

سبک‌نگرش



تنها با نیروی ایمان بر ترس‌ها و استرس‌ها چیره می‌شویم

مستخدمان شیطان در کمین آرامش ما

•لیلا جعفری

سختی‌های زندگی زیاد شده است. شرایط اقتصادی روز، پیچیدگی‌های روابط اجتماعی و انسانی، مسائل مختلف زندگی و خیلی چیزهای دیگر که این روزها بسیاری از ما با آن دست به‌گر بیایم، کارمان را سخت کرده است. اینکه می‌شود این سختی را کنترل کرد یا نه و اینکه چرا به وجود آمده است، موضوع این نوشته نیست. در این نوشته به پیام مهمی که این سختی‌ها می‌تواند برای ما داشته باشد و اینکه ما برای رهایی از چنگال استرس و تشویش ناشی از آن چه باید کنیم، پرداخته خواهد شد.

در دام افکار منفی نیفتیم

یکی از دوستانم چند روز پیش با من تماس گرفت و برخلاف همیشه صدای گرفته و بغض‌لودی داشت. وقتی حالش را پرسیدم برایم درددل کرد و گفت چند روز پیش تر، نیمه‌های شب به دلیل تپش بیش از اندازه قلبش به اورژانس مراجعه کرده و تمام شب را در بیمارستان گذرانده است. از نگرانی‌ها و سختی‌های زندگی‌اش برایم گفت و اینکه ققدر بابت سختی‌هایی که به تازگی به دلیل برخی مشکلات برایش پیش آمده، نگران است. این نگرانی آنقدر برایش سنگین بود که او را نیمه شب راهی بیمارستان کرد.

برایم عجیب بود. دوست من زنی آرام بود و هر وقت با او حرف می‌زد، سعی می‌کرد با شوخی و جملات سرگرم‌کننده، رابطه دوستی‌مان را گرم‌تر کند ولی حالا با این مشکل که برایش پیش آمده بود، من را به فکر فرو برد. این دوست من با این همه شادایی و آرامش چرا کارش به اینجا رسیده بود؟!

از روزی که او ماجرای تازمان را برایم تعریف کرد، خودبه‌خود و به‌طور ناخودآگاه توجهم به آمبولانس‌های توی خیابان جلب می‌شد، حتی وقتی در خانه هم بودم و صدای اژیر آمبولانسی را از بیرون می‌شنیدم، به یاد دوستم می‌افتادم. وقتی از کنار بیمارستان یا درمانگاهی می‌گذشتم، به آن توجه بیشتری می‌کردم و با خودم فکر می‌کردم که چرا این همه بیمار در آن رفت‌وآمد دارند؟ احساس می‌کردم که بیماران بیشتر شده‌اند و آمبولانس‌های بیشتری در خیابان‌ها و اطراف خانه و محل زندگی‌ام رفت‌وآمد دارند. اینها نگرانم می‌کرد. چند روزی که گذشت، حتی خودم احساس تپش قلب بیشتری کردم و این احساس در من به وجود آمد که قلبم بیشتر از همیشه می‌زند. برای همین هنگام شب نگرانی‌ام بیشتر شد. شاید خنده‌دار باشد ولی دوه سه شبی که هنوز به پاسخ نرسیدم نرسیده بودم، طوری به‌رختخواب می‌رفتم که اگر ضرورتی برای رفتن به بیمارستان و اورژانس پیش‌آمد آماده باشم. این حالت آن روزهای من را بسیاری از مردمی که بلابلائی مانند لرزله را تجربه کرده‌اند به خوبی درک می‌کنند. چون وقتی در جایی زلزله‌ای می‌آید، بسیاری از مردم شب‌ها سر را با نگرانی بر بالش می‌گذارند و با لباس‌هایی به رختخواب می‌روند که اگر در نیمه‌شب لازم‌شد از خانه بگریزند، لباس مناسبی به تن داشته باشند. آن چند روز چیزی نمانده بود که نگرانی بر قلب من نیز چیره شود و با زبانی خودمانی کار دستم بدهد که آن اتفاق افتاد.

