقیده من هرگز به درستی نخواهیم دانست که چرا یک شیء زیباست. آناتول فرانس

«زیبایی» در جسم خلاصه نمی‌شود و جسم نیز منحصر به اندام هنرپیشه‌های هالیوود و مانکن‌های مجلات مُد نیست. هر یک از ما با اندامی منحصر به فرد زاده شده‌ایم. یگانه بودن جسم شما خود واجد ارزش است. شما فقط در مقایسه است که خود را زیباتر یا زشت‌تر می‌بینید. اما هیچ معیار ثابتی برای زیبایی وجود ندارد و در دوره‌های مختلف تاریخی این معیار همواره در حال تغییر بوده است. مثلاً در حالی که در دوره قاجار چاق بودن یکی از معیارهای زیبایی زنان بود حالا همه در پی اندامی لاغر هستند. پس این

معیارها صرفاً سلیقه‌ای جمعی است که هیچ ارزش ذاتی را شامل نمی‌شود. حتی اگر شما با همین معیارها نیز اندام و چهره‌ای زیبا داشته باشید آیا بالاخره این بدن پیر، فرسوده و نابود نمی‌شود؟

از طرف دیگر باید بدانیم که کسی که صرفاً به خاطر زیبایی شما در پی رابطه با شما باشد، شما را فقط یک جسم می‌بیند. انسان موجودی بسیار پیچیده و چندبعدی است و در هر رابطه‌ای گذشت زمان و کسب شناخت از وجوه پیچیده رفتاری و شخصیتی دو طرف، موجب رنگ باختن گزینه‌ای مثل جذابیت ظاهری می‌شود.

عشق نامشروط، خوش اخلاقی، مهربانی، همدلی، درک، دلسوزی صفاتی به مراتب مهم‌تر در کیفیت روابط ماست. بزرگی گفته است: «اگر زن یا مردی صرف نظر از زیبایی دارای اخلاق خوب باشد مانند عدد ۱ است و اگر از آراستگی و زیبایی ظاهری هم بهره‌مند باشد گویی یک صفر جلوی عدد ۱ گذارده‌ایم. یعنی اخلاق به کمک ظاهر انسان می‌آید و آن را ده برابر می‌کند و اگر ۱ حذف شود فقط صفر باقی می‌ماند.» پس زیبایی حقیقی آن صفات و ارزش‌های والای انسانی جاودانه‌ای است که کسب می‌کنید. ما باید به دنبال کشف و شکوفایی زیبایی ذاتی و درونی خود باشیم.

۳- موهبت ذاتی خود را شکوفا کنید.

اگر شما انسانی خاص و ویژه بودید، با استعداد و توانایی‌ای خارق‌العاده‌ای، احتمالاً دیگر به دلیل متفاوت بودن قیافه‌تان از معیار استاندارد زیبایی! احساس حقارت نمی‌کردید. خبر خوش آنکه شما ذاتاً همان انسان خاص و ویژه هستید. شما نه تنها وجودی منحصر به فرد هستید بلکه دارای موهبتی خاص و یگانه هستید که من آن را «نبوغ ذاتی» نامیده‌ام. کاری، مهارتی، ویژگی‌ای هست که شما بهتر از هرکس دیگر آن را بیان و عیان می‌کنید. کشف و شکوفایی این پتانسیل بالقوه منشأ حقیقی رضایت، شادی و خوشبختی در زندگی شما است.

برای کشف و شکوفایی نبوغ ذاتی خود باید از معیارهای سطحی اجتماعی فراتر برویم. باید راهی را برویم که برایمان دل دارد. باید کاری کنیم که به آن عشق می‌ورزیم. اگر می‌خواهیم زیبایی ذاتی خود را متجلی کنیم باید «خودمان» باشیم چراکه همه ما در ذات خود به طور یکتایی زیبا و باشکوه هستیم.

برای تحقق این خود حقیقی مان باید راه خودمان را برویم زیرا که «به دنبال گله رفتن فقط راه خوبی برای گوسفند شدن است». تحقق قابلیت‌های درونی مان بزرگ‌ترین راز خوشبختی است.

خداوند به شما کمک می‌کند تا آنچه می‌توانید، بشوید، تمام آنچه برای آن سرشته شده‌اید؛ اما هرگز اجازه نمی‌دهد در قالب شخص دیگری موفق شوید. جویسی میبیر

فصل هفتم: در عشق پدید آید هر یوسف زیبایی

هفت راز معنوی زیبایی

در عشق پدید آید هر یوسف زیبایی

بی عشق یوسف را اخوان چو سگی دیدند

مولوی

میل به زیبایی وجهی طبیعی از وجود ماست. هر انسان طبیعی، زیبایی را دوست دارد و مجذوب زیبایی می‌شود. همه ما مناظر زیبا، گل‌ها، درختان، حیوانات و بسیاری از موجودات طبیعی را دوست داریم. اما آنچه معمولاً بیش از هر نوع زیبایی مورد توجه ماست زیبایی چهره و اندام انسانی است.

شاید معیارهای زیبایی در طبیعت در طول قرن‌ها چندان تغییر نکرده باشد اما وقتی به معیار زیبایی چهره و اندام آدمی می‌رسیم؛ نقش فرهنگ، باورها و ارزش‌های اجتماعی در معیار زیبایی هر دوره تاریخی بسیار نقش برجسته‌ای ایفا می‌کند. نگاهی به آمار فروش لوازم‌آرایشی و میزان تمایل به انجام جراحی‌های زیبایی کافی است تا به میزان اهمیت «زیبا به نظر رسیدن» پی ببریم. اما در این نوشته می‌خواهیم به وجه دیگری از زیبایی بپردازیم. هفت رازی که اگر آن‌ها را بدانید و به آن‌ها عمل کنید با داشتن هر نوع قیافه‌ای زیبا و جذاب به نظر خواهید رسید.

«زیباطلبی نوعی احساس است به‌سادگی احساس گرسنگی.» سامرست موام

۱. به خود و جهان عشق بورزید

عشق، عصاره‌ی حیات است. در اساطیر آمده که خداوند قبل از اینکه جهان را خلق کند، تنها بود. یکی بود و آن خدا بود و دیگر هیچ نبود. خدا در پی آینه‌ای بود تا عصاره‌ی وجود خود را که عشق مطلق و بی‌قیدوشرط بود، تجربه کند. از این رو او جهان را با عشق آفرید و انسان را. مرد را مظهر عاشقی خود قرار داد و زن را مظهر معشوقی خویش.

جهان عشق است و دیگر زرق‌سازی همه بازبست الا عشق‌بازی نظامی گنجوی

پس عصاره‌ی وجود ما عشق خالص و بی‌قیدوشرط است. به همین دلیل تجربه‌ی چنین عشقی، متعالی‌ترین و لذت‌بخش‌ترین تجارب انسانی است. عاشق بودن و عشق ورزیدن طبیعی‌ترین حالت وجودی ماست. اما آنچه در مورد روابط به ما آموخته می‌شود آن را از حالت طبیعی و خالص خود خارج می‌کند. ما یاد می‌گیریم که موجودی متمایز از دیگران و سایر موجودات هستیم. این جدایی احساس ترس و ناامنی ایجاد می‌کند. اگر بدانیم که در حقیقت، همه یک نفریم و با تمام جهان و آفریدگار جهانیان یکی هستیم در این صورت می‌توانیم دوباره عشق خالص و بی‌قیدوشرط را تجربه کنیم. در این صورت به مفهوم حقیقی این بیت سعدی پی می‌بریم که گفت:

عاشقم بر همه عالم که همه عالم ازوست

به جهان خرم از آنم که جهان خرم ازوست

پس ابتدا خودتان را به‌عنوان تجلی روح الهی و به‌عنوان عصاره‌ی عشق الهی دوست بدارید و عاشق خودتان باشید. در این صورت این عشق به‌مرور وجود شما را لبریز ساخته و سرریز خواهد شد تا تمام انسان‌ها و همه‌ی موجودات جهان را در بر گیرد. وسعت و خلوص عشق شما علاوه بر تجربه‌ی احساس سرور و لذت عمیق، میزان زیبایی و جاذبه‌ی حقیقی شما را مشخص می‌کند و کسانی که قادر به دیدن این نوع زیبایی‌اند از دیدن شما به وجد خواهند آمد.

زیبایی منشأ عشق نیست بلکه عشق منشأ زیبایی است. تولستوی

۲. شاد باشید و بخندید

شادی نیز حالت طبیعی وجود ماست. وقتی که خود را با به‌عنوان تجلی روح الهی و موجودی ازلی-ابدی و با جهان یکی بدانیم، هرگونه احساس ترس و نگرانی از وجود ما رخت می‌بندد و سرور و شادی طبیعی جای آن را می‌گیرد. شاد بودن نیازمند دلیل نیست بلکه شاد نبودن نیازمند دلیل است. پس سعی کنید با زندگی با خود حقیقی‌تان به‌عنوان موجودی جاودان که با جهان در وحدت به سر می‌برد، سرور درونی خود را احساس کنید. همان‌طور که گفته‌شده «ما موجودی مادی نیستیم که به دنبال تجربه‌ای معنوی باشیم بلکه موجودی معنوی هستیم که در حال تجربه جهان مادی می‌باشیم.» ما روحی الهی و جاویدان هستیم و سرور و شادی حالت طبیعی این روح است.

فراموش کردن هویت اصلی خویش به‌عنوان موجودی ازلی و ابدی، منشأ تمام ترس‌ها و غم‌ها در زندگی ماست. پس با آگاهی به وجود حقیقی خود شاد باشید و سعی کنید سرور و شادمانی طبیعی را که در پس دغدغه‌های گذرای روزمره که همیشه در جریان است؛ تجربه کنید.

خنده راهی ساده برای قرار گرفتن در حالت شادمانی است. بارها شنیده‌ایم که «خنده بر هر درد بی‌درمان دواست» و اینکه «هر چهره‌ای با خنده زیباتر است.» با این حال من با خانم‌هایی برخورد داشته‌ام که سعی داشتند که هرگز نخندند چون بر این باور بودند که خنده باعث ایجاد چین‌وچروک روی پوست صورت می‌شود و بنابراین به زیبایی‌شان لطمه می‌زند!

۳. خودتان باشید و زیبایی منحصر به فرد خود را آشکار کنید

اگر خدا ما را آفریده باشد، باید اثری هنری و شاهکاری منحصر به فرد باشیم چون خدا آفریننده‌ای اصیل است و نه یک خالق مقلد و کپی‌کار. پس همه ما از شکوه و زیبایی خاص و ویژه‌ای برخوردار هستیم. برای کشف این زیبایی باید نقاب‌های کاذبی را که معیارهای اجتماعی به چهره ما زده‌اند، کنار بزنیم. در فراسوی این نقاب‌ها خود حقیقی ما قرار دارد. همان خود برتری که شاهکاری الهی است و از نورانیت و زیبایی بی‌بدیل می‌درخشد. برای دیدن این زیبایی باید خودتان را همان‌طوری که هستید، بپذیرید. ما به‌عنوان روح الهی، موجودی کامل هستیم. این وجود مادی و شخصیت اجتماعی است که همیشه دارای نقص و کاستی است. اگر بر هویت کاذب خود، یعنی بر جسم و شخصیت اجتماعی خود، تمرکز کنیم، همیشه احساس نقصان، کمبود و درد و رنج خواهیم داشت. اما با تمرکز بر خود حقیقی الهی و منحصر به فرد خویش، به‌مرور شناخت بیشتری از زیبایی منحصر به فرد خویش کسب خواهیم کرد و قادر خواهیم بود، آن را بیشتر متجلی کنیم.

به‌جای آنکه نسخه‌ی بدل دیگری باشید سعی کنید نسخه‌ی اصلی خودتان باشید. جودی گارلند

۴. با خود و دیگران مهربان و خوش رفتار باشید

تجلی عشق نامشروط در زندگی روزمره، ابراز محبت به و خوش رفتاری با خود و دیگران است. محبت جادوی عینی عشق است. از این روست که گفته‌اند «با محبت خارها گل می‌شود.» هیچ چیزی مثل محبت و مهربانی ایجاد جاذبه و زیبایی نمی‌کند. شخص مهربان علیرغم هر چهره و اندامی که دارد، زیبا و جذاب به نظر می‌رسد.

خوش رفتاری و محبت را با نزدیک‌ترین فرد یعنی از خودتان آغاز کنید. این تنها راه ابراز محبت حقیقی به دیگران است. خودتان را دوست بدارید. اشتباهات خودتان را ببخشید و همیشه احترام به خود را در اولویت قرار دهید. در عین حال زیاد خود را جدی نگیرید و دچار غرور و تکبر نگردید. هر انسان رشد یافته‌ای قادر است به خودش بخندد. چنین شخصی کاستی‌های خویشتن کوچک خود را می‌بیند و به آن‌ها می‌خندد اما می‌داند که این «خود کوچک» بخشی کاذب و فانی از وجود اوست. خود حقیقی او جاودان، زیبا و باشکوه است. وقتی از موضع این «خود برتر» رفتار کنیم، با خود و همگان مهربان و خوش رفتار خواهیم بود و چنین رفتاری بر زیبایی و جذابیت مادی ما نیز خواهد افزود.

۵. صبور و آرام باشید

وقتی که بر خود برتر خود تمرکز داریم، هیچ رخدادی نمی‌تواند ما را از کوره به در برد و آرامش ما را سلب کند. در این صورت صبور هستیم و آرامش خود را حفظ می‌کنیم.

با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. قرآن

تنها با به یاد داشتن وجه الهی و جاودانه خویش می‌توانیم آرامش حقیقی و پایدار را تجربه کنیم. برعکس، تمرکز بر وجه فانی و مادی وجود و شخصیتمان زندگی ما را از ترس، نگرانی و درد و رنج انباشته می‌کند. آرامش گوهری گران‌بهاست. بدون احساس آرامش، زندگی به جهنمی بدل می‌شود. و آرامش عمیق و پایدار فقط محصول آگاهی بر هویت خدایی و جاودانه خویش و زندگی با این خود حقیقی و برترمان است.

