

جوان و حلّ قدرتمندانه مشکلات

<"xml encoding="UTF-8?">

شاید سؤالاتی از قبیل: چرا اوضاع ما چنین شده است؟ چرا من شغل مناسبی ندارم؟ چرا درس بخوانم؟ چرا آینده من نامعلوم است؟ چرا همه با من بدند؟ چرا این قدر بدبختم؟ چرا درآمد مکفی ندارم؟ و ... را از خود پرسیده و یا با دوستان خود در میان گذاشته باشید. البته درست است که این مسائل و پدیده ها دلایل و عوامل بیرونی نیز دارند که نقش آنها را در ایجاد چنین وضعی نمی توان نادیده گرفت؛ اما ریشه بیشتر این مشکلات و سؤالات را می توان در درون هر شخص یافت و با پی بردن به منشأ و علّت آنها می توان برای تغییر یا حلّشان راه پایانی یافت.

در این مقاله، کوشش شده است که فرمول ها و راه کارهایی عملی جهت شناخت و تقویت قوای درونی و اراده ارائه شود، تا از طریق آن بتوان در جهت مسلّط شدن بر اوضاع و ایجاد تغییرات بیرونی مطلوب، گام برداشت. شناخت و به کارگیری این راه کارها، ما کمک می کند که اولاً بهتر و بیشتر بتوانیم علل واقعی ایجاد چنین مشکلاتی را بدانیم و ثانیاً قادر باشیم راه حل هایی برای مقابله و دفع و رفع آنها بیابیم. و اکنون این فرمول ها:

1. دوستی با خداوند

ذکر نام و یاد خداوند، به انسان، چنان آرامش و اطمینانی می بخشد که در پرتو آن، انسان، قدرت خاصی به دست می آورد. به تعبیر قرآن: «دل، با یاد خداوند آرام می گیرد». البته ذکر خداوند، نعمتی است که بندگان خاص خداوند دارند؛ زیرا هرگاه شما یاد خدا کردید، معلوم می شود اوّل خدا به یاد شما بوده و به شما توفیق چنین کاری را عطا نموده است و گر نه به قول نظامی:

من ز کجا وین پر و بال از کجا

من که و تسبیح جلال از کجا!

و برعکس، کسانی که از خدا روی گردان اند و از یاد و نام خدا غافل و در تمام عمر نخواستند که به این موضوع بپردازند، زندگی شان با مشکلات و معضلات فراوانی مواجه می شود که به بیان قرآن: «هر که از یاد من روی گرداند، زندگی دشواری خواهد داشت» و بعد در جای دیگر به دنبال علت آن هستند.

2. شروع کردن از خود و پرداختن به خویش

در این خصوص، اعتقاد بر این است که انسان باید ابتدا از خودش شروع کند؛ چرا که انسان، خلیفه الله است و قدرت خلق و تغییر به او عطا شده است:

ای نسخه نامه الهی که تویی

وای آینه جمال شاهی که تویی

بیرون ز تو نیست آنچه در عالم هست

از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

جمله معروفی است که شما نیز شاید شنیده یا خوانده باشید که: «انسان ها معمولاً همان می شوند که می اندیشند». تصور انسان از خودش و از جهان پیرامونش راه و هدف او را تعیین می کند. کسی که خود را بدشانس، بدبخت و ناتوان خطاب و احساس کند، نباید انتظار داشته باشد که دیگران به خوش بختی او کمک کنند و به قول ناصر خسرو:

تو چون خود گُنی اختر خویش را بد

مدار فلک، چشم، نیک اختری را.

پس در این خصوص:

- مراقب تنهایی خود باش که به اندیشه تبدیل می شود؛

- مراقب اندیشه خود باش که به عمل تبدیل می شود؛

- مراقب عمل خود باش که به عادت تبدیل می شود؛

- مراقب عادات خود باش که به شخصیت تبدیل می شود؛

- مراقب شخصیت خود باش که به سرنوشت تبدیل می شود؛

... و سرنوشت را نمی توان از سر نوشت!

پرداختن به خود و تسلط یافتن بر نفس خویش می تواند در انجام دادن درست کارها به انسان کمک کند؛ چرا که انسان همیشه در حال نبرد با دو قدرت و دشمن است: یکی مشکلات و موانع بیرونی و دیگری وسوسه ها و هجوم های درونی. مقابله با اولی، دوری از تنبلی و تن پروری و سستی و خُمود و البته کار و تلاش دائم را می طلبد و مقابله با دومی، جرئت و جسارت و ایمان و شجاعت لازم دارد که البته برترین فضائل اند و به همان اندازه به دست آوردنشان هم دشوارتر. اینها برای مقابله با دشمن درونی، لازم اند. به قول حضرت مولانا:

ای شهان، گُشتیم ما خصم برون

ماند خصمی زان بَتر در اندرون

کشتن آن، کار عقل و هوش نیست

هست شیر و سُخره خرگوش نیست.

