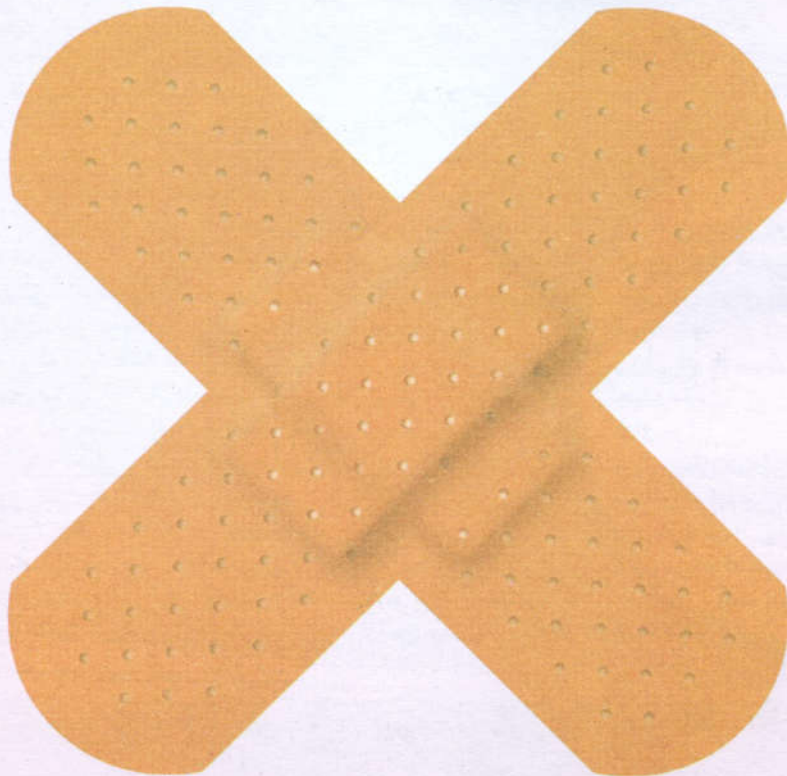




## چقدر قد کشیدی رفیق

### اشاره:

یکی چیزهایی در زندگی هست که باید تجربه کرد، هر چند «درد» دارد. رنج عجیبی را باید متحمل شد، اما این «باید» از آن بایدهاست که نمی‌شود ازش گذشت. چرا؟ چون بعد از متحمل شدن آن درد و رنج، به نقطه ثبات و آرامشی می‌رسی که لذت بخش است. شاید همه عمرت را برای خاطر آن نقطه آرامش دویده باشی. شاید سهم عمده‌ای از لحظات را با خیال رسیدن به آن نقطه سپری کرده باشی. حالا باید درد بکشی تا به آن برسی. «درد» چیز عجیبی است. بعضی‌ها از درد فراری‌اند. بعضی‌ها به خاطر این که درد آمپول زدن را نکشند، دکتر نمی‌روند. بعضی‌ها



از ترس درد وضع حمل، به بچه فکر نمی کنند. بعضی ها از ترس درد عضلات، نرمش هم نمی کنند. بعضی ها از ترس رنج بی خوابی های شبانه، به ادامه تحصیل فکر نمی کنند. بعضی ها از ترس این که زیر فشار کاری خاص، له نشوند، مسئولیت قبول نمی کنند. بعضی ها...

### هر کاری دردی دارد!

قبول کن که هر کاری درد خودش را دارد. برای رسیدن به نتیجه ای رضایت بخش، رنجی را هر چند مختصر باید متحمل شد. هیچ نتیجه ای بدون تحمل درد و رنج خاص خودش، به دست نمی آید. هیچ کس بدون زحمت، توی کنکور قبول نمی شود. هیچ کس بدون پرس و جو و سپردن به این و آن، کار پیدا نمی کند. هیچ بچه شیرین و خوش زبانی بدون این که مادرش را متحمل درد فراوانی کرده باشد، به دنیا نمی آید و بزرگ نمی شود. هیچ کودکی بدون تحمل درد عضلانی و استخوانی، نوجوان و جوان نمی شود. باید این دردها را سپری کرد.

