

گم‌شده زندگی

عباس پسندیده

اشاره

بی‌گمان، برخورداری از «سواد زندگی» و «مهارت‌های زندگی» باعث موفقیت می‌شود و علت بسیاری از ناکامی‌ها بهره‌مند نبودن از دانش و مهارت‌های لازم برای زندگی است. در عین حال، کسانی که از این مهارت‌ها و دانش برخوردار باشند، می‌توانند در زندگی به رضایت لازم برسند. «رضایت از زندگی» عنوان کتابی است که آقای عباس پسندیده به رشتهٔ تحریر درآورده است. در ادامه، بخشی از کتاب ایشان را برای شما آورده‌ایم. چنانچه به این مباحث علاقه‌مند باشید، می‌توانید این کتاب را از سازمان چاپ و نشر دارالحديث تهیه کنید.

موفق کسانی هستند که با زندگی خود مشکلی ندارند. اشتباه نکنید! نمی‌گوییم «در زندگی» خود مشکلی ندارند بلکه می‌گوییم «با زندگی» خود مشکلی ندارند. مشکل داشتن در زندگی، یک چیز است و مشکل داشتن با زندگی، چیز دیگر. اتفاقاً در بیشتر موارد، انسان‌های موفق با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کرده‌اند اما احساس نارضایتی از زندگی نداشته‌اند. می‌توان گفت رضامندی از زندگی یکی از رازهای ناشناختهٔ زندگی انسان‌های موفق است.

شما به زندگی پیامبران و اولیای الهی دقت کنید؛ آن‌ها بیشترین سختی‌ها را تحمل کرده‌اند اما ناراضی و ناامید و ناتوان نبوده‌اند و به همین دلیل است که موفق‌ترین انسان‌های تاریخ بشر نیز هستند. هنر رضایت از زندگی، بستری آرام برای پیشرفت و زمینه‌ای مطمئن برای بنای کاخ موفقیت انسان فراهم می‌آورد. پس، همیشه به یاد داشته باشیم که رضایت از زندگی بستر موفقیت‌هاست و بدون آن، رسیدن به خوشبختی، خیالی بیش نیست. انسان‌های موفق از عالم خیال به دنیای واقعیت قدم می‌گذارند و با کشف قوانین زندگی، کاخ موفقیت خویش را بنا می‌کنند اما سؤال این است که رضایت چیست و در کجا می‌توان آن را یافت.

گم‌گشتهٔ ناشناخته

آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که ماهیت «رضایت» چیست. انسان در جست‌وجوی رضایت از زندگی است اما آیا به این فکر کرده است که رضایت چیست و به دنبال چه چیزی می‌گردد و گم‌شده‌اش کدام است؟ راز موفقیت در یافتن یک گم‌شده این است که بدانیم گم‌شده چیست. کسی که نداند رضایت چیست، همانند کسی است که در بیابانی گسترده و پهناور در تکاپوست اما نمی‌داند به دنبال چیست. آیا او موفق خواهد شد؟

«انسان و زندگی مفاهیمی هستند که هرگز از یکدیگر جدا نمی‌شوند. زندگی، جزء جدایی‌ناپذیر انسان است و هیچ راه فراری از آن نیست. پس انسان تا هست، باید زندگی کند. به بیان دیگر، انسان میان دوراهی زندگی و عدم زندگی قرار ندارد. بدون تردید، زندگی باید کرد اما می‌توان پرسید: زندگی گوارا و لذت‌بخش کدام است؟ بشر در جست‌وجوی خوشبختی است و در پی آن است که به زندگی رضایتمندانه دست می‌یابد. هیچ‌کس نیست که بخواهد زندگی همراه با نارضایتی داشته باشد. رضایت‌خواهی، ویژگی فراگیر تمامی انسان‌هاست. انسان، گم‌شده‌ای به نام رضایت (احساس خوشبختی) دارد. دلیل این امر چیست؟

بستر کامیابی

رضامندی، بستر موفقیت و کامیابی است. هیچ انسان موفق نیست که از هنر «رضایت از زندگی» برخوردار نباشد. بدون رضامندی، امکان پیشرفت و موفقیت وجود ندارد. انسان‌های

