

هنگامی که زندگی، دشوار و غیر قابل تحمل می شود

هنگامی که زندگی برای شما سخت و دشوار می شود، چه می کنید؟

در شرایطی که اندوهگین، تنها و شکست خورده اید، چگونه دوام می آورید؟

در چنین شرایطی، اگر مانند یک کوه نورد عمل کنید، بر مشکل‌ها فائق خواهید آمد. چگونه؟ فرض کنید که در حال صخره نوردی، درست در لبه ی پرتگاه به صخره‌ای چسبیده‌اید. تمام تلاش شما این است که در حال حاضر از این موقعیت، نجات پیدا کنید و یک قدم جابه‌جا شوید و با متمرکز کردن نیروی خود، این کار را سانتی‌متر به سانتی‌متر انجام می‌دهید و سرانجام، ناگهان می‌بینید که بدترین و خطرناک‌ترین قسمت کار، طی شده است!

این روش در تمام زندگی کارایی دارد. هنگامی که اوضاع به‌طور کامل ناامیدکننده و دشوار شده است، فقط روی مشکل فعلی یا قسمتی از آن تمرکز کنید. در هر زمان، فقط به یک مشکل بپردازید. با این کار، وقتی از پس مشکل اول بر آمدید، با اعتماد به نفس بیش‌تری، سراغ مشکل بعدی خواهید رفت و همین‌طور قدم به قدم مشکل‌ها را از پیش پا خواهید داشت و شما نیز سرانجام به همان نقطه می‌رسید که می‌بینید بدترین قسمت کار طی شده است.

اگر بخواهید مدام به آن‌چه که قرار است در سال آینده انجام دهید یا مشکل‌هایی که طی سال آینده با آن‌ها روبه‌رو خواهید شد، فکر کنید، دیوانه خواهید شد! ولی از عهده‌ی یک روز برمی‌آید. حتی اگر فکر کردن به ۲۴ ساعت آینده، برای‌تان ترسناک و اضطراب‌آور است، می‌توانید پنج دقیقه به پنج دقیقه پیش‌روی کنید.

در یک کلام

تمام آن‌چه که شما می‌توانید انجام دهید، این است که تا قبل از رفتن به رختخواب، تمام تلاش خود را طی همان روز انجام داده باشید... «چو فردا شود، فکر فردا کنیم.»

«حوصله سررفتن» که علت آن، همان تنهایی است که ما برای فرار از این تنهایی چه کارها که نمی‌کنیم، حتی ازدواج! «برق از سرم پرید!» البته بعد توضیح داد: «منظورش این نیست که آدم ازدواج نکند یا با دیگران معاشرت و رفت‌وآمد نداشته باشد بلکه به شرطی این کارها را انجام دهد که بتواند بر ترس از تنهایی چیره شود. انسان باید بر این ترس غلبه کند زیرا در فراسوی این حس، می‌تواند به گنجینه‌ی واقعی زندگی دست پیدا کند.»

به «محسن» گفتم: «حالا یاد آمد! بیش‌تر نویسنده‌های بزرگ، کتاب‌های معروف‌شون را در تنهایی، توی یک خونه‌ی بیلاقی یا در جزیره‌ای دورافتاده نوشتن.» تازه جایی خوندم که «سامرست موآم» نویسنده‌ی معروف انگلیسی گفته: «انسان در جمع، رشد فکری پیدا می‌کنه ولی در تنهایی به نبوغ می‌رسه.» دوستم گفت: «نویسنده ادامه داده که بین تنهایی و تنها بودن، تفاوت زیادی وجود دارد. احساس گسیختگی و جدایی از دیگران، هراس ناگهانی و بدون دلیل، هنگامی که فکر می‌کنی نمی‌توانی به چیزی اتکالی داشته باشی و هیچ نوع سرگرمی نمی‌تواند این خلأ درونی تو را پر کند! این احساس «تنهایی» است ولی «تنها بودن» مفهوم دیگری دارد. تنها بودن، حالتی از «آزادی» است. آزادی که بعد از تنهایی و رفتن به فراسوی آن، درک و شناخته می‌شود. در چنین وضعیتی دیگر به دنبال خوشی، راحتی و لذت نیستید. اندیشه و ذهن‌تان به‌طور کامل تنهاست و می‌تواند سازنده و خلاق باشد. آن وقت شما در صحنه‌ی زندگی به‌جای این که تماشاگر باشید، بازیگر می‌شوید.»

به محسن گفتم: «خُب، نگفتی تو پارک چی دیدی جناب «تنهایی»؟!» گفت: «بعد از خوندن آن کتاب به همه چیز طوری نگاه می‌کردم که انگار اولین باره آن‌ها را می‌بینم! ایستادم جلوی یک بوته، دیدم یک تنه‌ی اصلی داره، بعد از یک جایی شاخه‌ها از هم جدا شدند و بین آن‌ها فاصله افتاده. به یاد آدم‌ها افتادم. فکر کردم درسته که هر کدام از ما سلیقه‌ای داریم و یک راهی را توی زندگی دنبال می‌کنیم و بین‌مان فاصله است ولی همه‌ی ما از یک تنه هستیم و ریشه‌ی همه‌ی ما در «هستی» جای گرفته. رنگین‌کمانی که از نور خورشید در فواره‌ی وسط استخر درست شده بود، باز منو به یاد این انداخت که هفت تا رنگ که هر کدام می‌توانند دنیا را رنگی کنند، با هم جمع شدند و نور سفید را ساختند!» من که دیگه نمی‌تونستم گوش بدم، به راه افتادم! «محسن» که حیرت‌زده به من نگاه می‌کرد، گفت: «چی شده؟ کجا؟» من درو باز کردم و بیرون رفتم و گفتم: «از طرف من از مادرت خداحافظی کن! من رفتم پارک!» حتی صدای فریاد «محسن» که می‌گفت: «این فقط یک فصل کتاب بود» هم نتونستم منو برگردونه! احساس می‌کردم که «هستی» و «رنگین‌کمان» منتظرم هستند.

مهندس پری نقاش‌پور

parinaghashpour@yahoo.com