

لیوان هایتان را زمین بگذارید

معلمی در شروع کلاس درس، لیوانی پر از آب به دست گرفت. آن را بالا گرفت که همه ببینند بعد از شاگردان پرسید «به نظر شما وزن این لیوان چه قدر است؟»

شاگردان جواب دادند «۵۰ گرم، ۱۰۰ گرم، ۱۵۰ گرم...»

معلم گفت «من هم بدون وزن کردن، نمی‌دانم دقیقاً وزنش چه قدر است.» اما سؤال من این است «اگر من این لیوان آب را چند دقیقه همین‌طور نگه دارم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟»

شاگردان گفتند «هیچ اتفاقی نمی‌افتد.»

معلم پرسید «خب، اگر یک ساعت همین‌طور نگه دارم، چه اتفاقی می‌افتد؟»

یکی از شاگردان گفت «دستان کم‌کم درد می‌گیرد.»

حق با توست. حالا اگر یک روز تمام آن را نگه دارم چه؟

شاگرد دیگری جسورانه گفت «دستان بی‌حس می‌شود. عضلات به شدت تحت فشار قرار می‌گیرند و فلج می‌شوند و مطمئناً کارتان به بیمارستان خواهد کشید.»

همه شاگردان خندیدند. استاد گفت «خیلی خوب است، ولی آیا در این مدت وزن لیوان تغییر کرده است؟»

بچه‌ها جواب دادند «نه!»

پس چه چیز باعث درد و فشار روی عضلات می‌شود؟ در عوض من چه باید بکنم؟

شاگردان گیج شدند یکی از آن‌ها گفت «باید لیوان را زمین بگذارید.»

دقیقاً مشکلات زندگی هم مثل نگه‌داشتن این لیوان است. اگر آن‌ها را چند دقیقه در ذهنتان نگه دارید اشکالی ندارد. اگر مدت طولانی‌تری به آن‌ها فکر کنید به درد خواهند آمد. اگر بیش‌تر از آن نگرشان دارید فلجتان می‌کنند و دیگر قادر به انجام کاری نخواهید بود. فکر کردن به مشکلات زندگی مهم است، اما مهم‌تر آن است که در پایان هر روز و پیش از خواب، آن‌ها را زمین بگذارید. به این ترتیب، تحت فشار قرار نمی‌گیرید. هر روز صبح سرخال و بانشاط بیدار شوید و با تمرکز و قدرت به ستیز با مشکلات بروید. آن وقت خواهید توانست از عهده هر مسئله و چالشی که برایتان پیش می‌آید، برآیید.

شمشیربازی

مرد جوانی نزد استاد ورزش‌های رزمی رفت و از او پرسید: استاد می‌خواهم شمشیربازی بیاموزم، چه قدر زمان باید صرف کنم؟

ده سال.

ولی ده سال خیلی زیاد است!

من هرگز این قدر زمان ندارم!

پس بیست سال.

نه! این که خیلی بیش‌تر شد!

پس سی سال!

این داستان فواید صبر را گوشزد می‌کند و این که وقتی می‌خواهیم چیزی یاد بگیریم، حالت روحی ما هنگام آموزش بسیار مهم است. به نظر شما اگر قبل از شروع، زمان فراگیری را طولانی بدانیم، با شکست و ناامیدی روبه‌رو نمی‌شویم؟



خدایا چرا من؟

آرتور اشی (Arthur Ashe) قهرمان بزرگ تنیس ویمبلدون به خاطر خون آلودهای که در طی یک عمل جراحی در سال ۱۹۸۳ م دریافت کرد، به بیماری اینلز مبتلا شد و در بستر مرگ افتاد. از سراسر دنیا نامه‌هایی از طرفدارانش به او رسید که با او اظهار همدردی می‌کردند. در یکی از نامه‌ها یکی از طرفدارانش پرسیده بود «چرا خدا تو را برای چنین بیماری دردناکی انتخاب کرد؟» آرتور در پاسخش نوشت: در دنیا، ۵۰ میلیون کودک بازی تنیس را آغاز می‌کنند ۵ میلیون نفر یاد می‌گیرند که چگونه تنیس بازی کنند ۵۰۰ هزار نفر تنیس را در سطح حرفه‌ای یاد می‌گیرند ۵۰ هزار نفر پا به مسابقات می‌گذارند ۵ هزار نفر سرشناس می‌شوند ۵۰ نفر به مسابقات ویمبلدون راه می‌یابند چهار نفر به نیمه‌نهایی می‌رسند و دو نفر به فینال، آن هنگام که جام قهرمانی را روی دستانتان گرفته بودم، هرگز نگفتم خدایا چرا من؟ و امروز هم که از این بیماری رنج می‌کشم، نیز نمی‌گویم خدایا چرا من؟