نمی‌گوییم «در زندگی» خود مشکلی ندارند بلکه می‌گوییم «با زندگی» خود مشکلی ندارند. مشکل داشتن در زندگی، یک چیز است و مشکل داشتن با زندگی، چیز دیگر. اتفاقاً در بیشتر موارد، انسان‌های موفق با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کرده‌اند اما احساس نارضایتی از زندگی نداشته‌اند

پیامدهای نشناختن رضایت

ناکامی یکی از پیامدهای این است که انسان نداند چه می‌خواهد و در جست‌وجوی چیست. کسی که نداند اساساً به دنبال چه چیزی باید باشد، چه بسا ممکن است گم‌شده خود را بارها و بارها ببیند و از کنار آن بگذرد ولی آن را نشناسد. تصور کنید که مادری فرزند دل‌بند خویش را در کودکی گم کرده‌است اما هیچ نشانی از او ندارد. همچنین تصور کنید که فرزندی در جست‌وجوی مادر خویش است ولی او را تا به حال ندیده و هیچ نشانی از وی در دست ندارد. این دو اگر چه ممکن است بارها همدیگر را دیده باشند، قادر به پیدا کردن یکدیگر نیستند. «یافتن»، غیر از «دیدن» است. شرط یافتن و پیدا کردن، «شناختن» است. کسی که در پی خوشبختی و رسیدن به شادکامی و رضامندی است، باید بداند که دنبال چه چیزی می‌گردد. اگر رضایت را نشناسد و نشانه‌ای از آن نداشته باشد، هر چه تلاش کند، کمتر می‌یابد و همین ناکامی، بر نارضایتی‌ها و تنیدگی‌های^۱ او می‌افزاید.

پدیده شگفتی است! کسی که به سمت چیزی حرکت می‌کند، باید بیشتر و بیشتر به آن نزدیک شود اما این کاوش، جوینده را بیشتر و بیشتر دور می‌کند و او را خسته و ناامید و رنجور می‌سازد و این همه، به خاطر این است که نمی‌داند در جست‌وجوی چیست.

گذشته از ناکامی، حیرت و سرگردانی نیز پیامد نشناختن ماهیت رضایت است. کسی که می‌کاود اما نمی‌داند در این پهنه هستی در جست‌وجوی چیست، حیران و سرگردان خواهد شد، قدرت انتخاب را از دست خواهد داد و گم‌شده خویش را نخواهد یافت و همین امر، بر نارضایتی و تنیدگی‌اش خواهد افزود. ناکامی و سرگردانی موجب ناامیدی و ناتوانی می‌شود. کاوشگر ناکام و سرگردان، ناامید و ناتوان می‌شود؛ نه آینده روشنی برای خود تصور می‌کند و نه توان حرکتی در خود می‌یابد. چنین کسی خسته و رنجور، در گوشه‌ای از کوچه پس‌کوچه‌های زندگی بر زمین خواهد افتاد و هیچ شوکی، او را به زندگی

بر نخواهد گرداند.

شما چطور؟ آیا می‌دانید رضایت چیست؟ آیا نشانه‌های آن را می‌شناسید؟ آیا نشانی خوشبختی را می‌دانید؟ اگر می‌خواهید موفق شوید، بهتر است نخست بدانید رضایت چیست و اساساً به دنبال چه چیزی هستید.

رضایت چیست؟ خوشبختی کجاست؟

بیست و دو سال داشتم و همان مسیری را در زندگی دنبال کرده بودم که اجتماع برای رسیدن به خوشبختی دیکته می‌کند. از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده بودم و در مقام مهندس شیمی در شرکتی کار می‌کردم و درآمد بالایی داشتم. چه چیز دیگری می‌خواستیم؟ تمامی اجزای خوشبختی را در اختیار داشتیم: ماشین، آپارتمان لوکس، یکی دو دوست ... خوب. دیگر چه چیز می‌توانی بخواهی ای مرد جوان؟

