

بر خورد هر یک از ما با مشکلات چگونه است؟

# آنان پوست کلفت نیستند ایمان قوی دارند

#### ■ خاتون تهرانی

دارم از دلشوره می میرم، دیگر طاقت این مسئله را ندارم، به زودی این مشکل را هر جور که شده حلش می‌کنم، بالاخره یک راهی پیدا می‌شود، می‌دانم که این مشکل بزرگ‌ترین دردسّر زندگی من است و من نمی‌توانم از پس آن بر بیایم. آخر به خاطر این مسئله بیچاره می‌شویم. این مشکل به تباهی من می‌انجامد، حالا که طلاق به زندگی ما وارد شده است، دیگر بدبخت شده‌ام. با این اشتباهی که در جمع دوستانتانم انجام داده‌ام، چهره بدی پیدا کرده‌ام و هرگز رابطه درستی با آنان نخواهم داشت. زندگی من با این تلاطمی که پیدا کرد، دیگر رنگ خوشبختی را نخواهد دید. من با این گرفتاری بزرگی که برام پیش آمده، بیچاره‌ترین انسان روی زمین شده‌ام. دلم می‌خواهد هر چه زودتر بمیرم تا از دستت این مشکل رها شوم. دیگر نمی‌توانم فکرتش را کنم که این مشکل در زندگی‌ام وجود داشته باشد. عمرم هدر رفته و باز هم هدر می‌رود و دیگر چیزی درست نخواهد شد. دیدن زندگی دوستانم برام حسادت برانگیز شده، از بس که زندگی خودم پست و حقیرانه است. دیگران به خاطر مشکلی که برام پیش آمده به من می‌خندند، پس من دورشان را خط قرمز می‌کنم. در این راه هیچ کسی حامی‌ام نبود، برای همین من هم هیچ‌وقت کمکشان نخواهم کرد. مشکلات آدم را خوار و ذلیل می‌کند، پس اجازه نمی‌دهم که هیچ کس از مشکلات من سر در بیاورد...

سختی این مشکل می‌گذرد و از تنگنایی که در آن گرفتار شده‌ام نجات پیدا می‌کنم...

مادرِی را که خواندید ممکن است از زبان ما هم گفته شده باشد. در زندگی ما مشکلات کوچک و بزرگی پیش می‌آید که ممکن است هر کدام از ما در برخورد با آنها این قبیل حرف‌ها را بگوییم. همه ما در زندگی مشکلاتی داریم، ولی همه ما حتی با وجود داشتن مشکلات همسلمان، ممکن است برآورد داشته باشیم نداشته باشیم. برخی از ما در برخورد با مشکلات، قوی و برخی ضعیف عمل می‌کنیم. گاهی احساس ضعف کرده و در رویارویی با مسائل متغلف عمل می‌کنیم و گاهی خونسردی و روش ما با موارد گوناگون زندگی پیش مشکلات رویه‌رو می‌شویم. گاهی احساس شکست و ناتوانی می‌کنیم و گاهی احساس می‌کنیم که دیگر نمی‌توانیم در شرایطی که برامان پیش آمده باقی بمانیم. گاهی هم روح و روانمان از بابت داشتن مشکل یا مشکلات مختلف آزار می‌بیند و آسیب می‌خورد، تا جایی که مجبور می‌شویم برای پیدا کردن روح و روان سالم خود، نزد پزشک برویم و درمان شویم.

#### ■ افرادی که پوست کلفت هستند!

ممکن است برای شما هم پیش آمده باشد که با دیدن فرد یا افرادی که دچار سختی و مشکلی شده‌اند، ولی به راحتی زندگی خود را ادامه می‌دهند و احساس خوشبختی‌شان را از دست نداده‌اند، یا خود گفته باشید: چه پوست کلفت هستند. چطور می‌توانند اینقدر نسبت به مشکلی که دارند بی‌تفاوت باشند؟! انگار نه انگار که دچار مصیبت شده‌اند! این مرد همین یک ماه پیش همسرش را از دست داده‌اند، با اینکه این زن همین چند روز پیش پسرش را برای گذراندن دوره سربازی راهی پادگان شهر دیگری کرد یا اینکه همین دیروز بود که این مرد مورد عمل جراحی قرار گرفت و امروزه حالش نشتسته و با دیگران صحبت می‌کند،

انگار نه انگار که دیروز چشم‌هایش را عمل کرده‌اند و ممکن است فردا که پانسانم‌هایش را باز می‌کنند، توانایی دیدن را از دست داده باشد.