از مدت‌ها پیش به وسیله یکی از دوستانم به حضور فرد اهل دانش و معرفتی آگاه شده بودم و آن روز به یکباره به دلم افتاد تا سراغ او بروم. وقتی با او تماس گرفتم به من گفت تا چند روزی امکان گفت‌وگو ندارد ولی راه دیگری به ذهنم رسید. مدت‌ها پیش از همین شخص یاد گرفته بودم که وقتی مشکل و نگرانی یا چیزی از این دست در زندگی پیش می‌آید، به جای همراه شدن با آن باید تنها نظاره‌گوش بود. من هم با خودم فکر کردم که حتماً هم‌اکنون وقت همین است و باید نشست و به این نگرانی نگاه کرد. با آن درگیر و همسو هم نشد. بگذارم تا همانطور که آمده، راهش را هم بگیرد و برود اما این کار آسانی نبود. برای کسی که دچار ترس و نگرانی و افکار منفی شده است، نشستن و نگاه کردن به ترسش خیلی وقت‌ها کار آسانی نیست. حتی ممکن است این کار ابتدا ترس‌آور هم باشد. برای همین به خودم گفتم باید تغییری در زندگی‌ام ایجاد کنم. اتفاقاً نمایشگاه کتابی در یکی از خیابان‌ها برگزار شده بود که پیامک تبلیغاتی آن به گوش‌ی همراه من هم رسید. با خودم گفتم خوب است به آنجا بروم و چرخ‌ی بزنم. شاید کتابی پیدا کنم که خوشم بیاید و با تخفیف نمایشگاهی هم با قیمتی ارزان‌تر آن را بخرم.

به نمایشگاه رفتم و در بین غرفه‌ها و میزهای پر از کتاب راه می‌رفتم که ناگهم به یکی از کتاب‌ها افتاد. احساس کردم باید آن را از نزدیک ببینم. کتاب را بر داشتم، رویش نوشته بود: «این کتاب شما را آرام می‌کند.» جلد ایی آن مرا جذب کرده بود و همان جسی را به من داد که به آن نیاز داشتم. نویسنده‌گان آن دکتر جسمی هبیرد و جواسمار بودند و مهدی قراچه داغی آن را ترجمه کرده بود. خیلی زود خودم را به خانه رساندم و با وجود اینکه کارهای زیادی برای انجام دادن

در خانه داشتم، برخی از آنها را انجام دادم و نشستم پای کتاب. چند صفحه‌ای که از آن خواندم، احساس کردم حرف دل من را می‌زند. نه تنها حرف دل من را که حرف دل دوستانم را هم. درباره استرس‌ها و واکنش‌های مشترکی که معمولاً افراد در برخورد با آنها پیدا می‌کنند حرف می‌زد و اینکه چگونه می‌توان آنها را کم کرد.

با خواندن راهکارهای آن که در ادامه خواهم گفت، کمی آرام شدم. به دوستم تلفن زدم و فراری را برای ملاقاتش هماهنگ کردم. به نمایشگاه رفتم و پیش از رفتن به خانه او یک نسخه‌از همان کتاب را برای او هم خریدم.

وقتی دوستانم را دیدم تغییر زیادی کرده بود. چشم‌هایش کمی گود افتاده و بی‌حال بود. وقتی نشاط سابق را نداشت و لاغرتر شده بود، با اینکه تنها دو هفته از آخرین دیدارمان می‌گذشت، دست‌هایش کمی لرزش داشت و نگرانی را می‌شد در لرزش بسیار اندک مردمک چشم‌هایش دید.