اما پیش از آن در زندگی هرگز به آن اندازه، احساس تیره‌روزی نکرده بودم. در اولین سال فارغ‌التحصیلی، در همان زمانی که در مقام مهندس شیمی در یک شرکت کار می‌کردم، گرفتار بحران هویت و ارزش‌های زندگی شدم. تمام کارهایی را که جامعه برای خوشبخت شدن دیکته می‌کند، انجام داده بودم اما هیچ دلیلی برای ادامه زندگی نمی‌یافتم ...^۲

آنچه خواندید شرح حال کسی است که از همه امکانات خوشبختی برخوردار بوده اما احساس خوشبختی نمی‌کرده است. به‌راستی، چرا او از زندگی خود راضی نبوده است؟ مگر خوشبختی چیزی جز این است؟ آنچه وی دارد، بسیاری افراد آرزویش را دارند: تحصیلات عالی، شغل خوب، درآمد بالا، بر خورداری از وسیله نقلیه و مسکن شخصی و ...؛ اما چرا از زندگی احساس رضایت نمی‌کند؟ جالب اینکه فرد مورد نظر تا وقتی به این مرحله از زندگی نرسیده، چنین احساس بدی نداشته است و شگفت اینکه وقتی به همه «امکانات خوشبختی» دست یافته، از «احساس خوشبختی» بی‌بهره است. مگر امکانات خوشبختی، احساس خوشبختی را به دنبال نمی‌آورد؟

نمونه‌هایی از این مورد کم نیستند. بسیاری از افرادی که به امکانات خوشبختی دست می‌یابند، احساس خوشبختی را تجربه نمی‌کنند و برعکس، بسیاری از کسانی که فاقد امکانات خوشبختی‌اند، از احساس رضایت از زندگی برخوردارند. به نظر می‌رسد میان تمکن مالی و رضایت از زندگی، رابطه‌ی علی (علت) و معلول) برقرار نیست. گاهی دارندگان زندگی‌های مرفه از احساس رضایت از زندگی محروم‌اند و صاحبان زندگی‌های ساده، از زندگی‌شان رضایت دارند. کدام یک بهتر است: تمکن مالی یا رضایت از زندگی؟

اکنون بهتر می‌توانید به این پرسش‌ها پاسخ دهید که معنای رضایت از زندگی، تمکن مالی است یا احساسی درونی؟ نشانه رضایت از زندگی چیست؟ آیا رضایت از زندگی یک واقعیت مادی خارجی است که بیرون از وجود ما قرار دارد و باید آن را در مال، موقعیت اجتماعی، شغل، مسکن، اتومبیل و ... جست‌وجو کرد یا اینکه یک احساس درونی است؟ آیا می‌توانید سیاهه‌ای از تمکنات مادی را ارائه دهید که در صورت برخورداری از آن‌ها مشکل رضایت از زندگی برای همه افراد حل شود؟

تصدیق می‌کنید که قضیه به این شکل نیست. ممکن است دو نفر از نظر مالی در شرایطی مساوی قرار داشته باشند اما یکی «راضی» و دیگری «ناراضی» باشد. حتی ممکن است کسی که در شرایط سخت‌تر قرار دارد، از زندگی خود راضی باشد اما کسی که در شرایط بهتری قرار گرفته است، ناراضی باشد. این تفاوت‌ها نشان می‌دهد که رضایت از زندگی یک احساس درونی است و هر چند منقطع از دنیای خارج و واقعیت‌های بیرونی نیست و می‌تواند تحت تأثیر آن‌ها باشد، وابسته به آن‌ها هم نیست و این امکان وجود دارد که انسان در بدترین شرایط نیز بتواند از زندگی، احساس رضایت داشته باشد. اگر چنین است، به نظر شما برای رسیدن به احساس خوشبختی و رضایت از زندگی، باید بیشتر به «کنترل احساس و مدیریت آن» پرداخت یا «تامین امکانات مادی»؟

به نظر می‌رسد به نشانه‌هایی از احساس رضایت دست یافته‌ایم. البته من هم قبول دارم که هنوز باید بیشتر بدانیم تا به نشانه‌ها و نشانی این گم‌شده دست یابیم. اگر دریافتیم که رضایت یک احساس است و آن را در وادی عواطف باید جست‌وجو کرد، سؤال این است که سرچشمه احساسات انسان کجاست و چه چیزهایی در شکل‌گیری احساس نقش دارند؟

