

شادمانی

خواجه حافظ شیرازی : " کوش که خوشدل باشی "

نهان در منظره ای ساده

راز شادمانی آنقدر ساده است که معمولاً از نظر دور می ماند. درست مثل عکسی که روی دیوار اتاقان قرار دارد. همیشه می دانستید که آن عکس آنجاست اما در گذشته هرگز با دقت به آن نگاه نکردید. راز کار در اینجاست : برای بدست آوردن شادمانی , به دیگران شادی بدهید.

"آه , آری , خوب میدانم اینها را " شاید بگویید
پس لطفاً بگو چرا تاکنون به دانسته ات عمل نکرده ای ؟

بنابراین اکنون میخواهید بدانید که چگونه دیگران را شاد کنید. این همان پرسشی ست که شما باید در جستجوی آن باشید و آنرا در صدر اولویّت های ذهنتان نگه دارید. به قول ضرب المثلی که می گوید: "عاقبت جوینده یابنده بود". تلاش برای شادکردن دیگران, که میتوان آن را نوع دوستی نیز نامید , ریشه در عشق دارد.

عشق

عشق درجات و سطوح متفاوتی از شدّت و قوّت دارد. عشق ممکن است به صورت شفقتی ساده, بخاطر رنجی که دیگران میبرند متجلی شود. ممکن است به شکل علاقه به آشنایان باشد مثل مهربانی کردن نسبت به اقوام و دوستان. ممکن است در یک علاقه موقت به چیزی یا کسی خود را نشان دهد. و ممکن است چیزی به مراتب عمیق تر و فراگیرتر باشد. ممکن است بصورت یک احساس مهربانی فراگیر, نسبت به همه بشریّت باشد و یا

میتواند به شکل حس کردن انرژی مبادله شونده میان افراد بشر باشد. مولانای روم می فرماید " از دل به دل برادر گویند روزنی ست". عشق ممکن است آنقدر شدید باشد که تبدیل به عشق به چیزی "نادیدنی" شود یعنی عشق به چیزی که از لحاظ مادی قابل لمس نیست. عشق به الوهیت در هر سطح و با هر شدتی که تجربه شود، سرچشمه و ریشه آن، عشق است و تمام کارها و دیدگاههایی که شادی حقیقی و پایدار را به ارمغان می آورند، از همین عشق الهی سرچشمه میگیرند.

حقیقت این است که اگر شما انرژیهای خود را بر دل و بر ذهن خود متمرکز کنید، برای یافتن شادی، به چیز دیگری نیاز ندارید. اما می دانم که خواهید گفت " همه این حرفها خیلی خوب است. اما چگونه؟ راه عملی اش چیست؟" بنابراین ضمن همراهی با شما و نیازتان برای دانستن جزییات بیشتر، تعدادی راهکار را به شما نشان میدهم. البته به یک شرط مهم و آن اینکه اسیر جزییات نشوید و بخاطر داشته باشید که پیروی از آنها بدون روح عشق، ارزش کمی دارد. همانطور که قرآن کریم می فرماید " وما دعاء الكافرين الا في ضلال" یعنی: دعای کافران جز بر هدر نباشد (سوره رعد، آیه 14).

راهکارها

/یک / گوش کنید

به هرکسی که صندوقچه دلش را برای شما می گشاید، گوش کنید بی آنکه قضاوتی بکنید. خواجه معین الدین حسن چشتی - عارف هندی -، این عمل

را عبادت به حساب می آورد. او می گوید "شنیدن حرفهای یک فرد رنج دیده عبادت است".

/دو/ همدلی و همدردی کنید

بکوشید تا دقیقاً بفهمید شخص مقابل شما، از چه منظری به قضایا نگاه میکند.

/سه/ به حفظ اسرار احترام بگذارید

/چهار/ خردمندانه عمل کنید

خود را موقعیت طرف مقابل گیر نیندازید. اگر شنا بلد نباشید، نمی توانید در دریا بپرید و به کسی که در حال غرق شدن است کمک کنید.

