چاپ چهاردهم

زندگی با عشق چه زیباست

لئوبوسکالیا- تورا ندخت تمدن (مالکی)

@RastarLib



تقدیم به مادر خوبم

زندگی با عشق چه زیباست

لئوبوسکالیا

توراندخت تمدن (مالکی)



نشر دایره

بوسکالیا، لئو Buscaglia, Leo F.
زندگی با عشق چه زیباست / لئوبوسکالیا؛ توراندخت تمدن (مالکی). ـ تهران: نشر دایره، ۱۳۷۸.
۳۷۸ ص. ISBN: 964 - 6839 - 07 - x
عنوان اصلی: Living loving & learning
این کتاب در سالهای مختلف توسط ناشرین مختلف به چاپ رسیده است، چاپ چهاردهم.
۱. عشق ـ مقاله‌ها و خطابه‌ها. ۲. خودسازی ـ مقاله‌ها و خطابه‌ها. ۳. روابط بین اشخاص ـ مقاله‌ها و خطابه‌ها. الف. تمدن، توراندخت (مالکی)، مترجم. ب. عنوان.
BF ۵۷۵ / ۴۵ ب ۸۸ ۱۵۸
۱۳۷۸

نام کتاب : زندگی با عشق چه زیباست
نویسنده : لئوبوسکالیا
مترجم : توراندخت تمدن (مالکی)
ناشر : نشر دایره
چاپ چهاردهم: تابستان ۱۳۷۸
تیراژ : ۵۰۰۰ جلد
چاپ : سیاره
صحافی : سیاره

مرکز پخش پوریا کتاب، تلفن ۶۴۹۱۴۸۸ ـ همراه ۰۹۱۱۲۲۲۱۴۴۲
صندوق پستی ۶۶۶-۱۶۳۱۵

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمهٔ دکتر ابراهیم خواجه نوری	۷
مقدمهٔ مترجم	۹
پیش‌گفتار ـ نویسنده	۱۳
مقدمه ـ بتی‌لو کراتویل	۱۵
عشق تعدیل‌کنندهٔ رفتارهای ناپسند	۲۳
بازگشت به «خود»	۷۱
بازگشت به خود واقعی	۱۰۱
روشنائی را در درون خود جستجو کنید	۱۰۷
ساختن پلی میان حال و آینده	۱۱۷
هنر انسان بودن	۱۹۵
امیدهای فردا	۲۱۷
در جستجوی یکرنگی	۲۳۷
جائی‌که زندگی هست امید هست	۵۲۳
چگونه باید زیست	۲۷۹
از عشق سخن بگوئیم	۳۰۳
فواید اتحاد و یکرنگی	۳۳۳
باورهای خودمخرب و خودآزار	۳۵۹

این کتاب اثری است که مهم‌ترین موضوع علمی‌اش عشق می‌باشد. شاید بنظر برخی از خوانندگان، جدی و عبوس این حرف شوخی تلقی شود، ولی دکتر بوسکالیا، نویسندهٔ کتاب، آنچنان به‌عشق و اهمیت آن در زندگی انسانها معتقد است و طوری با ارائه مثالهای زنده، شاد و مؤثر، ایمان به‌قدرت سازندهٔ عشق را در خواننده می‌آفریند که مجال تردید باقی نمی‌گذارد.

او به‌شما می‌فهماند و این عقیده را راسخ می‌کند که اگرصمیمانه انسانها را دوست بدارید، آنها هم شما را دوست خواهند داشت و این ضروری‌ترین و مفیدترین علمی است که هر انسانی برای «انسان شدن» باید بیاموزد. دکتر بوسکالیا این واقعیت مسلم را در ذهن ما بیدار می‌سازد که «خوشبختی تو بستگی به‌چگونگی احساسی دارد که تو نسبت به انسانها داری و این خود وابسته به‌گفتار و رفتار و پندار تو است و خوشبختانه همه اینها دراختیار خود تو قرار دارد.»

خودتان خوب می‌دانید که دربین تمام جانوران روی زمین انسان تنها جانوری است که اختیار انتخاب رفتار و گفتار و پندار به‌او داده شده است. بوسکالیا به‌صدای بلند و به‌صد زبان می‌گوید «ای حیوان باشعور چرا از این حقی که تنها به‌تو داده شده، برای کسب خوشبختی خود و دیگران استفاده نمی‌کنی؟ ای حیوان باشعور دوست بدار تا خوشبخت شوی. هرچه بیشتر دوست بداری خوشبخت‌تر می‌شوی، هرچه بی‌چشم‌داشت‌تر، صمیمانه‌تر ویکدله‌ترعشق‌بورزی، خوشبخت‌تر می‌شوی. امتحان کن تا به‌خودت ثابت شود.

ولی این چندان هم ساده نیست برای اینکه قبل از عشق ورزیدن اصیل، باید ابتدا تخم کینه و نفرت را از دل خود زدوده باشی تا بتوانی جائی برای عشق باز کنی و باید قلباً و عمیقاً ایمان داشته باشی که آدم بد وجود ندارد بلکه آدم مریض و نابالغ و شرطی موجود است، که آنها راهم به‌خوبی و با رفتار و برخوردی صحیح می‌توان تغییر داد، و برای این‌کار فقط باید بخواهی و جداً بخواهی و کمی از روانشناسی عملی یا یک مشاور خوب هم کمک بگیری و نگوئید این کار نمی‌شود، ما کردیم و به‌تجربه دیدیم که شد.

فعلا این کتاب را که به قلم و کوشش خانم فاضل و فهمیده توران‌دخت تمدن با نشر صحیح و سلیسی بفارسی ترجمه شده بخوانید تا بعد به تجربه‌اش برسید.

به‌امید توفیق شما

ا. خواجه‌نوری

مقدمه مترجم

دکتر بوسکالیا، استاد کرسی تعلیم و تربیت دانشگاه کالیفرنیای جنوبی، اهل کالیفرنیا است. او از طریق سخنرانی ــ نوارها و کتابهای متعددی که تاکنون به‌چاپ رسانده طرفداران زیادی در داخل و خارج از آمریکا پیدا کرده است.

بوسکالیا بعلت آگاهی و تجربیات عمیق و دامنه‌داری که از زندگی و مظاهر آن دارد تاکنون چندین دور کلاس تحت‌عنوان «عشق» (زندگی را چگونه باید آموخت) در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی ترتیب داده‌است. کتاب «عشق» نتیجه ارتباط و تبادل‌نظر با شاگردانی است که در کلاسهای «عشق» شرکت داشتند. تز اصلی‌اش این است که عشق آموختنی است و هرکس می‌تواند و باید عشق ورزیدن را بیاموزد.

بوسکالیا با دادن اطلاعات و تجربیاتی درباره زندگی و چگونه زیستن از طریق تدریس، سخنرانی و نوشته‌هایش، نفوذ عمیقی بر شنوندگان و خوانندگان خود برجای گذاشته است.

او مردی است شاداب، پرتوان، سرزنده و عاشق‌پیشه که به‌خودش، زندگی و به انسانهائی که با او به‌هر نحوی تماس مستقیم و غیرمستقیم دارند، عشق می‌ورزد و همواره سعی دارد ارتباط سالم، صمیمانه و

نزدیکی با آنها برقرار کند.