آن‌گونه که می‌اندیشیم، احساس می‌کنیم

احساس ناشی از تفکر انسان است. احساسات و عواطف ما آن‌گونه شکل می‌گیرند که می‌اندیشیم. همه احساسات منفی و مثبت، نتیجه مستقیم افکارند. بدون داشتن افکار غمگینانه نمی‌توان احساس غم کرد، یا بدون داشتن افکار خشمگینانه نمی‌توان احساس خشم کرد، بدون داشتن افکار حسادانه نمی‌توان احساس حسادت کرد و بدون داشتن افکار افسرده، نمی‌توان احساس افسردگی کرد. آ‌قرن‌ها قبل، اپیکور، فیلسوف یونان باستان، گفت که «نگرش و برداشت انسان‌ها از رویدادها بسی مهم‌تر و تعیین‌کننده‌تر از خود رویدادهاست». آ‌ین، سخنی است درست و منطقی. دلیل آن را هم می‌توان در تفاوت واکنش افراد مختلف به یک رویداد، مشاهده کرد. معمولاً «ارزیابی»

افراد مختلف از یک رویداد، یکسان نیست. اگر رویدادها به‌عنوان واقعیت‌های خارجی نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشند، نباید میان داورها و ارزیابی‌های افراد مختلف، تفاوتی باشد؛ چون اصل رویداد، یکی بیش نبوده است. وقتی می‌بینیم به تعداد افرادی که یک رویداد را دیده و یا توصیف آن را شنیده‌اند ارزیابی‌های متفاوتی هم وجود دارد، به این نکته پی می‌بریم که علت این اختلاف، تفاوت در نگرش‌های افراد است.

ممکن است خیلی‌ها معتقد باشند که روحیه بد آن‌ها ناشی از عوامل خارج از کنترل آنان است. برخی افراد، روحیات بدشان را به هورمون و یا ویژگی‌های ژنتیک خود نسبت می‌دهند و به اعتقاد بعضی دیگر، اتفاقات به‌ظاهر فراموش شده دوران کودکی، در ضمیر ناخودآگاه آن‌ها همچنان موجود است و از این رو، روحیه‌شان به‌اصطلاح خراب است. در نظر جمعی دیگر، روحیه بد اگر ناشی از بیماری یا دل‌سردی از زمان حال باشد و ربطی به دوران کودکی نداشته باشد، واقع‌بینانه است. بعضی نیز روحیه خود را به وضع بد جهان، اوضاع بد اقتصادی، آب و هوای بد، مالیات‌ها، شلوغی خیابان‌ها، و امکان بروز جنگ نسبت می‌دهند. به اعتقاد آن‌ها فلاکت و بدبختی چیزی نیست که بتوان از آن گریخت.

هر یک از این موارد می‌تواند تأثیرگذار باشد اما این نظریه‌پردازی‌ها مبتنی بر این باور است که احساسات ما به دور از کنترل ما هستند! اگر می‌خواهید احساس بهتری داشته باشید، باید بدانید و درک کنید که به جای حوادث و رویدادهای بیرونی، افکار و طرز تلقی‌های شما هستند که احساساتتان را به‌وجود می‌آورند. دکتر دیوید برنز، پس از بیان نظریه‌های متفاوت یاد شده، چنین تصریح می‌کند:

«اگر می‌خواهید از روحیه بد نجات یابید، باید قبل از هر چیز بدانید هر احساس منفی ناشی از اندیشه منفی بخصوصی است. اندوه و افسردگی ناشی از تفکر از دست دادن و باختن هستند.»^۵ اگر احساسات ما آن‌گونه شکل می‌گیرند که می‌اندیشیم، می‌توان به‌راحتی نتیجه گرفت که احساس رضامندی یا ناراضی‌تانی از زندگی، ریشه در چگونگی تفکر ما دارد و اگر چنین است، برای رسیدن به رضایت از زندگی باید در تفکرتمان

کسی که به سمت چیزی حرکت می‌کند، باید بیشتر و بیشتر به آن نزدیک شود اما این کاوش، جوینده را بیشتر و بیشتر دور می‌کند و او را خسته و ناامید و رنجور می‌سازد و این همه، به خاطر این است که نمی‌داند در جست‌وجوی چیست

تجدید نظر کنیم. پس برای رسیدن به شادمانی و رضامندی، تهیه و تأمین امکانات فراوان لازم نیست؛ می‌توان با یک تغییر در تفکرات، به آن دست یافت.