یکی از قرص‌هایی را که پزشک برای آرامش و تپش منظم قلب برای او تجویز کرده بود، خورد و کنارم نشست. برایم درددل کرد و آنچه برایش اتفاق افتاده بود را گفت. مشکلات اقتصادی و نگرانی‌هایی از این دست تنها چیزی نبود که او را تا آن اندازه دگرگون کرده بود. گفت‌وگوی او با یکی از فالگیران دوستانم را به این شرایط رسانده بود. اینطور برایم تعریف کرد که به‌خانه یکی از آشناهایش رفته بوده است که...

سبک‌زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۹۸۴۷۱

طرح مصورمحمد تهریزئی | جوان

د

اگر شرایط امروز به گونه‌ای شده است که خیلی‌ها طاقت از دست می‌دهند و دست‌به‌خطا‌هایی گاه غیرقابل‌جبران می‌زند باید به پیامشان بیشتر فکر کنند. هر سختی و گرفتاری، آموزه‌ای هم برایمان دارد. اگر از این منظر به قضیه نگاه کنیم شاید گرفتاری هم هر چه زودتر راهش را بگیرد و برود پی‌کارش

از گرفتاری در دام جادو او ر در چنگ داشت.

نمی‌دانستم باید برای دوستم چه کار کنم. با شناختی که از او داشتم ایمان زیادی داشت و سرش به کار خودش بود. به کار کسی کاری نداشت و آزاری به کسی نمی‌رساند. حالا چطور تا این اندازه حرف‌های یک فالگیر را باور کرده بود خود هم نمی‌دانستم. نمی‌توانستم بفهمم که این ساور، از کجا آب می‌خورد!

به او کتاب را دادم و گفتم که فکر می‌کنم به دردش خواهد خورد. او هم کتاب را گرفت و تشکر کرد. احساس کردم نیروی زیادی ندارد و ضعیف شده است. شاید این ضعف بیشتر در روحیه و نیروهای حیاتی او پیش‌آمده بود که در جسم او هم تا انداز‌های خودش را نشان می‌داد.

به‌خانه که برگشتم و دوباره با آن شخص آگاه و اهل معرفت تماس گرفتم این‌بار فرصت حرف‌زدن داشت. تمام ماجراها را برایش تعریف کردم. او اعتقاد داشت دوستم و من، خودمان را درگیر و دستخوش مسائل منفی کرده‌ایم. برخلاف خیلی از افراد که اعتقاد دارند نیروهای شیطانی وجود ندارد اتفاقاً وجود دارد و برای رهایی از آن باید سلاح داشت. او سلاح‌های بر خود به این گرفتاری‌ها را بودن در نگرش مثبت، ایمان و اعتقاد و نگرش خدایی می‌دانست. او بازرگودر اعتقاد کامل نکرده به خدا و غیبت کردن یکی از عوامل تأثیرپذیری از مسائل منفی است. شاید هم برای همین است که در دین اسلام غیبت مانند خوردن گوشت برادر مرد تلقی شده است.

آن فرد فریخته و اهل دانش گفتم: این ترس‌ها و نگرانی‌ها، سختی‌ها و گرفتاری‌ها پیام بزرگی دارد که باید آن را درک کرد. اینها در واقع درس‌های زندگی ماست که باید بیاموزیم. برای زندگی درست‌تر و خدایی‌تر به کار بگیریم.

از آن روز با خودم روراست‌تر شده‌ام. دلم می‌خواهد از چیزهایی که در اختیارم است بیشتر استفاده کنم. اگر شرایط زندگی سخت‌تر شده است، تا جایی که می‌شود برای بهبود شرایطم از نیروها و توانایی‌های دیگر خودم کمک بگیرم. شاید استفاده درست از این توانایی‌ها پیام من بوده است. شاید باز پیچه دست شیطان نشدن پیام دوستم بوده و شاید بسیاری پیام‌های دیگر وجود داشته باشد که برای من و سایر مردم راهگشا باشد.