وی در حال زیسته و آینده را در حال پی‌ریزی می‌کند. بوسکالیا هم به‌جنبه‌های مادی (بهره‌جوئی از مزایای زندگی و همبستگی با مردم) و هم به‌معنویات توجه دارد و کوشش می‌کند از هر دو شناخت عمیقی بدست آورد.

مطالبی که در زیر فهرست‌وار ملاحظه می‌کنید نکاتی است که نویسنده از ابتدا تا انتهای کتاب به‌آن توجه دارد و به‌آن تأکید می‌کند. این گفته‌ها، همانطورکه بارها و بارها به‌آن اشاره می‌رود پدیدهٔ جدید یا کشف تازه‌ای نیست، بلکه مسائل کوچك و در عین حال حیاتی است که ما هر روز، هر ساعت، و هر لحظه با آن روبرو هستیم ولی به آن اهمیت نمی‌دهیم و سرسری از آن رد می‌شویم.

۱) تمام افراد بشر با وجود تفاوتهای نژادی،فرهنگی و مذهبی در بعضی از نیازها با یکدیگر وجه اشتراك دارند که از آن جمله نیاز به عشق، مهربانی و دوستی است.

۲) هر انسانی جدا از استعدادهای بالقوه، از توانائیهای نامحدود و بی‌پایانی برخوردار است که با آموزش و پرورش صحیح مـی‌توان آنها را بارور و شکوفا ساخت.

۳) رضایت از خود، به‌خود ارزش و اعتبار دادن، منحصربفردی و یکتا بودن را پذیرفتن و به‌آن ارج نهادن و به «خود» واقعی برگشتن از عوامل حیاتی در پی‌ریزی و انسجام شخصیت سالم است.

٤) تشکیل خانواده و در آغوش پرمهر آن بزرگ شدن و از محبت پدر و مادر برخوردار بودن، به‌عقیدهٔ بوسکالیا بالاترین و مهمترین‌نیاز بشری است. آماری که نویسنده ارائه می‌دهد نمایانگر این واقعیت است که تمام ناراحتی‌های روزافزون روانی، ناشی از احساس تنهائی و دور بودن از دست نوازشگر خانواده است.

واقعیت تکان‌دهندهٔ دیگری که نویسنده ضمن کتاب فاش می‌کند، اینست‌که مردم غرب با وجود برخورداری از تمدن‌ـتکنولوژی پیشرفته

و موفقیت‌های روزافزون در کلیهٔ زمینه‌های علمی و اقتصادی، هنوز اسیر و گرفتار مسائل احساسی ـ عاطفی و ذهنی شدید و عمیق می‌باشند. مشکلی که دامن‌گیر عقب‌افتاده‌ترین ملل جهان امروز نیز هست.

با مطالعهٔ کتاب خواننده به‌این نتیجه می‌رسد که عشق نیازی مبرم، حیاتی و همگانی است که تبلور آن شکوفائی و خلاقیت می‌آفریند و کمبود آن انسان را به‌فساد و تباهی می‌کشاند. با عشق و در عشق زندگی کنید تا معنی و مفهوم واقعی حیات را درک کنید و از آن لذت ببرید.

ضمناً لازم می‌دانم از سرکار خانم بلوره حافظی که مشوق من در این کار سازنده بودند و از همکاری بی‌دریغ و صمیمانه جناب آقای دکتر ژان قریب که زحمت ویرایش بخشی از کتاب را قبول فرمودند و همراهی جناب آقای فریدون مشیری تشکر و سپاسگزاری نمایم.

پیش‌گفتار

نیکوس کازانتزاکیس[1] می‌گوید «معلم ایده‌آل کسی است که از خود پلی می‌سازد و شاگردانش را دعوت به‌عبور از آن می‌کند و هنگامی که راه را برآنها گشود، با شادی خود را واژگون می‌نماید تا آنها را برای اینکه از خود پلهائی بسازند، تشویق کند.»

سخنرانی‌هائیکه در این کتاب ارائه می‌شود، نمونه‌ئی از این پل‌ها است. این گفتارها صرفاً عقاید ـ افکار و عواطفی است که میان من و شنوندگانم مبادله شده است. این سخنان با این اعتقاد ایراد شده‌اند که ممکن است مورد قبول، ستایش، تمجید، رد یا بی‌توجهی قرار گیرند.

بسیار خوشنودم که در بیان این دیدگاهها با جمعی سهیم شده‌ام و برایم غرورآفرین است که هزاران نفر با شوق و رغبت به‌سخنانم گوش فرا داده‌اند. این گفتارها نشانهٔ ده سال زندگی پرهیجان،توأم با رشد و باروری ذهنی و لذت مشترك با دیگران است.

1- Nikos Kazantzakis (1883-1957)

نویسندهٔ یونانی، از آثار او سرگشتهٔ راه حق ـ زوربای یونانی ـ آخرین وسوسه مسیح ـ آزادی یا مرگ به‌فارسی ترجمه شده است.

وقتی به‌عقب برمی‌گردم، علتی برای تأسف پیدا نمی‌کنم. اطمینان دارم که خوب یا بد، حوادث دیگری انتظار مرا می‌کشند و منهم تصمیم قاطع دارم که به‌ساختن این پل‌ها ادامه دهم.

لئو بوسکالیا.

مقدمه

از آقای وبستر[1] که مقدمه‌نویسی را اینگونه تعریف می‌کند باید بسیار تشکر نمود: «دیباچه راه ورود به‌کتاب را می‌گشاید.» برایم جای خوشوقتی است که این فرصت بارها بمن داده شده که با قلم و زبان، راه‌گشای دوست نویسنده‌ام، آقای بوسکالیا باشم.

قبلا به‌مناسبتی نوشتم: «بوسکالیا مردی است با جنبه‌های عالی انسانی، معلم ـ شاگرد ـ نویسنده ـ خواننده و شنونده و از میان همه اینها بنظر می‌رسد او بیشتر نمونه بارز و کامل شغل تدریس باشد که برای خود انتخاب کرده است. لئو، باشور و حرارت و صمیمیت زایدالوصفی تدریس می‌کند، و بالاتر از همه، در این کار همواره خود را الگو قرار می‌دهد: صحبت‌های او این پیام را دارد: «اگر سراپا گوش شوید به‌شما ثابت می‌کنم که زندگی چقدر پرارزش و گرانبها است.»

برای لئو که هدفش هدایت و آموزش و پرورش شاگردانش از

1- Noah Webster (1758-1843)
نویسنده و فرهنگ‌نویس آمریکائی
سه فرهنگ لغات به‌ترتیب در سالهای ۱۸۰۶ ـ ۱۸۰۷ و ۱۸۲۸ به‌چاپ رساند که سومی برای اولین بار ۷۰۰۰۰ لغت داشت.

طبقات و سنین مختلف است، سالن سخنرانی، فضای اطاق نشیمن یا کنار ساحل دریا همه حکم کلاس درس را دارند. در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی چندین بار جوانان بوسکالیا را بعنوان «استاد برجسته سال» انتخاب کردند و جای شك نیست که جوانان حس تشخیص خوبی دارند.