شاید این خیلی عجیب باشد که مادری با دست خودش بچه اش را ببرد، بدهد دست پرستاری تا به او واکسن بزنند. بچه گریه می کند؛ بی تابی می کند؛ بالا و پایین می پرد. شاید این کار مادرش را حتی ظالمانه ببیند. اما برای کسب سلامتی بعدش، باید این درد را تحمل کند. باید بگذارد سوزن را توی دستش فرو کنند. باید تمرین کند که تحمل دردش بیشتر و بیشتر شود. هر پله زندگی را که بخواهی طی کنی، باید یکی از همین دردها را بیش و کم بچشی.

بزرگ شدن قیمت دارد رفیق! و درد برای آدم قیمت می آورد. بعضی دردها را با گوشت و پوست می توانی احساس کنی. بعضی دردها را هم با روح احساس می کنی. یعنی بعضی از رنج ها و دردها عمقی اند. گاهی پوست آدم را می کنند بس که شدیداند. اما آدم تا این دردها را از سر نگذراند، به آن پختگی و بزرگی ای که باید، نمی رسد.

دردهایت را حقیر نبین. هر دردی حکمتی دارد. حکمت درد استخوان، قد کشیدن است. حکمت درد زایمان، چشم گشودن به این دنیا و زیبایی هایش است. حکمت درد دندان، شاید این است که بعضی نعمت ها را یادت بیندازد. هر دردی، قرار است اثری در تو داشته باشد. حتی شدیدترین دردها هم نهایتاً تو را به نقطه آرامشی می توانند برسانند. هیچ دردی تو را وسط راه ول نمی کند. هر دردی، هر چند کوچک، قرار است ذره ای موثر باشد برای بزرگ شدن تو.

دردهایت را حقیر نبین. این دردها می توانند مقدس باشند. این دردها می توانند تو را تا آسمان بالا می کشانند. بگذار دردهایت بیشتر و بزرگتر باشد. خیالی نیست. من که به قد کشیدن دارم حسودی می کنم. باور کن!

### یک تمرین:

مهر ماه، قاصدک ها پیدایشان می شود. ابرها پیدایشان می شود. برگ های زرد و نارنجی روی زمین پیدایشان می شود...

بین چی توی وجود تو پیدایش می شود. تو باید یک چیزی، یک احساسی، یک نیروی تازه ای توی وجودت داشته باشی به عنوان یدک، که حالا باید یواش یواش پیدایش شود. درست مثل طبیعت که دارد جلوه هایش را برای ما رو می کند.

### تمرین بعد:

می بینی نان توی خانه نیست؛ غر نزن. نگو «دوباره که این سفره خالی شد از نان.» بلند شو برو یکی دو تا نان بخر. برو به نانوا بگو امروز من می خواهم سفره خالی را پر کنم از نان.

### تمرین سوم:

این لامپ ها هر کدام ظرفیتی برای روشن کردن دارند. یکی ده وات. یکی صد وات. یکی دویست وات.

توقعی از لامپ ده وات نیست که اندازه دویست وات نور بدهد. اما دویست وات اگر کم بیاورد، بازش می کنند، می اندازندش دور. تو حد و اندازه خودت را بشناس. همان قدر نور بده. کسی توقع بیشتری را ندارد. ولی کم نگذار. حد و اندازه ات را کم نبین.

### تمرین آخر:

تا حالا شده رک گردنت بگیرد، دیگر نتوانی سرت را به این ور و آن ور بچرخانی؟

گردن آدم اگر قابلیت چرخش نداشته چه بد می شد. چه سخت می شد. خدا را بابت این نعمت بزرگ شکر، که ما با یک حرکت کوچک، گردن می چرخانیم تا گنجشک سر شاخه را ببینیم و بهش بگوییم: برایمان جیک جیک بخوان...