

برای کمک به دیگران دنبال دلیل نباشید



من اعتقاد دارم و نتیجه‌ی تحقیقات نیز از این واقعیت حمایت می‌کند که انجام کار برای دیگران ذهن و جسمتان را فعال، سالم و سر حال نگه می‌دارد. همیشه کسی هست که به کمک احتیاج داشته باشد. همیشه و تا ابد افرادی هستند که به دلیل یا دلایلی محتاج مراقبت ویژه و خاص هستند. این مراقبت، انواع زیادی دارد و نیاز به اشکال مختلف مهارت دارد. مطمئناً جایی برای اهدای هدایای شما وجود دارد. کمک داوطلبانه‌ی شما مثل تزریق اندورفین به بدن شماست و به سلامت جسم و جان شما کمک می‌کند. این کار را شما نمی‌توانید با قرص انجام دهید. این کار فقط در طول زمان و از راه مهارت‌ها، استعدادها و لبخند به افراد نیازمند حاصل می‌شود.

داستان‌ها و مثال‌های بی‌شماری از افرادی وجود دارد که خود را وقف دیگران کرده‌اند و از این تجربه چیزهای بسیاری به دست آورده‌اند. من در مورد دستاوردهایی که با پول یا هدایای مادی قابل‌سنجش باشند سخن نمی‌گویم، بلکه در مورد رضایت روحی و معنوی، احساس خوب بودن و احساس ناشی از ایجاد تغییر در زندگی

دیگران سخن می‌گویم. این‌ها چیزهایی هستند که ارزش پولی ندارد اما ارزش آن‌ها بسیار برتر از آن است که با پول بتوان خرید.

افسانه‌ای درباره‌ی مادر ترزا هست که می‌گوید او در کلکته در خیابان زانو زده بود و سر کودکی را در آغوش گرفته بود، به آن امید که بتواند از مجلایی که در خیابان‌های فقیر کلکته در آن غرق بود نجاتش دهد. عکاسی که از آن محل می‌گذشت با دیدن این تصویر احساس کرد که سوژه‌ی خوبی برای عکاسی پیدا کرده است. می‌گویند عکاس به مادر ترزا گفت: «کاری که شما انجام می‌دهید من با یک میلیون دلار هم انجام نمی‌دهم». پاسخ مادر ترزا خیلی ساده بود: «من هم انجام نمی‌دهم».

وقتی که از خودتان می‌گذرید و در مسیر کمک به دیگران قرار می‌گیرید، غصه‌ها، دردها و آلام خودتان در مقام پایین‌تری قرار می‌گیرند. شما از احساسات خوب و اندیشه‌های عالی لبریز می‌شوید. از آنجاکه جسم و روح شما کاملاً به هم وابسته و پیوسته‌اند، هر کاری که برای یکی از آن‌ها (جسم یا روح) انجام می‌دهید، در واقع برای آن یکی هم انجامش داده‌اید. چه در اجتماع و چه در داخل اماکن مذهبی، فرصتهای بی‌شماری برای فراهم نمودن این‌گونه مراقبت‌ها هست. آنچه برای این کار ضروری است ذهنی باز و قلبی گشوده و اشتیاق برای خدمت به دیگران است.

گزینه‌های زیادی برای خدمت به دیگران وجود دارد که در اینجا به چند مورد اشاره می‌کنم:

الف. اگر صاحب امکانات و توانایی مالی هستید و می‌توانید به دیگران در جهت اشتغالشان کمک کنید، درنگ نکنید. راه‌اندازی یک فروشگاه کوچک و استخدام چند جوان به‌عنوان فروشنده می‌تواند لبخند را بر روی لبها و قلبهای چند خانواده و نیز خود شما بشناند. حتماً نباید به دیگران پول بدهید. اهدای یک شغل مناسب از میلیون‌ها تومان کمک نقدی هم بهتر است.