یکبار که برای استقبال از بوسکالیا به‌فرودگاه رفته بودم پیرمردی به‌من نزدیك شد و با اشاره به بوسکالیا پرسید «این آقا را می‌شناسید؟ ایشان در هواپیما کنار من نشسته بود.» پس از توضیح مختصری که دادم آهی کشید و گفت: «حدس می‌زدم آدم متشخصی باشد. در هواپیما مثل اینکه مشغول تصحیح اوراقی بود چون روی هر ورقه کلماتی نظیر «عالی» ــ «بسیار زیبا» ــ «بسیار جالب» می‌نگاشت. چقدر آرزو داشتم وقتی محصل بودم، استادم کلماتی نظیر این‌ها را روی ورقه‌ام می‌نوشت. آن پیرمرد حس می‌کرد که بوسکالیا بطور کامل واجد خصائصی است که شغل معلمی اقتضا می‌کند. بوسکالیا کسی است که به‌هنر تعلیم و تربیت شرف و افتخار می‌بخشد و درمقابل مایه ستایش و افتخار همکاران و شاگردان خود می‌باشد.

این احساس تعهد و علاقه را می‌توان در آثار وی مشاهده کرد. کتاب گویا و پندآموز او بنام «بچه‌های استثنائی و مربیان آنها»[۲] با استقبال کم‌نظیری روبرو شد. بوسکالیا کار خود را با کتاب عشق[۳] در سال ۱۹۷۲ شروع کرد و سپس کتاب انسان هویت‌یافته[۴] را در سال ۱۹۷۸ بچاپ رسانید. آثارش که با دانش، ظرافت طبع و هنرمندی خاصی برشته تحریر درآمده، به‌گرمی حیات‌بخشی آراسته است. این تألیفات ضمناً امیدبخش کسانی است‌که چشم‌انداز زندگیشان در نومیدی و بی‌فرجامی تیره شده است.

در طی سالهائی که با لئو آشنا بودم، بارها از من سئوال می‌شد که

2- The Disabled And Their Parents:

3- Love

4- Personhood

آیا او همیشه بهمین صورت بود که ما امروز می‌بینیم؟ سئوال درعین پیچیدگی از صداقتی برخوردار است و اینك متوجه شده‌ام که پاسخ من با گذشته تفاوت دارد. اوایل با قاطعیت وصراحت جواب می‌دادم «بله» ولی امروز دقیق‌تر می‌گویم «بله» و «نه».

برای آنکه صحبت‌های لئو حیات‌بخش، پرنشاط و از روی درایت و تدبیر باشد لزومی ندارد درمقابل عده کم یا زیادی شنونده بیان شود. توجه و اهمیتی که بوسکالیا به‌انسان و توانائیهای نهانی او می‌دهد توجهی عمیق و واقعی است که هر شنونده‌ئی بخوبی آنرا درك می‌کند. آری، او همیشه نگران حال افراد، مغزها و هدفهائی است که بدون رشد و گسترش، راکد مانده‌اند. او با تمام وجود معتقد است که ما از استعدادهائی بیش از آنچه گمان می‌بریم برخورداریم. آری، یکی‌از کلمات مورد علاقه و همیشه حاضر در لغت‌نامه بوسکالیا کلمه «بله» است. برای اثبات این ادعا، درمیان اوراقم نامه‌ئی به‌خط بوسکالیا با این عنوان پیدا کردم «بتی‌لوی عزیز، بله، بله، بله، با عشق! لئو.»

اما بوسکالیا همیشه هم به‌نحوی که اکنون او را مشاهده می‌کنید، نیست. چون اگر چنین بود، نهایتاً بصورت یك هنرپیشهٔ پرنشاط ــ پر توقع ــ محبوب و سرگرم‌کننده، که تنها یك پیام برای مخابره داشت، درمی‌آمد. درحالیکه بهیچ‌وجه این‌طور نیست. چون پیام لئو، ضمن‌آنکه متکی به‌حقایق کلی است، مرتباً در تغییر است، جنبهٔ وسیع‌تری پیدا می‌کند، بعد و عمق تازه‌ئی بخود می‌گیرد و همگی را به‌مبارزه جدیدی می‌طلبد.

اکنون این سئوال پیش می‌آید که سرچشمهٔ این رشد فکری روز-افزون چیست؟ مردم، دوستان قدیم و جدید، کتاب (شیفته‌کنندگان و مجذوب‌کنندگانی که این کتابها را برشته تحریر درآورده‌اند)، طبیعت (سمبل رشد، دگرگونی و زیبائی) معلمین، متصوفین ــ شاگردان ــ بچه‌ها یا امواج صوتی موجود در فضاء. به‌نظر من نوشته‌های لئو مانند لکه‌های جوهر پخش شده بر صفحه ــ تراوشی است بی‌کم‌وکاست از

آنچه در درون او می‌گذرد. هر پدیده‌ئی برنگاه تیزبین، ذهن هوشیار و قلب بخشنده‌اش تأثیر می‌گذارد.

او به‌قدری به‌شکوه و زیبائی زندگی و تغییر و تحول ناشی از آن اعتقاد دارد که با اطمینان و اعتقاد راسخ سعی می‌کند، دیگران را هم از روند یکنواخت زندگی بیرون آورد. بیاد دارم بعدازظهر روزی که در آتلانتیک‌سیتی[5] او را ملاقات کردم. یك گردهمائی مثل گذشته تشکیل شده بود. من با افتخار و خودپسندی فعالیت‌هائی را کـه از آخـرین ملاقاتمان با او داشتم، برایش برشمردم. لئو با صبر و شکیبائی بـه حرفهایم گوش داد و همین‌طورکه به‌چشمان من خیره شده بود گفت: «بتی‌لو، تو باید کارهائی که میدانی بخوبی از عهده آن برمیائی کنار بگذاری و چیز جدیدی را شروع کنی.» فوراً به‌منزل مراجعت کردم و از فعالیت‌هائی که در دست انجام داشتم استعفا دادم و چند کار جدید را (که تا حدی هم پرمخاطره بود) شروع کـردم. حتماً مـی‌خـواهید بگوئید که خیلی به لئو اعتقاد دارم. همین‌طور است و همواره سعی‌ام براین بوده که از دیگران هم مصراً بخواهم با دقت و با ذهن و قلب خود به‌او گوش فرادهند.

نه دوستان، لئو همیشه آنچنان که امروز او را مـی‌بینید، نیست. شاید این تصور برای عده‌ئی پیش آید کـه او نیرو و تـوانش را از توده‌ای که همیشه و هرجا که هست فوراً به‌گردش جمع می‌شوند کسب می‌کند.هرگز با کسی نظیر لئو برخورد نکرده‌ام کـه بـه‌محض آنکه احساس کند احتیاج به تجدید قوای ذهنی و روحی و جسمی داردآنچنان تند و سریع خود را از جمع دور کند. این کسب نیرو گاهی با یك شب تنهائی در منزل تأمین می‌شود و گاهی نیاز به‌گذراندن تمام تابستان در کابین خلوتی در رودخانه اورگان دارد، یا با یکسال خلوت کردن با

5- Atlantic City

در ساحل آتلانتیك ـ درجنوب‌شرقی نیوجرسی‌ـشهر کنار اقیانوس با ۶۰۰۰۰ نفرجمعیت

افکارش در جزیره‌ئی دورافتاده و مطالعهٔ آثار متفکرین موردعلاقه‌اش، کسب می‌شود. گرچه گاهی اوقات، او علاقه زیادی به گوشه‌گیری نشان می‌دهد ولی این خلوت‌گزینی برای فرار و گریز نیست بلکه برای پیدا کردن مجالی جهت بیداری و طراوت بخشیدن مجدد به‌قوای فکری و آماده ساختن ذهن برای اوج‌گیری در جهت اعتلای روحی و فکری‌است.