آرام باش و بدان من خدا هستم. انجیل

پس هرگاه احساس کردید که برآشفته و نگران هستید بلافاصله بر وجه الهی و جاویدان وجود خود تمرکز کنید و آرامش خود را بازیابید. تنها در صورتی که آرام و صبور باشید، قادر خواهید بود بهترین واکنش را در برابر اتفاقات نشان دهید. گاهی ممکن است صبوری، تلخ باشد اما همیشه ثمره‌ای شیرین دارد.

۶. ساده، صادق و بی‌آلایش باشید

افلاطون گفته است: «زیبایی در سادگی است.» وجود حقیقی ما با تمام زیبایی و عظمت خدایی‌اش ساده و بی‌آلایش است. ساده بودن به معنای زندگی با خود برترتان است. خود برتر ما دارای زیبایی منحصر به فرد است و نیاز به هیچ افزوده‌ای ندارد. این نقاب‌های اجتماعی ماست که سادگی و زیبایی حقیقی ما را در پشت انبوه لایه‌های معیارهای کاذب خود مخفی ساخته است. تظاهر، دروغ و نقش بازی کردن بیش از همه به خودمان لطمه می‌زند و آرامش و شادی طبیعی را از ما می‌گیرد. بر اساس تحقیقات انجام شده با هر دروغی که می‌گوییم به ۳۲ نقطه از بدن خود آسیب می‌زنیم. بیشتر انرژی روانی ما صرف مخفی ساختن خود حقیقی‌مان

می‌شود، در تلاش برای بازی کردن نقش یک بدل از خودمان. وقتی که با کنار زدن نقاب‌ها با سادگی و صداقت با خود برترمان زندگی کنیم، لذت، شادی طبیعی و زیبایی و جاذبه جاودان خود را بازمی‌یابیم.

۷. تمیز و آراسته باشید

جسم به‌عنوان ابزاری موقت در اختیار ماست. باید قدر آن را بدانیم. جسم ابزاری شگفت‌انگیز است و به ما اجازه می‌دهد که به‌عنوان موجودی غیرمادی، جهان مادی را تجربه کنیم. بنابراین باید سعی کنیم تا جای ممکن آن را سالم و پاکیزه نگاه‌داریم. از آلودن آن با ورودی‌ها مضر بپرهیزیم و آن را همیشه تمیز و آراسته حفظ کنیم.

پس از چهل سالگی هر کس مسئول قیافه‌ی خودش است. آبراهام لینکلن

لباس‌های راحت، تمیز و برازنده بپوشیم. جسم ما نیز مخلوقی الهی است و شایسته‌ی احترام و مراقبت است. اما همیشه باید بدانیم که جسم همیشه در حال تغییر است و رو به پیری و نابودی می‌رود. بنابراین همیشه باید به خود یادآوری کنیم که ما جسممان نیستیم و آن فقط ابزاری فانی و موقت است.

هم هویت شدن با بدن، منشأ بسیاری از دردها و رنج‌های انسانی است. میلیاردها ثروت انسان‌ها صرف «زیباسازی چهره و بدن» می‌شود و یکی از دغدغه‌های اصلی و همیشگی بسیاری از آدم‌ها، به‌ویژه دختران و زنان، این است که آیا زیبا به نظر می‌رسند یا خیر؟

در ظاهر خود جستجو نکنید، بهشت در درون شماست. مری کوک

دل خوشی به هر میزان از زیبایی چهره و تناسب بدن، لذتی مقطعی و گذار است. برای افرادی که خود را در جسمشان خلاصه کرده‌اند، افزایش سن و پیری کابوسی وحشتناک است. اما اگر بر حقیقت جاودانه وجود خود آگاه باشیم و با آن زندگی کنیم، علیرغم هر قیافه و اندام، خود را زیباترین و باشکوه‌ترین مخلوقات خواهیم یافت و رضایت، آرامش و شادی پایدار را تجربه خواهیم کرد. حقیقت همین است، هرچند که مدت مدیدی در پشت ابرهای جهالت جمعی پنهان مانده باشد.

حقیقت را بیابید و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد. مسیح (ع)

فصل هشتم: ز کوی یار می آید نسیم باد نروزی

هفت سین معنوی برای غنی تر ساختن زندگی

ز کوی یار می آید نسیم باد نروزی

از این باد ار مدد خواهی چراغ دل برافروزی

حافظ

ما ایرانیان دارای گنجینه‌ی عظیمی از خرد و حکمت باستانی در قالب شعر، ادبیات و آداب و رسوم هستیم که می‌توانند برای زندگی امروز ما الهام‌بخش و مفید باشند. نروزی یکی از این میراث فرهنگی است که سرشار از معنا، حکمت و آموزه‌های حیات‌بخش است. نروزی جشن تولد دوباره و بیداری طبیعت از خواب سرد زمستانی و آغاز فصل شکفتن و زایش و زیبایی است. هفت سین نروزی (که در اصل هفت شین بوده است) سفره‌ای نمادین برای تقدیس و پاسداشت ارزش‌ها و موهبت‌های زندگی است. سفره‌ای برای ستایش زیبایی، نیکویی، دانایی و سپاس از زاینده‌ی، برکت و جاودانگی است. در این نوشته با الهام از این سنت زیبا می‌خواهم سفره‌ی هفت سینی را معرفی کنم که گستردن آن در خانه‌ی دل‌مان می‌تواند بر غنا و زیبایی زندگی مان بیفزاید.

۱. سادگی

مردم با خانه‌تکانی به استقبال سال نو می‌روند. خانه را خالی، تمیز و مرتب می‌کنند. وسایل اضافی و بلااستفاده را دور می‌ریزند و اثاث را دوباره می‌چینند. این رسم نیکویی است. ساده کردن زندگی نیز نوعی خانه‌تکانی است که علاوه بر محل زندگی، خانه‌ی جسم و روح را نیز شامل می‌شود.

در زندگی مصرفی امروزی کالاهای بلااستفاده و بی‌فایده‌ی بسیاری تولید و با انواع ترفندهای بازاریابی به فروش می‌رسد. برخی خانه‌ها به انبار فروشگاه‌های لوازم خانگی می‌ماند و آدم خود را در محاصره‌ی انواع وسایل و لوازم می‌بیند. گاهی احساس می‌کنم آن‌ها مالک ما هستند نه برعکس. قرار است وسایل در خدمت آسایش ما باشد نه مختل آن. سادگی به معنای بالا بردن کیفیت زندگی است نه تقلا برای افزودن بر کمیت امکانات.

اما قسمت مهم‌تر سادگی، به درون ما مربوط می‌شود. چرا همه‌ی ما بزرگسالان کودکان را دوست داریم. یک دلیل مهمش این است که آن‌ها ساده هستند. آن‌ها خودشان هستند و نقش بازی نمی‌کنند. در طی رشد و اجتماعی شدن، سادگی طبیعی ما مورد قضاوت و نفی قرار می‌گیرد و ما برای خوشایند دیگران نقاب‌های مختلفی بر چهره می‌زنیم و نقش بازی می‌کنیم. بدین ترتیب اصالت خود را از دست می‌دهیم و تبدیل به یک کپی درجه‌دو از شخصیت مقبول اجتماع می‌شویم. شادمانی حقیقی ما درگرو این است که سادگی و اصالت درونی خود را بازیابیم و خودمان باشیم.

«چیزی ساده‌تر از عظمت نیست. درواقع ساده بودن عظیم بودن است.» امرسون

۲. سکوت

در جهان پرهیاهوی امروزی، سکوت و آرامش گوهری کمیاب است. علاوه بر سروصدای آزاردهنده‌ی زندگی شهری، دائماً با انبوهی از اخبار و اطلاعات در دنیای حقیقی و مجازی بمباران می‌شویم. هر یک از این اخبار، و به‌ویژه اخبار منفی، چون سنگی که بر سطح دریاچه‌ای انداخته می‌شود، روح و روان ما را متلاطم ساخته و آرامش ما را به هم می‌زند. از طرف دیگر این اخبار و اطلاعات با تحریک ذهنمان باعث آغاز سلسله‌ای از گفتگوهای درونی شده، ذهن و احساسات ما را به بازی می‌گیرند. این مناظره‌های ذهنی که اکثراً منفی است باعث ایجاد نگرانی، اضطراب، ترس و تشویش شده و علاوه بر ذهن درنهایت سلامتی جسمی ما را نیز به خطر می‌اندازد. علاوه بر این، ذهن ناآرام بازدهی پایینی داشته و قادر به تفکر و تولید ایده‌های خلاقانه و حل مسائل زندگی نیست. به همه‌ی این دلایل ضروری است که سکوت را تجربه و تمرین کنیم.

« سکوت را در خود پرورش دهید، زیرا که راز قدرت است. » ویلیام جیمز

بهتر است که هر از چند گاه به محیطی آرام در دل طبیعت برویم. گاهی باید تلویزیون، موبایل و اینترنت را تعطیل کنیم. اما مهم‌تر از این‌ها تعطیل کردن فعالیت خودکار ذهن است. بیشتر اوقات در ذهن ما، هیاهویی در جریان است. آگاهی و توجه به این مناظره‌ی ذهنی، آن را متوقف می‌کند. اگر بتوانیم ذهن خود را کنترل کنیم، حتی سروصدا و هیاهوی اطراف نیز قادر به برهم زدن آرامش ما نخواهد بود. کنترل ذهن به معنای کنترل سرنوشتمان است چون بذر اولیه‌ی تمام نتایج و اتفاقات ابتدا در ذهن کاشته می‌شود. تنها یک ذهن متمرکز و آرام قادر به خلق نتایج دلخواه است.

«سکوت عاملی است که چیزهای بزرگ را به وجود می‌آورد.» توماس کارلایل

هر روز دقایقی را به تمرکز و مراقبه اختصاص دهید. سعی کنید در طول روز از افکار خودبه‌خودی و مناظره‌های ذهنی خود، آگاه باشید. این تمرین باعث می‌شود که به‌مرور ذهنتان آرام و آرام‌تر شود. نوشتن نیز راهی برای تخلیه افکار مزاحم است. همچنین نوشتن برنامه‌های روزانه در شب قبل باعث می‌شود که ذهن آرام‌تر شده و خواب بهتری داشته باشیم.

۳. سکون

سکوت، بیشتر به ذهن مربوط بود و سکون، بیشتر به جسم ربط دارد. اما ذهن و جسم بسیار درهم‌تنیده‌اند و بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. حالت بهینه این است که سکوت و سکون هم‌زمان تمرین شوند. منظور از سکون همان آرمیدگی یا ریلکسیشن است. اینکه سعی کنیم بدن را از هرگونه فشار و تنش رها کنیم. حالت درازکش به پشت، مناسب‌ترین وضعیت برای آرمیدگی است. فقط کافی است که تمام عضلات را به حال خود رها کنید و سکوت ذهنی را با آن همراه کنید. سکون و آرمیدگی عمیق، بدن را از انرژی و حال خوش سرشار می‌کند. اگر آخر شب این تمرین را انجام دهید خواب بسیار عمیق و شیرینی خواهید داشت.

سکون همچنین به معنای لم دادن بی‌هدف است. نوعی هنر تنبیل بودن و بطالت مقدس که در جهان زیادی عقلانی و پر تقلائی امروز، به فراموشی سپرده شده است.

«تن‌آسایی شرط رسیدن به کیفیت برتری از زندگی است که با دلار و یورو، کیلو، تُن، ساعت، دقیقه، ثانیه و شاخص‌های بورس قابل محاسبه نیستند.» فلیپ گذار

صفتی چون تنبلی، راحت‌طلبی، خیال‌پردازی و رؤیاهای دور از دسترس همواره مورد نکوهش و سرزنش واقع شده‌اند اما دقیقاً همین ویژگی‌ها زمینه‌ساز بسیاری از پیشرفت‌های بشری در طول تاریخ بوده‌اند و البته نباید فراموش کرد که درعین حال همین خصوصیات باعث ایجاد شور، امید، هیجان و شادی در زندگی انسان می‌شوند.

۴. سرسبزی

سرسبزی بودن به معنای همیشه در حال رشد بودن است. اینکه همیشه شور و شوق خود را برای شناخت و تجربه‌ی ناشناخته‌های جهان درون و دنیای بیرون حفظ کنیم. اگر بتوانیم با چشمان کودکی‌مان ببینیم، جهان را سرشار از شگفتی و معجزه خواهیم یافت. از کوارک‌ها، که ریزترین ذرات درون اتم را می‌سازند تا سنگ‌ها، رودها، دریاها، گیاهان، درختان و انواع جانداران تا کهکشان‌ها، که هر یک میلیاردها ستاره را در خود جای داده‌اند، و جهان اسرارآمیز درونمان که قادر به ادراک جهان بیرون است؛ هر یک آدمی را در حیرت و افسون فرومی‌برد. سرسبزی بودن یعنی اینکه زندگی کردن در اینجا و اکنون، مهم‌ترین هدفمان باشد.

«زندگی آن قدر شگفت‌انگیز است که فرصتی برای کارهای دیگر باقی نمی‌گذارد.» امیلی دیکسون

سرسبزی یعنی اینکه خودمان را همین طوری که هستیم، با تمام گل‌ها و خارها، بپذیریم و سعی کنیم هر روز زندگی خود را غنی‌تر و زیباتر کنیم. راز جوانی ابدی این است که همیشه شور کودکانه زیستن و شگفت‌زده شدن را در خود زنده نگاه داریم.

