



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

ادامه بخش سوم ، فصل 9 : چگونه با مسایل غیر قابل اجتناب کنار بیائید.

همین طور که من و شما عمر را سپری می کنیم، با وضعیت ها و شرایط ناخوشایند بسیار روبرو می شویم که نمی توانیم کاریشان کنیم. این شرایط شدنی نیست که جور دیگری باشند. انتخاب با ماست یا می توانیم آنها را به عنوان مسائل غیر قابل اجتناب بپذیریم و خود را با آنها سازش دهیم و یا می توانیم با مقاومت و شورش، زندگی خود را تباہ و اعصاب خود را مختل کنیم.

می خواهم پند حکیمانه ای را از یکی از محبوبترین فلاسفه خود، ویلیام جیمز بیان کنم. او می گوید : (مشتاق باشید که زندگی را همان گونه که هست بپذیرید، پذیرش آنچه که پیش آمده است اولین گام غلبه بر آن است.)

دوستی اخیراً نامه ای به این مضمون برای من نوشته است :

درست در همان روزهایی که آمریکایی ها پیروزی ارتش در شمال آفریقا را جشن گرفته بودند، از وزارت جنگ تلگرافی دریافت کردم که در آن نوشته بود عزیزترین کس من



- تهران - میدان 7 نیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

یعنی برادرزاده ام در جنگ مفقودالایثر شده است است که بعد تلگراف دیگری آمد که نشان می داد او مرده است.

داشتم میز تحریرم را جمع و جور می کردم تا برای ترک کردن خانه آماده شوم ، که ناگهان نامه ای را که پاک فراموش کرده بودم، دیدم. این نامه را برادرزاده ام چند سال قبل پس از مرگ مادرم برایم نوشته بود.

این نامه را بارها بارها خواندم. انگار کنارم ایستاده بود و با من حرف میزد. انگار به من می گفت (هر آنچه را که به من یاد دادی خودت انجام نمی دهی؟ مهم نیست چه پیش آمده است. صبر کن و صبر خود را زیر یک لبخند ببوشان)

بنابر این سرکارم برگشتم و دست از تندخویی و مقاومت برداشتم و به خود گفتم (گذشته، گذشته است و من نمی توان آن را عوض کنم، ولی می توانم همان طور که او از من خواسته است صبر کنم و این کار را می کنم) آنگاه همه وقت مفیدم را صرف کارم کردم و به سربازها یعنی پسران بقیه مردم نامه نوشتم. به یک کلپ شبانه بزرگ رفتم تا علایق و دوستان جدیدی پیدا کنم تغییراتی که در زندگی من پیدا شدند باورنکردنی نبودند. من دست از عزاداری برای گذشته ای که دیگر باز نمی گشت برداشتم.



- تهران - میدان 7 نیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

همه ما باید یاد بگیریم که با مسایل غیر قابل اجتناب کنار بیائیم (همین هست جور دیگر نمی تواند باشد) یاد گرفتن این درس خیلی ساده نیست . جورج پنجم دستور داده بود روی دیوار کتابخانه او در قصر باکینگهام بیاویزند (به من پیاموز که برای شیرریخته اشک نریزم)

بدیهی است که حوادث بخودی خود نمی توانند ما را سعادتمند یا بدبخت کنند بلکه عکس العمل ما در مقابل آنهاست که نوع احساسات ما را تعیین می کند. عیسی مسیح می فرماید که (ملکوت آسمان ها در درون شماست و جهنم نیز).

یکبار از پذیرفتن مساله غیر قابل اجتناب که با آن روبرو شده بودم ، اجتناب کردم. ادای آدم های احمق را در آوردم و مقابل آن مساله ایستادم و مقاومت کردم، آن وقت شبم به جهنمی از کابوس و بیخوابی تبدیل شد و کاری کردم که از هر چه بدم می آمد به سرم آمد. سرانجام پس از یک سال شکنجه، ناچار شدم چیزی را بپذیرم که از همان ابتدای امر می دانستم احتمالاً نمی توانم تغییر بدهم.

آیا حرفای مرا چنین تعبیر کرده اید که باید در مقابل همه مشکلاتی که به طرف ما می آیند، سر خم کنیم؟ ابداً و قطعاً، منظور من این نیست اگر این کار را بکنیم به مرگ تن داده ایم . منظورم این است که تا وقتی امکان و فرصت و توان هست بجنگیم، ولی وقتی



- تهران - میدان 7 نیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

عقل سلیم حکم می کند که مقاومت ما در برابر یک موضوع، تغییری در آن بوجود نمی آورد و شرایط هم به شکل دیگری نخواهد بود، دیوانگی محض است که بیهوده به دنبال چیزی بگردم که پیدا نخواهم کرد.