درنهایت این سئوال، که آیا بوسکالیا همیشه باین صورت است، می‌تواند یك دلالت ضمنی برافسانه‌ئی بودن یا انسان بودن بوسکالیا داشته باشد، درحالیکه بوسکالیا مطمئناً افسانه نیست، بلکه انسانی‌است مانند سایر انسانها، با لغزش‌ها و اشتباهاتی که گهگاه از هر فرد معمولی سرمیزند و با رنج‌هائی که همواره از پیچیدگی نظام اداری پیچیدهٔ قرن بیستم برخود هموار می‌سازد. او هم مثل همه‌زمانی دچار یأس و افسردگی می‌شود و هرازگاهی از بی‌عدالتی‌های اجتماعی به خشم می‌آید ولی درعوض برخلاف اکثر ما، می‌کوشد از میان این ضعف‌ها ـ کمبودها و زندگی مسخره‌ای که اقتضای انسان‌بودن است، با سربلندی و افتخار سر برآورد.

صحبت من به‌جای آنکه درباره محتویات این کتاب پرارزش باشد، منحصر به نویسنده آن شد درحالیکه آشنائی من با کتاب بمراتب بیش از نویسنده است. بگذارید محتویات ارزنده کتاب مُبَلِّغ آن باشد و من فقط «راه» را برای شروع یك سفر لذت‌بخش در صحنه پرشکوه‌زندگی، همراه با لئو برای شما «هموار» سازم.

بتی‌لو کراتویل

Betty Lou Kratoville

ای همه مردم! درین جهان به‌چه کارید؟
عمر گرانمایه را چگونه گزارید؟
هرچه به‌عالم بود اگر به‌کف آرید؟
هیچ ندارید اگر که: عشق ندارید.
وای شما دل به‌عشق اگر نسپارید!
گر به‌ثریا رسید، هیچ نیرزید
عشق بورزید
دوست بدارید.

فریدون مشیری

عشق: تعدیل‌کننده رفتارهای نابهنجار

وقتی کسی می‌خواهد مرا معرفی کند و نامم را درست تلفظ می‌نماید، شادی بسیار زیادی احساس می‌کنم. خیلی دوست دارم از اسمم صحبت کنم چون یك کلمهٔ زیبای ایتالیائی است که اکثر حروف الفبا را می‌توان در آن پیدا کرد: ب ـ و ـ س ـ ك ـ آ ـ ل ـ ی ـ آ و تلفظی مثل سایر کلمات دارد. بهترین خاطره‌ئی که در ارتباط باتلفظ نامم بیاد دارم، مربوط به‌شبی است که می‌خواستم با تلفن راه‌دور با جائی صحبت کنم و چون خط مشغول بود، قرار شد تلفن‌چی وقتی خط آزاد گردید آنرا وصل کند. زنگ که به‌صدا درآمد گوشی را برداشتم و تلفن‌چی از آن طرف گفت «ممکن است به آقای «باکس‌کار» بگوئید که خطشان آماده است.» پاسخ دادم «منظورتان بوسکالیا است.» جواب داد «آقای عزیز این اسم را همه‌جور می‌شود خواند.»

امروز به‌اینجا آمده‌ام تا درباره عشق با شما گفتگو کنم، عنوان این سخنرانی را «عشق در کلاس درس» می‌گذارم. براستی شهامت بخرج دادید که از من دعوت کنید تا به‌اینجا آمده درباره عشق صحبت کنم. اغلب از من خواسته می‌شود عنوان «عشق» را در لفافه بپیچم و با یك عنوان فرعی همراهش کنم. مثل «عشق، تعدیل‌کنندهٔ رفتارهای

نابهنجار» چنین عنوانی خیلی علمی بنظر می‌رسد و دیگر کسی را به وحشت نمی‌اندازد. نظیر این اتفاق زمانی می‌افتدکه من کلاسی دربارهٔ عشق در دانشگاه برگزار مـی‌کنم، و هنگامی کـه از محل سخنرانـی برمی‌گردم، تمام اعضاء دانشکده با خندهٔ تمسخرآمیزی از من سئوال می‌کنند: «ببینیم، روز تعطیل هم باید در آزمـایشگاه، عشق را عملا تجربه کنیم؟» به‌آنها اطمینان می‌دهم که چنین قصدی ندارم.

بد نیست شما هم از انگیزه‌ام برای برگزاری کلاسهائی دربـاره عشق آگاه شوید. حدود پنج سال پیش با رئیس مدرسه تربیت معلم که مردی بسیار جدی و موقر بود مصاحبه‌ئی داشتم. در آن روزها من شغل خود را که رئیس بخش آموزش ویژه یك دبیرستان بزرگ در یکی از حوزه‌های کالیفرنیا بود، رها کردم، باین نتیجه رسیده بودم که کارهای اداری با روحیه‌ام سازگار نیست. می‌خواستم یك معلم باشم و به‌کلاس درس برگردم. پس از آنکه مقابل رئیس دانشکده نشستم از من سئوال کرد :«خوب بـوسکالیا تصمیم داری در پنج سال آینده چـه درسی را تدریس کنی؟» بدون درنگ و فـوراً جواب دادم «دوست دارم کلاسی درباره عشق داشته باشم» رئیس دانشکده پس از شنیدن این حـرف حالتی نظیر آنچه اکنون شما دارید، بخود گرفت و بعد از کمی سکوت صدای خود را صاف کـرد و گفت: «علاوه برآن مایلی چـه درسی را تدریس کنی؟»

دو سال بعد من در کلاسی تحت‌عنوان «عشق» تـدریس می‌کردم. در ابتدا بیست شاگرد داشتم اکنون تعداد آنها به دویست نفر رسیده و ششصد دانشجو در لیست انتظار هستند. آخرین باری که برای کلاس نام‌نویسی می‌کردیم در ظرف بیست دقیقهٔ اول، گنجایش آن پـر شد. استقبال شاگردان گویای این واقعیت است که چقدر شوق و هیجان‌برای شرکت در چنین کلاسهائی وجود دارد.