خانواده بر جمعیتی را می‌شناسم که برای او نفر از فرزندان خانواده مشکل طلاق رخ داد. یکی از فرزندان آن خانواده هم با وجود معالجات بسیار و پس از گذشت ۲۰ سال از زندگی مشترکش هرگز بیچه‌دار نشد و یکی دیگر از فرزندان این خانواده هم به دلیل برخی بیماری‌های روحی و روانی سال‌ها در بیمارستان ویژه بستری بود و یکی دیگر از آنان هم از مشکلات اخلاقی همسرش رنج می‌برد و مادر مهربان‌شان هم در جوانی به رحمت خدا رفت ولی این خانواده همیشه در خوش برخوردی، شادابی و پر رفت و آمد بودن و فعالیت‌های خوب اجتماعی زبانزد فامیل خود بودند. یادم است یک بار یکی از افراد فامیلشان در مراسم عروسی فرزند کوچک آن خانواده به دوستی گفت: چه دل خوشی دارند، با این همه گرفتاری چه شاد هستند

و امیدوارند. عین خيالشان هم نیست که خانواده‌ای به این پرشکلی دارند و باز هم در فکر برپایی عروسی دیگری برای مجردهایشان هستند و با خوشحالی در تمام برنامه‌های فامیل حضور پیدا می‌کنند.

آن روز که این جملات را از این فامیل عزیز شنیدم با خودم فکر کردم که نه تنها برخورد ما با مشکلات متفاوت است که دلمان می‌خواهد همه همان جوری رفتار کنند که ما دوست داریم. می‌توان گفت از بابت برخورد دیگران با مشکلات هم دچار یک جور احساس می‌شویم. برای همین همه باید مثل ما برخورد کنند و به مشکلات زندگی آنطوری نگاه کنند که ما نگاه می‌کنیم.

این فرد محترم تا جایی که من به یاد دارم و می‌دانم، همیشه در برخورد با تغییرات مختلف زندگی، هراسی خاص داشت و می‌ترسید که مبادا شاکله زندگی‌اش با پیش آمدن تغییرات حساب‌ننده یا اتفاقی از بین برود و شیرازه زندگی‌اش از هم گسسته شود. برای همین هم زندگی تقریباً بدون هیجان وراکدی داشته. درست است که برخی اتفاقات مانند گرانی، زلزله، بیکاری و... ممکن است به طور اتفاقی در زندگی افراد حادث شود، ولی معمولاً مشکلات، در پی تصمیمات متعدد ما یا برخورد و روش ما با موارد گوناگون زندگی پیش می‌آید. از اینرو او هم مانند آدم‌های دیگر از مشکلات تهی نبود، ولی در زندگی و تصمیماتش خطر نمی‌کرد و از تصمیماتی که احتمال خطر و ضرر و زبانی داشت صرفنظر می‌کرد. در نگاه این فرد، مشکل مساوی بود با بدبختی و خوشحال نبودن. برای همین هم مشکلات دیگران را مساوی با بدبختی آنان می‌دید و از خوشحالی آنان تعجب می‌کرد و نه تنها تعجب می‌کرد، که به نظر می‌رسید دلش می‌خوابد خانواده‌ای که دست به کارهایی زده که در نتیجه آن دچار مشکلاتی شده، زجر بکشد و خوشحال نباشد تا بالاخره تربیت شود و به قول خودمانی، آدم شود و دیگر دست به خطا نزند. از نظر این عضو فامیل، آن خانواده، پوست کلفت و بی‌تفاوت بودند.