«وقتی که سبز هستی، رشد می‌کنی. وقتی که رسیدی پژمرده می‌شوی. تا زمانی که سبز باقی بمانی، رشد خواهی کرد.» ری کراک

۵. سرخوشی

تقریباً تمام کارهای ما در زندگی به خاطر این است که به یک احساس خوب و حال خوش برسیم. با اینکه «خوشبختی» واژه‌ای است که ممکن است تعاریف و برداشت‌های گوناگونی از آن بشود اما معنای بنیانی آن همان «خوش بودن» است. چندی پیش کتابی دیدم با عنوان «شادی بی دلیل». دیدم که نویسنده برای شادی بی دلیل، ۴۰۰ صفحه دلیل آورده است! البته بعد متوجه شدم که منظور «شادی نامشروط» است. یعنی اینکه بر منابع درونی شادی تمرکز کنیم و آن را به وضعیت‌ها و اتفاقات بیرونی وابسته نکنیم. کتاب بسیار خوبی بود با این حال عصاره‌ی آن را سعدی به‌طور خیلی عمیق‌تر در یک بیت خلاصه کرده است:

به جهان خرم از آنم که جهان خرم ازوست عاشقم بر همه عالم که همه عالم ازوست

خوشی و شادی نمی‌تواند مطلقاً نامشروط باشد. الکی خوش بودن دوامی نخواهد داشت. سعدی دلیل بنیانی شادی را در این بیت بیان کرده و آن، درک و کشف منشأ اصلی شادمانی است. همان وجه الهی درون خودمان که سرور و شادمانی حالت طبیعی اوست و ما را با تمام هستی پیوند می‌دهد. تمام ترس‌ها و غم‌ها به دلیل تصور جدایی ما از دیگران و از هستی است. سعدی می‌گوید که در حقیقت «ما همه یک نفریم» و همه عالم یک منشأ واحد دارد. اگر بتوانیم وحدت وجود خود با دیگران و جهان را عمیقاً درک و احساس کنیم، سرخوشی و وجد مدام نتیجه‌ی طبیعی آن خواهد بود.

«منشأ شادی در درون است نه در بیرون، از این رو به آنچه داریم مربوط نمی‌شود، به آنچه هستیم مربوط است.» هنری وندایک

۶. سپاسگزاری

سپاسگزاری یعنی درک و کشف ارزش یک موهبت و قدر آن را دانستن. آنچه داریم به مرور برای ما عادی می‌شود و ارزشش را فراموش می‌کنیم. حتماً برایتان پیش آمده که بیمار شوید و ارزش موهبت سلامتی را با تمام وجود درک کنید. خود زندگی و حیات، بزرگ‌ترین موهبتی است که به ما اعطاشده است؛ اینکه در این جهان شگفت‌انگیز حضور داریم و در این تجربه‌ی معجزه‌ی زندگی سهیم هستیم.

وقتی به ارزش زندگی پی ببریم هرگز آن را با نگرانی و ترس تلف نخواهیم کرد. قدردان هر لحظه‌ی عمر خواهیم بود و سعی خواهیم کرد هر روز را در همان روز به‌طور کامل زندگی کنیم. قدرشناسی در تمام عرصه‌های زندگی ما تأثیری معجزه‌آسا دارد.

سپاسگزاری یعنی تمرکز بر موهبت‌ها و نعمت‌ها و چون بر هر چه تمرکز کنیم آن را بیشتر در زندگی خود خلق می‌کنیم پس سپاسگزاری باعث جذب موهبت‌ها و برکات بیشتر می‌شود. وقتی قدر چیزی را می‌دانیم سعی می‌کنیم از آن به بهترین نحو استفاده کنیم و این رویکرد بازهم به زندگی ما غنای بیشتری می‌بخشد. نوشتن لیست چیزهایی که بابتشان سپاسگزار هستیم یکی از ساده‌ترین راه‌های آفرینش فراوانی و جذب برکت بیشتر به زندگی است.

۷. سفر عشق

ما از سکون صحبت کردیم و حالا به سفر رسیدیم. سفر چه در بیرون و چه در درون خوشایند و آموزنده است. اما سفری هست که مادر تمام سفرهاست و آن، «سفر عشق» است. عشق، عصاره و معنای حقیقی زندگی است. عشق، خالق و غایت وجود ما و جهان است.

جهان عشق است و دیگر زرق‌سازی همه بازی است الا عشق‌بازی (نظامی)

از این‌رو گام نهادن در مسیر عشق و عاشقی مهم‌ترین کار زندگی است. چنانکه حافظ هم گفته این بزرگ‌ترین و پرسودترین سرمایه‌گذاری است:

به عزم مرحله‌ی عشق پیش نه قدمی که سودها کنی آر این سفر توانی کرد

سفر عشق یعنی اینکه از محدوده‌ی «خود کوچک» یا نفس خود به بیرون و به سوی «خود بزرگ» خویش گام برداریم. عشق واقعی عشقی است که، همان‌طور که پیش‌تر از سعدی نقل کردیم، کیهانی است و تمام جهان را در بر می‌گیرد.

«اگر همه را دوست ندارید، واقعاً کسی را دوست ندارید.» لئو بوسکالیا

وقتی بتوانیم به همگان عشق بورزیم، تمام ترس‌ها و نگرانی‌ها محو خواهد شد. ما با دیگران و تمام کائنات احساس یگانگی خواهیم کرد و فقط در این صورت است که می‌توانیم شادی و آرامش حقیقی و پایدار را تجربه کنیم.

عشق‌ورزی را باید از نزدیک‌ترین فرد یعنی از خودمان شروع کنیم. باید بر وجه متعالی خویش تمرکز کنیم، بر والاترین تصویری از خود که امکان تحقق دارد. و این تصور و رؤیا را باید با عشق و اشتیاق تغذیه کنیم و در جهت تبدیل شدن به آن گام برداریم. با عشق ورزیدن به وجوه متعالی خود و دیگران، تحقق آن را سرعت می‌بخشیم. ما بیش از هر چیز نیازمند عشق هستیم.

«در این جهان گرسنگی بیشتری برای عشق و تحسین وجود دارد، تا برای نان.» مادر ترزا

عشق آن‌چنان قدرتمند است که می‌تواند معجزات بزرگی بیافریند. به همین دلیل راه‌حل تمام مشکلات شخصی و جهانی را باید در عشق بجوییم.

اگر بتوانیم همواره سفره‌ی دل خود را با این هفت‌سین معنوی بیاراییم، زندگی ما در تمام ابعاد هر روز غنی‌تر، زیباتر و باشکوه‌تر خواهد شد.

فصل نهم: تا از درخت نکته توحید بشنوی

هفت درس زندگی که از درختان آموختم

می‌خواند دوش درس مقامات معنوی

بلبل ز شاخ سرو به گلبنگ پهلوی

تا از درخت نکته توحید بشنوی

یعنی بیا که آتش موسی نمود گل

حافظ

به‌عنوان یک باغبان مبتدی، هیچ‌وقت از تماشای درختان خسته نمی‌شوم. آن‌ها مخلوقات شگفت‌انگیزی هستند. در توصیفی که از بهشت در قرآن وجود دارد، درختان نقش مهمی دارند. بهشت جایی پر دارودرخت توصیف شده که در زیر آن‌ها نهرها جاری است. درختان گویا در تعیین سرنوشت ازلی ما نیز نقشی اساسی داشته‌اند. تجاوز آدم و حوا به حریم درخت ممنوعه باعث هبوط ما از بهشت به زمین شد. اما خوشبختانه زمین نیز جایی پردرخت بود. با این حال گویی ما از آن جفا به درخت بهشتی نادم نشدیم چون که تجاوز به حریم درختان را در زمین نیز ادامه دادیم. و امروزه درختان زمین با سرعت نگران‌کننده‌ای در حال نابودی هستند.

بنا به تحقیقی که جدیداً توسط دانشگاه ییل (Yale) بر اساس ارزیابی تراکم درختان در ۴۰۰ هزار نقطه کره زمین، انجام شده هر ساله ۱۰ میلیارد اصله از درختان زمین کاسته می‌شود و با تداوم این روند در ۳۰۰ سال آینده هیچ درختی در کره زمین وجود نخواهد داشت. این سرعت تخریب درختان در کشور ما بسیار نگران‌کننده‌تر است. سالانه حدود ۴۰ هزار هکتار از جنگل‌های ایران تخریب می‌شود و با این حساب در ۳۰ سال آینده هیچ جنگلی در ایران نخواهیم داشت.

بیشتر ما به اهمیت حیاتی درختان و جنگل‌ها در حفظ چرخه زیست آگاه هستیم. اینکه آن‌ها شش‌های زمین هستند، انرژی خورشیدی را به سوخت فسیلی تبدیل می‌کنند، در تولید و حفظ خاک قابل کشت نقش اساسی دارند، تعداد بی‌شماری از محصولات غذایی ما را تولید و سایر نیازهای ما را رفع می‌کنند.

علاوه بر این فواید مادی، درختان روح و روان ما را نیز تغذیه می‌کنند.

درختان؛ خواهران افسونگر طبیعت

چه باشکوه‌اند درختان! ریشه در خاک دارند و دست بر آسمان افراشته‌اند. و این چنین زمین را با آسمان پیوند می‌دهند. نگرستن عمیق به درختان، روح ما را نیز به آسمان‌ها عروج می‌دهد.

بارها مسحور زیبایی یک درخت شده و زمین و زمان را به فراموشی سپرده‌ام. از کودکی انس و الفت زیادی با آنان داشتم و بیشتر دوران کودکی‌ام را یا در لای شاخ و برگ درختان یا در زیر سایه آن‌ها گذرانده‌ام. ابن عربی، فیلسوف و عارف بزرگ مسلمان، درخت

را «خواهر طبیعت» می‌داند. دامان آرام‌بخش این خواهر، همیشه داروی مُسکِن روح بی‌قرار و آشفته‌بشر بوده است. شاید اگر در جهانی پردرخت‌تر زندگی می‌کردیم هیچ‌وقت شاهد این همه بیماری‌ها و کسالت‌های روحی-روانی نمی‌بودیم و جهانی به‌مراتب زیباتر و باشکوه‌تر داشتیم.

درختان، همواره ضامن زیبایی، آرامش و لطافت طبیعت بوده‌اند. زیبایی افسون‌کننده درختان، همواره روح انسان‌های حساس را به آسمان‌ها عروج داده است. تی اس الیوت، شاعر و نویسنده برنده جایزه نوبل ادبیات، گفته است:

«هرگز نخواهم توانست شعری به زیبایی یک درخت بسرایم.»

این زیباترین و شاعرانه‌ترین جمله‌ای است که تاکنون در ستایش درختان شنیده‌ام. آیا همین زیبایی، لطافت و شکوه درختان کافی نیست تا آن‌ها را چون گنجی بی‌بدیل حفظ و حراست کنیم؟ اما درختان، حداقل برای من، آموزگاران بزرگی هم بوده‌اند.

در مکتب درختان

هر کس، هر رویداد و به‌ویژه هر بخشی از طبیعت می‌تواند معلم و راهنمای ما در مسیر زندگی باشد. کافی است هم با چشم و گوش سر و هم با چشم و گوش دل، دقیق و عمیق به آنان بنگریم و گوش جان به سخن خاموش آنان بسپاریم. این مراقبه‌ای معجزه‌آساست؛ بودن در کنار درختان با تمام توجه و حضور. شاید از این روست که حکیمی (دوروتی فرانسیس جورنی، شاعر انگلیسی) گفته است:

«انسان در باغ بیش از هر جایی به خدا نزدیک‌تر است.»

اما ما اکثراً سرسری از کنار آن‌ها می‌گذریم و یا حتی وقتی در کنارشان هستیم، غرق در افکار و دلوپسی‌های خود هستیم و فرصت ارتباط بی‌واسطه با درختان را از دست می‌دهیم. سهراب سپهری این غفلت از درختان را چه زیبا توصیف کرده است:

«من به اندازه يك ابر دلم می‌گیرد

وقتی از پنجره می‌بینم حوری

-دختر بالغ همسایه-

پای کمیاب‌ترین نارون روی زمین

فقه می‌خواند» (هشت کتاب، منظومه حجم سبز، شعر ندای آغاز)

اگر گاهی چشم از کتاب‌های کاغذی، الکترونیکی و شبکه‌های مجازی برگیریم و به پیام درختان گوش بسپاریم شاید درس‌های بزرگی برای آموختن در انتظارمان باشد.

کاش گاهی کلاس‌های درس مدارس در پای درختان و در دامان سبز طبیعت برپا می‌شد. در این صورت شاید، آن‌چنان که سهراب آرزو داشت، یاد می‌گرفتیم که «چگونه عاشقانه به زمین خیره شویم»^۱ و درس‌ها و هنر زیستن را از درختان و طبیعت می‌آموختیم. در اینجا هفت درسی را که از درختان آموخته‌ام، مرور می‌کنیم.

^۱ هیچ چشمی، عاشقانه به زمین خیره نبود (ندای آغاز)

۱. ریشه در خاک داشته باشم و سر در آسمان

زمانی بود که تمام تمرکز روی جسم و نیازهای مادی ام بود و همیشه نیز در تشویش و نگرانی به سر می‌بردم. در زیر درختی بود که به این عدم تعادل خود پی بردم که چطور فقط بعد زمینی خود را می‌بینم و از وجه آسمانی وجود خویش غافل شده‌ام. علاوه بر پایم، سر و دستم نیز روی زمین قرار داشت.

آن درخت تبریزی سر بر آسمان برافراشته بود و برگ‌هایش به آواز نسیمی آرام می‌رقصیدند. وجد و سروری در وجود درخت موج می‌زند. سر برافراشته بود و گویی هم‌زمان که ریشه در خاک داشت سرش را در عرش الهی فروبرده بود. چنین بود که آموختم همچنان که به انجام امور مادی و روزمره مشغولم سر بر آسمان برافرازم و به یاد داشته باشم که وجهی آسمانی و الهی دارم که جاودان و نامیراست. و همین درک و تمرکز بر بعد جاودانه آسمانی ام کافی بود که زندگی زمینی ام سرشار از وجد و سرور همیشگی باشد. یاد گرفتم که در عین حال وجود خاکی خود را پاس بدارم که اگر جسم خاکی ام نبود امکان تجربه شگفت‌انگیز زندگی زمینی را نداشتیم. یاد گرفتم که بدن خاکی ام را همان طور که هست بپذیرم و با آنچه در ظاهر هستم راحت باشم چراکه این امانتی موقت تا سفر دوباره به آسمان‌هاست.