با نیروی ایمان به جنگ ترس‌هایمان برویم

اگر شرایط امروز به گونه‌ای شده است که خیلی‌ها طاقت از دست می‌دهند و دست‌به‌خطا‌هایی گاه غیرقابل‌جبران می‌زند باید به پیامشان بیشتر فکر کنند. هر سختی و گرفتاری، آموزه‌ای هم برایمان دارد. اگر از این منظر به قضیه نگاه کنیم شاید گرفتاری هم هر چه زودتر راهش را بگیرد و برود پی‌کارش. درست مثل دوست من. دوست من به توصیه‌هایی از فرد آگاه توجه کرد و با ترس‌هایش کنار آمد. از آن شخص و همینطور از یکی از بخش‌های کتاب، آموخت که باید هر روز در ساعت معینی در جایی بنشیند و با تم‌کز با ترس‌هایش روبه‌رو شود. در این ساعت او با ترسی که به جانش افتاده بود، روبه‌رو می‌شد و وجودش را از خطر گرفتاری در دام ترس رها می‌کرد. او یاد گرفت به محض اینکه ترس به سراغش می‌آید به آن بگوید که در فلان ساعت مشخصی شده به سراغ من میا تا با هم روبه‌رو شویم. این گفته درونی و قرار درونی باعث شد ترس هم نتواند دوستانم را بترساند. همین رویارویی واقعی او با این ترس، کمک بزرگی برایش بود. دوستانم در واقع نبرد می‌کرد تا بر ترس پیروز و چیره شود. او آموخت به راستی بنشیند و تپش قلبش را که تنها از روی ترس به سراغش می‌آمد، ببیند تا دوباره برود پی‌کارش. چون او قلب و بدن سالمی داشت، فقط ترسیده بود. شاید برای همین می‌گویند که ترس برادر شیطان است و به نظر من خود شیطان است. من و دوستانم هر دو در این ماجرا این را به راستی دریافتیم که نیروی خدا برتر از هر نیروی دیگری است و «لا یدکرالله نطمئن القلوب» نسخه‌درمان ترس‌ها و استرس‌های ماست. این همان ایمانی بود که ما به آن نیاز داشتیم ولی هر چه هست، موهبت بزرگ ما از پیام گرفتاری‌هایمان بود. از سویی آموختیم که مراقب فالگیرها، رمال‌ها و افراد شاید باشیم، چراکه مستخدمان شیطان همیشه در کمین آرامش ما هستند.

نگاه



راه درست را برویم یا آسان را؟

نسخه مشکلات را بپیچیم

به‌طور مثال در سوره‌شورا در آیه ۳۸ و ۳۹ قرآن به این نکته اشاره می‌کند که مشورت کنید و هنگام ظلم (می‌توان تعبیر مشکل را از آن برداشت کرد) به سراغ افراد با ایمان بروید: «و آنان که امر خدارا اجابت و اطاعت کردند و نماز به‌پا داشتند و کارشان را به مشورت یکدیگر انجام می‌دهند و از آنچه روزی آنها کردیم به فقیران اتفاق می‌کنند و آنان که چون ظلمی بر آنها هجوم کند، از مؤمنان یاری می‌طلبند.»

