

چگونه تحمل سختی‌ها را آسان و لذت‌بخش کنیم؟

Mentazer Mentazer

بهترین راهکاری که تحمل سختی‌ها را آسان می‌کند

زندگی همیشه بر وفق مراد نیست. گاهی پیشامدهای ناگوار و حوادث غیرمنتظره‌ای اتفاق می‌افتد که آسایش ما را برهم می‌زند. گاهی فشار سختی‌ها آن قدر زیاد می‌شود، که حس می‌کنیم نفس‌مان بند آمده و استخوان‌هایمان زیر بار مشکلات له شده‌اند؛ این وسط پذیرش گرفتاری‌هایی که با دست خودمان به وجود آورده‌ایم، اندکی راحت‌تر است، اما دردسرهایی را که ناخواسته به ما تحمیل می‌شود، چه کنیم؟ چگونه رنجی را تحمل کنیم، که خودمان هیچ سهمی در ایجادش نداریم؟ اصلاً مگر ما چه قدر عمر می‌کنیم، که بیشترش در رنج و سختی بگذرد؟

این‌گونه ابهامات حداقل یک‌بار از ذهن همه ما گذشته و معمولاً هم جواب قانع‌کننده‌ای برایش نداریم؛ چرایی به وجود آمدن بحران‌ها در جای خودش مهم است، اما نکته مهم‌تر این است که چگونه با آن‌ها روبه‌رو شویم که تعادل‌مان به هم نخورد و به شادی و آرامش‌مان خدشه‌ای وارد نشود؟ راه‌کار تحمل سختی‌ها چیست و کسانی که در شرایط سخت وقار و متانت خود را حفظ می‌کنند، از چه قاعده‌ای بهره می‌گیرند؟ آیا ما هم می‌توانیم به چنین مهارتی دست پیدا کنیم؟

ذات این دنیا با رنج و سختی آمیخته شده یا به عبارت بهتر، خداوند عامدانه این جهان را به این شکل خلق کرده. علتش هم این است که این جهان متناسب با ساختار وجودی ما طراحی گردیده و رشد ابعاد مختلف وجود ما در گرو غلبه بر نیروهای مخالف است. هیچ کمالی در این دنیا به راحتی به دست نمی‌آید؛ کسی که در جستجوی کمالات جمادی مثل ثروت، اتومبیل، مسکن و ... است، باید کار کند و زحمت بکشد. کسی که کمالات گیاهی و عقلی می‌خواهد و مایل است در یک رشته هنری، ورزشی یا علمی مهارت کسب کند، باید بر نیروهای مخالفی که او را به یک‌جا نشستن و بی‌خیالی دعوت می‌کنند، غلبه کند. کسب کمالات حیوانی مثل پست، مقام و جایگاه اجتماعی نیز جز با رنج و زحمت به دست نمی‌آید. ما حتی اگر تنبل‌ترین

فرد عالم باشیم و همه زندگی مان در خوردن و خوابیدن خلاصه شود، باز هم برای حفظ حیات مان باید به قدر نیاز انرژی صرف کنیم. پس چیزی به اسم رفاه و آسایش مطلق در این دنیا وجود ندارد. اگر خواهان پیشرفت هستیم، چه در عرصه مادی و چه معنوی، باید تحمل سختی ها را به جان بخریم و راهی جز این نیست، اما از آن جا که بُعد اصلی وجود ما را فوق عقل تشکیل می دهد، رشد معنوی ما نسبت به رشد مادی از اهمیت بسیار بالاتری برخوردار است؛ تا جایی که اگر همه مراتب پیشرفت مادی را با موفقیت طی کنیم، اما در بخش فوق عقل خود رشدی نداشته باشیم، از دایره انسانیت خارجیم.