۲. مرئی در نامرئی ریشه دارد

آیا مایه شگفتی نیست که دانه‌ای کوچک به درختی تنومند بدل می‌شود و هرساله صدها میوه از آن به ثمر می‌رسد. وقتی میوه‌ها را می‌بینیم معمولاً بذر را فراموش می‌کنیم و ریشه را چون در خاک مدفون است نمی‌بینیم. اما اگر آن‌ها نبودند هیچ‌وقت میوه‌ای وجود نداشت.

سال‌ها در زندگی ام هیچ دستاورد خاصی نداشتیم. بازهم این درختان بودند که به من آموختند که اگر میوه نمی‌دهم علتش این است که به بذر و ریشه‌ها توجهی ندارم. آنگاه بود که به اهمیت حیاتی کاشتن بذر افکار، باورها و احساسات درست، در خاک ضمیر باطن خویش پی بردم. فهمیدم که تا وقتی بر بذر افکاری که در خاک ناخودآگاهم پاشیده می‌شود کنترل نداشته باشم، شاهد نتایج ناخوشایند و ناخواسته خواهم بود.

از آن روز بود که به مراقبت از افکار، باورها و احساسات خود پرداختم، آن‌ها را به دقت انتخاب کردم و در خاک ضمیر باطن خود کاشتم و به حراست از آن‌ها همت گماشتم و به مرور شاهد شکفتن شکوفه‌ها و به ثمر نشستن میوه‌های خوش‌رنگ و خوش‌طعم کامیابی و شادمانی بر شاخسار درخت زندگی ام گردیدم.

۳. هیچ درختی بی‌ثمر نیست و هیچ انسانی بی‌استعداد نیست

از کودکی همیشه در ایام درختکاری به کاشتن درخت می‌پرداختم. من علاقه داشتم که هر نوع درختی بکارم اما بزرگ‌ترها همیشه مرا نصیحت می‌کردند که فقط درختان میثم و میوه‌دار بکارم. این حرف آن‌ها مرا ناراحت می‌کرد چون برای من نفس وجود درختان کافی بود و از طرف دیگر هیچ درختی را در عمرم ندیدم که بی‌ثمر باشد. ثمر و میوه که قرار نیست فقط به شکل سیب و پرتغال و گلابی باشد. همه درختان کار تصفیه هوا را انجام می‌دهند و چوب و سایه‌شان قابل استفاده است و بسیاری فواید دیگر دارند.

هر درختی ظرایف و زیبایی خاص خود را دارد. اگر آن‌ها میوه خوردنی ندارند در عوض روح ما را از زیبایی و لطافت خود سیراب می‌کنند. هیچ درختی بی‌ثمر نیست. به قول آن شاعر و عارف بزرگ که گفته است: «علف هرز چیست؟ گیاهی که هنوز فوایدش را کشف نکرده‌اند.»^۱

بر همین قیاس هیچ انسانی نیست که دارای توانایی و استعدادی ویژه نباشد. هر یک از ما منبع باشکوهی از استعدادها و قابلیت‌های شگفت‌انگیز هستیم هرچند که دیگران آن‌ها را ثمربخش ندانند. هرگز نباید استعدادهای انسانی را با معیار ارزش‌ها و مدهای مرسوم اجتماعی قضاوت کرد. کسی که توانایی ویژه‌ای در مراقبت از سالخوردگان یا جارو کردن خیابان یا شستن اجساد مردگان دارد به همان اندازه پزشک بااستعداد و مهندس خلاق و شاعر نوآور ارزشمند است.

پس باید بدانیم که من هم مثل تمام انسان‌ها استعدادها و توانایی‌های منحصر به فردی دارم که باید آن‌ها را ارج نهم و در جهت شناخت و شکوفایی‌شان گام بردارم.

۴. با آنچه هستیم راحت باشیم

هیچ درخت عَرعر را ندیدم که بخواهد سرو باشد یا چناری که بخواهد صنوبر باشد. گویا آنان با آنچه هستند خوش‌اند و این خود بودن، به هریک از آن‌ها اصالت و عظمتی خاص می‌بخشد.

این درک، بسیاری از نگرانی‌ها و اضطراب‌های مرا رفع کرد. تا قبل از آن با آنچه هستیم خوش نبودم. از ظاهر گرفته تا خلق و خویم. همیشه فکر می‌کردم در من نقصی هست و اگر مثل فلانی بودم یا شخصیتی متفاوت داشتم یا پدر و مادرم، افراد دیگری بودند؛ شادتر و خوشبخت‌تر می‌بودم.

از روزی که خودم را همان طوری که هستم پذیرفتم و تصمیم گرفتم که از تلاش برای شباهت به دیگران دست بردارم و نقش خودم را بازی کنم، آرامش و سرور عمیقی را احساس کردم. بیشتر غم و غصه‌های ما ناشی از این است که نمی‌توانیم خودمان را همان طوری که هستیم، با تمام ضعف‌ها و کاستی‌ها، بپذیریم و دوست بداریم. اما اگر بتوانیم این کار را بکنیم، اگر بتوانیم به جای اینکه رونوشت کسی دیگر باشیم، نسخه‌ی اصل خودمان باشیم در این صورت علاوه بر احساس آرامش و شادمانی عمیق درونی، عظمت و یگانگی باشکوه خود را نیز درک خواهیم کرد.

«درحالی که اصل به دنیا می‌آییم چه می‌شود که رونوشت از دنیا می‌رویم؟» (ادوارد یانگ، شاعر قرن هجدهم)

پاداش پذیرش خویشتن علاوه بر آرامش و شادمانی درونی، کشف خود برتر و الوهیت درونمان خواهد بود.

۵. از تمام فصول لذت ببرم

زمانی بود که با پاییز و زمستان مشکل داشتم. کمی سرمایی هستم و دوست داشتم فصول سرد هرچه زودتر تمام شود. در آن دوران به درختان نیز بیشتر در بهار و تابستان توجه داشتم. اما آن‌ها نظر متفاوتی داشتند و برای حل این مشکل نیز الهام‌بخش من شدند. آن‌ها برای رفتن بهار و تابستان و از آمدن پاییز و زمستان غصه نمی‌خوردند. تنها پس از این بصیرت بود که توانستم زیبایی

^۱ رالف والدو امرسون؛ شاعر و عارف آمریکایی

خاص درختان در فصل برگ‌ریزان را ببینم و لذت رؤیاهای خواب زمستانی آن‌ها را درک کنم. آنجا بودم که یاد گرفتم نه تنها از تنوع فصول سال لذت ببرم بلکه گذران فصول زندگی را نیز قدر بدانم.

کودکی و نوجوانی، بزرگ‌سالی و سالخوردگی همه زیبایی و شکوه خاص خود را دارند. فهمیدم که اگر امروز را تا جایی که در توان دارم کامل زندگی کنم از فردا نیز لذت خواهم برد. حسرت خوردن بر روزگار خوش کودکی یا جوانی یعنی اینکه امروز در بزرگ‌سالی یا سالخوردگی قدر زندگی را نمی‌دانیم و نمی‌توانیم مواهب این فصول زندگی را درک کنیم و از آن‌ها لذت ببریم. «تنها قانون ثابت زندگی، تغییر است.» اگر قرار بود همیشه کودک یا جوان باشیم زندگی چقدر کسالت‌بار می‌شد. به قول سعدی «اگر شب‌ها همه قدر بودی، شب قدر بی‌قدر بودی.»^۱ اگر قرار بود مرگی نباشد زندگی ارزش خود را از دست می‌داد.

از خواب زمستانی درختان آموختم که مرگ نیز خواب شیرینی بیش نیست تا فرارسیدن بهاری دیگر.

۶. عاشق همه عالم باشم

چرا درختان در ماجرای عشق‌های بشری چنان نقش عمیقی دارند؟

از شوقی که آدم و حوا را به‌سوی درخت ممنوعه جذب کرد تا تصویر سمبلیک جوان عاشقی که بر درختی تکیه داده تا تصویر قلبی تیرخورده که بر تنه درختی حک شده است و بسیاری مثال‌های دیگر.

چرا وقتی عاشق شدیم به سراغ درختان می‌رویم؟

من فکر می‌کنم این نیروی عشقی ساطع از درختان است که وقتی ما احساسات مشابه داریم ما را به‌سوی آنان می‌کشاند. چون که درختان همیشه عاشق‌اند، عاشق همه‌چیز و همه‌کس. آنان همه را دوست دارند و دوست همگان هستند. این عشق عالم‌گیر، چنانکه بارها و به‌عمد تکرار کرده‌ام، در این بیت سعدی در اوج زیبایی و نبوغ بیان شده است:

عاشقم بر همه عالم که همه عالم ازوست

به جهان خرم از آنم که جهان خرم ازوست

گویا این حدیث نفس درختان است. عشق آن‌ها کیهانی است.

از وقتی شروع به تمرین چنین عشقی کردم زندگی من سرشار از سرور، آرامش و زیبایی شده است. عشق کیهانی مرا به تمام عالم و آدم پیوند می‌دهد. دیگر هیچ‌کسی غریبه نیست. هیچ‌کسی دشمن نیست. ما همه یک نفریم و این وحدتی شگفت‌انگیز و سحرآمیز است. در چنین وحدت عاشقانه‌ای است که آدمی عمیق‌ترین معنای خوشبختی را در عادی‌ترین لحظات زندگی تجربه می‌کند.

دریغاً اگر که درخت دوستی و عشق کیهانی را در قلب خود نشانیم.

۷. بی‌چشمداشت ببخشم

^۱ گلستان، باب هشتم، در آداب صحبت، بخش ۳۶

درختان بی‌دریغ و بی‌چشمداشت می‌بخشند. تمام جانداران به نحوی حیات خود را مدیون این بخشش عاشقانه درختان هستند. بخشش بی‌دریغ نتیجه طبیعی عشق کیهانی است. ما فقط با بخشش بی‌چشمداشت است که احساس مالکیت حقیقی می‌کنیم. بزرگی گفته است:

«همه چیز را از دست دادم جز آنچه را که بخشیدم.»

احساس تملکات مادی وهمی بیش نیست. چطور ممکن است ما بتوانیم مالک زمین و چیزهای زمینی باشیم؟ زمین قبل از ما بوده و بعد از ما هم خواهد بود. ما برای چند سالی زائر این جهان شگفت‌انگیز هستیم.

تملک مادی، قرارداد کودکانه‌ای بیش نیست که ما جدی‌اش گرفته‌ایم. درنهایت این زمین است که مالک ماست چون که ما می‌میریم و به دامان آن بازمی‌گردیم.

فقط اگر از منظر وحدت کیهانی بنگریم خود را مالک همه کائنات خواهیم یافت، چون با آن یکی هستیم. این شعاری انتزاعی نیست. این حقیقتی ژرف است که در صورت ادراک آن، می‌توانیم الوهیت و بی‌کرانگی درون خویش را باز یابیم.

تنها کسی می‌تواند بی‌دریغ ببخشد که بیکران باشد. وقتی بی‌دریغ می‌بخشیم می‌توانیم بی‌کرانگی خود را تجربه کنیم. درختان با پیوند زدن زمین به آسمان الهام‌بخش ما برای عشق، بخشش و دوستی کیهانی هستند. با داشتن چنین بینشی و در پیش گرفتن چنین منشی شاید بتوانیم چون سهراب زمزمه کنیم که:

من ندیدم دو صنوبر را باهم دشمن

من ندیدم بیدی، سایه‌اش را بفروشد به زمین

رایگان می‌بخشد، نارون شاخه خود را به کلاغ

هرکجا برگی هست، شور من می‌شکفت.^۱

^۱ از شعر صدای پای آب

فصل دهم: مانده ام سخت عجب کز چه سبب ساخت مرا

هنر معنابخشی به زندگی

از کجا آمده ام آمدنم بهر چه بود
به کجا میروم آخر نمایی وطنم

مانده ام سخت عجب کز چه سبب ساخت مرا
یا چه بوده است مراد وی از این ساختنم

مولوی

«چرا خودکشی نمی کنید؟» این اولین سؤالی بود که ویکتور فرانکل، مُبدع معنادرمانی، از بیماران خود که با شکایت از مشکلات و درد و رنج زندگی به او مراجعه می کردند؛ می پرسید.

این سؤال می تواند برای همه ی ما روشنگر باشد. هر پاسخی که به این سؤال بدهید، معنی زندگی شما را مشخص می کند. اما به طور کلی تر نیز می توانیم بپرسیم که:

«زندگی چه معنایی دارد؟»

ادیان، آیین ها، مذاهب و فلسفه های مختلف، پاسخ های متفاوتی به این سؤال داده اند. اما ما در این نوشته به همان سؤال خاص تر می پردازیم، اینکه:

«زندگی شخصی شما چه معنایی دارد؟»

آیا تاکنون به این سؤال فکر کرده اید؟ برای اکثر انسان ها، باورهای مذهبی بستری برای یافتن معنای زندگی شان است. اما معمولاً، مذاهب جنبه ای مادرزادی دارند و کمتر کسی پس از تحقیق و تفکر، باورهای مذهبی خود را انتخاب می کند.

آنچه در این نوشته به آن می پردازیم نگاهی آگاهانه برای یافتن یا انتخاب معنایی برای زندگی شخصی خودمان است. هدف نوشته پاسخ به پرسش «معنای زندگی» نیست بلکه منظور طرح پرسش در این زمینه و دعوت به اندیشیدن آگاهانه در مورد آن است. همان طور که سقراط گفته است:

«زندگی نیندیشیده ارزش زیستن ندارد.»

