

# تجربه من از سفر به نپال



سفر اخیر من به نپال با تمام سفرهای دیگر متفاوت بود چرا که در این سفر سه هفته ای من کاملاً خارج از حیطه رفاه و آسایش خود بودم ولی این را میدانستم که این تجربه جدید ، درس جدیدی به من میدهد که باعث رشدم خواهد شد.

من به همراه موکلم به قصد آرامش ، تمدد اعصاب و کسب تجربه ای متفاوت به این سفر رفتیم. بنابراین به جای اقامت در هتل‌های لوکس ، به مدت 10 روز در یک مرکز یوگا و مدیتیشن در یک روستای کوچک و یک هفته در یک اکو-ویلج در دهکده ای بالای کوه اقامت داشتیم. زندگی افراد روستا ، بازدید از بچه های بی سرپرست و تدریس در یکی از مدارس روستا درس بزرگی برای هردوما به ارمغان داشت.

1- شادی و خوشحالی را در لحظات عادی و روزمره جستجو کنیم

ما آنقدر خود را در زندگی مشغول کرده ایم که فراموش میکنیم چطور از لحظات زندگی لذت ببریم. همیشه به دنبال شادی هستیم و آن را در لحظات ویژه و استثنایی جستجو میکنیم. فکر میکنیم با چیز دیگری

ویا افراد دیگری خوشحالتر خواهیم بود. به دنبال "تر" یا "ترین" میگردیم. خانه بهتر، بزرگتر، ماشین لوکس تر، مهمانی مجلل تر، کادوهای گرانتر، تحصیلات بیشتر و غیره. ولی همچنان میبینیم افرادی که بیشتر دارند خیلی هم شاد نیستند و باز هم به دنبال آرامش و شادی درون هست.

من در نپال شانس آن را داشتم که به بچه های روستایی چندساعتی درس بدهم. در نگاه اول احساس دلسوزی برایشان داشتم. کلاسهای کوچک تاریک که حتی برق نداشتند. نیمکتهای قدیمی که ترس آن میرفت هر لحظه بشکنند. بچه هایی که قدرت خرید کفش مناسب را نداشتند و با دمپایی تمام مسیر خاکی و کوهستانی را هر روز پیاده کیلومترها طی میکردند تا به مدرسه بروند. بعضی از این دانش آموزان مجبور بودند کلاس را نیمه تمام ترک کنند تا بعدازظهر کار کنند و کمک خرج خانواده باشند. ولی با تمام این سختیها آنها شاد بودند. از ته دل میخندیدند، می رقصیدند و شعر میخواندند. آنها در لحظه شاد بودن را به من آموختند. خوشحالی را در با هم بودن و لذت بردن از یادگیری میدیدند. اشتیاق زیادی برای یادگیری داشتند. دخترها و پسرها شیطون بودند. همگی فقیر و لی غنی از عشق و محبت بودند.

روستای دومی که در آن اقامت داشتیم زنان روزها کار میکردند، بچه ها بعد از مدرسه کمکشان میکردند و شبها تنبک میزدند و به زبان محلی آواز میخواندند. گویی هیچ غمی در دنیا نداشتند. بچه ها با هم شطرنج و حلقه بازی میکردند. خوشحال از اینکه با افراد جدید ملاقات میکنند. از کانادا میپرسیدند و از اینکه ما چطور زندگی میکنیم. مردم ده به جای سرگرم بودن با اینترنت و تلفنهایشان با هم وقت میگذرانند. البته اینترنت داشتند ولی ترجیح میدادند با افراد روستا و خانواده ویا توریستها ارتباط برقرار کنند. اتاق گاه گلی من شبها سرد بود و من برای حمام کردن از سطل پر شده از آب داغ استفاده میکردم ولی سادگی، محبت و خلوص روستاییان دلم را گرم میکرد.