/پنج/ شنا بیاموزید

ما به این هوا برای تنفس نیاز مندیم
بنابراین سرت را بالای آب نگه دار
و اگر چیزی تو را پایین کشید
دست و پایی بزن تا غرق نشوی
اگر میخواهی حقیقتاً زندگی کنی
پس به افکار منفی، مجالی مده
به رحمت الهی تکیه کن
و تنها به نفست خیانت کن
بار دیگر به سطح آب بیا
و از شکرگزاری دریغ مکن
بنگر که کجایی و به کجا میروی
به سمتی هدفی که وقتی زیر آب بودی نمی توانستی ببینی

شش / ارزیابی کنید

بی آنکه قضاوت کنید ، موقعیت را ارزیابی کنید. گرفتار شدن در موقعیت هر کسی که ملاقات می کنید ، عاقلانه نیست. خواجه حافظ شیرازی شاعر عالیقدر عشق ، این نکته را چنین بیان میکند :

ای دوست ! دل از جفای دشمن درکش / با روی نکو شراب روشن درکش
با اهل هنر گوی گریبان بگشای / وز نااهلان تمام دامن درکش

و نوشته های خودم:

دل هرزه ، خیلی زود به میدان جنگی واقعی تبدیل میشود
که در آن بیگانگان بسیاری ، بی ملاحظه قدم میزنند
بیرون راندن اغیار ، تطهیر دل و شفای آن ، کار دشواری ست
بہتر آنکه دل را ، تنها به روی کسانی بگشایید که عطر خدا دارند

متأسفانه افرادی هم هستند که تا حدّ زیادی حسّ نودوستی شان را از دست داده اند . کسی جز خداوند نمیتواند به این گونه افراد کمک کند. اینها شایسته ترحّم می باشند و حتی المقدور باید از آنها دوری کرد. در غیر اینصورت در برخورد با آنها رفتاری مودبانه داشته باشید و در هیچ موقعیتی ، با عجله قضاوت نکنید.

هفت / فاصله را حفظ کنید

وقتی به مشکلات دیگران گوش میکنید ، ممکن است وضعیّت آنها را با موقعیتی مشابه در زندگی خودتان مقایسه کنید. این نکته را در نظر داشته باشید و سعی کنید بین موقعیّت خودتان و آنها تمایز قایل شوید. اگر قادر به انجام اینکار نیستید فاصله خود را حفظ کنید و کم کم خود را از موقعیّت

کنار بکشید. وقتی که خودتان باری بر دوش دارید , برای برداشتن بار دیگران خود را به آب و آتش نزنید. قرآن کریم می فرماید "ولاتزر وازره وزر اخری یعنی هیچ باربردارنده ای , بار دیگری را بر نمیدارد(فاطر, 18 و اسری, 15). بنابراین, کسی که باری بر دوش دارد نمی تواند بار دیگران را بر دوش بکشد.

/ هشت / سرک نکشید

اگر مردم از شما درخواست کمک نکرده اند , فقط لبخند بزنید و سری تکان دهید.

/ نه / خودشناسی بیاموزید

نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید. تلاش برای هل دادن یک تخته سنگ بسیار بزرگ, روی تپه ای با شیب تند, تنها باعث می شود که تخته سنگ به عقب بغلطد و از شیت تند تپه سر بخورد و احتمالاً شما را نیز سر راه خودش له می کند.

/ ده / طلب حمایت کنید

بکوشید تا شخصی بزرگتر و خردمندتر از خودتان را در کنار داشته باشید تا بتوانید در مواقع ضروری به او رجوع کنید. حافظ بزرگ در این باره می فرماید: " به کوی عشق منه بی دلیل راه قدم".

/ یازده / همنشین نیکان باشید

این همنشینی نه فقط شامل افرادی میشود که با آنها دوست می شوید یا ملاقات می کنید, بلکه شامل افکار است که از طریق کتابها , فیلمها , اینترنت و غیره وارد ذهن شما می شوند. همانطور که فرزانه ای میگوید "

کتاب خوب یک دوست خوب است و کتاب بد سمّی مهلک". اگر از رسانه های جمعی استفاده می کنید مواظب باشید چون رسانه ها هم می توانند خوب باشند و هم ممکن است زیان آور باشند.