#### ■ زانوی غم بغل نگیریم

ایا این پوست کلفتی‌ها واقعا بد است؟ اگر بتوانیم در شرایط سخت خونسردی خودمان را حفظ کنیم و خوب تصمیم بگیریم و رفتاری بجا و مناسب داشته باشیم و دلمردگی را به خودمان راه ندهیم، یا معنی‌اش این است که پوست کلفت و بی‌خیال هستیم؟

یادم می‌آید در دوران تحصیل درانهایی از

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## د

**مومنان واقعی و عرفا اعتقاد دارند با تقویت ایمان و آسودگی روح و روان، می‌توان از غصه خوردن در برابر مشکلات کاست. رسیدن به این مرحله شاید خیلی سخت باشد و به جرئت باید گفت که شاید بیشتر ما آدم‌ها نتوانسته‌ایم تا به این ساعت، این را درون خودمان به طور قطع و کامل نهاد ینه کنیم**

را چید. این را کسانی که مثل من عزیزترین شخص زندگی‌شان را از دست داده‌اند خوب درک می‌کنند. خود من لحظه‌ای که دریافتم پدرم به رحمت خدا رفته است، چنان فشار عجیبی را بر روح و قلبم احساس کردم که به قول استاد، اگر بیش از یک آن ادامه پیدا می‌کرد، من هم جانم را از دست می‌دادم. آن موقع، عزیزترین فرد زندگی‌ام پدرم بود و هر چند تا مدت‌ها برای من و خانواده‌ام می‌کشید و همینطور آموزه‌های ارزشمندی که به من داد، عمیقاًز فداقتن غمگین می‌شوم، ولی این غم و درد اگر مثل آن لحظه نخست با آن فشار عجیب در قلبم باقی می‌ماند محال بود که زنده بمانم یا حداقل بتوانم سلامتی روح و روانم را حفظ کنم.

#### ■ مشکل، تمرینی برای رهایی از وابستگی

درست است که ظرفیت ما آدم‌ها در برابر مسائل مختلف زندگی یکسان نیست، ولی می‌شود این را کم یا زیاد کرد. عرفا اعتقاد دارند با ایمان قوی به پروردگار و کاهش وابستگی‌ها می‌شود ناراحتی در برابر مشکلات را کم کرد. چون در این نگاه آنچه باعث غصه و ناراحتی می‌شود، وابستگی ما به آن مورد است و می‌توان گفت مشکلات به نوعی یادآوری وابستگی‌های ماست. همان چیزی که پیامبران، ما را از دوری از آن سفارش کرده‌اند. چیزی که دست و پای ما را می‌بندد و ما را راکد نگه می‌دارد.

#### ■ اهمیت ظرفیت ما در برابر مشکلات

مومنان واقعی و عرفا اعتقاد دارند با تقویت ایمان و آسودگی روح و روان، می‌توان از غصه خوردن در برابر مشکلات کاست. رسیدن به این مرحله شاید خیلی سخت باشد و به جرئت باید گفت که شاید بیشتر ما آدم‌ها نتوانسته‌ایم تا به این ساعت، این را درون خودمان به طور قطع و کامل نهاد ینه کنیم. شاید بسیاری از ما توانسته باشیم این نیرو را درون قلبمان تقویت کنیم و با احساس قدرتی که به ما می‌دهد، به مشکلات چیره شویم و ننگاریم ما را از پا در بیاورد، ولی گاهی حتی ممکن است ما هم کمی سست شویم و در برابر مشکل پیش آمده، احساس ناتوانی و خوددگی کنیم. این را می‌توان در ناامیدی‌هایی که گاه به گاه به سراغ خیلی از ما می‌آید دید. اینکه چقدر در وجود ما باقی می‌ماند و بزرگی و اندازه‌اش چقدر است هم دقیقاً بسیاری از ما توانسته باشیم این نیرو را درون قلبمان کرده‌ایم، ولی مهم این است که ما دیر یا زود دوباره ایمان را در قلبمان بالا می‌بریم و می‌توانیم نیروی لازم در برابر حل مشکلات یا مقاومت در برابر آنها را پیدا کنیم. هر کدام از ما با این مسئله به نوعی برخورد می‌ریم، احتمال اینکه دست به خطا بزنیم را هم کمتر می‌کنیم.