بچه ها پای برهنه این طرف و آن طرف میدویدند و با شوق و اشتیاق گاو میدوشیدند. همه چیز ساده بود همه چیز واقعی و با اصالت. هیچکس ماسکی بصورت نداشت و همه خودشان بودند. کسی فکر نمیکرد باید کس دیگری باشد. کسی فکر نمیکرد کافی نیست. هیچکس به دنبال لحظات استثنایی برای شاد بودن نبود. همه شادی را در لحظه و با هم بودند تجربه میکردند.

## 2- سپاسگزار و قدردان باشیم

حدود 15 کودک یتیم در یک آپارتمان کوچک و آشپزخانه ای که فقط یک گاز دوشعله داشت زندگی میکردند وقتی ما وارد شدیم همگی با شور و شغف به سمت ما دویدند و ما را خاله صدا میزدند. دختر بانمکی که تقریباً 6 سال داشت و در جنگل پیدا شده بود با تمام عشق و هیجان نقاشی هایش را به من نشان میداد. بعضی ها به تماشای کارتونی که از یک تلویزیون کوچک با کیفیت خراب پخش میشد مشغول بودند. بیکرام که 13 سال داشت و از همه بزرگتر بود لباسها را اطو میکرد و کوچکترها آشپزی میکردند. من هم مادرو پدرم را از دست داده ام ولی این کجا و آن کجا؟ این بچه های معصوم چه گناهی داشتند که خانواده هایشان بخاطر فقر و تنگدستی و یا خودخواهی آنها را ترک کردند؟ آنها به من آموختند که سپاسگزار و قدردان چیزهایی باشم که دارم. ما همیشه سپاسگزاری و قدردانی را از کسانی می آموزیم که در زندگی عزیزانشان را از دست داده اند و یا از زلزله ، فاجعه ، مصیبت و بیماری و ضربه روحی جان سالم بدر برده اند.

من همیشه به دوستانم میگویم مهم نیست چقدر با عزیزانتان اختلاف دارید. قدر آنها را بدانید به آنها بگویید چقدر دوشان دارید. با آنها صحبت کنید به آنها سربزنید. من حاضر تمام زندگی ام را بدهم تا یک لحظه آنها را در آغوش بگیرم. قدر زندگیتان را بدانید و نعمتهایتان را با بقیه تقسیم کنید. از اینکه سلامت هستید سپاسگزار باشید. سپاسگزاری به این معنا نیست که فقط خدا را شکر کنید. سپاسگزاری یعنی استفاده از موهبتها و توانائیها به نحو احسن. اگر سالم هستید ورزش کنید. اگر هوش و حواس سالم دارید به یادگیری بپردازید. کتاب بخوانید. ازدانسته های خود به مردم آموزش دهید. از لحظه زندگی خود لذت ببرید و باهم بودن و در کنار هم بودن را غنیمت بشمارید. وقتی شما به چیزهایی که دارید ، به نعمتها و موهبتهایی که دارید احترام میگذارید و قدر آنها را میدانید ، آنچه که من ندارم و یا از دست داده ام را محترم میشمیرید.

سپاسگزاری و در لحظه زندگی کردن باعث شادی ما میشود. وقتی ما شاد بودن را تمرین میکنیم انعطاف پذیریمان بالا میرود و در مقابل مشکلات غیرقابل پیش بینی قویتر عمل میکنیم. پس بیایید از این به بعد فرهنگ "هیچ وقت کافی نیست" را کنار بگذاریم. به اندازه کافی خوب نیستیم ، به اندازه کافی لاغر نیستیم ، به اندازه کافی نمیدانم ، به اندازه کافی قوی نیستیم. بیایید از مقایسه کردن همه چیزمان با دیگران دست برداریم. در لحظه زندگی کنیم و قدر هر آنچه در زندگی

داریم بدانیم. با هم بودن و با هم قسمت کردن را تجربه کنیم.

Sara Rahimi, CPC,ACC

[www.ellelifecoaching.com](http://www.ellelifecoaching.com)