/دوازده / سپاسگزار باشید

از کسی که گمان می کنید دارید به او کمک می کنید , تشکر کنید زیرا حقیقت این است , که او نیز دارد به شما کمک میکند.

/سیزده / از دل حفاظت کنید

در شعر "اگر" , رود یارد کلیپلینگ میگوید:

اگر دوستان و دشمنان به شما آسیبی نمی رسانند
به درد همه رسیدگی کنید اما به کسی وابسته نشوید

/چهارده / پیاده روی کنید

اگر مشکلات خودتان و یا دیگران, زیادی برذهنتان سنگینی می کند , خودتان را به یک پیاده روی تند تشویق کنید .حتی اگر فکر می کنید که علاقه ای به این کار ندارید. این پیاده روی عملی نیروبخش است.

/پانزده / انسانیت بورزید

فارغ از هر دین خاص یا هر جهان بینی که در ذهن داشته باشید, چیزی عمیق در درون همه ماست که بسیار ارزشمند است. هرنامی که میخواهید بر آن بگذارید. آن را روح بنامید یا انسانیت . این گوهر , وجود دارد پس آن را گرامی بدارید.

/شانزده / به خود ارج نهید

برای خودتان ارزش قایل شوید. البته نه بیش از حد. ممکن است هنوز راهی طولانی بسوی خودشناسی در پیش داشته باشید.

/ هفده / مجموعه ای از ارزشهای شخصی بسازید

نسبت به ارزشهای پایه در زندگیتان، ذهنی شفاف داشته باشید و هر از چند گاهی آنها را مورد بازبینی قرار دهید. همدردی با دیگران، نه به معنای فداکردن این ارزشهاست و نه به معنای تحمیل کردن آنها بر دیگران. همانطور که قرآن کریم می فرماید "لااکراه فی الدین" (بقره، 256) یعنی اجباری در دین نیست. با عمومیت دادن به این اصل می توان گفت که امکان تحمیل ارزشها بر دیگران وجود ندارد.

/ هجده / دهنده باشید

در هر موقعیتی که هستید بکوشید تا یک شبکه همکاری فعال باشید و در موضع منفعلانه قرار نگرفته باشید.

/ نوزده / ذکاوت را رهبری کنید

ذکاوت، مفید است اما فقط به شرطی که توسط خرد رهبری شود. بیش از حد به هوش خود بها ندهید.

/ بیست / از تعمق افراط گرایانه دوری کنید

از پرداختن بیش از حد به موضوعات فلسفی انتزاعی اجتناب کنید مگر اینکه شغل شما ایجاب کند. اما به دنبال فلسفه ای کاربردی باشید که با نیازهایتان تطابق داشته باشد.

/ بیست و یک / چشم اندازی از زندگیتان داشته باشید

ممکن است به نظرتان بدیهی بیاید که زندگی همچنان رو به پیش است. آری، البته که چنین است. اما زندگی شما لزوماً به پیش نمی‌رود مگر اینکه به آن عارف و آگاه باشید یعنی بیندیشید که کارهایی که هم اکنون انجام می‌دهید، وقتی از بستر مرگ به آنها نگاه می‌کنید، چگونه اند؟ اگر اعمالتان، خوب به نظر نمیرسند، پس خود را بسمت و سویی که می‌خواهید، تغییر دهید. شما تنها در صورتی می‌توانید برای داشتن چشم انداز به فرد دیگری کمک کنید که خودتان چشم اندازی داشته باشید.

/ بیست و دو / از افراط پرهیزید

زیاده روی مهلك است حتی اگر در مورد کمک به دیگران باشد.

/ بیست و سه / صبور باشید

صبر به معنی انتظار کشیدن در یک صف طولانی، بی‌آنکه عصبانی شوید نیست بلکه به معنای تلاش برای انجام دادن هر کاری که می‌کنید به بهترین نحو ممکن است یعنی با توجه و ملاحظه. حتی می‌توانید بگویید با عشق. نتایج کاری که از روی عشق انجام می‌دهید، ممکن است بلافاصله ظاهر نشود اما سرانجام، تاثیر اعمالتان آشکار خواهد شد. انسان ناشکیبا یک اشتباه را بارها و بارها تکرار می‌کند. اما چون شرایط عوض می‌شود، او متوجه نمی‌شود. کمک به دیگران ممکن است نتیجه فوری نداشته باشد اما تنها در صورتی بالاخره نتیجه خواهد داد که شما کارتتان را درست انجام دهید. خوب است که فیلم "روز موش خرما" را ببینید تا این مطلب را بهتر درک کنید.