فلسفه وجود سختی ها هم همین است. از آن جا که خداوند **رب** ما و در مقام تربیت ماست، در طول حیات موانع مختلفی را پیش پای مان می گذارد، تا قدرت مند شده و ابزار مورد نیاز زندگی آخرتی را کسب کنیم. مسئله این است که آیا ما بلدیم از این موانع پل بسازیم و خودمان را به خدا نزدیک تر کنیم؟ یا آن قدر ضعیف، شکننده و نابالغیم که مانند کودکان خردسال داد و بی داد راه می اندازیم و اجر همه سختی هایی را که تحمل کرده ایم، از بین می بریم؟

در باب چرایی سختی ها و نقش آن ها در رشد معنوی در درس های قبلی صحبت کرده ایم؛ در این مقاله بیشتر به دنبال راه کاری اثربخش و مطمئن برای تحمل سختی ها هستیم. می خواهیم بدانیم چگونه و با چه انگیزه ای باید سختی ها را تحمل کرد؟

انگیزه هایی که قدرت مند نیستند

انسان ذاتاً موجودی **منفعت طلب** و عاقبت اندیش است که قبل از هر اقدام و پذیرفتن هر موضوعی، دنبال انگیزه کافی و دلایل قانع کننده می گردد؛ در واقع برای هر «چرا» یک «برای» دارد که مهم ترین دلیل او برای انجام آن کار است:

- چرا کار می کنی؟ برای این که درآمد داشته باشم.
- چرا ازدواج می کنی؟ برای این که به آرامش برسم.

• چرا ورزش می‌کنی؟ برای این که قدرت بدنی‌ام را افزایش دهم

این «چرا»ها را می‌توان تا ابد ادامه داد، اما مسئله اصلی «برای» است. دلایل و انگیزه‌های بعضی از ما از یک جایی به بعد یا تمام می‌شود، یا آن قدر ضعیف است که نمی‌تواند ما را برای ادامه مسیر قانع کند. همین هم باعث می‌شود به مرور زندگی معنایش را در نظر ما از دست بدهد و به یک‌باره احساس شکست، باخت و حقارت به سراغمان بیاید. یکی از آن نقاط مهم، جایی است که زیر بار فشارهای متعدد قرار می‌گیریم و دلیل قانع‌کننده‌ای برای تحمل سختی‌ها و فشارها نمی‌یابیم. شاید شما هم، چنین جملاتی را از زبان افراد مختلف شنیده باشید:

• خدایا چرا من؟ چرا این همه مشکل باید سر راه من قرار بگیرد؟

• حیف من که جوانی‌ام را پای چنین آدم نمک‌نشناسی هدر دادم

• مگر من چه گناهی کرده‌ام، که باید به چنین بیماری لاعلاجی دچار شوم؟

• چرا رزق و روزی من این قدر کم است و هرچه تلاش می‌کنم به جایی نمی‌رسم؟ و...

احساس قربانی بودن و مظلوم واقع شدن، نقطه مشترک همه واکنش‌های بالاست، ما زمانی این جملات را بر زبان می‌آوریم که احساس می‌کنیم خداوند نعمتی را به ناحق از ما گرفته و هیچ جایگزینی هم برای نعمت از دست رفته وجود ندارد، اما آیا واقعاً این‌گونه است؟ آیا نعمت‌هایی که از دست ما می‌روند، هیچ جایگزینی ندارند؟

آخرت اندیشی، قوی‌ترین انگیزه برای تحمل سختی‌ها

انگیزه‌های دنیوی هیچ‌گاه آن قدر قوی نیستند، که ما را برای انجام کارهای بزرگ، ایثارگری‌ها و صبوری در برابر مشکلات متقاعد کنند؛ چون عالم دنیا فانی و زوال‌پذیر است و هر انگیزه‌ای که در محدوده این جهان تعریف شود، هر چه قدر هم قدرت‌مند باشد، دیر یا زود رو به افول می‌گذارد؛ مثلاً اگر انگیزه ما برای خدمت

به همسرمان محبتی باشد که بین ما وجود دارد، به محض مشاهده کوچک‌ترین قدرشناسی در رفتارهای او، از کارمان پیشیمان می‌شویم و همه زحمات مان را هدر رفته می‌بینیم؛ یا اگر دلیل ما برای خوب کار کردن، افزایش دست‌مزد و ارتقای مرتبه شغلی مان باشد و چنین بازخوردی دریافت نکنیم، سرخورده می‌شویم و حتی ممکن است برای احقاق حق مان به دیگران آسیب بزنیم.