جی.سی.پنی بنیان گذار فروشگاه های زنجیره ای پنی، به من گفت : (اگر تا آخرین سنت پولهایم را از دست بدهم نگران نخواهم شد، زیرا می دانم از نگرانی هیچ حاصلی به دست نخواهم آمد. در مورد هر موضوعی هر کاری از دستم برمی آید انجام می دهم و باقی را به دست خدا می سپارم.)

هنری فورد هم همین حرفها را به من زد: (وقتی نمی توانم درباره موضوعی کاری کنم آن را رها می کنم تا خودش برای خودش کاری کند.)

اپیکتتوس فیلسوف به رومی ها می گفت : (فقط یک راه سعادت وجود دارد و آن هم این است که درباره چیزهایی که ورای قدرت یا اراده تان هستند، نگران نشوید.)

هیچ موجود زنده ای آن قدرها انرژی و شوق ندارد که با مسایل غیرقابل اجتناب بجنگد و در همان موقع هم انرژی و قدرت کافی برای خلق یک زندگی نوین داشته باشد.



- تهران - میدان 7 نیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

یا این را انتخاب کنید یا آن را. شما یا باید در مقابل طوفان حوادث انعطاف به خرج دهید و یا در مقابل آنها مقاومت کنید و بشکنید.

من صدها مایل در جنگل های همیشه سبز کانادا سفر کرده ام، ولی حتی یک بار ندیده ام که صنوبر و کاجی زیر برف سنگین آن مناطق شکسته باشد. این درختان همیشه سبز می دانند چه موقع خم شوند و چگونه شاخه هایشان را خم کنند و چگونه با مسایل غیر قابل اجتناب کنار بیایند.

فکر می کنید چرا چرخهای اتومبیل در جاده مقاومت می کنند و آن هم نشیب و فراز، اثری روی آنها ندارند؟ اوایل تولید کنندگان چرخ سعی کردند چرخهایی بسازند که در مقابل ضربات جاده ها مقاومت کنند. این چرخ ها خیلی زود تکه تکه می شدند سپس آنها چرخ هایی ساختند که بتوانند ضربات جاده ها را جذب کنند.

این چرخ ها قدرت (تحمل) داشتند. من و شما عمر بیشتری می کنیم و از زندگی آرام تری برخوردار می شویم اگر یاد بگیریم که ضربه ها و پستی و بلندی های ناهموار زندگی را در خود جذب کنیم. اگر چنین نکنیم و به جای جذب ضربه ها در مقابل آنها مقاومت کنیم چه می شود؟ اگر بخواهیم اصرار داشته باشیم که مثل بلوط مقاومت کنیم چه اتفاقی می افتد؟



- تهران - میدان 7 نیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

پاسخ ساده است گرفتار مجموعه ای از تضادها و تناقض ها می شوم و نگرانی، اضطراب و تنش های عصبی و هیجانی، ما را از پا می اندازد . اگر هم پا را از این فراتر بگذاریم و روی از دنیای خشن واقعیت ها برداریم و به رویایی که ساخته و پرداخته خود ماست پناه ببریم، دیوانه خواهیم شد.

در دوران جنگ، میلیونها سرباز ناچار بودند مسایل غیرقابل اجتناب را بپذیرند و یا زیر فشار عصبی خرد شوند. هر وقت وسوسه می شوم که درباره موضوعی که نمی توانم تغییرش بدهم نگران شوم، شانه هایم را بالا می اندازم و میگویم ((فراموشش کن))

موقعی که زندانبان صمیمی، جام شوکران را به دست سقراط داد گفت: (سعی کن آنچه را مقدر است، آرام تحمل کنی) سقراط با چنان آرامشی و تسلیمی با مرگ روبرو شد که در تاریخ مقام یک قدیس را پیدا کرد.

(سعی کن آنچه مقدر است، آرام تحمل کنی) این کلمات 399 سال قبل از میلاد مسیح ادا شده اند ولی دنیای نگران امروز بیش از هر زمان دیگری به آنها نیاز دارد. (سعی کن آنچه را که مقدر است، آرام تحمل کنی)

قانون شماره 4 : با مسایل غیرقابل اجتناب کنار بیایید.