برایم جای بسی تعجب است، هربار که کمیسیون سیاست آموزشی امریکا تشکیل جلسه می‌دهد اولین هدف آن خود تحقیقی و خود را از قوه

PersianPDF.com

به‌فعل رساندن است[1]. ولی وقتی به‌نحوهٔ کار مؤسسات آموزشی توجه کنید، تازه بخود می‌آئید که از کلاس اول ابتدائی تاپایان دورهٔ متوسطه حتی یك بار موضوعاتی از این قبیل که «من کیستم؟» «هدفم از آمدن به‌مدرسه چیست؟» «نسبت به انسانها چه تعهد و مسئولیتی دارم؟» یا «عشق چیست» در نظر قرار نمی‌گیرد. تا آنجا کـه می‌دانم، مـا تنها مدرسه‌ئی در این کشور و شاید در دنیا باشیم که موضوعی تحت‌عنوان «عشق» در آن تدریس می‌شود و من هم شاید تنها استادی باشم که بـا علاقه و دلبستگی شدید آن‌را تدریس می‌کنم.

البته در این کلاسها بیش از آنچه یاد مـی‌دهم تجربه مـی‌آموزم. اغلب روی فرش بزرگی می‌نشینیم و متجاوز از دو ساعت بحث و گفتگو داریم که معمولا تا شب ادامه پیدا می‌کند ولیکن وقت رسمـی آن دو ساعت است. موضوع گفتگوهایمان اینست که عشق آموختنی است و این چیزی است کـه از سالهـا پیش روانشناسان ــ انسان‌شناسان و جامعه‌شناسان برآن اتفاق‌رأی داشتند. عشق چیزی نیست که ناگهانی و خودبخود بوجود آید، درحالیکه ما تصوری خلاف این را داریم و همین سبب بیشتر گرفتاریهای ما در روابط با یکدیگر شده است. پس چـه کسی به‌ما عشق ورزیدن را می‌آموزد؟ ما از یك‌طرف از جامعه، و از سوی دیگر از پدر و مادر خود عشق را می‌آموزیم، هرچند آنها الزاماً بهترین مربی نیستند لیکـن اولین مـربیان مـا بشمـار مـی‌روند، بچه‌ها همیشه از پدر و مادر خود انتظار دارند که کـامل و بـی‌عیب باشند و وقتی واقعیت بـه آنهـا نشان می‌دهد کـه این عـزیـزان، آدمهای کاملی نیستند، بـراستی عصبـی شده دچار سرخـوردگـی و نومیدی می‌گردند. درحالیکه عقل و منطق ایجاب می‌کند که این زن و

1- Self Realization - Self - Actualization

منظور نویسنده از این دو واژه استفاده حداکثر از توانائیهای بالقوه بـرای شکوفائی استعدادهای پنهانی و درونی است.م.

مرد را به‌چشم مردم عادی و مثل خودمان نگاه کنیم، با همان حالات اتکائی. با تصورات غلط، محبت، شادی، غم و حرمان. نکتهٔ مهم این است، چنانچه ما از پدر و مادر و یا اجتماع عشق را آموخته باشیم، می‌توانیم آن را بدیگران آموخته و ضمناً تجربه‌های نو و جدیدی کسب کنیم. بهمین دلیل همواره جای امید باقی است.

ولی، در جائی، در مسیر زندگی، کسی باید عشق ورزیدن را به شما آموخته باشد. آنچه می‌گویم، مطلب جدید و خارق‌العاده‌ئی نیست، فقط هیچیك از شما تاکنون روی آن تعمق نکرده‌اید. به‌تصور من، در نهاد بسیاری از شما نهال عشق کاشته شده است و فقط نیاز به شناسائی، رشد و شکوفائی دارد. آنچه شما به‌آن نیاز دارید اینست‌که شخصی جرأت کرده درمقابل شما مسئله عشق را مطرح کند و آن را چنان القاء نماید که شما هم با خود بگوئید، «این احساسی است که برمن نیز غالب است و از داشتن آن کاملا خوشنودم.»

پنج سال پیش کـه موضوع عشق،را بمیان آوردم، واقعاً تنهـا و بی‌مشوق بودم. بخاطر دارم بـرخی از کسانیکه در جلسه سخنرانـی دانشکده حضور داشتند، اکنون میان شما هستند. در گردهمائی آن روز بحثی داشتم با همکاری،از یك دانشکده دیگر،در مورد تغییرات رفتاری درمقابل محرکات احساسی. پس از آنکه با شدت و هیجان و صدائی‌رسا درباره عشق سخن گفتم، آن همکار محترم روی خود را بـرگرداند و گفت: «بوسکالیا شما بکلی از موضوع پرت هستید.» تصور می‌کنم من تنها فردی در کره زمین باشم که بی‌ربط صحبت می‌کنم، چون این‌برایم دلپسند است که از عشق سخن می‌گویم. خوشبختانه امروز آنقدرها تنها نیستم،چون بسیاری از اشخاص را می‌بینم که به‌عواطف و احساسات اهمیت داده و درصدد شناسائی و مطالعه آن هستند.

یکی از پیشرفتهای جدی هنگامی نصیبم شد که کتاب «بحران در کلاس درس»[۲] نوشته لئونارد سیلبرمن را مطالعه می‌کردم. این اثر، یکی

2- Crisis in the Classroom, Leonard Silberman

از بهترین نوشته‌های آموزشی در نوع خود می‌باشد. به‌تمام کسانیکه به‌مسائل کودکان علاقمند هستند، ازجمله پدر و مادرها، خواندن آنرا توصیه می‌کنم. این کتاب نتیجهٔ سه سال تحقیق و مطالعه این جامعه‌شناس و روانشناس مشهور آمریکائی در زمینهٔ وضع کنونی سیستم آموزشی در آمریکا است. نویسنده نتیجه می‌گیرد: با توجه به‌اینکه تحصیل برای همهٔ اقشار جامعه آمریکا فراهم است، تا آنجا که موضوع محدود به‌مسئله خواندن ـ نوشتن ـ ریاضیات ودستورزبان باشدحاصل کار سیستم آموزشی بسیار خوب و رضایت‌بخش است لیکن همین دستگاه، در زمینه اینکه به‌مردم انسان شدن واقعی را چگونه آموزش دهد، بسیار ناموفق بوده است، برای اثبات این نظریه کافی است نگاهی به‌اطراف خود بیاندازیم تا متوجه شویم چه کمبودهائی وجود دارد.

در سال اول تدریسم در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی، تجربه جالبی نصیبم شد که ممکن است برای شما هم پیش آمده باشد، و آن تفاهم متقابلی است که هنگام صحبت با شنونده برقرار می‌کنید، و این‌زمانی اتفاق می‌افتد که بتوانید یك ارتباط قلبی و احساسی نه ظاهری، با او برقرار کنید. راستی بجای دور هم جمع شدن و دربارهٔ مسائل نگران‌کننده روز صحبت کردن چقدر لذت‌بخش می‌شد اگر تعدادی دور هم می‌نشستند، با یکدیگر از طریق درددل، پیوند ذهنی و قلبی برقرار می‌ساختند. حتماً امتحان کرده‌اید وقتی در حال سخنرانی هستید، چهره‌هائی در میان حاضرین پیدا می‌شود که احساس می‌کنید شما را درك می‌کنند وشما به‌آنها وآنها به‌شما می‌رسند. گاه‌وبیگاه که دریك گردهمائی نیاز به‌پشتیبانی و حمایت دارید بدنبال این قیافه‌ها بگردید مطمئناً آنها را پیدا خواهید کرد، صورتهائیکه به‌شما لبخند میزنند، و با نگاهشان شما را تشویق به‌ادامهٔ صحبت می‌کنند. آنوقت احساس می‌کنید چقدر توان و نیرو دارید. منهم در کلاسم شاگردی با این خصوصیات داشتم که همیشه مرا با زبان یا نگاه تائید می‌کرد و گاهی از حرفهایم یادداشت برمی‌داشت. اغلب احساس می‌کردم چقدر در