این قهرمان تنیس، درس بزرگی به ما داد. حقیقت این است که ما آن قدر که در مصیبت‌ها و سختی‌ها گلیایه و ناشکری می‌کنیم، در هنگام رفاه و فراوانی نعمت‌ها شکرگزار نیستیم. ما خیلی جاها به انصاف نیاز داریم.

از هر دست بگیر...

وقتی که در کلاس سوم درس می‌خواندم، قلدری از کلاس پنجم با مشت ضربه محکمی به شکم زد. مشت او نه تنها ناراحت و عصبانی‌ام کرد، بلکه احساس شرمساری و حقارت ناشی از آن برایم تقریباً غیرقابل تحمل بود. با نوبدی درصدد تسویه حساب برآمدم! نقشه کشیدم که روز بعد او را در جایی گیر بیندازم و به حسابش برسم. بنا به دلایلی نقشه‌ام را با مادر بزرگم در میان گذاشتم. او هم سخنرانی‌های طولانی و یک ساعته‌اش را تحویل داد.

سخنرانی‌اش کاملاً کسل‌کننده بود، اما لایه‌لای حرف‌هایی که زد به‌طور مبهم به‌خاطر دارم که گفت نیازی به نگرانی و تسویه حساب با قلدر کلاس پنجم نیست. مادر بزرگم به من گفت کردار خوب، نتایج خوب به بار می‌آورد و کردار بد نتایج بد. به زبان ملایم به مادر بزرگم گفتم که وجودش سرشار از کردار و رفتار خوب است. سپس افزودم من همیشه کارهای خوب انجام می‌دهم اما آن چه در برابرش دریافت می‌کنم چیز دیگری است، اما او گفت هر نیکی‌ای که بکنی روزی به خودت باز خواهد گشت و هر کار بدی که می‌کنی مطمئن باش که باز به خودت برخواهد گشت.

سی سال طول کشید تا متوجه شدم چه حکمت و درایتی در سخنان مادر بزرگم نهفته است. مادر بزرگم در آسایشگاهی زندگی می‌کرد. هر هفته سری به او می‌زدم تا شام را با هم صرف کنیم. آن روز به رستوران کوچک و ساده‌ای که در آن نزدیکی‌ها بود رفتیم. من برای او گوشت آبپز و برای خودم ساندویچ سفارش دادم. اولین گاز را که به ساندویچم زدم، متوجه شدم مادر بزرگم دست به غذایش نزده است. بشقابم را کنار زده و بشقاب مادر بزرگ را جلو کشیدم. گوشت‌های بشقابش را به تکه‌های کوچک بریدم و سپس بشقاب را جلوی رویش گذاشتم. در لحظاتی که او با ضعف و اشکال تمام تکه‌های گوشت را با چنگال برمی‌داشت و به دهانش می‌گذاشت، خاطره‌ای از ذهنم گذشت که چشم‌هایم را در یک آن پر از اشک کرد. چهل سال قبل هنگامی که بچه کوچکی بودم، مادر بزرگم همیشه گوشت‌های بشقابم را به تکه‌های کوچک می‌برد تا من قادر به خوردن آن‌ها باشم. چهل سال طول کشیده بود اما عمل خوب، نتیجه خود را داده بود.

دیدید که حق با مادر بزرگم راوی قصه ما بود؛ به راستی که هر چه می‌کاریم دقیقاً همان را درو می‌کنیم. پس قلدر کلاس پنجم چی؟ مطمئن باشید او گرفتار قلدر کلاس بالاتری شده است.