یافتن چرایی زندگی؟

حیوانات از روی غریزه به حیات خود ادامه می دهند و اجباری برای یافتن معنا برای زندگی خود ندارند. شاید از این لحاظ زندگی آن ها گاهی برای ما رشک برانگیز باشد! اما انسان موجودی «خودآگاه، اندیشه گر و دارای قدرت انتخاب» است. این ویژگی ها باعث می شود که نتوانیم در برابر «چرایی زندگی» بی تفاوت باشیم. ما این سؤال را در محدوده ی زندگی شخصی خود مطرح می کنیم اما

می‌دانیم که باورهایی که از قبل در مورد معنا و غایت حیات داریم، تأثیر زیادی در پاسخ ما به سؤال «چرایی زندگی مان» دارد. اما رشد حقیقی ما منوط به این است که آگاهانه به چرایی زندگی خود بیندیشیم.

شما چه پاسخی به این پرسش دارید؟

چه چیزی باعث می‌شود که مشکلات و دشواری‌های زندگی را تحمل کنید؟

در شرایط بحرانی چه عاملی به شما برای ادامه‌ی زندگی انگیزه و امید می‌دهد؟

«کسی که چرایی زندگی را دریافته است، با هر چگونگی‌ای خواهد ساخت.» فردریش نیچه

هنر انسان شدن

ما انسان‌ها، برخلاف بسیاری از حیوانات، نارس به دنیا می‌آییم و اگر هنگام تولد به حالت خود رها شویم؛ به احتمال زیاد پس از چند روز می‌میریم. این نارس بودن مختص جسم ما نیست. ما از لحاظ رشد روحی و معنوی نیز نارس به دنیا می‌آییم. اما برخلاف رشد جسمی که در صورت تغذیه و مراقبت، خودبه‌خود انجام می‌شود؛ رشد روحی نیازمند تلاش آگاهانه است.

بدیهی‌ترین پاسخ برای «چرایی زندگی»، شاید «رسیدن به کمال انسانی» باشد. اما اینکه کمال انسانی چیست، خود به معنای کلی‌تری که شما برای زندگی قائل هستید، بستگی دارد. اینجا است که این سؤال پیش می‌آید که اساساً «انسان چیست؟» که در حیطه‌ی شخصی به صورت «من کیستم؟» مطرح می‌شود. پاسخ به این سؤال نیز نشانگر معنایی است که شما برای خود و زندگی‌تان قائل هستید.

«بزرگ‌ترین جستجوی بشر یافتن راهی برای انسان شدن است.» امانوئل کانت

خود را بشناس!

«به یک تعبیر، انسان مظهر کائنات است؛ بنابراین شناخت انسان همان شناخت جهان است.» دیوید بوهم

با تمام شناختی که از بعد جسمی وجود خود داریم، حقیقت وجود خودمان همواره مثل معمایی پیچیده، انسان‌ها را به تأمل واداشته است. از طرف دیگر، ما از درون خویش، شناختی بدیهی نسبت به بسیاری از جنبه‌های وجود خود داریم: اینکه ما یک جسم صرف نیستیم و دارای ذهن، احساس و قدرت انتخاب هستیم.

افلاطون به کسب دانش باور نداشت. او معتقد بود که ما صرفاً چیزی را که از قبل می‌دانستیم به خاطر می‌آوریم. از نظر او این «قبل» به پیش از تولد ما مربوط می‌شود. بدین معنی که زندگی ما از تولد شروع نشده بلکه روح ما که از قبل وجود داشته، در جسمی زمینی ظهور کرده است. پس ما روحی هستیم که در قالب شمایل انسانی متجلی شده‌ایم. شناخت حقیقت خویش به عنوان یک روح، ممکن است به انقلابی درونی در معنایی که برای زندگی خود قائل هستیم، منجر شود.

«ما انسان‌هایی نیستیم که سعی دارند موجوداتی معنوی باشند بلکه موجوداتی معنوی هستیم که سعی دارند انسان باشند.»

ژاکلین اسمال

کشف رسالت شخصی

بخشی از معنای زندگی ما به آن چیزی مربوط است که قرار است به جهان هدیه کنیم. نوعی مأموریت که با عناوینی چون رسالت زندگی، غایت حیات، طرح الهی، افسانه شخصی و داستان زندگی به آن اشاره شده است.

رسالت زندگی، همچون قطب‌نمایی جهت زندگی ما را مشخص می‌کند و با نبوغ ذاتی، توانایی‌ها و استعدادها و ویژه‌ای که به هر یک از ما اعطا شده، مرتبط است. بخش مهمی از معنای زندگی ما را مأموریتی که در زندگی داریم، تشکیل می‌دهد.

دوست دارید چه تغییری در جهان ایجاد کنید؟

استعداد و نبوغ ذاتی شما چیست؟ و چگونه می‌خواهید با شکوفایی آن موهبت درونی، به جهان خدمت کنید؟

«شما تنها یک بار زندگی می‌کنید ولی اگر درست زندگی کنید همین یک بار کافی است.» جو لوئیس

موهبت ذاتی شما چیست؟

«هدف غایی جستجو، باید کسب خرد و قدرت برای خدمت به دیگران باشد.» جوزف کمبل

شناخت روحیات، علایق، توانایی‌ها و ضعف‌های خود، سرنخ‌هایی را برای پرداختن به آنچه می‌تواند زندگی معنادارتر و خوشایندتری را برای ما رقم بزند، در اختیارمان قرار می‌دهد. خودم سال‌ها است که در جستجوی شناخت خودم و توانایی‌هایم، هستم. در کتابی که با نام «خودنبوغ‌شناسی» نوشته‌ام سعی کردم آنچه را در طول این سال‌ها برای شناخت پتانسیل‌های درونی‌ام، آموخته‌ام در اختیار دیگران قرار دهم. متأسفانه نظام تعلیم و تربیت ما از لحاظ کمک به افراد برای کشف و شکوفایی استعدادهایشان ناتوان و ناکارآمد است.

بدون استثنا همه‌ی ما با ترکیب منحصر به فردی از استعدادها و توانایی‌ها زاده شده‌ایم و تا وقتی که در جهت شناخت و شکوفایی آن‌ها گام برنداریم، بخش مهمی از معنای حقیقی زندگی خود را از دست خواهیم داد.

«ممکن است یک عمر زندگی کنید ولی در پایان بیشتر درباره‌ی دیگران بدانید تا درباره‌ی خود.» بریل مارکهایم

رشد روحی و تولد دوباره

وقتی که با شناخت حقیقت وجود خویش در جهت کمال یافتن، در آن مسیر حرکت می‌کنیم زندگی ما معنای دیگری پیدا می‌کند. خودشناسی به صورت بسته‌ای آماده به ما اعطا نمی‌شود بلکه معمولاً از مسیر پُر پیچ‌وخم و گاهی پرسنگلاخ بحران‌ها، شکست‌ها و رنج‌ها به دست می‌آید.

حتی با شناخت استعدادها و رسالت شخصی، مداومت متعهدانه به شکوفایی توانایی‌ها و حرکت در جهت رسالت شخصی، نیازمند عزم و اراده‌ی آهنین و تحمل دشواری‌های بسیاری است. مهم‌ترین این مشکلات قرار گرفتن در برابر «معیارهای مرسوم و مد روز موفقیت و خوشبختی» است.

دست یافتن به فردیت همیشه به بهای شنا برخلاف جریان آب انجام می‌شود. اما پاداش آن نیز عظیم است. در این صورت شما زندگی معناداری را دنبال می‌کنید و گویی تولدی دوباره یافته‌اید.

«ما به یک‌باره متولد نمی‌شویم بلکه به تدریج، در آغاز جسم و پس از آن روحمان به دنیا می‌آید. گرچه مادرانمان از تولد جسمانی ما درد می‌کشند ولی از رشد روحی خود رنجی به مراتب عمیق‌تر را متحمل می‌شویم.» مری آنتید

مراقبه‌ی مرگ و معنای زندگی

«تنها هنگامی که به این آگاهی برسیم که روزی می‌میریم، می‌توانیم صد در صد زندگی کنیم.» پائولو کوئیلو

اندیشیدن به مرگ خویشتن یکی از مؤثرترین راه‌های معنابخشی به زندگی است. اما چون تمام نیروها و تمایلات ما معطوف به زندگی است، اندیشیدن آگاهانه به مرگ خود، کاری است که کمتر کسی به آن می‌پردازد. گاهی برخی بحران‌ها و مصائب شخصی ما را ناگزیر به اندیشیدن جدی به مرگ خویش، می‌کند. در فصل بعد توضیح خواهیم داد که این بحران در مورد من، مرگ مادرم بود. اما لزومی ندارد به چنین مرحله‌ای برسیم تا به مرگ خود فکر کنیم.

تأمل آگاهانه در مورد مرگ خودمان، سرخ‌هایی ارزشمند را برای یافتن یا ساختن معنای زندگی‌مان در اختیار ما قرار می‌دهد.

اگر در لحظه مرگ به عمر گذشته نگاه می‌کردید، چه ارزیابی‌ای از آن داشتید؟

اگر می‌توانستید دوباره از اول آغاز کنید، چطور زندگی می‌کردید؟

شمس تهریزی در مقالات خود معیار جالبی برای سنجش اعمال ارائه کرده است. شمس می‌گوید که فرض کنید در حال انجام آن عمل می‌مردید، در این صورت ببینید آیا تمایلی به انجام آن دارید یا خیر؟ این یک تمرین شهودی بسیار قوی برای ارزیابی تمام جوانب زندگی‌مان است.

آیا چیزی وجود دارد که برای آن یا در حین انجام آن بمیرید؟

در این صورت معنای حقیقی زندگی شما در آنجا قرار دارد. مراقبه‌ی مرگ بهترین تمرین برای کشف معنای حقیقی زندگی است.

«اگر انسان چیزی را نیابد تا به خاطر آن بمیرد، جامه‌ی زندگی برازنده‌اش نخواهد بود.» مارتین لوترکینگ

معنا در رنج به ظهور می‌رسد

«اگر رنج جزء زندگی است پس باید معنایی در آن نهفته باشد.» ویکتور فرانکل

هر چیزی که ما را آزار می‌دهد، حقیقت مهمی را در مورد ما آشکار می‌کند. مشکلات و دردهای پیام‌های زندگی ما هستند. آن‌ها ما را به آگاهی از معنایی عمیق‌تر و تغییری اساسی‌تر فرامی‌خوانند. هیچ انسان عاقلی به دنبال درد و رنج نیست. اما در جهان زمینی تضادها، درد و رنج امری اجتناب‌ناپذیر است. تمام دل‌خوشی‌ها و وابستگی‌های مادی ما در نهایت از بین می‌روند. پس به میزانی که معنای زندگی خود را از آن‌ها بگیریم، رنج و حسرت را تجربه خواهیم کرد. پس چه بهتر که هم‌اکنون به ارزش حقیقی آن‌ها بیندیشیم.

بزرگ‌ترین مشکل زندگی شما چیست؟

بیش از همه از چه چیزی رنج می‌برید؟

پاسخ هر چه باشد، معنای مهمی در آن نهفته است. تنها کسی از رنج رها می‌شود که معنا و پیام آن را درک کند.

«تنها خرد حقیقی، دور از انسان‌ها در تنهایی بزرگ زندگی می‌کند، و تنها از طریق رنج می‌توان آن را به دست آورد. فقط تنهایی و رنج است که دریچه‌ی ذهن را به روی آنچه بر دیگران پوشیده است، باز می‌کند.» ایگیو گاریوک

البته این سخن به معنای ایجاد درد و رنج و خودآزاری نیست بلکه دعوتی است برای تأمل در معنایی که رنج‌هایمان حامل آن است.

یادآوری وجود و معنای فراموش شده

«باید با معرفت از شرایط راستین زندگی مان، توانایی زیستن و علل هستی خویش را بیابیم.» سیمون دوبوآر

کلمه انسان از «نسیان» به معنای فراموشی گرفته شده است. نظریه افلاطون که در بالا مطرح کردیم اشاره به یک فراموشی بزرگ دارد. گویا ما دچار یک آزرایمر نسبت به ماهیت وجود حقیقی خویش شده‌ایم.

آن حقیقت فراموش شده این است که عصاره‌ی حقیقی وجود ما، بارقه‌ای از روح الهی است. ما روحی جاویدان و فناناپذیر هستیم که در قفس تصور مادی صرف از وجود خویش، اسیر شده‌ایم و وجود حقیقی خویش را فراموش کرده‌ایم. شاید بازیابی خاطره‌ی هستی حقیقی خویش، پاسخ نهایی به سؤال «معنای زندگی» را در بر داشته باشد.

«مرغ باغ ملکوتیم نیم از عالم خاک دو سه روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم» مولوی

مسئولیت معنابخشی به زندگی خود را بر عهده بگیرید

دیر یا زود ما ناگزیر به پاسخ به سؤال «چرایی زندگی» خود هستیم. ما با اعمال، افکار و احساسات خود همواره در حالت اعلام معنای زندگی خود به جهان هستیم اما معمولاً آن معنا را به شکل خودآگاهانه **انتخاب** نکرده‌ایم.

ما آزادی انتخاب داریم و روی دیگر این آزادی، مسئولیت است. و فقط خودمان مسئول معنابخشی به زندگی خود هستیم و این کار را باید با آگاهی انجام دهیم.

«نهایتاً این آدمی نیست که باید معنای زندگی اش را مورد سؤال قرار دهد، بلکه باید دریابد که مورد سؤال قرار می‌گیرد. به تعبیر دیگر، این زندگی است که از هر انسان می‌پرسد، و انسان فقط می‌تواند پاسخگوی زندگی خودش به زندگی باشد، و فقط با مسئول بودن می‌تواند به زندگی پاسخ دهد.» ویکتور فرانکل

فصل یازدهم: که جز مرگ را کس ز مادر نژاد

متحول ساختن زندگی با فهرست ۶۰-۶

که جز مرگ را کس ز مادر نژاد

بدو گفت پرداخته کن^۱ سر ز باد

فردوسی

در زندگی روزمره، بیشتر ما درگیر مسائل ریزودرشت آن هستیم و تا وقتی که همه چیز عادی و بر روال معمول است کمتر پیش می آید که آدم به کلیت زندگی اش و اهداف و اولویت های آن فکر کند. اما گاهی ممکن است شوک هایی در زندگی پیش بیاید که ما را وادار به تفکر به این مسائل کند.