رسید و بلکه شاید تنها راه ممکن همین باشد. شاید برسید؛ چگونه چنین چیزی ممکن است؟ در ادامه بحث، در این باره بیشتر سخن می‌گوییم.

هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها

اگر نگرش انسان به زندگی، واقع‌گرایانه باشد، انتظارات او از زندگی نیز واقع‌گرایانه خواهد بود و در پی آن، احساسش نسبت به زندگی نیز واقع‌بینانه خواهد شد. شاید بتوان گفت که «هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها» کلان‌شرط شاد زیستن و رضایت از زندگی است. ناهماهنگی میان انتظارات و واقعیت‌ها موجب دوگانگی می‌شود و تضادهای بنیادینی به وجود می‌آورد که زیان آن‌ها جبران‌ناپذیر است. هرگز از یک کودک نمی‌توان انتظار بزرگ‌سالی داشت و از یک بزرگ‌سال نمی‌توان انتظار کودکی داشت. از یک زن نمی‌توان انتظار مرد بودن داشت و از یک مرد نمی‌توان انتظار زن بودن داشت. از دانش‌آموز دبستانی نمی‌توان انتظار پاسخ‌گویی به سؤالات کنکور را داشت و یک دانش‌آموز پیش‌دانشگاهی، انتظار ندارد که امتحان دبستان از او بگیرند و شرط موفقیت این است که انتظار ما از هر گروه، مطابق شرایط و مقتضیات همان گروه باشد.

در بحث رضایت از زندگی نیز همین‌گونه است. رضایت از زندگی هنگامی شکل می‌گیرد که انتظار ما از زندگی، واقع‌گرایانه باشد. بدون انتظار واقع‌گرایانه نمی‌توان زندگی موفق داشت. «ناکامی» پیامد ناهماهنگی میان انتظارات و واقعیت‌هاست که به افسردگی و نارضایتی تبدیل می‌شود. پس، باید انتظارات واقع‌گرایانه داشت و البته انتظارات واقع‌گرایانه در گرو شناخت صحیح از زندگی و دنیایی است که در آن زندگی می‌کنیم.

به بیان دیگر، ما اکنون در این دنیا زندگی می‌کنیم و در هر مسئله‌ای باید این واقعیت را مورد توجه قرار دهیم که دنیا قوانین خاص خود را دارد. این قوانین، را ما وضع نکرده‌ایم و آن‌ها به دلخواه ما نیز تغییر نخواهند کرد. پس باید قوانین یاد شده را به‌خوبی بشناسیم تا به موفقیت دست یابیم. برای مثال، قوانین فضا با قوانین زمین متفاوت‌اند و فضانوردان بدون توجه به قوانین فضا نمی‌توانند سفر موفق داشته باشند. ما نیز در این دنیا زندگی می‌کنیم و بدیهی است که موفقیت در این زندگی و پشت سر گذاشتن سختی‌های آن، به شناخت واقعی از دنیا بستگی دارد. اگر دنیا را با همه سختی‌هایی که ممکن است داشته باشد، آن‌گونه که هست بشناسیم، می‌توانیم به راحتی در آن زندگی کنیم. زندگی راحت در گرو شناخت دنیاست. پیامبر خدا (ص) درباره این اصل می‌فرماید:

«لو تعلمون من الدنيا ما اعلم لاستراحت أنفسكم منها.»^۲

راه رضایت از زندگی و راز شاد زیستن، فرار از واقعیت‌ها و روی آوردن به تخیلات و توهمات نیست؛ باید دنیا را آن‌گونه که هست، شناخت. نگرش انسان به دنیا باید نگرشی واقع‌بینانه و هماهنگ با واقعیت‌های آن باشد