و در جای دیگری می گوید:

نفس ها همچون سگانِ خفته اند

که در آنها خیر و شر بنهفته اند

چون که در گوشه خری مُردار شد

صد سگ خفته بدان بیدار شد

3. داشتن هدف و برنامه روزانه زندگی

بی برنامه‌گی و بی هدفی، آمدی را به روزمرگی می کشاند و کسی که دچار روزمرگی شود، به دام افسردگی و

احساس بیهودگی در زندگی نیز خواهد افتاد. نتیجه روزمره زندگی کردن، این است که: انسان، هر چه برایش پیش می‌آید، انجام می‌دهد، نه هر چه پیش بینی کند. هر چه برای او پیش می‌آید، می‌خواهد، نه هر چه بخواهد، برایش پیش آید؛ یعنی باری به هر جهت! یعنی منتظر بخت و شانس و اقبال و ... بودن؛ یعنی متوقف شدن و تکراری زندگی کردن. کمترین خطر این گونه زندگی کردن، این است که از مردن نیز بدتر است. داشتن هدف و برنامه، آدمی را به تفکر و تلاش مستمر وادار می‌دارد که حاصل آن، حرکت و تغییر و رشد و موفقیت و جاری شدن است که: «هستم اگر می‌روم. اگر نروم، نیستم!».

کسی که نداند در 24 ساعت آینده چه کارهایی قرار است انجام دهد، مجبور است کارهایی را که قرار نیست، به اجبار و برخلاف میل خودش انجام دهد و طبعاً نتایج ناخواسته و پیش بینی نشده ای رخ خواهد داد.

4. ایجاد تغییر در نظام باوره

نظام باورها و نحوه تلقی هر کس از خود و جهان پیرامونش، نوع نگاه، اهداف، برنامه ها و کلاً همه هستی او را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. پس باید نظام باورهای خود را نسبت به هستی و جهان، به گونه ای تغییر داد که از بدبینی، کج اندیشی و افکار ویرانگر و مأیوس کننده خالی شود. کسی که باور دارد جهان و هر چه در کیهان هست، آمده اند تا به او کمک کنند، یا باور دارد که ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا او نانی به کف آرد و به غفلت نخورد، سرنوشت او، تفاوت خواهد داشت، با کسی که اعتقاد دارد که جهان و تمام آدم و عالم، کمر به کشتن او بسته اند و فلک، غدار است و روزگار، کج مدار و بدرفتار! چرا که این گونه اندیشیدن ها نه تنها در شکل گیری شخصیت و منش آدمی مؤثر است، بلکه در دستیابی یا عدم دستیابی انسان به کلیدهای فائق آمدن بر مشکلات نیز تأثیر دارد.

تکرار، گفتن، گوش کردن، زمزمه کردن، نگاه کردن و امثال اینها، هر کدام پیام هایی به ضمیر ناخودآگاه انسان ارسال می‌کنند و هر یک از این پیام ها در جای خود، تأثیرات و تغییراتی در درون آدمی ایجاد می‌کنند. لذا در این خصوص، عمل کردن به نکات ذیل برای شما سودمند خواهد بود:

الف. رها شدن از عادت های فکری بد، مانند:

1. احساس این که دیگر نعمت ها و امکانات به پایان رسیده است.

2. قضاوت درباره دیگران و سخن گفتن درباره چیزی بدون علم و اطلاع از آن.

3. وابستگی به اشخاص و اشیا و پدیده ها.

4. احساس عدم توانایی در دستیابی به اهداف.

5. نگاه بدبینانه به چرخه هستی.

ب. عادت کردن به تکرار جملات مثبت و کوتاه و مؤثر و محرک، خطاب به خود، برای ارسال به ضمیر ناخودآگاه، مثل:

1. آدم موفق خواهد شد.

2. خطرپذیر و دم غنیمت شمار باش.

3. همه باید تو را با انگشت، نشان بدهند.

4. باید مثل یک رئیس، لباس بپوشی.

5. قلبی پاک و مهربان داشته باش.

6. باید اول بشوی.

7. آرام و مطمئن و بی هراس باش.

پرهیز از گفتن جملات مخرب که مانع پیشرفت آدمی اند و آدمی را دچار رخوت و یأس و رکود و سُستی می نمایند، مثل: «دنیا ارزشی ندارد! آب باریکه ای ما را بس! پولدارها کجا رفتند؟ کسی بجز یک کفن نبرد! پول، کثیف است و مردم، گرگ اند! عجب روزگار کج مدار بد رفتاری است! ...»، یک اصل است. توجه داشته باشید که تکرار این جملات، با توجه به بار منفی ای که در خود دارند، چه اثر عمیقی بر وجود آدمی می گذارد و برعکس، تکرار همیشگی و هر روزه جملات مثبت می تواند انسان را به یک فرد شاداب، و پر انرژی و هدفمند، جهت رسیدن به رفاه و افتخار، یاری دهد.