ب. خوب به اطرافتان نگاه کنید ببینید که چند نفر از اطرافیان، دوستان و همسایگان هستند که به دلیل ناتوانی‌شان و قدرت تحرک پایین‌شان نمی‌توانند از عهده‌ی کارهای روزانه‌شان برآیند. کمک کردن به پیرزنی که فرزندانش از او دورند و خودش به‌تنهایی نمی‌تواند خانه‌اش را تمیز کند واقعاً لذتی فراموش‌نشده‌ی به همراه می‌آورد. همسایه‌ای که از پله افتاده و پایش شکسته و برای جابجایی وسایل به کمک احتیاج دارد، هدیه‌ای از طرف خدا به شماست تا هم به قلب خود صفایی بدهید و هم ذهنتان را به آرامشی عمیق دعوت کنید.

ج. گهگاه کیفیتان را پر از غذا و نوشیدنی کنید و در سطح شهر قدم بزنید. هر جا گرسنه‌ای دیدید که بالباس ژنده در گوشه‌ای نشسته و منتظر کمک عابران است، با لبخند کنارش بنشینید و او را مهمان خویش کنید. آیا می‌توانید کنارش بنشینید و بی‌اعتنا به مردم پیراموتان با او در خوردن غذا همراهی کنید؟ به امتحانش می‌ارزد. فراموش نکنید که او در همه‌چیز غیر از مکنت مالی با شما برابر و شاید هم برتر است.

د.یک روز از خانه بیرون بزنید و با خودتان عهد ببندید که برای زمان مشخصی (مثلاً دو یا سه ساعت) قصد دارید فقط به دنبال کسانی بگردید که می‌خواهند چیزی را به جایی حمل کنند و نمی‌توانند. چشمتان را تیز کنید که اگر پیرزنی را یافتید که خرید کرده و نمی‌تواند سبد خریدش را به تنهایی حمل کند، با لبخند آن را از دستش بگیرید، با قدم‌های وی خود را هماهنگ کنید و تا مقصد همراهش کنید.

ه. هر جا زباله‌ای دیدید که سد راه رسیدن نور یا اکسیژن به علفی شده آن را بردارید و به درون سطل آشغال بی اندازید. فراموش نکنید که یک پرهی علف هم موجودی جاندار است.

• به دنبال راهی برای هدیه کردن چیزی از وجود خودتان – نه ضرورتاً در قالب پول – به دیگران باشد. هم شما برنده‌اید و هم آنکه به وی کمک کرده‌اید.

خیلی از بزرگسالان داوطلب می‌شوند که در مدرسه برای دانش آموزان مطلب بخوانند یا در کارهایشان به آنان کمک کنند. در برخی جوامع، پدربزرگها و مادربزرگها صدها کیلومتر از نوه‌هایشان به دور هستند و این کار به آنان کمک می‌کند که به نحوی با کودکان، غیر از نوه‌های خودشان، در ارتباط باشند. البته این فرصت را به کودکان هم می‌دهند که از نعمت پدربزرگ و مادربزرگ هرچند برای مدتی کوتاه برخوردار شوند. در کلیسایی بخشی به نام مرکز مراقبت یک‌روزه وجود دارد. کشیشی به نام بابا دیک دو بار در هفته به آنجا می‌آید تا بچه‌های ۳ ساله را سرگرم کند و درعین حال چیزی به آن‌ها بیاموزد. این بچه‌ها، بابا دیک را خیلی دوست دارند و همیشه خودشان را به آغوش او پرتاب می‌کنند یا روی دامنش می‌نشینند تا به قصه‌هایش گوش کنند. او می‌گوید بارها بچه‌ها در مغازه‌ها و فروشگاه‌ها نام او را صدا زده‌اند و او را در آغوش گرفته‌اند.

چه موهبتی! در چنین موقعیتی همه برنده‌اند.

شاید در جامعه امروز ایران، من متهم به خوش‌خیالی شوم، ولی هیچ چیزی برایم لذت‌بخش‌تر از این نیست که می‌توانم در روز چند بار بدون توقع به دیگران کمک کنم و لبخند رضایت را روی صورتشان ببینم.