/ بیست و چهار / فرصت اشتباه کردن بدهید

از کمال گرایی افراطی اجتناب کنید و به دیگران اجازه اشتباه کردن بدهید. در شعر "اگر" رودیارد کلیپینگ این نکته را چنین بیان می کند :

اگر زمانی که همه به شما شک دارند , به خودتان اعتماد دارید
پس به دیگران نیز اجازه شک کردن بدهید

/ بیست و پنج / کم کم شهودتان را تقویت کنید

این کار را می توانید با احساس کردن آنچه در درونتان رخ می دهد , انجام دهید. بدون آنکه درگیر احساساتتان شوید , به آنها آگاه باشید. ممکن است متوجه شوید که تحت تاثیر احساسات دیگران قرار گرفته اید . مولانای روم می فرماید : خانه را من روفتم از نیک و بد/ خانه ام پر است از عشق احد/ هرچه بینم اندرو غیر خدا/ آن من نبود بود عکس گدا/ یعنی : دلت را از هر فکری جز عشق , خالی کن . آنگاه هر چه در درون تودر می آید از دیگری است. شهود به شما امکان کمک به دیگران را میدهد و این بدان معناست که شما برای کمک کردن , لازم نیست که فقط بر چیزی که صراحتاً بیان می شود , تکیه کنید.

/ بیست و شش / افکارتان را سامان دهید

اگر متوجه یک فکر منفی مانند بدخواهی یا نفرت یا تعصب , در خودتان شدید , از آن فکر منفی تشکر کرده و مؤدبانه درب خروج را به او نشان دهید ! یک تمرین مفید دیگر این است که به ضد آن , فکر کنید و فکر قبلی را با این فکر جدید جایگزین کنید. افکاری که به سراغ شما می آیند , غیر قابل جایگزینی نیستند . شما می توانید و می بایست که آنها را ساماندهی کنید. درست همانطور که رفتارشان را سامان می دهید.

/ بیست و هفت / دعا کنید

اگر اعتقاد دینی دارید پس با این ایمانی قوی دعا کنید و یقین داشته باشید که دعای شما شنیده خواهد شد. اما گستاخی نکنید. ممکن است شما آن ماشین اسپورت را بدست نیاورید. همچنین این امکان را در نظر بگیرید که دعایتان ممکن است به اجابت نرسد به دلیل اینکه دارید ناآگاهانه چیزی را درخواست می کنید که به ضرر شما خواهد بود. قبل از دعا کردن برای خودتان، برای دیگران مخصوصاً فقرا و مستضعفان دعا کنید.

/ بیست و هشت / واقع گرا باشید

در میزان انتظاراتتان از جهان مادی، کم توقع باشید اما در مورد پیشرفتهای معنوی حریص باشید.

/ بیست و نه / لبخند بزنید

وقتی لبخند می زنید، لبخندتان سخاوتمندانه و به معنای واقعی کلمه باشد.

/ سی / متمرکز باشید

به ذهنتان اجازه ندهید که زیاد جسته و گریخته عمل کند. مثل بره ای که از گله جدا شده است، آن را به گله برگردانید. اگر همیشه افکارتان پراکنده باشد، نمی توانید کمک چندانی به دیگران بکنید.

/ سی و یک / فعال باشید

ذهن و جسم خود را تا آنجا که می توانید فعال نگه دارید. اما پس از کار سخت ذهنی یا جسمی، با آنها مهربان باشید. وقتی خودتان در وضعیت خوبی قرار دارید، می توانید بهتر به دیگران کمک کنید.

/سی و دو / دیدگاه فروتنانه داشته باشید

حقیقت ملک اختصاصی هیچ کس نیست. گمان نکنید که این ملک فقط به شما تعلق دارد و دیگران از آن بی بهره اند.