برقراری رابطه با این شاگرد موفق بوده و در دل از صمیم قلب راضی و خوشنود بودم و بخود نوید می‌دادم که او در آینده به‌پیشرفتهای‌قابل ملاحظه‌ای نائل خواهد شد. یك روز متوجه شدم او دیگر در کلاسها حضور ندارد. هیچ دلیلی برای این غیبت نمی‌توانستم پیدا کنم‌تا آنکه با مسئول شاگردان دختر موضوع را درمیان گذاشتم. در پاسخ گفت: «شما از جریان اطلاع ندارید؟» این دختری که نوشته‌هایش همواره می‌درخشید، دختری با آن روح حساس و پرعطوفت و قدرت خلاقیتی‌که در کمتر کسی سراغ داشتم به پاسیفیك پالیساد[3] منطقه‌ای مملو از صخره‌های مشرف به‌دریا می‌رود و از بالای یکی از بلندی‌ها خود را به داخل دریا پرتاب وروی یکی از تخته‌سنگ‌ها متلاشی می‌گردد. یادآوری این خاطرهٔ ناگوار هنوز آزارم می‌دهد. همانروز با خود فکر کردم که کار تدریس چیست؟ جز مشتی حقیقت و مطالب علمی به‌شاگردان خوراندن، غافل از اینکه آنها جدا از موجود زنده بودن، یك انسان هستند، انسانی که به‌توجه، مهرورزی و احساسات نیازمند است. کارل راجرز[4] در این زمینه می‌نویسد:

«من بشخصه باور ندارم کسی تاکنون به‌دیگری چیزی آموخته باشد و این اعتقادم را در مورد تأثیر مثبت آموزش و پرورش سست می‌کند. به‌عقیدهٔ من تنها آن دسته از افرادی که مایل و مشتاق به یادگیری هستند مطالبی فرا می‌گیرند و کاری که معلم انجام می‌دهد این است که راه این یادگیری را ساده کند. معلم مانند کسی است که غذائی چیده و سپس فواید و

3- Pacific Palisade

یك رشته صخره شیب‌دار در شمال‌شرقی و جنوب‌غربی نیوجرسی در ساحل غربی هودسن

4- Carl Rogers

روانشناس آمریکائی که اصول اساسی مکتب خود را بنام درمان بی‌رهنمود عرضه‌کرد. این روش درمانی در ایران به‌عنوان «درمانجومداری» شناخته شده است.

مزایای آن‌را توصیف کرده، و اطرافیان را تشویق به‌خوردن می‌نماید.»

این تنها کاری است که معلم انجام می‌دهد شما هیچ‌کس را نمی‌توانید وادار به‌خوردن غذائی هرقدر هم لذیذ و خوشمزه باشد، بکنید. پس اگر اشتیاقی به یادگیری نداشته باشید، از مربی کمکی ساخته نیست. حتی اگر به‌خود کلمه معلم توجه کنید می‌بینید از ریشه لاتین Educare به‌معنی راهنما و هدایت‌کننده می‌آید. پس وظیفه مربی صرفاً تعلیم و راهنمائی است. از همه مهم‌تر اینکه مربی باید به‌شغلش علاقمند باشد و آنچه می‌گوید کاملا درك کند و سپس یافته‌های خود را درمقابل دیگران قرار داده، آنها را دعوت به‌شرکت و یادگیری نماید. آنتی‌مارن[5] در این‌باره می‌گوید «زندگی به‌مانند سفره‌ئی باشکوه و رنگارنگ است و نادان‌ترین افراد کسانی هستند که برسر این‌خوان می‌نشینند و معهذا از گرسنگی جان می‌سپارند.» سوروکین[6] جامعه‌شناس مشهور در مقدمه کتابش تحت‌عنوان «قدرت عشق و راه رسیدن به‌آن» می‌نویسد:

«ذهن‌های ناهوشیار ما از قدرت عشق مطلقاً غافل و بی‌خبر است، کوچکترین اعتقادی به‌آن ندارد و آن‌را پدیده‌ئی خیالی می‌پندارد. از نقطه‌نظر ما عشق یك نوع خودفریبی ــ افیون ذهن‌ها ــ یك فکر ایده‌آلی و از نظر علمی (یك تئوری) ثابت نشده است. ما سعی داریم درمقابل همه تئوریهائی که معتقد به‌قدرت و نفوذ عشق‌است . جبهه‌گیری کنیم و تعصب‌بخرج

5- Auntie Marne

6- Sorokine, The Way and Power of Love

روسی‌الاصل ــ جامعه‌شناس آمریکائی، از کتابهای انتقادی او که به‌فارسی برگردانده شده: سبك‌سری‌ها و سستی‌ها را می‌توان نام برد.

دهیم. نظریه‌هائی کـه روی نفوذ و تأثیر عشق در تعیین و شکل‌گیری رفتار و شخصیت و تأثیر آن بر سر تکامل‌زیستی، اجتماعی، معنوی و فکری، تأکید می‌گذارد و اعتقاد دارد که عشق حتی می‌تواند برروند حوادث تاریخی و شکل دادن به جریانات اجتماعی، فرهنگی مؤثر افتد.»

سوروکین سپس با ارائه شواهد علمی ادعای خود را ثابت‌می‌کند. چقدر تأسف‌بار است اگـر محك و ملاك قبول بـاورهایتان فقط نهادهائی باشد که قابل اثبات است. حزن‌آور است، اگر کارهایتان را در چهارچوب مقیاس و اندازه‌گیری انجام دهید. شخصاً معتقد به‌خیال و رؤیا، جدا از آنچه با چشمانم مشاهده می‌کنم، هستم و ذهنم همواره متوجه پدیده‌هائی است که «خارج از این محیط» قرار دارند. چون در ماوراء ما شگفتی‌هائی وجود دارد کـه آنها را نمی‌بینیم، لمس‌شدنی نبوده، حس یا درك درستی از آنها نداریم. بگمان ما، واقعیت قالب یا جعبه‌ئی است که ما را در آن قرار داده‌اند، ولی بشما اطمینان می‌دهم که این‌طور نیست. بهتر است گاهی هم در جعبه‌ئی که خود را در آن زندانی کرده‌اید، باز کنید و نگاهی هم به بیرون بیاندازید و ببینید چقدر نکته‌های دیدنی و جالب در اطراف شما وجود دارد، یادتان باشد که رؤیای امروز، واقعیت فردا است ولی افسوس که بسیاری از مردم فراموش کرده‌اند چیزی را در خیال مجسم کنند.

