

آنچه که موجب رنج شده، می‌توان به رهایی از رنج رسید. این امر تاحدودی بستگی به باورهای خود شخص دارد. انسان می‌تواند با این واقعیت که عزیز او روزی دوباره زاده خواهد شد، با درد و رنج خود مقابله کند. در نتیجه اگر کسی را از دست داده‌اید که برای‌تان بسیار عزیز بوده، بهترین راه برای حفظ خاطره‌ی آن شخص، این است که ببینید به آرزوهای او چگونه می‌توان جامه‌ی عمل پوشاند. البته در ابتدای کار، احساس غم و اندوه، واکنش طبیعی انسان در برابر فقدان یک عزیز است اما اگر به این احساسات میدان بدهید، خطر تازه‌ای سر برمی‌آورد؛ اگر این احساسات را مهار نکنید، می‌توانند منجر به نوعی «خودشیفتگی» شوند. در چنین موقعیتی، عرصه‌ی تمرکز شما، خودتان خواهید بود و وقتی چنین اتفاقی بیفتد، حس فقدان آن شخص، شما را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و احساس می‌کنید که تنها شما از این فقدان ناراحت هستید. این‌جا آغاز افسردگی شماست اما در واقعیت، دیگران هم با تجربه‌ای مشابه تجربه‌ی شما روبه‌رو می‌شوند. بنابراین اگر بیش از حد احساس ناراحتی کنید، شاید بهتر باشد به افراد دیگری هم ببینید که با تراژدی‌های مشابه یا حتی غم‌انگیزتری روبه‌رو بوده‌اند. وقتی که این نکته را دریابید، دیگر احساس تنهایی نمی‌کنید و این تصور را ندارید که تنها شما برای رنج کشیدن انتخاب شده‌اید؛ در این صورت می‌توانید تسلی یابید.

دالایی لاما - اچ. کاتلر / محمدعلی حمید رفیعی
گردآوری و تنظیم: دلبر بلوری

در زندگی روزانه‌ی ما، همواره مشکلاتی پدید می‌آید. بزرگ‌ترین مشکلات زندگی ما، اموری‌ست که ناگزیریم با آن‌ها روبه‌رو شویم؛ مشکلاتی مانند پیری، بیماری و مرگ. تلاش برای اجتناب از این مشکلات یا فکر نکردن به آن‌ها، شاید به‌طور موقت مسأله‌ی ما را حل کند اما اگر به‌طور مستقیم با رنج‌های خود روبه‌رو شوید، در فهم عمق و ماهیت مسأله‌ای که با آن روبه‌رو هستید، دارای موقعیت بهتری خواهید بود و برای حل مشکلات، شانس بیش‌تری خواهید داشت. با تعمق در مورد این نوع گرفتاری‌هایی که ممکن است در معرض آن‌ها قرارگیریم، می‌توانیم از لحاظ ذهنی، خود را پیشاپیش و البته تاحدودی برای روبه‌رو شدن با آن‌ها آماده‌کنیم و همواره به‌خاطر داشته باشیم که ممکن است در زندگی خود با این نوع موقعیت‌های دشوار روبه‌رو شویم. بنابراین انسان می‌تواند خود را از لحاظ ذهنی برای چنین وضعیت‌هایی آماده کند، اما نباید این واقعیت را فراموش کرد که این آمادگی به حل آن مشکل کمکی نمی‌کند؛ تنها فایده‌ای که دارد، این است که به ما کمک می‌کند تا از لحاظ ذهنی با آن مشکل کنار بیاییم و ترس و نگرانی خود را کاهش دهیم. اگر بتوانیم دیدگاه خود در مورد رنج را تغییر دهیم و نقطه‌نظری را اتخاذ کنیم که به ما امکان تحمل بیش‌تری بدهد، این راهبرد می‌تواند به ما کمک نماید تا در زمان ناراحتی، نارضایتی و غم، برخورد مناسب‌تری داشته باشیم.

وقتی شما از درد یا مشکلی رنج می‌برید، در آن لحظه این احساس را دارید که موقعیت بسیار دشواری‌ست و به نظرتان می‌رسد که ای کاش چنین رنجی را تجربه نمی‌کردید! اما در همان لحظه اگر از زاویه‌ی دیگری به موضوع نگاه کنید و به‌یاد بیاورید که این جسم، خود شالوده‌ی رنج‌های شماست، حس نارضایتی و ناراحتی شما کاهش می‌یابد. وقتی شما این واقعیت را بپذیرید، رنج را به‌عنوان امری کاملاً طبیعی تجربه خواهید کرد و اگر بپذیرید که رنج، بخشی طبیعی از وجود شماست، تردیدی نیست که در برابر دشواری‌های زندگی، تحمل بیش‌تری خواهید داشت.

تفکر درباره‌ی رنج، به این دلیل اهمیت دارد که حتماً راه بیرون‌شدی از آن موجود است؛ با حذف

مقابله با رنج

الماس را بزرگ در قعر زمین نمی‌توان یافت و هقایق را بزرگ در اعماق فکر نمی‌توان کشف کرد. «ویکتور هوگو»