چند دستور علمی برای حل مشکلات زندگی

سعیدی، احمد

هر کس در زندگانی خود دوچار مشکل یا مشکلی میشود و برای رفع آنها میکوشد گاهی بر آنها غالب و کامیاب میگردد زمانی از کوششهای خود نتیجه‏ای نمیگیرد و شکست‏ میخورد و در نتیجه نامید میشود مشکلات و بدبختیها گاهی در ارتباط و برخورد با دیگران‏ و زمانی در نتیجه حالات روحی و اخلاقی ناپسند خود آدمی بوجود می‏آید عده‏ای از دانشمندان روانشناسی و علم الاجتماع در اروپا و امریکا پس از تحقیقات و آزمایشهائی‏ که نموده‏اند برای حل مشکلات در زندگانی چند دستور ساده و عملی داده‏اند که در این‏ مقاله باختصار بیان میشود.

نویسنده این یادداشت در ضمن ذکر این دستورها باختصار چند شعر فارسی که‏ بزرگان قدیم و جدید خودمان سروده و بمفاد آن دستورها خیلی نزدیک و معانی آنها گاهی بالاتر است ذکر مینماید.

اول-هر کس باید پس از دقت و تأمل کافی در پیش خود درست بسنجد و تشخیص‏ دهد که اساسا در زندگانی چه هدف و مطلوبی دارد یعنی طالب مال و دارائی است یا آرزمند برسیدن جاه و مقام و برای رسیدن بهر یک چه مشکلاتی را در پیش دارد.

هر که منظوری ندارد عمر ضایع میگذرد اختیار این است دریاب ایکه داری اختیاری

(سعدی)

دوم-هر کس باید با فکر و تعقل شخصی و یا مشورت با دوستان صدیق و با تجربه‏ خود راه صحیح برای رسیدن بمنظوری که دارد یا برطرف کردن مشکلی که برای او پیش‏ آمده پیدا کند بعد تصمیم بگیرد و قدم بردارد.

مشورت ادراک و هشیاری دهد مشورت مر عقل را یاری دهد عقل با عقل دگر دو تا شود نور افزون گشت ره پیدا شود

(مولانا جلال الدین صاحب کتاب مثنوی)

دیگری گفته است:

چو آید مشکلی پیش خردمند کز آن مشکل فتد در کار او بند کند عقل دیگر با عقل خود یار که تا در حل آن گردد مددکار سوم-پس از تعقل شخصی و مشورت با اشخاس مجرب همین‏که تصمیم مثبت گرفت‏ آنر در دماغ خود نگاه ندارد یعنی تردید بخود راه ندهد بلکه قدمی بردارد و از وسائل‏ و نیروهائی که برای رسیدن به هدف در دست دارد یا رفع مشکلی که برای او پیش آمده و همچنین از طرز استعمال هریک از آنها صورتی برای خود تهیه کند بدیهی است هرکسی‏ برای خود وسائل و اسبابی دارد که در موقع ضرورت و احتیاج بآنها متشبث میشود و در این‏جا دو نکته مهم باید رعایت شود.

اول نکته آن اسباب و وسائل را برای خود تجزیه و تحلیل کند و درست تشخیص دهد که در چه موقع از هریک از آنها میتواند استفاده کند.دوم اینکه در موقع پیش‏آمد مشکلات ناگوار در زندگانی ناراحت نشود و خود را نبازد باصطلاح دیگر جوش نزند و برای رفع آن عجله و شتاب هم نداشته باشد.

همه نقص مرد است جوش و خروش‏ ز خود کم کند هرچه آمد بجوش‏ همه کارها از فرو بستگی‏ گشاید و لیکن بآهستگی‏ فرو بستن کار در ره بسود گشایش در آن نیز ناگه بود شکیب آورد بندها را کلید شکیبنده را کس پشیمان ندید

چهارم-همیشه بسلامت روح و بدن و فکر خودتان توجه داشته باشید با بدن و فکر ناسالم رسیدن به هدف یا حل مشکلات زندگانی اگر محال نباشد بسیار سخت و دشوار خواهد بود و در این حال اگر برای رسیدن بمنظور خودتان یا رفع مشکلی که دارید عجولانه‏ دست باقدامی بزنید مشکل تازه‏ای برای خود ایجاد کرده‏اید.

