

شادی میان چشم‌های توست!

محمدعلی شامانی

بستگی ندارد؛ به این بستگی دارد که تصمیم بگیرم چگونه به آن نگاه کنم. من تصمیم گرفته‌ام که اتاق را دوست داشته باشم. این تصمیمی است که هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم، می‌گیرم. من دو کار می‌توانم بکنم. یکی این که تمام روز را در رخت‌خواب بمانم و مشکلات قسمت‌های مختلف بدنم که دیگر خوب کار نمی‌کنند را بشمارم، یا آن که از جا برخیزم و به خاطر آن قسمت‌هایی که هنوز درست کار می‌کنند، شکرگزار باشم. هر روز، هدیه‌ای است که به من داده می‌شود و من تا وقتی که بتوانم چشمانم را باز کنم، بر روی روز جدید و تمام خاطرات خوشی که در طول زندگی داشته‌ام تمرکز خواهم کرد.»

یک ذهن غمگین، همه چیز را سیاه می‌بیند. نگرانی‌ها چون سمی مهلک، ما را از پای در خواهند آورد.

ذهنتان را از نگرانی‌ها آزاد کنید. آرام باشید. شادی را انتخاب کنید. در کنار همکاران و دوستان و اعضای خانواده‌تان صمیمیت و آرامش را مثل نسیم در میان چشم‌ها و دل‌ها بدوانید.

بدون توقع، راه شاد زیستن را بیمایید. دوباره نگاه کن: شادی میان چشم‌های توست!

ماجرای ساده و پیچیده، همه با نگاه ما شکل می‌گیرند. رفتارها و تصمیم‌های ما در گرو نگاه ماست؛ نگاه به خودمان و آن چه در اطرافمان جریان دارد. آیا شما هم می‌توانید این گونه به رنگی نگاه کنید؟

پیرمردی ۹۲ ساله که سر و وضع مرتبی داشت، در حال انتقال به خانه‌ی سالمندان بود.

همسرش به تازگی درگذشته بود و او مجبور بود خانه‌اش را ترک کند. پس از چند ساعت انتظار در سرسرای خانه‌ی سالمندان، به او گفتند که اتاقش حاضر است. پیرمرد لبخندی بر لب آورد.

همین طور که عصا زنان به طرف آسانسور می‌رفت، به او توضیح دادند که اتاقش خیلی کوچک است و به جای پرده، روی پنجره‌هایش کاغذ چسبانده‌اند.

پیرمرد درست مثل بچه‌ای که اسباب‌بازی تازه‌ای به او داده باشند، با شوق و اشتیاق فراوان گفت: «خیلی دوستش دارم.»

به او گفتند: «ولی شما هنوز اتاقتان را ندیده‌اید! چند لحظه صبر کنید الان می‌رسیم.»

گفت: «شادی به دیدن و ندیدن ربطی ندارد.

شادی چیزی است که من از پیش انتخاب کرده‌ام. این که من اتاق را دوست داشته باشم یا نداشته باشم، به میلمان و دکور و ...