تفکر واقع‌گرا، شرط رضامندی

مهم‌ترین و بزرگ‌ترین رویداد برای بشر، زندگی دنیاست. زندگی در دنیا اولین تجربه‌ای است که بشر به یاد دارد. ما از دوران جنینی هیچ به یاد نداریم اما از این دنیا چیزهای بسیاری را به یاد می‌آوریم. انسان، هستی و وجود خود را با زندگی در این دنیا یافته است. البته زندگی دنیا تنها جزء حیات بشری نیست اما اولین تجربه به یاد مانده از هستی و وجود است. از سوی دیگر، به تعبیر پیامبر (ص): «دنیا مزرعه آخرت است»^۳ و همه آینده‌جاوبیدان وی در اینجا رقم می‌خورد. بنابراین، مهم‌ترین رویداد برای بشر، زندگی دنیاست.

اگر چگونگی تفکر انسان نقش تعیین‌کننده‌ای در احساس رضایت از زندگی دارد، سؤال این است که چه تصویری از دنیا باید داشته باشیم و زندگی را چگونه باید ببینیم تا به رضامندی دست یابیم؟ برای رسیدن به احساسی خوب از زندگی، شاید بتوان در «خیال» خود دنیا را بسیار زیبا، راحت و دوست‌داشتنی دانست و در پی آن، به احساسی خوب و رضایتمندانه از زندگی دست یافت. این نگرش، توهمی و تخیلی است و نمی‌تواند تأثیر پایدار و ماندگاری داشته باشد و همانند مواد مخدر یا داروهای توهم‌زاست که برای مدتی ارتباط فرد را با خارج قطع می‌کند و او را در خیالات واهی غوطه‌ور می‌سازد اما پس از تمام شدن اثر دارو، زندگی، بسیار سخت‌تر از آنچه بوده است، می‌گردد.

راه رضایت از زندگی و راز شاد زیستن، فرار از واقعیت‌ها و روی آوردن به تخیلات و توهمات نیست؛ باید دنیا را آن‌گونه که هست، شناخت. نگرش انسان به دنیا باید نگرشی واقع‌بینانه و هماهنگ با واقعیت‌های آن باشد. بنابراین، وقتی صحبت از تفکر و نقش آن در نشاط و شادابی زندگی به میان می‌آید، منظور، تخیل مثبت از زندگی نیست. برای رسیدن به احساس شادمانی، لازم نیست واقعیت‌های گاه سخت و تلخ زندگی را انکار کنیم. با تفکر واقع‌گرا نیز می‌توان به شادمانی و رضامندی

پیامبر خدا (ص) درباره این اصل می فرماید:
«لو تعلمون من الدنيا ما اعلم لاستراحت أنفسكم منها.»
اگر از دنیا آنچه را من می دانم شما هم می دانستید،
جانهایتان از آن احساس راحتی می کرد

اگر از دنیا آنچه را من می دانم شما هم می دانستید، جانهایتان از آن احساس راحتی می کرد.

با توضیحاتی که داده شد، اکنون بهتر می توان به عمق کلام امام علی (ع) دست یافت. امام علی (ع) درباره نقش تعیین کننده و محوری «شناخت دنیا» می فرماید:
 «من عرف الدنيا، لم يحزن للبلوى.»^۸
 هر کس دنیا را بشناسد، از بلاهای آن اندوهگین نمی شود. همچنین، آن حضرت در کلام دیگری می فرماید:
 «من عرف الدنيا لم يحزن على ما أصابه.»^۹
 کسی که دنیا را بشناسد، به خاطر مصیبت های آن غمگین نمی شود.

مصیبت ها و بلاها از عوامل بسیار مهم در احساس ناراضی اند. اندوه و افسردگی و ناراضی از پیامدهای بلاهای زندگی به شمار می روند و امام علی (ع) بر این اصل تأکید دارد که اگر کسی دنیا را آن گونه که هست بشناسد، از سختی های آن، اندوهگین و ناراضی نمی شود. حضرت نمی فرماید که دنیا باید جای خوشی ها باشد و نمی فرماید که تصور کنید دنیا پر از خوشی و راحتی است، بلکه می فرماید اگر دنیاشناسی تان واقعی باشد، با وجود سختی ها و با اقرار به وجود آن ها باز هم احساس ناراحتی و ناراضی به شما دست نخواهد داد. آموزه های زندگی ساز دین، انسان را به گونه ای تربیت می کند که در اوج سختی ها و در عمق گرفتاری ها نیز ناامید و افسرده نخواهد شد.