هرچند زمانه شور و شر انگیزد بشکیب وگرنه بیشتر انگیزد نتوان بر موج آب دست رد زد کز دست زدن موج دیگر برخیزد

دیگری گفته است:

بر هر مشکل که از غمش بیخوابی‏ با حوصله و صبر ظفر مییابی‏ بدبختی اگر یکی بود در اول‏ گردد دو برابر چو کنی بیتایی

پنجم-از مشکلات زندگانی نهراسید با عزم و اراده محکم با آنها روبرو شوید و یکایک آنها را بتدریج از میان بردارید برای کسی که نمیخواهد با سختیها روبرو شود و از آنها میگریزد هیچوقت سعادت و کمال دست نخواهد داد آهن را تا در کوره‏های آتش‏ نگذارند فولاد نمیگردد.

آدمی هم تا در زندگانی سختیها و مشکلات نبیند کار آموخته نمیگردد و بر آنها غالب نمیشود.

عقل کامل میشود از سرد و گرم روزگار آب و آتش میکند صاحب برش شمشیر را

دیگری گفته است:عقل سختی دیدگان شمشیر صیقل دیده است

تیغ این همواری از سوهان ناهموار یافت

ششم-برای خودتان در خانه یا در خارج سرگرمی تهیه کنید مانند گلکاری و نقاشی‏ نواختن موسیقی یا جمع‏آوری خطوط زیبا و آثار باستانی و نظایر آنها پرداختن بدین امور غیر از رفع خستگیهای بدنی و روحی فکر انسانرا باز میکند و آنرا بکار می‏اندازد و برای‏ امیدواری بجد و جهد در زندگانی و رفع مشکلات راه‏های تازه باو نشان میدهد.

هفتم-هر مشکلی که در زندگی برای شما پیش آید آنرا آسان بگیرید از جا در نروید وحشت نکنید برعکس آنرا سهل بشمارید و برای رفع آن پس از فکر و تأمل نقشه‏ای بکشید و قدمی بردارید.

گر بخت بگیری آنچه آید در پیش‏ از سختی آن دلت فتد در تشویش‏ هشدار که هیچ کارد هر آسان نیست‏ جز آنکه خود از بخت آسان گیریش

هشتم-خوشخو و نرم‏گو باشید در موقع پیش آمدن مشکل بدیگران پرخاش نکنید تقصیر را بگردن این و آن نیندازید کسی که در موقع پیش آمدن مشکل-آرام و خوددار نباشد روحا یا بدنا مریض است.اشخاص خشن و تندخو مشکلات را پیچیده‏تر میکنند و بر مشکلات میافزایند و غالبا مردمان بیگناه یا دوستان خود را میرنجانند.

تندی مکن که رشته سی سال دوستی‏ در حال بگسلد چو شود تند آدمی‏ هموار و نرم باشد که شیر درنده را زیر قلاده برد توان با ملایمی

نهم-در زندگانی برای خودتان هیچوقت هدف بزرگ که رسیدن بآن مشکل و پر زحمت و دردسر باشد در نظر نگیرید زیرا غالبا بآن نمیرسید در نتیجه مأیوس و دلسوز و در زندگی همیشه ناامید و بدبین میشوید شخصی معتدل و میانه‏رو باید برای خود همیشه‏ چند هدف در نظر بگیرد در نتیجه کوشش بهرکدام که رسید تشویق میشود و امیدوار بسعی‏ و کوشش میگردد و برای رسیدن به هدف دیگر اقدام میکند و عاقبت،بآنها میرسد.

رسی بکام دل خویشتن بشرط سه اصل‏ امید داشتن و کوشش و شکیبائی

دهم-با وجود تمام دستورهائی که برای رسیدن بآرزوها و حل مشکلات در زندگانی‏ در این مقاله ذکر شد تصور نکنید در آینده دردسر و زحمتی در زندگی نخواهید داشت‏ زیرا دنیا برای زندگانی همیشه میدان مبارزه برای ادامه حیات و ترقی و جنگ یا مشکلات است‏ وگرنه در گورستان برای مردگان هیچوقت آرزوئی نیست و آنها مشکلاتی ندارند.

بیچاره آدمی چو شد از مشکلی خلاص‏ غافل که مشکل دگر آید برای او هرچند دورتر نهد از پیش پای سنگ‏ سنگ دگر زمانه نهد پیش پای او