ممکن است خیلی از ما با روبه‌رو شدن با مشکلات، بترسیم. بترسیم که نتوانیم از پس آن بر بیاییم و دنبال راهی برای خلاصی از آن بگردیم. مثلاً حقوقمان را دیر می‌گیریم یا دستمزدمان را با چند ماه تأخیر به دست می‌آوریم یا بیکار می‌شویم و برای مدتی در آمدی نداریم. هر کدام از ما با این مسئله به نوعی برخورد می‌کنیم که ممکن است با دیگری متفاوت باشد. یک نفر صبر می‌کند و با قناعت می‌سازد، یک نفر شکایت می‌کند و به مراکز دولتی و قضایی متوسل می‌شود، یک نفر به دنبال کار و پیشه دیگری می‌رود، یک نفر نا امید شده و دچار افسردگی می‌شود، یک نفر از ترس بی‌پولی و بیچاره شدن دزدی می‌کند و یا...

بنابراین هر کدام از ما روشی را پیش می‌گیریم که با ترس‌ها یا ایمان درونی‌مان سازگار است. شاید اگر در عرفان قوت ایمان درونی افراد را با عملکردهای خوب آنان در رابطه مستقیم می‌بینند و در واقع نترسیدن فرد را ناشی از بالا بودن ایمان قلبی او می‌دانند، همین نکته باشد. اینکه فرد بداند مشکل پیش آمده، پایان زندگی یا آخر دنیا نیست، تنها مانعی است که بر سر راهش قرار گرفته است. اینکه باید چگونه و از چه راهی حلش کنیم، دقیقاً به این مربوط می‌شود که چقدر آرامش داریم و ایمان داریم که از پس آن برمی‌آییم. در واقع چقدر باور داریم که از پس آن بخواهیم آمد و چقدر مطمئن هستیم که در یک کلام، پروردگار در این راه کمکمان خواهد کرد؟ با این نگاه شاید به این نتیجه برسیم که خیلی از آدم‌ها در برابر مشکلات پوست کلفت نیستند بلکه ایمانی محکم و قوی دارند که تحمل مشکلات و مصائب را برایشان آسان می‌کند.

#### نگاه



۲ نگاه به زندگی، آن که می‌میرد، آن که شهید می‌شود

### تابلوهایی که در س ایستادگی می‌دهند

#### ■ لیلاجعفری

چند وقت پیش روی یکی از پل‌های سیمانی که در تهران وجود دارد، جمعیت زیادی ایستاده بود. ترافیک شددیدی هم به خاطر وجود آنها ایجاد شده بود و خودرها در خیابان‌های اطراف پل، پشت سر هم ایستاده بودند و بوق می‌زدند. جمعیت زیادی هم زیر پل قرار داشت و نیروهای پلیس تلاش می‌کردند تا آنها را پراکنده کنند. جلوتر که رفتم و توانستم به جمعیت نزدیک‌تر شوم، مرد جوانی را دیدم که بالای پل، بیرون از تردها خارج از پل و قسمت برنگاه ایستاده و هر آن بیم آن می‌رفت که دست‌هایش را رها کند و از پل پایین بیفتد.

جوانی که آن بالا بود و قصد خودکشی داشت، برای صدها نفر از مردم پایتخت به سسوزه‌ای تبدیل شده بود. برخی از مردم با دیدن او شانه بالا می‌انداختند و به راهشان ادامه می‌دادند.

برخی ایستاده بودند و با هیجان به او و پلیس‌ها نگاه می‌کردند. برخی دیگر سر تکان داده و برای بسیاری از جوانان ضعیف‌المرزی افسوس می‌خوردند و برخی دیگر چهرهای خزن‌آلود پیدا کرده بودند و برای نجات مرد جوان دست به دعا

برمی‌داشتند. برخی هم با او همدردی می‌کردند و مشکلات موجود جامعه را باعث و بانی این کار می‌دانستند. خلاصه اینکه هر کسی که آن مرد و آن صحنه را می‌دید، به نوعی بر خورد می‌کرد و رفتاری متفاوت داشت.

در این میان پیرزنی در چارچوب خانه‌اش که کنار خیابان قرار داشت ایستاده بود و نه گلابه می‌کرد و نه دعا می‌خواند و نه چیز دیگری را می‌شد از چهره‌اش فهمید. او با حالتی خنثی به مردم می‌نگریست که روی آن بود نگاه می‌کرد. مرد روی پل برای من موضوعی را به وجود آورده بود که در باره‌اش مقاله‌ای بنویسم.