بك‌می نیستر فولر[7] به‌تازگی از دانشگاه ما بازدید کرد. این پیرمرد کوچك‌اندام با یك میکروفون کوچك بدون یادداشت یـا تخته سیاه و کمك‌های سمعی ــ بصری مدت سه ساعت، بدون وقفه برای یك جمعیت سه چهار هزار نفری سخنرانی بسیار هیجان‌انگیزی ایراد کرد. مطالب جالب و پندآموزی درباره خوش‌بینی و آینده گفت و جمله آخر خود را

7- Buckminister Fuller

به‌این ترتیب به‌پایان برد: «من دید مثبتی به‌آینده دارم و امیدم در سه مهم است: صداقت، جوانی و عشق». سپس میکروفون را گذاشت و از محوطه خارج شد. صداقت ــ جوانی و عشق امیدهای فردا است.

خوشبختانه امروز مردم به‌مسئله عشق توجه و علاقه بیشتری نشان می‌دهند و آنرا بدون خجالت ابراز می‌کنند و در عشق خود دیگران را سهیم می‌سازند. سیلبرمن می‌نویسد: «ما از احساس خالی هستیم. مدارس ما بصورت مکان‌هائی خالی از نشاط و اندیشه درآمده است. محیط‌هائی که خلاقیت را در کودک خفه کرده و آزادی و استقلال فکری را از او سلب می‌کند.» درحالیکه مدارس باید نشاط‌بخش‌ترین مکان باشد، همانگونه که یادگیری و آموختن لذت‌بخش‌ترین کارها است. فراگیری کار دلپسندی است چون انسان با یادگیری هر علم یا هنری، بصورت انسانی جدید درمی‌آید، شما با آموختن، خود را با آنچه فرا گرفته‌اید منطبق می‌سازید و از آن پس دنیای دیگری برویتان گشوده می‌شود. اکنون اجازه دهید قدری درباره انسان، این پدیده اعجاب‌انگیز خلقت با شما صحبت کنم. گفته‌هایم می‌توانست دربارهٔ معلم‌باشد ولی از آن صرفنظر کردم چون شما جدا از معلم بودن، یك انسان هستید، بچه‌ها اغلب با بزرگترها و یا سایر شخصیت‌ها خود را همانند می‌سازند ولی برایشان مشکل است خود را به‌معلم تشبیه کنند. زیرا وقتی شما در نقش مربی ظاهر می‌شوید، متوجه می‌گردید که تمام‌مدت باید حرفهائی بزبان آورید که قبلا به‌آن مؤمن و معتقد نیستید.

ما آموزگار را آماده می‌کنیم و بعنوان یك انسان مورد احترام‌روانه کلاس درس می‌نمائیم، آیا می‌دانید معلم‌ها در مراجعت از کلاس چه می‌گویند؟ یکباره متوجه شدم مشغول گفتن مطالب وحشتناکی هستم که بخاطر بیان آن در گذشته، از مربیانم نفرت داشتم. با این وصف مثل اینست‌که شغل معلمی ایجاب می‌کند که چنین رفتار کنیم. ما هنوز براین باوریم که به‌شاگردان چیزی یاد می‌دهیم وآنها هم درسی می‌آموزند. در حالیکه وظیفه اصلی معلم فقط هدایت و راهنمائی است.

علت آنکه کار آموزش و پرورش در مدارس اغلب با شکست مواجه می‌شود این است که به‌مربی کمك نمی‌کنیم تا جامهٔ بدل معلمی را ازتن دور ساخته، بکوشد در برخورد با شاگرد بیشتر انسان باشد تا معلم. ضمناً باید توجه داشت که وظیفه مربیان صرفاً هـدایت و راهنمائـی است. و چون شاگرد معلم را خیلی خوب از یك راهنما تشخیص می‌دهد میزان موفقیت هـر معلم بستگـی به‌درك و شناخت این واقعیت دارد. ترجیح می‌دهم دربارهٔ یك انسان دوست‌داشتنی صحبت کنم و اگر مایل باشید، می‌توانید آن‌را به‌یك معلم دوست‌داشتنی تعمیم دهید. در درجه اول، آدم دوست‌داشتنی شخصی است که خودش را واقعاً دوست بدارد. خواهش می‌کنم از حـرف من تعجب نکنید و واکنش نشان ندهید. من دربارهٔ سفر بدرون صحبت نمی‌کنم. وقتی می‌گویم آدم دوست‌داشتنی، منظورم کسی است که خود را دوست دارد، چون شما از آنچه دارید، فقط می‌توانید ایثار کنید ولذا درصدد برمی‌آئید تا سرمایه‌ای کسب کنید. شما دوست دارید آدمی تحصیل‌کرده، روشن و آگاه ــ بااحساس ــ متعهد، با ذوق، خلاق ومبتکر باشید چون این گنجینه‌های معنوی را می‌توانید به‌رایگان دراختیار دیگران قرار دهید، پس انگیزه یادگیری، یاد دادن است.

مسلم است اگر من دانشی نداشته باشم نمی‌توانم آموزشی‌بدیگران بدهم. مثلا اگر قرار باشد درمقابل جمعی صحبت کنم باید سخنی‌برای گفتن یا دانشی برای عرضه کردن داشته باشم، یا اگر قرار باشدکلاسی را درباره مشکلات یادگیری اداره کنم باید در این زمینه اطلاعات کافی بدست آورم چون فقط آنچه را که می‌دانم می‌توانم ارائه دهم و اگر تصمیم دارم معلم خوبی در زمینه موانع یادگیری باشم باید کوشش کنم از منابع گوناگون درباره موضوع درسم دانشی گردآوری و دراختیار شاگردانم قرار دهم و نکته مهم اینجا است، با آنکه اندوخته‌های‌ذهنی‌ام را ارائه می‌دهم. چون هنوز آنچه آموخته‌ام در ذهن دارم پس چیزی از دست نداده‌ام. در اینجا مسئله از دست دادن مطرح نیست بلکـه مهم،

شراکت و سهیم شدن با دیگران است. بقول فولر، اندیشمند وفیلسوف مشهور «فقط پانزده ساعت وقت نیاز دارم تا تمام آموخته‌های خود را دراختیار شنوندگانم قرار دهم.» ولی اگر فولر چنین کند، چیزی را از دست نداده و همه یافته‌های خود را هنوز در ذهن دارد.

در عشق هم این امر صداقت دارد. اگر فرصت شناخت یکایك شما بمن داده می‌شد، می‌توانستم همگی را به‌نسبت معینی دوست بدارم، با این وصف هنوزهم عشقی را که عرضه کرده بودم، در وجودم احساس می‌کردم ضمن آنکه توانائی دوست داشتن را نیز از دست نمی‌دادم. پس با ابراز عشق و محبت، سرمایه‌ای را ازدست نمی‌دهم، ولی در درجه اول باید اندوخته‌ای داشته باشم که بتوانم ارائـه دهم. لیکن چنانچه عشق من عصبی، خودخواهانه و بیمارگونه باشد، آنچه منتقل می‌کنم مایه‌ئی از خودپرستی، عصبیت و ناسالمی دارد. اگر دانشم در زمینه‌ئی وسیع و بی‌پایان باشد، براحتی قادرم آنرا دراختیار دیگران قرار دهم. پس مسئولیتم در این‌جا کسب دانش زیاد، توأم با عشق وتفاهم وتجربه کامل و همه امتیازاتی است که می‌توانم ارائه دهم. درمقابل، شماآنچه را ارزانی شده، می‌پذیرید و ساختن و خـودسازی ازهمین‌جا آغـاز می‌شود.

