



پیش چشم نشو
علیرضا متولی

باش و شاد

معنای شادی

یکی از اهداف مهم زندگی، شاد بودن و راضی بودن است. یکی از کارهایی که باید برای خودت انجام بدهی، یافتن معنای شادی است. شادی حقیقی چیست؟

یادمان باشد که قرار است برای زندگی بهتر، به زندگی مان رنگ و بو و طعم خوش بدهیم.

اما شوخی که نیست، داریم زندگی می‌کنیم. خیلی ساده و راحت و البته ناگهان می‌شنویم که یکی از عزیزانمان را از دست داده‌ایم. یا درست در شب یک امتحان سخت که خیلی هم به خاطرش زحمت کشیده‌ایم، ناگهان آنفلوآنزا می‌گیریم. ناگهان در شهرمان زلزله می‌شود. ناگهان...

چگونه می‌توانیم در این جور وقت‌ها باز هم شاد باشیم؟ خب، البته نمی‌توانیم وقتی که برای ما مشکل غم‌آوری پیش آمده است، شاد باشیم. ظاهراً باید غمگین باشیم. تفاوت شادی‌های ظاهری با شادی‌های عمیق در همین جا معلوم می‌شود. شادی عمیق که من به آن «سرور» می‌گویم، با تو کاری می‌کند که به هنگام غمگینی هم متانت خود را حفظ کنی! چون از درون به یک رضایت عمیق رسیده‌ای. چون درونت را پر از بوهای مطبوع کرده‌ای. درونت رنگ خدایی دارد. تو نمی‌توانستی جلوی این اتفاقات را بگیری. تو مسئول این اتفاقات غم‌انگیز نبوده‌ای. پس دلیلی ندارد با خودت جنگ کنی.

دانستن همین چند جمله می‌تواند تو را آرام کند. اگر از قبل این آمادگی را نداشته باشی، نمی‌توانی با مصیبت‌هایی که در زندگی پیش می‌آید؛ برخورد منطقی کنی. این آمادگی در اثر چه به وجود می‌آید؟ به نظر من بهترین پاسخ در یک کلمه خلاصه می‌شود: **دانایی**. دانستن و بیشتر دانستن، تو را در مقابل این گونه غم‌ها مقاوم می‌کند. دانش، همیشه شادی‌آفرین است. شادی و رضایت درونی که در اثر دانستن در وجودت پدید می‌آید، سد مقاومی در برابر حوادث غم‌انگیز زندگی توست. به تصاویری که از دانشمندان بزرگ هست نگاه کن، آیا در چهره‌ی آن‌ها غم می‌بینی؟

دانایی **طعم** زندگی‌ات را لذت‌بخش می‌کند. به زندگی‌ات **رنگ** دل‌انگیزی می‌زند و در اثر دانایی از زندگی‌ات **بوی** خوش برمی‌خیزد.

شادی و آرامش

اما یکی دو نکته هم هست که باید درباره‌ی آن‌ها فکر کنیم. اولین نکته این است که ما کسانی را می‌شناسیم که دانش بالایی دارند، اما زندگی خوبی ندارند. بد اخلاق‌اند و یا دچار مشکلات روحی و روانی هستند. بنابراین وقتی از دانایی حرف می‌زنیم، منظورمان فقط دانایی‌های علمی نیست. فکر کردن درباره‌ی هدف زندگی، رعایت اخلاق و انسان دوستی، رفتارهایی هستند که از کسب علم در دانشگاه به دست نمی‌آید. وقتی

بدانیم که زندگی بی‌هدف خلق نشده است و این همه تأسیسات و تشکیلات دنیا، هدف و برنامه‌ای را دنبال می‌کنند، راه شادی و آرامش اصیل را یافته‌ایم. من در کودکی ام دوست پیرمردی بودم که جلوی مدرسه‌مان تنقلات می‌فروخت. او بی‌سواد بود، اما در ذهنش هزار هزار داستان بلد بود. یک روز از او پرسیدم: «عمو این داستان‌ها که تعریف می‌کنی، به چه دردی می‌خورد؟»

او گفت: «پسرم تو می‌آیی به این مدرسه و می‌روی و روزی دکتر می‌شوی، مهندس می‌شوی، اما معلوم نیست آدم شوی! این قصه‌ها و افسانه‌ها به ما یاد می‌دهند که چه‌طوری آدم شویم.» من آن روزها پاسخ پیرمرد را سرسری گرفتم. اما بعدها فهمیدم قلب مهربانی که در سینه‌اش داشت، محصول شنیدن و تعریف کردن آن همه قصه‌های قشنگ بود که به خودش و به من احساس شادی را منتقل می‌کرد. بعدها فهمیدم یکی از راه‌های آدم شدن، هنر است. وقتی به نقاشی زیبایی نگاه می‌کنی، وقتی به موسیقی دل‌نشینی گوش می‌دهی، وقتی یک فیلم خوب می‌بینی، وقتی قصه‌ی خوبی می‌شنوی، وقتی زیبایی می‌بینی و به زیبایی فکر می‌کنی، همه‌ی زندگی‌ات سرشار از زیبایی می‌شود و شادی‌ات عمق پیدا می‌کند.

یکی از هنرهای بزرگ انسان، انسان دوستی است. انسان دوستی و تلاش برای تکثیر مهربانی در هر جا که هستی، کمک می‌کند که شاد شوی و دیگران را هم شاد کنی. برای من یاد و تصویر آن پیرمرد، همیشه لذت‌بخش و شادی‌آفرین است.

نکته‌ی دوم که ممکن است فکر کنی دانش شادی‌آفرین نیست، این است که آدم‌های دانا به خاطر دانایی بیشتر متوجه نقایص زندگی بشری، ظلم‌ها و بی‌عدالتی می‌شوند و همین موضوع رنجشان می‌دهد، پس آگاهی نمی‌تواند شادی‌آفرین باشد.

این حرف ظاهر درستی دارد. اما فکر می‌کنم، آدم دانا کسی است که با دانایی، زندگی‌اش را طوری تنظیم می‌کند که با رنج‌های گریبان‌گیر بشر مبارزه کند. تلاش برای از بین بردن ظلم و بی‌عدالتی، می‌تواند شادی‌آور باشد. آیا تماشای لبخند تشکرآمیز کسی که تو خدمتی به او کرده‌ای، شادی‌آور نیست؟ دانایی در صورتی رنج‌آور است که تو از دانایی‌ات استفاده نکنی. در پایان مطلب این آیه‌ی قرآن کریم را به یاد می‌آورم: «آیا دانایان با نادانان با هم برابرند؟» پاسخ تو به این سؤال چیست؟

دانا باش

عکس: هانف همایی