/سی و سه / توقع سپاسگزاری نداشته باشید

اغلب اوقات وقتی به شخصی کمک می کنید، ممکن است او کمک شما را حق مسلم خود بداند. بسیار خوب! پاداش شما از درون خودتان خواهد بود و این بهترین نوع پاداش است. بخاطر عدم سپاسگزاری آنها، سپاسگزار باشید.

محیط و موقعیت

محیط و همچنین فردی که در آن محیط قرار دارد، از اهمیت بسیاری برخوردار است. این بدان معناست که محیطی که فرد در آن قرار دارد باید مورد توجه قرار گیرد. این محیط می تواند فیزیکی یا اجتماعی باشد و یا ممکن است محیطی انتزاعی مثل ارزشهای اجتماعی، سیاسی و یا مذهبی باشد. این محیط ها یا موقعیت هایی که ما در آنها قرار داریم، نباید "فردیت" ما را، به عنوان "یک روح منحصر به فرد" تحت الشعاع قرار دهد. چرا که اگر چنین شود شرارت های بزرگی به دنبال آن رخ می دهد. به عنوان مثال وقتی هویت فردی اشخاص در هویت دولت غرق می شود، یعنی آنچه در کشورهای دیکتاتوری رخ می دهد، این امر سبب ارتکاب اعمال غیر انسانی و فساد می شود.

در زندگی روزمره، نمی توانیم از قرار گرفتن در موقعیتهای عملی مختلف اجتناب کنیم. خانواده، شغل، روابط فردی، روابط اقتصادی، کارهای منزل، بهداشت، امور جنسی، آموزشی، اخلاقی، هنری، فناوری

، حمل و نقل و غیره. هر کدام از این حوزه های زندگی ، لزوماً ملاحظات و قوانین خود را دارند. این حوزه ها را از زندگی تان حذف نکنید. ما نمی توانیم بدون آنها زندگی کنیم. چالش پیش روی ما ، این است که با هر یک از این حوزه ها رابطه ای برقرار کنیم. رابطه ای که ما را قادر می سازد به عنوان یک "فرد" به خود-شکوفایی برسیم. اغلب افرادی که نیازمند کمک هستند به دلیل این است که خود را در تضاد و ناسازگاری با یک یا چند حوزه می یابند.

بنابراین برای کمک به یک فرد ، فهم درست موقعیتی که او در آن قرار دارد ضروری می باشد تا بتوان نیازهای فردی او را درک کرد. یک مثال ساده: اگر بخاطر نیاز مالی ، مجبور به انجام کاری باشیم که به آن علاقه ای نداریم ، میتوانیم انتخاب کنیم که آن را با نارضایتی قلبی و تنفر انجام دهیم و یا می توانیم انتخاب کنیم که بهترین استفاده را از موقعیت پیش آمده بکنیم و به دنبال راههایی برای بهبود شرایطمان باشیم. احتمال بهتر شدن شرایطمان با انتخاب گزینه دوم بیشتر است. استفاده بهینه به معنی شناخت قوانین است که می بایست در چهارچوب آنها عمل کنیم و همچنین بکارگیری آنها در راستای بهتر کردن شخصیت خودمان. یک مثال ساده را در نظر بگیرید: اگر مجبور به حمل کردن یک بار فیزیکی باشیم، میشود آن را با این تفسیر انجام دهیم که برای سلامت جسم و بالابردن استقامت ما مفید است. تغییر دیدگاه نسبت به چیزی که به ما تحمیل شده است ، تفاوت زیادی ایجاد می کند. دیدگاهی که انتخاب می کنیم میتواند فرصتی در اختیار ما قرار دهد تا افکارمان را سامان دهیم تا بتوانیم از عهده خستگی ذهنی برآیم. به یک مثال دیگر توجه کنید. فرض کنید مسیر رفت و برگشت از منزل تا محل کارتان ، مسیر خوشایندی نیست مثلاً مستلزم در صف ایستادن ، تحمل ازدحام جمعیت و غیره است. می توانیم با حس تنفر، از