تعارضی میان سختی و ناخرسندی نیست

معمولاً این گونه می پنداریم که شادمانی و رضامندی، ضد سختی و گرفتاری است. آنجا که سختی باشد، شادی و رضامندی نیست و آنجا که سختی نباشد، شادی و رضامندی به وجود خواهد آمد، اما این، تصور نادرستی است. هیچ تلازمی میان این دو برقرار نیست. سختی، یک چیز است و ناخرسندی، چیزی دیگر. در قرآن کریم آمده است: «حملته أمة كرها»^{۱۰} که یعنی مشقت و سختی و کراهت یعنی ناخرسندی. مادر، در دوران بارداری، فرزند خود را با مشقت و سختی حمل می کند اما سؤال این است که آیا این کار، همراه با ناخرسندی

و ناراضی است؟ ممکن است این کار مشقت داشته باشد اما مادر با عشق، رضایت و خرسندی تمام، این کار را انجام می دهد. نباید تصور کرد پیامد قطعی سختی ها ناخرسندی و ناراضی است و شادمانی و دشواری، قابل جمع نیستند! انبیا و اولیای الهی بیشترین سختی ها را در زندگی کشیده اند اما هرگز ناراضی و ناخرسند نبوده اند. سیدالشهدا (ع) با وجود همه سختی ها و دشواری ها، راضی بود. برخی این گونه تصور می کنند که گویا امام حسین (ع) هیچ سختی و مشقتی را درک نکرده و یکپارچه، راضی بوده است. تصور آنان این است که درک مشقت و سختی یعنی ناراضی! در حالی که هیچ ملازمه ای میان این دو نیست. امام حسین (ع) همانند هر انسان دیگری، درد و رنج مبارزه و ضربت شمشیر و نیزه را می چشد اما ناراضی نیست. آن حضرت در عین اینکه بر بلاها صبور است، به آنچه خدا مقدر کند نیز راضی است. ایشان هنگام خروج از مکه در خطبه ای خطاب به یاران خود می فرماید:

«رضا الله رضانا أهل البيت، نصبر على بلائه.»^{۱۱}

رضایت خدا رضایت ما اهل بیت است؛ بر بلاي او صبر می کنیم. پس از تحمل ضربت های فراوان نیز در آخرین لحظات این گونه زمزمه می کند:

«صبراً على قضائك يا رب لا إله سواك.»^{۱۲}

صبر می کنم بر قضای تو، ای پروردگار من! هیچ خدایی جز تو نیست.

پی نوشت ها

۱. تنیدگی: فشار روانی، استرس (stress).
۲. روان شناسی شادی، ص ۱۳.
۳. ر. ک: شادمانی پایدار، ص ۱۲.
۴. رهایی از افسردگی، ص ۲۵.
۵. از حال بد به حال خوب، ص ۲۹.
۶. «الدنيا مزرعة الآخرة» (عوالی الآلای، ج ۱، ص ۲۶۷، ح ۶۶).
۷. شعب الایمان، ج ۷، ص ۲۸۶، ح ۱۰۳۳؛ المستدرک علی الصحیحین، ج ۳، ص ۷۲۸، ح ۶۶۴۰؛ کنز العمال، ج ۳، ص ۱۹۴، ح ۶۱۳.
۸. شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۲۷۱، ح ۱۳۷.
۹. غرر الحکم، ح ۲۲۵۸؛ عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۳۵.
۱۰. سورة احقاف، آیه ۱۵: «و مادرش، او را با سختی حمل می کند.»
۱۱. أعيان الشیعة، ج ۱، ص ۵۹۳.
۱۲. مقتل الحسین (ع)، ص ۳۵۷؛ ینابیع المودة، ص ۴۱۸.