به طور غریزی کنجکاو شدم که بدانم این زن چه نظری درباره این ماجرا دارد؟ نظر او می‌بوانست برای مقاله من کامل کننده باشد. کنار زن سئالخورده که از جایش تکان نمی‌همی خورد، ایستادم. زن نگاهم کرد و سلام گفت. من که

از نظر سنی می‌توانستم فرزند او باشم، از این حرکت بزرگوارانه‌اش احساس شرمندگی کردم.

پاسخ سلامش را دادم و برای اینکه بتوانم سر صحبت را باز کنم، نظرم را در بساره ماجرای او که پیش‌رویمان در حال خواندن آن بود، گفتم و از اینکه انسانی می‌خواهد جان ارزشمندش را به خاطر مشکلاتی که دارد، از دست بدهد، اظهار تأسف کردم. زن سالخورده لبخندی زد و صورتش از حالت خنثی به حالت مهری‌انگیز تغییر پیدا کرد. او نظر خاصی درباره آن مرد نداد. فقط پس از چند دقیقه‌ای که کنارش ایستاده و حرف می‌زد، در یک جمله گفت: «باید محکم بود. این تابلوها را می‌بینی دخترم؟» او این را که می‌گفت به تابلوی نام کوچه‌ها اشاره کرد که یکی از آنها روی دیوار خانه‌اش نصب شده بود. او گفت: این تابلوها پر از اسم شهید است. بیشتر آنها هم در جنگ جانشان را از دست دادند. اگر اینها می‌خواستند با یک مشکل و گرفتاری یا فقر زندگی‌شان را بکنند یا شکست یا اینچیز چیزهای زندگی‌ جا بزنند، آیا می‌توانستند به جنگ بروند و از وطنشان دفاع کنند؟

همان لحظه‌زنی از خانه کناری بیرون آمد و به ما نزدیک شد. سلام خانم سارمی! خوبین؟

تاخودآگاه نگاهم به تابلوی روی دیوار زن سالخورده افتاد. عکس جوانی حدوداً ۲۰ ساله روی آن چاپ شده و کنارش نوشته بود: محمد سارمی.

توانستم آن حالت خنثی را که در چهره‌ز بود بفهمم. نه دلش می‌خواست درباره جوانی که ببینیم و از آنها نترسیم. کسی که قرار نیست از ترسی که به خاطر ترس‌مان داریم، چیزی بفهمد و ملامت‌مان کند، ولی شهامت داشته باشیم که این ترس را بپذیریم و عجله‌ای هم برای از بین رفتنش نداشته باشیم. همین که می‌بینمش خودش خیلی مهم است، یعنی کلی از راه رفته‌ایم.

با این کار لطف بزرگی به دنیا می‌کنیم. چون نه تنها با مشکلات خود بهتر کنار می‌آییم، که با حل درست آنها به اطرافیانمان هم کمک بزرگی می‌کنیم و در واقع با عملکرد مثبتی که پیدا می‌کنیم، بر جامعه و در نتیجه بر تمام دنیا تأثیر خوب می‌گذاریم. ما با این کار تابلوی بهتری از زندگی خود به جا خواهیم گذاشت.

## د

**ممکن است خیلی از ما با روبه‌رو شدن با مشکلات، بترسیم. بترسیم که نتوانیم از پس آن بر بیاییم و دنبال راهی برای خلاصی از آن بگردیم. مثلاً حقوقمان را دیر می‌گیریم یا دستمزدمان را با چند ماه تأخیر به دست می‌آوریم یا بیکار می‌شویم و برای مدتی در آمدی نداریم. هر کدام از ما با این مسئله به نوعی برخورد می‌کنیم که ممکن است با دیگری متفاوت باشد. یک نفر صبر می‌کند و با قناعت می‌سازد، یک نفر شکایت می‌کند و به مراکز دولتی و قضایی متوسل می‌شود، یک نفر به دنبال کار و پیشه دیگری می‌رود، یک نفر نا امید شده و دچار افسردگی می‌شود، یک نفر از ترس بی‌پولی و بیچاره شدن دزدی می‌کند و یا...**