درون جوش بز نیم یا اینکه از این موقعیت به عنوان فرصتی برای پرورش دادن ذهنمان استفاده کنیم. این مساله کاملاً روشن است. اما موقعیت های پیچیده دیگری وجود دارند که به تأمل بیشتر نیاز دارند. اما در هر حال، مشمول همین قانون می شوند. در برخی جوامع مساله بخرنجی وجود دارد و آن مشکل کسی ست که ساختار خانواده اش را ناراحت کننده و در تقابل با نیازهای شخصی خود می یابد. در چنین مواردی آنچه لازم است تأکید بر این است که فرد، از خود فاصله بگیرد و عمل خود را نظاره گر باشد، تا از این طریق هم خود را به عنوان یک فرد بهتر بشناسد و هم خویش را در بافت خانواده ببیند. بدین منظور حرکت از موضع ترحم بر خویش به سوی دیدگاهی هوشمندانه و ملاحظه گرایانه نسبت به مساله لازم است. ترحم بر خویش مخرب و ناکارآمد است.

هر جا مشکلی وجود دارد، راه حلی هم هست. غرق شدن در مشکل، امکان دیدن راه حل را از آدمی سلب میکند. برای شروع به یک "شبکه همکاری فعال" تبدیل شوید. هنگامی که میزان دریافتی شما از آن شبکه بیشتر از میزان دهندگی ست، در موضع ضعف قرار دارید و از این موضع نمی توانید به راحتی باعث ایجاد تغییر شوید. همکاری شما لزوماً مالی نیست بلکه می تواند به صورت تبدیل شدن به فردی باشد که افراد خانواده از او در زمینه های دیگر هم درخواست کمک می کنند. برای این کار خودتان را از درون تغییر دهید. جامعه انسانی مثل هر چیز دیگری از درون تغییر میکند و در نتیجه شما آغاز به تغییر محیط و افراد پیرامون خود می کنید. البته کلید همه اینها عشق است. مولانای روم - عارف بزرگ مدفون در قونیّه - عشق الهی را از طریق ارتباط با عارف دیگری بنام شمس الدین تبریزی دریافت کرد. او مبدل شد و تاثیر شگرفی بر جامعه اطرافش گذاشت. تاثیری که هنوز پس از صدها سال که از وفات او

میگذرد , همچنان به قوّت خود باقی ست.خواجه معین الدّین حسن چشتی پیام مشابهی را در مورد عشق و مدارا ترویج کرد و تاثیر عظیمی که او بر جامعه هند گذاشت همچنان تا به امروز باقی ست.رسول خدا , محمّد (ص) یک تن بود که پس از او, جهان کاملا تغییر کرد.عیسی بزرگ (ع) در موعظه بالای کوه جهان را برای همیشه تغییر داد.خودت را تغییر بده نه فقط به خاطر خودت بلکه برای خیر رساندن به اطرافیان.ت.خودت را تغییر بده و محیط و موقعیتت را بهبود ببخش.

شما گلایه می کنید که اینها عارفان و پیامبران بودند.با من فرق داشته اند! قرآن می فرماید " پیامبر الگوست".شاید شما پیامبر و عارف نباشید, اما می توانید از این الگو در مسیر شخصی خودتان استفاده کنید.

دکتر شریب نوشت:

بگذار عشق , پیرامون تو جریان یابد
ببخش بیدرنگ , فراموش کن بیدرنگ

و شعری کوتاه از خودم:

می رسند و می روند, روزهای زندگی, بلی بلی
ما به این گذر چه خوب واقفیم, بلی بلی
جسم تازه ی جوان, بلوغ , رشد و تازگی
جسم پیر , کندی و فسرده گی
حاصل تمام این پدیده ها ؟ بلی بلی
اینکه در گذار هست زندگی
لیک تو بیا به سوی درک سرّ زندگی

دانه ای بکار, دانه گرانبهای عشق
گر تو نیک, عشقدانه ی خودت, بیروری
دانه ات همیشه و همیشه رشد میکند
و یقین که برگه‌اش, آشکار میشود
تازه آن زمان تو درک میکنی به راستی
زندگانی حقیقی است این

سخن آخر

در طریق صوفیانه گفته اند: ابتدا لایق شدن, وانگه طلب
باد تا لایق شوی و کامران در برگیری آن طرب

آمین

جمیل الدین ظهوری

اگوست 2013

ترجمه: مریم تیموری مقدم