برای من، این شوک، مرگ مادرم بود که چند سال پیش رخ داد. مرگ مادرم بدترین خبری بود که در طول عمرم دریافت کردم و تلنگر بزرگی به من وارد کرد. این مرگ آن چنان به من نزدیک بود که باعث شد ارزش ها، اهداف و اولویت های زندگی ام را مجدداً و به طور اساسی بازبینی کنم. حاصل این بازبینی دستیابی به ایده ای بود که در جهت شناخت بیشتر خودم و اولویت های زندگی ام، برای من بسیار مفید واقع شد.

چرا از مرگ فرار می کنیم؟

همان طور که می دانیم قوی ترین میل ما «میل به بقا» است. مهم ترین وظیفه ی تمام سیستم فیزیولوژیک و ذهن ما حفظ بقا و حیات ماست. ذهن مأمور حفظ حیات ما و دفع هرگونه خطری است که ممکن است موجب مرگ شود. باینکه این ویژگی ضامن حفظ زندگی ماست اما ممکن است مانعی در جهت تغییر ما برای پیشرفت و تعالی نیز باشد.

وقتی خبر مرگ مادرم را شنیدم و پس از شوک عاطفی شدیدی که به من وارد شد، نیاز داشتم که تنها باشم اما مراسم عزاداری مرسوم در منطقه ما چنین اجازه ای به من نمی داد. در فرهنگ ما مرسوم است که تا چند روز فامیل و سایر مردم و آشنایان برای تسلیت گفتن و ابراز همدردی می آیند و ادب ایجاد می کند که آدم آن ها بپذیرد و تمام آداب جنبی مهمانداری را به جا آورد. این رسم بسیار خوبی است. آدم عزادار بیش از هر چیز نیاز به دلداری و همدردی دارد تا بتواند با وجود مصیبت بزرگی که دچارش شده به زندگی اش ادامه دهد. بدین ترتیب مراسمی از این نوع تلاشی است در جهت فراموش کردن مرگ و بازگشت به زندگی عادی، اما با غافل ساختن ما از اندیشیدن آگاهانه درباره ی مرگ، ممکن است فرصت تحول و رشد را نیز از ما بگیرد.

چرا آدم ها می میرند؟

^۱ پرداخته کن، خالی کن، تهی کن

در مراسم عزاداری مادرم تقریباً تمام گفتگوها در مورد زندگی و مسائل روزمره بود و نه مرگ. دعایی خوانده می‌شد و شاید روحانی محل گاهی اشاراتی به مرگ و پس از آن می‌کرد و سپس این انبوه مسائل مربوط به زندگی روزمره بود که مطرح می‌شد. در این میان گویا تنها کسی که به اصل موضوع فکر می‌کرد پسر چهارساله من بود که پرسید: «بابا! چرا آدما می‌میرن؟»

من ابتدا سعی کردم دلایل فیزیولوژیکی مثل بیماری یا کهولت را برایش توضیح بدهم اما وقتی برایش قانع کننده نبود، فهمیدم که با دشوارترین سؤال عمرم روبرو شده‌ام. من داشتم به سؤال «چطور آدما می‌میرن؟» پاسخ می‌دادم اما او پرسیده بود: «چرا آدما می‌میرن؟»

وقتی سعی کردم از دید او به موضوع نگاه کنم، فهمیدم که سؤالی خیلی اساسی برایش پیش آمده است. او چهار سالش بود و این اولین مرگ یکی از عزیزانش بود، که در عمرش تجربه می‌کرد. مادر بزرگی که قسمت مهمی از زندگی اش بود، حالا وجود نداشت. این فقدان بزرگ، او را به فکر واداشته، باعث شده بود که برای اولین بار معنای «مرگ» را درک کند. او از من پرسید: «چرا مادر بزرگ مُرد؟» او به مرگ مادر بزرگش فکر کرده بود و فهمیده بود که این اتفاق برای خودش، پدر و مادرش و همه‌ی فامیل و سایر آدم‌ها رخ خواهد داد. به همین دلیل او با بسط آن به همه پرسیده بود: «چرا آدما می‌میرن؟»

پنجره‌ای رو به گورستان

با اینکه نتوانستم به سؤال پسرم پاسخ دهم اما آن سؤال را فراموش هم نکردم. در حقیقت نتوانستم فراموش کنم. آن سؤال باعث شد که بیشتر به مرگ، و مشخصاً به مرگ خودم، بیندیشم.

با اینکه همه‌ی ما همه‌روزه اخبار مختلفی از مرگ انسان‌ها می‌شنویم اما میل به حیات باعث می‌شود که در کمترین زمان ممکن آن را به فراموشی بسپاریم. کمتر پیش می‌آید که خبر مرگ کسی، ما را وادار به تفکر در مورد مرگ خودمان و نزدیکانمان کند. مگر اینکه این مرگ در فاصله‌ای بسیار نزدیک به ما، از لحاظ عاطفی، رخ داده باشد.

وقتی پس از آن گفتگو پسرم به من گفت که: «بابا! تو چرا ورزش نمی‌کنی؟» فهمیدم که او به احتمال «مرگ پدرش» نیز فکر کرده است. من به او گفته بودم که «با ورزش کردن آدم می‌تونه سالم‌تر باشه و بیشتر عمر کنه.» دوباره این سؤال او باعث شد که به مرگ خودم بیشتر فکر کنم.

وقتی فکر در مورد مرگ خودم را ادامه دادم و در آن عمیق‌تر شدم، دیدم که خودبه‌خود دارم به ارزیابی عمر گذشته‌ام می‌پردازم. فهمیدم که از بسیاری از کارهایی که کرده‌ام و از بابت بسیاری از کارهایی که نکرده‌ام، پشیمانم. فهمیدم که بسیاری از موضوعاتی که خیلی آن‌ها را جدی گرفته بودم، چقدر بی‌اهمیت بودند و چه بسیار موضوعات مهمی که من آن‌ها را جدی نگرفته بودم.

این ارزیابی گذشته باعث شد که درک کنم که مرگ هم می‌تواند موهبت بزرگی باشد تا بتوانم معنای زندگی‌ام را بفهمم و اولویت‌های آن را تشخیص دهم. اما لزومی به مرگ نزدیک‌ترین عزیزانمان نیست تا به «مرگ خویشتن» فکر کنیم.

«در اتاقی زندگی کنید که پنجره‌ای رو به گورستان داشته باشد، این منظره ذهن انسان را روشن می‌کند و اولویت‌های زندگی را در نظرش می‌آورد.» (میشل دو مونتینی، فیلسوف فرانسوی قرن شانزدهم)

دوستی با مرگ و هنر مردن

مرگ روی دیگر سکه‌ی زندگی است. قطعیت مرگ است که این فرصت کوتاه زیستن را بی‌نهایت ارزشمند می‌سازد. می‌توان عمری را صرف سؤال‌های بی‌پایان درباره‌ی **پس از مرگ** کرد اما برای غنی‌تر ساختن زندگی، آگاهی همیشگی از قطعیت مرگ خودمان کافی است.

اگر بی‌هیچ ترس و فرار، مرگ را چون دوستی همیشگی در کنار خود بپذیریم و وقوع آن را در مورد خودمان قطعی و نزدیک بدانیم، می‌توانیم درس‌های بسیاری برای زیباتر، غنی‌تر و باشکوه‌تر زیستن از او بیاموزیم.

هر مرحله از رشد ما با مرگ مرحله‌ی قبل رُخ می‌دهد. تولد جسمانی ما به‌منزله‌ی مُردن نسبت به دنیای رحم مادرمان است. بلوغ در پی رها شدن از جبهان کودکی حاصل می‌شود. رشد ما در تمام ابعاد در پی مرگ آنچه بودیم اتفاق می‌افتد. شاید سِر توماس بروان، روانشناس انگلیسی، همین معنای مرگ را در نظر داشت وقتی که گفت:

«مرگ درمان تمام مشکلات انسان است. اما هرکسی را که می‌بینیم در حال مبارزه با مرگ است.»

از این رو برای آموختن هنر زیستن باید هنر مردن را نیز بیاموزیم. مردن نسبت به عادات محدودکننده، نسبت به گذشته‌ها، نسبت به وابستگی‌ها و ... تا بتوانیم تولد و رشدی دائمی را تجربه کنیم.

«از آنجایی که رشد مستلزم شکسته شدن الگوهای قدیمی است، تمایل به مرگ یکی از پیش‌نیازهای زندگی است. ترس افراطی از مرگ معمولاً مرتبط با وحشت عصبی از رشد و تغییر است.» فرانک هارونیان

فهرست ۶۰-۶

اندیشیدن درباره‌ی مرگ و به‌ویژه مرگ خودم مرا به ایده‌ی فهرست شش-شصت (۶۰-۶) رساند. ایده‌ای که ما را وادار به تفکر درباره‌ی مرگ خودمان می‌کند تا بر اساس آن زندگی گذشته خود را بازبینی و ارزش‌ها، اولویت‌ها و هدف‌های زندگی آینده‌ی خود را مشخص کنیم. همان‌طور که در جدول زیر مشخص است این لیست دارای دو قسمت کلی است. قسمت بالا مربوط به **ارزیابی زندگی گذشته** و قسمت پایین جدول، به **برنامه‌ریزی آینده** مربوط است.

حسابرسی زندگی

در قسمت A به سؤال «اگر دوباره زندگی می‌کردم چه کارهایی را انجام نمی‌دادم؟» پاسخ می‌دهیم و کارها، رفتارها و باورهایی را می‌نویسیم که در حال حاضر آن‌ها را اشتباه می‌دانیم و بابت انجام آن‌ها پشیمان هستیم. مثال‌هایی که آورده‌ام به ترتیب شامل یک **تصمیم**، یک نوع **ترس** و یک **ذهنیت** است. این بخش کمک می‌کند تا به اشتباهات گذشته خود پی ببریم. درک این اشتباهات می‌تواند باعث شود که آن‌ها را تکرار نکنیم و اگر امکانش باشد بتوانیم آن‌ها را جبران کنیم. من در مثال سه مورد نوشتم اما هر تعدادی را که به نظرمان می‌رسد بهتر است بنویسیم.

باید حواسمان باشد که درک اشتباهات گذشته نباید ما را دچار سرزنش خود، غم و غصه یا خودخوری کند. هدف صرفاً ارزیابی زندگی گذشته و تشخیص اشتباهات و اصلاح آن‌ها و غنی‌تر ساختن زندگی‌مان است، نه تنبیه یا خودآزاری.

در قسمت B باید به سؤال «اگر دوباره زندگی می‌کردم چه کارهایی را انجام می‌دادم؟» پاسخ دهیم. بخش A به ما کمک می‌کند که موضوعات بخش B را بهتر تشخیص بدهیم. مثلاً من در بخش A نوشته‌ام که «رشته مهندسی را انتخاب نمی‌کردم»، این،

چیزی بوده که من نمی‌خواستم و چیزی که در بخش B نوشتم یعنی «معلم فیزیک می‌شدم» چیزی است که به‌جای آن باید انجام می‌دادم. تشخیص آنچه دوست داشتیم یا آنچه می‌خواستیم، به ما کمک می‌کند که اگر امکانش باشد، در آینده، آن را در اولویت مناسب خود قرار دهیم و به نحوی به آن پردازیم و یا به آن طریق رفتار یا فکر کنیم.

من سعی می‌کنم این تمرین را هر شب در مورد روزی که سپری کردم، انجام دهم. به ارزیابی کارها، رفتارها، تصمیمات، افکار و نتایج آن روز می‌پردازم و سعی می‌کنم که فردا آدم بهتری باشم. اگر بتوانید هر شب قبل از خواب به مدت چند دقیقه این تمرین حسابرسی روزانه را انجام دهید، به‌مرور پیشرفت و رشدی روزافزون را در تمام ابعاد زندگی خود تجربه خواهید کرد.

«به حساب خود برسید پیش از آنکه به حساب شما برسند.» پیامبر اسلام (ص)

اولویت‌های زندگی

دو قسمت بالا مربوط به گذشته‌ی ما بود اما قسمت پایین جدول به **برنامه‌ریزی آینده** مربوط است. تفاوت آن با برنامه‌ریزی‌های معمول این است که در اینجا برنامه‌ریزی بر اساس زمان احتمالی مرگمان انجام می‌شود. صرف در نظر گرفتن مرگ خودمان باعث می‌شود که نگرش عمیق‌تری به زندگی، ارزش‌ها، باورها و رفتارهای خود داشته باشیم و بتوانیم آنچه را که در زندگی واقعاً ارزشمند و شایسته‌ی اختصاص لحظات بی‌تکرار عمرمان است، تشخیص دهیم.

این بخش مبتنی بر دو فرض درباره‌ی زمان مرگمان است، یکی کوتاه‌مدت و یکی درازمدت. من این فرض‌ها را ۶ ماه و ۶۰ سال در نظر گرفتم اما شما متناسب با سنی که در آن قرار دارید، می‌توانید آن‌ها را به ۸۰-۸، ۴۰-۶، ۶۰-۵ یا هر عدد مناسب دیگر تغییر دهید. هدف اندیشیدن جدی و آگاهانه به مرگ خودمان است نه حدس زمان مرگمان. سعی کنید که بخش اول بیشتر از یک سال نشود.

بخش C به فرض، «اگر قرار باشد ۶ ماه دیگر بمیرم» مربوط است. در واقعیت هیچ بعید نیست که این اتفاق رخ ندهد. پس باید به‌طور جدی در مورد مرگ قریب‌الوقوع خود بیندیشیم.