ما برای معنا دادن به زندگی و تحمل سختی‌ها، نیازمند انگیزه‌های قوی‌تری هستیم؛ انگیزه‌هایی که توجه ما را به بالاتر از جهان ماده معطوف کرده و عرصه‌ای را در برابر چشم مان بگشایند، که از جاودانگی اش مطمئن باشیم. بدانیم اگر رنجی را تحمل می‌کنیم که دیگران به ما تحمیل کرده‌اند، اگر تلاشی می‌کنیم که این دنیا توان پاداش دادن به آن را ندارد و اگر فداکاری و ایثارمان توسط افراد مختلف نادیده گرفته می‌شود، کسی هست که همه آن‌ها را می‌بیند و جایی هست که در آن، همه تلاش‌ها به بهترین شکل ممکن پاداش داده می‌شوند؛ آن انگیزه قوی چیزی نیست به جز باور به جهان پس از مرگ و نظام جزا و پاداش حاکم بر آن.

تحمل سختی‌ها با تکیه بر دو قاعده کلیدی

در نظام آخرتی دو قاعده بسیار مهم وجود دارد که درک آن‌ها، تحمل سختی‌ها را آسان می‌کند و ما را از جزع فزع و بی‌تابی در برابر مشکلات نجات می‌دهد. کسانی که مثل کوه در برابر سختی‌ها می‌ایستند و خم به ابرو نمی‌آورند، این دو قاعده را عمیقاً باور کرده‌اند.

● قاعده اول: هر کمبودی در دنیا، به منزله یک ثروت و پس‌انداز در نظام آخرتی به حساب می‌آید؛ چه این کمبود و مشکل را خودمان به وجود آورده باشیم و چه در به وجود آمدن آن نقشی نداشته باشیم. منظور از مشکل، تنها مشکلات اقتصادی، بیماری و ... نیست؛ همه دشمنی‌هایی که دیگران با ما می‌کنند، حسادت‌ها، تحقیر شدن‌ها، کینه‌ها و سنگ‌اندازی‌ها و خلاصه دردسرهایی که از طرف جامعه به ما تحمیل می‌شود و خودمان نقشی در ایجاد آن‌ها نداریم، نوعی پس‌انداز و سرمایه برای آخرت به‌شمار می‌آید و کسی که در برابر آن‌ها صبوری به خرج دهد، قطعاً پاداش‌های عظیمی در جهان آخرت دریافت خواهد کرد.

● قاعدهٔ دوم: هر امر کاذبی در دنیا، یک معادل صادق و حقیقی در آخرت دارد، این یعنی چه؟ یعنی این که، کمالاتی مانند ثروت، مقام، زیبایی، رنگ پوست، محل زندگی و... که در ردیف کمالات جمادی، گیاهی و حیوانی قرار می گیرند، هیچ کدام منشأ عزت حقیقی نیستند، حتی کمالات عقلی مانند دکتر، مهندس، دانشمند یا حتی مجتهد بودن هم در ردیف کمالات انسانی نبوده و منشأ عزت نیستند؛ در نتیجه کسانی که به وسیلهٔ این کمالات کاذب، در پی فخرفروشی و کسب عزت باشند، در آخرت با ذلتی صادق و حقیقی مواجه خواهند شد و بالعکس؛ افرادی که در دنیا به علت عدم برخورداری از این کمالات به وسیلهٔ دیگران تحقیر شده اند، در آخرت به عزتی حقیقی و ماندگار دست پیدا می کنند.

باور قلبی به جهان آخرت و قوانین حاکم بر آن، تحمل سختی ها را برای ما آسان و لذت بخش می کند؛ اگر این نوع نگاه را تمرین کنیم، دیگر نه از خوشی های دنیا بیش از اندازه سرمست می شویم و نه غم ها می توانند ما را از پای درآورند. ما باید یاد بگیریم خودمان را به چشم موجودی ابدی نگاه کنیم و آگاه باشیم که حیات دنیا با همهٔ لذت ها و دشواری هایش، بخش بسیار بسیار کوچکی از حیات ماست. به نظر شما برای تحمل سختی ها از چه انگیزه های دیگری می توان بهره گرفت؟ لطفاً آن ها را با ما هم در میان بگذارید.