نگارنده از آیه‌های بالا، این برداشت را می‌کند که پروردگار راه‌های زیادی برای حل مشکل و رفع ظلم برمی‌شمارد. این راه‌ها هر چه هست، این نیست که مشوق انسان به دست‌روی‌دست گذاشتن یا ترسیدن از مشکل باشد. مشورت با آدم‌های باایمان یکی از این راه‌هاست که خداوند به‌طور مستقیم در این آیه به آن اشاره می‌کند. اینکه برای پیدا کردن راه‌حل یا برخورد با مشکلات سراغ چه کسی یا کسانی می‌رویم، نکته مهمی است که خداوند آن را به ما گوشزد می‌کند. همیشه و در هر زمانه‌ای افرادی وجود داشته‌اند که ادعا می‌کنند می‌توانند مشکلات مردم را از راه‌های فرانسائی یا راه‌هایی جادویی حل کنند. شاید خداوند در این آیه که گفته شد می‌خواهد به ما بگوید که مراقب باشید تا به سراغ کسانی که ادعا می‌کنند که حلال مشکلات شما هستند و راه‌حل خوبی برای مشکل شما بلدند نروید، چون این کار یعنی شرک و اعتماد نکردن به خدا و راهی که اگر از خودش بخواهید، به شما نشان خواهد داد. البته این یکی از تعبیرهای برداشت شده از این آیه است اما در روزگار ما خیلی مهم به نظر می‌رسد، چون این روزها بازار این دست چیزها داغ است. خیلی‌ها با جادو، طلسم و نظایر اینها برخی از مردم را جذب خود می‌کنند، در حالی که بیشتر آنها خود از قدرت‌هایی شیطانی یا هر نوع نیروی غیر خدایی دیگری کمک می‌گیرند. پروردگار در این آیه به روشنی به ما می‌گوید مراقب باشید که برای مشورت و پیدا کردن راه درست سراغ چه مشاور می‌روید.

پیدا کردن راه خدایی، درست‌ترین راهی است که می‌توان آن را از ندای قلب‌پسا مراجعه به آدم‌های باایمان به دست آورد. افرادی که ایمان قلبی‌شان را می‌شود در رفتار و کردارشان دید و گول ادعاهای دروغیشان را نخورد. اینها هم یعنی اینکه ترس نداشتنه باشیم و پیدا کردن راه را به عهده پروردگار نگذاریم. از او کمک بخواهیم تا راه درست را نشانمان دهد ولی برای پیدا کردن آن تلاش کنیم.

راه درست یا راه آسان؟

شاید یکی از دلایلی که ما آدم‌ها در برخورد با مشکل دچار ترس یا انکار می‌شویم، هزینه‌ای است که باید برای آن بپردازیم. خیلی وقت‌ها برای پیدا کردن یک راه درست باید سراغ یک فرد کاردان و ماهر برویم و این کار ممکن است هزینه‌های زمانی، مالی و حتی شخصیتی مانند شکستن غرور و... داشته باشد، در حالی‌که نشستن پای تلفن و حرف‌زدن درباره یک مشکل برای یک دوست که ممکن است از خود ما هم ناگفته‌تر باشد، کمترین هزینه را روی دست ما بگذارد.

ممکن است برخی فکر کنند که رفتن سراغ افرادی که ادعا می‌کنند با یک نسخه کوچک از یک طلسم و دعا نویسی ما را از نبرد طولانی با مشکلات رهایی می‌دهند، برایشان آسان‌تر و ساده‌تر باشد.

نکته دیگری که باید به آن اشاره کنیم، انتخاب درست به جای آسان است. یادم می‌آید در یکی از قسمت‌های فیلم سسینمایی هری پاتر، مرد دانای مدرسه به هری که کنار یک ریل راه‌آهن افتاده بود که نمادی از راه زندگی او به نظر می‌رسید، جمله‌ای با این مضمون گفت: هری، راه درست را انتخاب کن، نه راه آسان را.

از آن روز که این گفت‌وگورا میان هری و مدرس دانایش دیدم، بیش از گذشته به ترس‌هایی که در برخورد با مشکلات پیدا می‌کنم، آگاه شدم. ترس‌هایی که ممکن است آدم را وادار کند تا تصمیمات نادرست بگیرد.

مدرس دانا در این جمله ایسن را می‌خواهد بگوید که نترسید، به خودتان اعتماد کنید، به خدا اعتماد کنید و تصمیم درست را بگیرید، که هر چند بسیار سخت باشد ولی چون خدایی است، حتماً و بدون تردید، نتیجه خیر و نیکی در پی خواهد داشت.

د

پیدا کردن راه خدایی، درست‌ترین

راهی است که می‌توان آن را از ندای قلب یا مراجعه به آدم‌های باایمان به دست آورد، افرادی که ایمان قلبی‌شان را می‌شود در رفتار و کردارشان دید