اگر قرار بود ۶ ماه دیگر بمیرید، آن شش ماه را صرف چه کارهایی می‌کردید؟

چه کار انجام‌نشده‌ی مهمی داشتید که حتماً آن را در این مدت انجام می‌دادید؟

کدام کارهای نیمه‌تمام را کامل می‌کردید؟

انجام چه کارهایی را متوقف می‌کردید؟

و ...

این بخش به ما کمک می‌کند اولویت‌های اساسی زندگی و آنچه را حقیقتاً برایمان ارزشمندتر یا لذت‌بخش‌تر است را تشخیص دهیم.

ارزیابی گذشته	
اگر دوباره زندگی می‌کردم چه کارهایی را انجام می‌دادم؟	اگر دوباره زندگی می‌کردم چه کارهایی را انجام نمی‌دادم؟
B	A
۱. معلم فیزیک می‌شدم ۲. بیشتر به مادرم سر می‌زدم ۳. پس انداز می‌کردم	۱. رشته مهندسی را انتخاب نمی‌کردم ۲. از صحبت در جمع نمی‌ترسیدم ۳. پول و مادیات را بی‌ارزش نمی‌دانستم
برنامه‌ریزی آینده	
اگر قرار باشد ۶۰ سال دیگر بمیرم	اگر قرار باشد ۶ ماه دیگر بمیرم
D	C
۱. در رشته فیزیک ادامه تحصیل می‌دهم ۲. با برنامه منظم ورزش می‌کنم ۳. زبان فرانسه یاد می‌گیرم	۱. رژیم غذایی ام را رها می‌کنم ۲. بیشتر وقتم را با خانواده و دوستانم می‌گذرانم ۳. وصیت‌نامه می‌نویسم

بخش D به فرض، «اگر قرار باشد ۶۰ سال دیگر بمیرم» مربوط است که چشم‌انداز زندگی درازمدت ما را مشخص می‌کند. اگر قرار بود سال‌های سال زندگی کنید، چه کارهای را انجام می‌دادید؟

چه مهارت‌هایی را یاد می‌گرفتید؟

چه پروژه‌هایی را آغاز می‌کردید؟

برای هر وجه از زندگی خود (خانواده، مالی، روابط، سلامتی، رشد شخصی، معنوی، تفریحات و ...) چه برنامه‌ای داشتید؟

و ...

«طوری زندگی کن که گویی فردایی در کار نیست و به گونه‌ای در حال آموختن باش که گویی تا ابد زندگی خواهید کرد.» ماهاتما گاندی

«زندگی یک احتمال است.» امیلی دیکنسون

لیست ۶۰-۶ ما را وادار می‌کند که به مرگ خود بیندیشیم. ذهن که وظیفه‌ی حفظ حیات ما را بر عهده دارد با ترفندهای مختلف ما را از اندیشیدن به مرگ خودمان باز می‌دارد. شاید این ضرب‌المثل را شنیده باشید که می‌گویند «مرگ برای همسایه است.» ذهن همواره سعی می‌کند، مرگ خویش را نفی کند. اما واقعیت این است که ذهن ما را از مرگ نجات نمی‌دهد بلکه فقط مرگ‌آگاهی ما را به تعویق می‌اندازد.

پس اگر با تصور قطعیت مرگ خودتان و به‌طور جدی این لیست را برای خود تهیه کنید، می‌تواند بسیاری از ارزش‌ها، اولویت‌ها و اهداف فعلی شما را به چالش بکشد یا آن‌ها را جابجا کند. گذشته خود را ارزیابی می‌کنید و از شناخت ناشی از آن برای اصلاح و ساختن آینده بهره می‌گیرید. آنچه را فوراً و همه‌روزه باید انجام دهید مشخص می‌کنید و برای آینده‌ی دور برنامه‌ریزی می‌کنید. بطالت‌ها و ناکامی‌های گذشته را تشخیص می‌دهید و با درک ارزش هر لحظه‌ی عمر، سعی می‌کنید به بهترین نحو از آن‌ها استفاده کنید. ممکن است اشتیاق و استعدادی سرکوفته را در کُنجی از قلب و ذهن خود تشخیص دهید و با زنده ساختن آن، تولدی دوباره را تجربه کنید. ممکن است به ارزش صرف وقت با عزیزان و دوستان خود بیشتر پی ببرید و زمان بیشتری را به آن‌ها اختصاص دهید. بالینکه در تهیه این لیست به **مرگ خویش** می‌اندیشیم اما هدف آن پی بردن به ارزش زندگی‌مان و غنی‌تر و زیباتر ساختن آن است. اگر این لیست کوچک‌ترین تأثیری در این جهت در زندگی شما داشته باشد، حتماً روح مادر من نیز، که با مرگ خود الهام‌بخش این ایده شد، خرسند خواهد بود و این برای نگارنده بزرگ‌ترین پاداش است.

فصل دوازدهم: هر کسی را بهر کاری ساختند

کشف رسالت شخصی

میل آن را در دلش انداختند

هر کسی را بهر کاری ساختند

مولوی

پیدایش ما بر روی این سیاره اتفاقی نیست بلکه برای مقصودی خاص به دنیا آمده ایم. رسالت شخصی نشان دهنده همین مقصود و غایت زندگی ماست. هر یک از ما برای مقصود و معنایی منحصر به فرد در این جهان متجلی شده ایم. اگر بتوانید رسالت شخصی خود را کشف کرده و استعدادها و علایق خود را با آن همسو کنید، زندگی شما سرشار از معنا، شادی، رضایت درونی و غنای مالی خواهد بود.

تفاوت رسالت شخصی با هدف

باید دقت کنیم که نباید رسالت را با هدف اشتباه بگیریم. هدف آغاز و پایانی دارد در حالی که رسالت فرآیند مستمری است که معرف هر لحظه از زندگی ماست. رسالت شخصی با هدف متفاوت است. اهداف جایی است که ما به سوی آن حرکت می کنیم و وقتی به آن رسیدیم دیگر کار پایان می یابد. اما رسالت شخصی چون قطب‌نمایی مسیر و جهت زندگی ما را مشخص می کند. رسالت یا غایت، بی‌نهایتی مستمر و مستقل از زمان است که تنها جهت را می‌نمایاند و فقط می‌توان با آن هم‌سو شد. ما اهداف خود را تعیین می‌کنیم ولی رسالت را باید کشف کنیم. رسالت ما با هدف خلقت و معنای وجودی ما پیوند دارد. جوهر راستین وجود ما معنوی است. ما اینجا هستیم تا ضمیر برتر یا جوهر معنوی خود را کشف کنیم. باید خودمان دریابیم که خدای درونمان می‌خواهد زاییده شود تا بتوانیم الوهیت درونمان را بیان و عیان کنیم.

«درست همان گونه که تصویر کامل درخت بلوط در تخم آن وجود دارد، طرح الهی حیات آدمی نیز در ضمیر برتر او نقش بسته است.» فلورانس اسکاول شین

کشف رسالت شخصی

برای کشف رسالت شخصی خود باید در اعماق وجود خود جستجو کنیم و به این سؤال پاسخ دهیم که هدف از خلقت ما چه بوده است و اینک در فرصتی که داریم، قصد داریم چه مسیری را دنبال کرده و چه تغییرهایی را ایجاد کنیم. پس از کشف رسالت شخصی باید آن را در چند سطر بنویسیم.

نوشتن رسالت شخصی باید شامل این موارد باشد:

۱- خلاصه باشد

۲- واژه‌های مثبت با بار احساسی نیرومند در آن به کار رفته باشد

۳- گویای این باشد که چه کار می‌خواهید بکنید و چگونه شخصی میل دارید باشید

۴- ارتباط شما با دیگران را تعیین کند

۵- رفتارتان را در هر روز، هر دقیقه و هر لحظه توجیه کند

به‌عنوان مثال رسالت زندگی نگارنده چنین است:

✦ از طریق آموزش، نویسنده‌گی و سخنرانی مروج عشق، حکمت و تعالی باشم.
کشف رسالت شخصی بخشی از فرآیند خودشناسی ماست و با عمیق‌تر شدن شناخت ما از خودمان، عمیق‌تر و کامل‌تر خواهد شد.
نمونه‌ای از رسالت شخصی افراد مختلف:

- ✦ بدون توسل به خشونت، بی‌عدالتی را از هیچ‌کس تحمل نخواهم کرد. ماهاتما گاندی
- ✦ آرزو دارم در عرصه حقیقت مطلق استادی توانا و مهربان باشم، و به خود و دیگران کمک کنم تا پیوسته حضور خدا را در زندگی خویش احساس کنیم. کنت بلانکار، نویسنده کتاب مدیر یک دقیقه
- ✦ الهام‌بخش انسان‌ها باشیم تا برای رسیدن به سرنوشت خود قدرتمند شوند. رابرت آلن
- ✦ از طریق تجارت، هوشیاری بشریت را افزایش دهیم. د. دکورا
- ✦ دنیا را به مکانی بهتر از آنچه برای زندگی اسب‌ها و انسان‌ها یافتیم، تبدیل کنیم. مانتی رابرتز

رسالت شخصی و نبوغ ذاتی

هر یک از ما ساختار منحصر به فردی از استعداد و توانایی‌ها داریم که جوهره‌ی فردیت ما را تشکیل می‌دهد. مرحله‌ی بعد از پذیرفتن نبوغ ذاتی خود، کشف و شناسایی آن است. نبوغ ذاتی شما، مثل اثر انگشتان، منحصر به فرد است. دیپاک چوپرا، نویسنده و پزشک هندی، در کتاب «هفت قانون معنوی موفقیت» در توضیح نبوغ ذاتی می‌نویسد:

«صاحب استعدادی بی‌همتا هستید و به شیوه‌ای بی‌همتا آن را بیان و عیان می‌کنید. کاری هست که بهتر از

هر کس دیگر در این جهان می‌توانید آن را به انجام برسانید.»

به هر یک از ما توانایی‌ها و استعدادهای منحصر به فردی اعطا گردیده است. توان بالقوه ما همیشه در انتظار آشکار شدن قرار دارد. استعدادها و توانایی‌ها می‌توانند انواع گوناگونی داشته باشند. در واقع به تعداد انسان‌ها و بیش از آن می‌تواند استعداد وجود داشته باشد چون معمولاً در بیش از یک زمینه توانایی و استعداد خلاقه دارید. اینشتین در زمینه تصور فضایی و پرسیدن سؤالات جدید درباره طبیعت استعداد بالایی داشت. ادیسون به ابداع ابزارهای کاملاً جدید علاقه‌مند بود. نبوغ چاپلین و والت دیزنی در زمینه سرگرم کردن مردم بود.

نبوغ ذاتی در واقع ابزار و نیروی به انجام رساندن رسالت شخصی ماست. بنابراین با شناخت نبوغ ذاتی خود، سرنخی بسیار عالی برای کشف رسالت شخصی خود نیز در دست خواهیم داشت. باید از خود پرسیم که قرار بوده با این استعداد ویژه چه غایت و مقصودی را دنبال کنیم. دیپاک چوپرا می‌نویسد:

«هر انسانی دارای استعدادی بی‌همتا است. کاری هست و شیوه یکتایی که شما بهتر از هر کس دیگر در کل این سیاره به انجام آن قادر هستید.»

معمولاً چنین است که با پیوند زدن نبوغ ذاتی خود با خدمت به بشریت، در جهت رسالت خود گام برمی‌داریم و آن را تحقق می‌بخشیم.

کشف نبوغ ذاتی

هر کسی باید خود بتواند نبوغ ذاتی خود را کشف کرده و بشناسد. منابع بیرونی ممکن است به ما کمک کنند و برایمان الهام‌بخش باشند اما در نهایت این خودمان هستیم که باید بتوانیم نسبت به نبوغ ذاتی خود به شفافیت و اطمینان برسیم. معیارهای بیرونی و

باورهای منفی که در طول سال‌ها نسبت به توانایی‌های خود شکل داده‌ایم، ممکن است دیدمان را تیره‌وتار ساخته باشد اما با تأمل، درون‌نگری و بازیابی خود واقعی مان قادر خواهیم بود با استفاده از برخی توصیه‌ها به کشف نبوغ ذاتی خود دست‌یابیم. آرزوها و علایق افشاگر وجود یک استعداد است، به‌ویژه زمانی که در اوایل زندگی درک شوند. پیکاسو در سن سیزده‌سالگی در مدرسه نقاشی بزرگ‌سالان ثبت‌نام کرده بود. اینشتین در پنج‌سالگی با دریافت یک قطب‌نما و مشاهده ثابت شدن عقربه آن در جهتی خاص غرق تفکر شده حدس زده بود که باید نیرویی خارجی وجود داشته باشد که بر عقربه مؤثر است. موتزارت اولین سمفونی خود را در سن سیزده‌سالگی نوشت.

یادگیری سریع نشانه دیگری از استعداد شماست. گاهی اوقات یک استعداد خود را از طریق آرزو و اشتیاق نشان نمی‌دهد. به دلایل فراوانی، با اینکه استعداد در شما وجود دارد، اما صدای آن را که شما را فرامی‌خواند نمی‌شنوید. در عوض، در زمانی دیرتر چیزی در استعداد جرقه می‌زند و این سرعت یادگیری مهارتی است که نشانه وجود و قدرت استعداد در شماست. نبوغ ذاتی شما به صورت فعالیتی متجلی می‌شود که شما از انجام آن لذت می‌برید و همچنین آن کار را به راحتی و بدون تقلا انجام می‌دهید. در طول انجام آن احساس شور و هیجان دارید. اشتیاق وافری نسبت به انجام آن دارید. برخی نشانه‌های فعالیتی که نبوغ ذاتی شما را آشکار می‌کند:

- این فعالیت برای شما لذت‌بخش و شادی‌آور است
- فعالیت شما راحت، بدون زحمت و لذت‌بخش است
- فعالیت به معنای واقعی کلمه برای شما معنادار است
- وقتی به آن فعالیت می‌پردازید، گذر زمان را حس نمی‌کنید
- فعالیت باعث می‌شود که احساس خوبی در مورد خودتان پیدا کنید
- کار دیگری وجود ندارد که بخواهید آن را انجام دهید
- از آن فعالیت به خاطر خودش لذت می‌برید نه به‌عنوان وسیله‌ای برای دستیابی به هدفی دیگر

رسالت شخصی و کار عاشقانه

معمولاً کاری که به آن علاقه داریم و از انجامش لذت می‌بریم با نبوغ ذاتی مان همسو و سازگار است. بنابراین باید کاری را انجام دهیم که دوستش داریم و به آن عشق می‌ورزیم. و وقتی با این کار ارزش و خدمتی را به دیگران عرضه کنیم که در جهت رسالت شخصی ما باشد در بالاترین مراتب خودشکوفایی و تعالی مادی و معنوی قرار خواهیم داشت. تنها با انجام کاری که برایمان دل داشته باشد خواهیم توانست خدمت بزرگی به جهان عرضه کنیم زیرا عشق و اشتیاق نیرویی است که بر هر مانعی غلبه می‌کند.

