چه چیز را عوض کنیم؟

سفر زندگی

محمدرضا سنگری

بعضی برای اثبات این که هستند، دائم دست به تغییر و تحول می‌زنند. امروز مدل لباسش را عوض می‌کند تا او را با لباسش بشناسند. فردا فرم و مدل مو را تغییر می‌دهد.گاه نیز ژست‌ها و حالت‌های خاصی می‌گیرد تا با بقیه فرق کند. آن‌ها که بیشتر دارند و ثروت‌های انباشته، دائم ماشین عوض می‌کنند. تلفن همراه، خانه، ویلا و همین چیزها. اما چه چیز را واقعاً باید عوض کرد؟ تغییر چه عنصری در زندگی تعیین‌کننده است؟

ماجرای زیر را بخوانید تا روشن‌تر و صریح‌تر بتوانیم صحبت کنیم. این ماجرا را **استفان کاوی**، چهره‌ی سرشناس علم موفقیت مطرح می‌کند.

«صبح یک روز تعطیل در نیویورک سوار اتوبوس شدم. تقریباً یک سوم اتوبوس پر شده بود. بیشتر مردم آرام نشسته بودند و یا سرشان به چیزی گرم بود. در مجموع فضایی سرشار از آرامش و سکوتی دل‌پذیر برقرار بود. تا این‌که مرد میان‌سالی با بچه‌هایش سوار اتوبوس شد و بلافاصله فضای اتوبوس تغییر کرد. بچه‌هایش داد و بیداد راه انداختند و مدام به طرف همدیگر چیز پرتاب می‌کردند. یکی از بچه‌ها با صدای بلند گریه می‌کرد و یکی دیگر روزنامه را از دست این و آن می‌کشید. خلاصه اعصاب همه‌ی ما توی اتوبوس خرد شده بود. اما پدر بچه‌ها که دقیقاً روی صندلی جلویی من نشسته بود، اصلاً به روی خودش نمی‌آورد و غرق در افکارش بود.

بالاخره کاسه‌ی صبرم لبریز شد و زبان به اعتراض باز کردم که: آقای محترم! بچه‌هایتان واقعاً دارند همه را آزار می‌دهند. شما نمی‌خواهید جلویشان را بگیرید؟!

مرد که تازه متوجه شده بود چه اتفاقی دارد می‌افتد، کمی خودش را روی صندلی جابه‌جا کرد و گفت: بله، حق با شماست. واقعاً متأسفم. راستش ما داریم از بیمارستانی برمی‌گردیم که همسرم، مادر همین بچه‌ها، نیم ساعت پیش در آن‌جا مرد. من واقعاً گیجم و نمی‌دانم باید به این بچه‌ها چه بگویم. نمی‌دانم که خودم باید چه کار کنم ... و کمی بعد بغضش ترکید و اشکش سرازیر شد.»

استفان کاوی، چهره‌ی سرشناس موفقیت، بلافاصله پس از نقل این خاطره می‌پرسد: «صادقانه بگویید، آیا اکنون این وضعیت را به طور متفاوتی نمی‌بینید؟ چرا این طور است؟ آیا دلیلی به جز این دارد که نگرش شما نسبت به آن مرد عوض شده است؟»

و خودش ادامه می‌دهد که: «راستش من خودم هم بلافاصله نگرشم عوض شد و دل‌سوزانه به مرد گفتم: واقعاً مرا ببخشید، نمی‌دانستم. آیا کمکی از دست من ساخته است؟»

استفان کاوی به این سخن اینشتین توجه دارد که: «اگر می‌خواهید در زندگی و روابط شخصی‌تان تغییرات جزئی به وجود آورید، به گرایش‌ها و رفتارتان توجه کنید. اما اگر دلتان می‌خواهد قدم‌های کوانتومی بردارید و تغییرات اساسی در زندگی‌تان ایجاد کنید، باید نگرش‌ها و برداشت‌هایتان را عوض کنید.»

حالا روشن‌تر می‌توانیم بگوییم چه چیز باید تغییر کند.

تغییر ژست‌ها، ظاهر و نمودهای بیرونی، هرچند تصویری از روح و شخصیت ما را نشان می‌دهد، اما تغییری بزرگ و مهم نیست. مهم این است که درونمان را تغییر دهیم. نگاهمان به پدیده‌ها، آدم‌ها و مسائل عوض شود.

ما چه می‌دانیم پشت چهره‌های آرام، چه طوفان‌ها و گردبادها و آشوب‌ها نشسته است. اگر با دیدن یک صحنه یا یک رفتار بگوییم: نکند ... شاید ... چه بسا قضاوت و برخورد دیگری داشته باشیم.

ما در اتوبوس زندگی نشسته‌ایم. مسافرانی از جنس آن مرد و بچه‌هایش کم نیستند.