5. داشتن آرزوهای ممکن و خیال های مثبت

آرزو داشتن و خیال پردازی، تا زمانی که حالت افراط به خود نگرفته و از واقعیت دور نشده باشد، می تواند مفید باشد. تاریخ از آن کسانی است که آرزو و هدف دارند. انسانی که آرزو و هدف داشته باشد، فقر نمی شناسد. وقتی گفته می شود: «آرزو بر جوانان عیب نیست»، شاید به همین دلیل است که آرزو، حرکت و انگیزه و امید لازم را برای رسیدن به هدف در آدمی ایجاد می کند و چنان نیروی قوی ای است که می تواند آدمی را به هدف برساند و مانند سگ یک کشتی، جهت حرکت را مشخص می کند. خیال، حتی گاهی منشأ آگاهی و اطلاع آدمی می شود که می توان با آن، دید و به کشف و اختراع و ابتکار، دست یافت یا آثار ادبی و هنری پدید آورد. پس خیلی مواقع، خیال ها به واقعیت تبدیل می شوند. شما تصور کنید اگر کسی مثلاً یکصد و پنجاه سال پیش می گفت دستگاه کوچکی هست که آدم ها در فواصل دور از هم می توانند به وسیله آن، هم صدای یکدیگر را بشنوند و هم تصویر همدیگر را ببینند، به او «خیال پرداز» می گفتند. اما چیزی که آن روز رؤیا و خیال بود، اکنون واقعیت یافته و از کجا معلوم که خیال امروز، واقعیت فردا نگردد؟ اکنون تصور این که یک روز انسان بتواند به تنهایی مانند پرندگان، پرواز کند، شاید یک خیال باشد؛ اما خیالی مبتنی بر واقعیت هاست و امکان علمی و عقلی دارد و چه بسا فردا به یک واقعیت بدل شود!

6. تلاش و کوشش و اعتماد به نفس

در مقابل اراده آهنین آدمی همه چیز امکان پذیر است و اگر انسان به چیزی علاقه مند شد و برای رسیدن به آن تلاش مستمر داشت قطعاً بدان دست می یابد. به قول دکتر علی شریعتی: «آن جا که عشق فرمان دهد، مُحال، سر تعظیم فرود می آورد». به تعبیر قرآن: «تنها آنچه انسان با سعی کوشش به دست می آورد، برای او می ماند» و یافتن و رسیدن، راهی جز کوشش و خواستن ندارد و البته در این راه، اراده نیز لازم است. اما نباید فراموش کرد که انعطاف پذیری و تطبیق و وفق دادن خود با شرایط نیز لازم است. البته این موضوع نباید به معنای عقب نشینی، منفعل بودن، دائم اثر پذیرفتن یا همیشه همرنگ جماعت شدن و ... باشد.

7. مطالعه و تحقیق و کسب دانش

جستجوی حقیقت، به انسان، آگاهی و بینش می دهد و انسان را مہیای عزیمت و رهایی و آزادی معنوی می نماید. البته همه اینها یک شرط دارد و آن هم همراه شدن با توفیق الهی است که قطعاً شامل احوال همه

بندگان نخواهد بود و تابع رضایت الهی است.
اولاً باید مراقب بود که علم و درسِ آدمی باعث گمراهی نگردد. آن جا گفته اند: «علم، خودش بالاترین حجاب معرفت است»، منظور، همین است و گاهی:
بدگهر را علم و فن آموختن
دادن تیغ است دست راهن
و ثانیاً باید مراقب بود که آدمی، عالم بی عمل و عامل بی علم نگردد که چون زنبوری بی عسل و درخت بی بار است. چه خوب است که از علم در جهت مثبت و خیر و نیکی استفاده شود. و چه خوش سرود حضرت مولانا، آن جا که فرمود:

ای دهنده عقل ها! فریاد رس
گر نخواهی تو، نخواهد هیچ کس
هم طلب از توست، هم آن بی تویی
ما که ایم؟ اوّل تویی، آخر تویی
هم بگو تو، هم تو بشنو، هم تو باش
ما یکی لاشیم با چندین تلاش
ما ز حرص و آز، خود را سوختیم
وین دعا را هم ز تو آموختیم
چون دعامان امر کردی، ای عجب
پس دعای خویش را کن مستجاب!

منابع:

1. درس های عملی برای تبدیل شدن به یک سرمایه دار بزرگ، محمد پاک منش
2. تکنولوژی فکر، علیرضا آزمندیان
3. قدرت شگرف درون، آنتونی رابیز، ترجمه: میترا میرشکار