«هر جا عشق بزرگی هست، معجزات بزرگی اتفاق می‌افتد.» ویل اکانر

کار عاشقانه و پیشرفت مالی

به دلیل ضعف‌های تربیتی و آموزشی و سایر عوامل محدودکننده، اکثر انسان‌ها در کشف و شکوفایی علایق و استعدادهای خود، موفق نمی‌شوند. دنبال کردن علایق و استعدادهای ذاتی مان نه تنها منبع اصیل شادمانی و رضایت درونی است بلکه شکوفایی استعدادهای ذاتی، کسب موفقیت و استقلال مالی را برایمان سریع‌تر و راحت‌تر می‌سازد. فرض کنید اگر بیل گیتس به جای علوم کامپیوتر، که عاشق آن بود، وارد کار بورس می‌شد، بازهم می‌توانست ثروتمندترین مرد جهان شود؟ یا اگر وارن بافت، که شیفته بورس بود، دنبال علوم کامپیوتر می‌رفت بازهم یکی از مولتی میلیاردهای جهان می‌شد؟ همه افرادی که موفقیت‌های بزرگ کسب کرده‌اند، عاشق کارشان بوده‌اند. انجام کاری که به آن علاقه داریم، غیر از لذت و موفقیت، باعث رشد شخصی و معنوی ما

می‌شود. با حرکت در جهت نبوغ ذاتی و رسالت شخصی؛ از شادمانی، رضایت درونی، معناداری، رفاه و استقلال مالی، رشد شخصی، خودشکوفایی و تعالی معنوی بیشتری برخوردار گشته و درعین حال خدمتی ارزشمند نیز به جهان عرضه می‌کنیم.

تبدیل کار به تفریح و سرگرمی

از طرف دیگر وقتی که به کار عاشقانه‌مان مشغول باشیم درواقع مشغول تفریح و بازی خواهیم بود نه کاری که سراسر تقلا و جان‌کندن باشد.

«مادامی که انسان مشغول انجام کاری باشد که رسالت شخصی اوست، شادی و سرخوشی برایش امری جدانشدنی است که این نتیجه قرار گرفتن در مسیری درست است. همچون گلبرگ‌هایی رنگارنگی که از گلی زیبا رشد می‌کنند؛ وقتی انسان در جستجوی مهربانی و کمک به دیگران قدم برمی‌دارد احساسات وی قبل اطمینان، عمیق و تأثیرگذار بوده و احیاگر روح او خواهد بود و این ریتم احساسی، هماهنگی خاصی را بین طبیعت و فرد به وجود می‌آورد.» جان راسکین؛ فیلسوف انگلیسی

وقتی که کارمان تبدیل به سرگرمی و تفریح‌مان شود درواقع نفس انجام کار برای ما به‌منزله پاداش و نتیجه خواهد بود. هرچند انجام کاری که دوست داریم با بکار گرفتن نبوغ ذاتی مان بازدهی عالی خواهد داشت که به شکل ارائه ارزش و خدمتی به دیگران زندگی خودمان و سایرین را غنا خواهد بخشید.

«رمز موفقیت این است که کار خویش را به یک سرگرمی مبدل سازید.» مارک تواین

تلفیق رسالت شخصی با کار عاشقانه و نبوغ ذاتی

با کشف رسالت شخصی باید کار عاشقانه و نبوغ ذاتی مان را با آن تلفیق کنیم. رسالت شخصی، مثل قطب‌نمایی، مسیر هر لحظه زندگی ما را برای شکوفایی نبوغ ذاتی و انجام کار عاشقانه‌مان نشان می‌دهد. کار عاشقانه و نبوغ ذاتی درواقع ابزار و نیروی به انجام رساندن رسالت شخصی ماست. باید از خود بپرسیم که قرار بوده با این استعداد ویژه که آمیخته به عشق و اشتیاق است چه غایت و مقصودی را دنبال کنیم. رسالت شخصی کار عاشقانه ما را با ارائه ارزش یا خدمتی به جهان مرتبط می‌سازد. معمولاً چنین است که با پیوند زدن نبوغ ذاتی خود با خدمت به بشریت، در جهت رسالت خود گام برمی‌داریم و آن را تحقق می‌بخشیم. در این صورت زندگی ما جهت و غایتی باشکوه خواهد داشت.

«خوشبختی حقیقی این است: زندگی برای هدفی باشکوه.» جورج برنارد شاو، نمایشنامه نویس

وقتی رسالت شخصی خود را کشف کنیم و با انجام کار عاشقانه‌مان که نبوغ ذاتی ما را بکار می‌گیرد در جهت ارائه خدمت و ارزشی به جهان گام برداریم، لذت، اشتیاق، معناداری و ثروت سرشار، برکت و فراوانی را تجربه می‌کنیم.

فصل سیزدهم: همه جا خانه عشق است

آفتابی لبِ درگاه شماست!

همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت

همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست

حافظ

همه‌ی ما انسان‌های نرمال و طبیعی، در جستجوی شادی، لذت، رفاه، سلامتی، آرامش و کمال هستیم. می‌خواهیم زندگی خوبی داشته و از تمام مواهب زندگی برخوردار باشیم. می‌خواهیم دوست داشته شویم و مورد توجه قرار گیریم. می‌خواهیم بیشتر و بیشتر لذت ببریم و شادی کنیم، رو به رشد و کمال داشته باشیم و در یک جمله همه‌ی ما می‌خواهیم خوشبخت و کامیاب باشیم.

انسان‌های بزرگ در هر عصری کوشیده‌اند راهی برای رسیدن به این هدف نشان دهند. پیامبران، حکما، ادبا، فلاسفه، هنرمندان، عارفان و روانشناسان سعی نموده‌اند بشریت را به سوی گنج خوشبختی هدایت کنند. در این راستا انبوهی از نظریات، تکنیک‌ها، مکاتب و مناسک ارائه شده است که بسیاری از آن‌ها با همدیگر متفاوت و گاهی متناقض به نظر می‌رسند. اما آیا ممکن است که در پس تمام این آموزه‌های رنگارنگ، حقیقت مشترک و جهان‌شمولی برای دستیابی به خوشبختی و کامیابی وجود داشته باشد؟ در این نوشته نشان می‌دهیم که پاسخ مثبت است.

آفریده به صورت خدا

شیفتگان پرواز را میل خزیدن نیست. هلن کلر

ما به صورت خدا آفریده شده‌ایم. برخلاف سایر موجودات، ما از قدرت آگاهی، اراده و خلاقیت برخوردار هستیم. اما این‌ها فقط ابزارهای خداگونه ما هستند و عصاره وجودی ما، روحی است که خدا از وجود خود در ما دمیده است. و این روح است که وجود حقیقی ما را تشکیل می‌دهد. اگر ما به این حقیقت یقین حاصل کنیم که روحی هستیم که ازلی و ابدی است و پیوسته در مسیر شباهت بیشتر به روح خالص الهی در تکامل است، آنگاه بزرگ‌ترین گام را در جهت دستیابی به خوشبختی و کامیابی حقیقی برداشته‌ایم. انسان یک امکان و استعداد بالقوه است و قادر است به اختیار خویش در هر مرحله‌ای از وجود از جمادی تا الوهیت به فعل برسد. تمام شکوه وجود انسانی در این آزادی و قدرت انتخاب نهفته است.

ذهن معجزه‌گر

ذهن موهبتی جادویی است که به بشر عطا شده است. ذهن واسطه بین روح و جسم است. ما به‌عنوان یک روح با استفاده از ذهن خود در جهان مادی اثر می‌گذاریم. همه‌چیز از روح سرچشمه می‌گیرد. ذهن ما تصویری از خواسته‌ی ما می‌سازد و این تصور در صورت تقویت آن با تکرار و تمرین و اشتیاق، در جهان مادی تحقق می‌یابد. ما آزاد آفریده شده‌ایم و از این ابزار ذهنی به هر شکلی که مایل باشیم، می‌توانیم استفاده کنیم.

ما با نزدیک‌تر شدن به منشأ وجودی خویش، آرامش، سرور، شادمانی و غنای بیشتری را تجربه می‌کنیم. پس به‌طور کلی خوشبختی و سعادت حقیقی ما در گرو نزدیکی هرچه بیشتر به آن منشأ و درنهایت یکی شدن با آن است. نیروی مرموزی در عالم هست که این جاذبه را ایجاد می‌کند که هنوز شناخت چندانی از آن نداریم. این نیروی ناشناخته «عشق» نام دارد.

جهان، عشق است

عشق علت وجودی ماست. هر هدف و خواسته‌ای که بر بنیانی غیر از عشق و محبت استوار باشد جز آفرینش درد، رنج و ترس بیشتر، حاصلی نخواهد داشت. عشق نیروی بنیادی عالم، آدم و معنای وجودی آن‌هاست. عشق همان میل، علاقه و گرایش است. عشق همان دوست داشتن است. عشق همان اشتیاق است. اما با تمام این‌ها فراتر از آن‌هاست. ادبیات ما گنجینه‌ای از کشف و شهود در باب عشق است. عشق نیروی آفریننده همه‌چیز و دربردارنده معنای حقیقی زندگی است.

جهان عشق است و دیگر زرق‌سازی همه بازی است الا عشق‌بازی (نظامی)

ما با عشق سرشته شده‌ایم و ناگزیر از ابراز عشق هستیم، آنچه متفاوت است فقط کیفیت و موضوع عشق است. هر کسی به چیزی علاقه و گرایش دارد اما غایت تمام آن‌ها یکی است و به مبدأ خود بازمی‌گردد.

عاشقی گر زین سر و گر زان سرست عاقبت ما را بدان سر رهبرست (مولوی)

با وجود خروارها صفحه کتاب درباره‌ی عشق، هنوز از حقیقت عشق بسیار کم می‌دانیم. عشق به‌مثابه یک نیروی ملموس و مؤثر هنوز کشف نشده است. حتی بزرگ‌ترین کاشفان و جویندگان اسرار و عرفان نیز خود را در بیان حقیقت عشق ناتوان می‌بایند.

هرچه گویم عشق را شرح و بیان چون به عشق آیم خجل باشم از آن (مولوی)

با این حال، همه ما احساس عشق، محبت و دوست داشتن را تجربه و درک می‌کنیم. محبت، دوست داشتن و عشق ورزیدن مقصود غایی وجود ماست. عشق در تمام فعالیت‌های روزانه ما نیز نقشی اساسی دارد. تمام رفتارهای ما تحت تأثیر امیال و گرایش‌های درونی ماست. همه این تمایلات مراتبی از عشق است. عشق و اشتیاق شدید، برای دستیابی به هر خواسته‌ای دارای قدرتی جادویی است.

منبع بیکران فراوانی

هر یک از ما از درون به بی‌نهایت وصل هستیم و همان‌طور که رالف والدو امرسون، فیلسوف و شاعر آمریکایی، گفته «آنچه در درون ما قرار دارد به‌مراتب بزرگ‌تر از آن چیزی است که در پیش روی ما قرار دارد.» همه ما در درون خود منبع بیکرانی از عشق، استعداد و ثروت داریم. هر یک از ما منبع بی‌پایان و باشکوهی از توانایی‌ها و قابلیت‌های شگفت‌انگیز هستیم. ما باید تلاش کنیم تا با شناخت خود و شکوفا ساختن پتانسیل‌های درونی‌مان به بهترین کسی که می‌توانیم، تبدیل شویم. تنها در این صورت است که طعم خوشبختی و سعادت حقیقی را خواهیم چشید. ما آفریده‌شده‌ایم که موهبت‌های خدایی خویش را به ظهور برسانیم.

«اگر با بیشترین قابلیت خود زندگی نکنید به خداوند خیانت کرده‌اید.» لوئیس لویسنسون، مجسمه‌ساز آمریکایی

آفتابی لبِ درگاهِ شماست!

پس ما وجودی الهی، ازلی و ابدی هستیم که از گوهر عشق سرشته شده‌ایم؛ با قابلیت‌های بیکران در وجود خویش. ما به‌منظور تحقق طرح و رسالت خاصی به این جهان آمده‌ایم و رسالت ما با هدف خلقت و معنای وجودی ما پیوند دارد. برای کشف این جوهر معنوی و رسالت شخصی، هر یک از ما باید در اعماق وجود خویش کاوش کنیم و به این سؤال پاسخ دهیم که هدف از آفرینش ما چه بوده و برای چه مقصودی به این جهان آمده‌ایم؟ این همان آفتابی است که لب درگاه وجودمان، پشت دروازه‌های بسته‌ترس، تردید، جهل و روزمرگی پنهان است و اگر این درها را بگشاییم به رفتار ما خواهد تابید و ما را به خوشبختی و کامیابی حقیقی رهنمون خواهد ساخت.

«من به آنان گفتم:

آفتابی لب درگاه شماست

که اگر در بگشایید بر رفتار شما می‌تابد.» سهراب سپهری