هیچ شاگردی بیش از یکسال در کلاسهای من شرکت نکرده و دورهٔ کلاس هم همین مدت است.شاگرد آنچه لازم است فرا می‌گیرد، آنرا با دانش و تجربه‌ئی که دارد می‌آمیزد و وارد اجتماع می‌شود تا هدف زیبا و موردپسندی را دنبال کند. از طرفی، من «شخصیت» را صرفاً به‌شکلی که یك روانشناس، جامعه‌شناس یـا انسان‌شناس تعـریف مـی‌کند، نمی‌پذیرم بلکه علاوه برآن توصیف‌ها، احساس می‌کنم ما در ارزیابی خود از شخصیت، از مهمی غافل مانده‌ایم و آن منحصربفرد بودن‌انسان است. من هر فـردی را بصورت انسانی یکتا و برخوردار از ویژگی خاصی بنام عامل ایکس (×) که موجب رشد و شکوفائی او مـی‌شود می‌بینم. در درون هریك از ما، این مشخصه وجود دارد که تماماً از آن

ما است و این همان خصوصیتی است که‌سبب می‌شود ما مسائل را طور دیگری ببینیم، حس کنیم، و واکنش نشان دهیم. اعتقاد راسخ دارم که این ویژگی در نهاد همه ما نهفته است، تنها آرزویم این است که فرد فرد شما این شانس را داشته باشید که در طول زندگی با کسی برخورد کنید که بتواند این استعداد را در وجودتان بارور و شکوفا سازد. به عقیدهٔ من وظیفهٔ آموزش و پرورش آشنا ساختن شاگرد با حقایق نیست، بلکه مسئولیت دارد به‌او کمك کند تا به منحصربفرد بودن خود پی‌ببرد، راه رشد و گسترش آنرا بیاموزد وسپس باو نشان دهد، چگونه یافته‌های خود را به‌دیگران ارائه نماید.

راستی اگر به‌هریك از ما این فرصت را می‌دادند، دنیا چقدر زیبا و شگفت‌انگیز می‌شد، و تشویق می‌شدیم یك انسان یکتا باشیم. ولی متأسفانه سیستم آموزشی ما اقتضا می‌کند که هـرکس را شبیه دیگری بسازد و مسئولین چنانچه در یکسان‌سازی شاگردان موفقیتی کسب‌کنند، راضی و خوشنود بنظر می‌رسند، و این همانندسازی تمام مدت ادامـه دارد. برای معلمین امروزی منحصربفرد بودن شاگرد مهم نیست ولی این‌که بدانند تا چه حد از خود به شاگرد داده‌اند و دانش‌آموز تا چه حد از آنها تقلید کرده است، آنها را بصورت معلم موفق درمی‌آورد.

من همیشه داستان افسانه‌ئی مدرسه حیوانات را که در عین سادگی، بسیار پندآموز است برای شاگردانم تعریف مـی‌کنم، ولـی مسئولین آموزش و پرورش که سالها است این داستان را برای شاگردان بازگو می‌کنند، در عمل، هیچ نتیجهٔ مثبتی از آن نگرفته‌اند. خرگـوشی ـ سنجابی با یك پرنده و یك ماهی تصمیم می‌گیرند مدرسه‌ای باز کنند همگی گرد هم می‌آیند تا یك برنامهٔ درسی تنظیم کنند، خرگوش‌اصرار دارد، دویدن جزء برنامهٔ آموزشی باشد،به‌عقیدهٔ پرنده، پرواز باید در برنامه درسی گنجانیده شود. سنجاب بالا رفتن از درخت را تـوصیه می‌کند و خلاصه هر حیوانی اصرار دارد تخصص او در برنامه درسی گنجانیده شود. خرگوش در «دو» مهارت بسیار دارد ولـی دوستانش

اصرار دارند که برای تقویت هوش و ذکاوت بهتر است پـرواز را بیاموزد، پس او را در فهرست پروازکنندگان قرار می‌دهند، خرگوش که در این زمینه کارائی ندارد، به‌هنگام پرواز زمین می‌خورد و پایش می‌شکند و سرش ترك برمی‌دارد و سپس چون نمی‌تواند خوب بدود، بجای نمرهٔ «عالی»، در «دو»،نمرهٔ متوسط می‌گیرد و در پرواز نمرهٔ ضعیف می‌آورد. ولی مسئولین مدرسه از این سیستم راضی و خوشنود هستند، در مورد پرنده هم همین قضیه تکرار می‌شود. اگرچه او در پرواز عالی است ولی وی را مجبور می‌کنند مثل لاك‌پشت گودالی حفر کند و چون در این زمینه تجربه کافی ندارد، بال و منقارش می‌شکند و درنتیجه درپرواز بجای نمرهٔ «عالی»، نمرهٔ متوسط می‌گیرد ولی مربیان از اینکه او رتبهٔ پائین‌تری بدست‌آورده بهیچ‌وجه نگران نیستند. حدس می‌زنید شاگرد ممتاز این مدرسه کـدامیك از حیوانات مـی‌شود؟ یك مارماهی با عقب‌افتادگی ذهنی که تقریباً از عهدهٔ همه کارهائی که به او محول می‌گردد، برمی‌آید. جغد از مدرسه اخراج می‌شود و اکنون به تمام مالیاتهائی که به‌نفع مدارس وضع می‌گردد، رأی منفی می‌دهد.

ما خوب می‌دانیم که ادامه چنین روشهائی صحیح نیست، مع‌الوصف هیچکس کاری صورت نمی‌دهد. برای نمونه، شما ممکن است، فردی اندیشمند یا نویسنده‌ای بـرجسته باشید، لیکن اگـر در مثلثات نمره نیاورید، حق ورود به‌دانشگاه را نخواهید داشت آخر چرا؟ شرط قبولی شما در دبیرستان نیز آوردن نمره قبولی در چندین درس بخصوص‌است و همین‌طور اگر بخواهید مدرسهٔ راهنمائی را بپایان برسانید، باید از دروس ویژه‌ای نمره قبولی بیاورید. این‌که شما کی هستید، برای این مؤسسات بهیچ‌وجه مهم نیست، برای نمونه بد نیست به‌فهرست بعضی از اخراج‌شدگان از مدارس نظر بیاندازیم، ویلیام‌فولکنر ــ جان اف کندی و توماس ادیسون. آنها تحمل مدرسه را نداشتند چون از نظر کیفی در سطح پائینی بود. نظیر پرنده که می‌گفت «من علاقه‌ای به بالا رفتن از درخت ندارم، چون پرنده‌ئی سبکبال هستم که می‌توانم اوج

بگیرم و در بلندیها پرواز کنم»، ولی مسئولین عقیده داشتند که بالا رفتن از درخت برای تقویت هوش و ادراک لازم است.

بعنوان انسان، ما نباید به‌این همسانی‌ها، رضایت دهیم، بلکه علیه آن به‌مبارزه برخیزیم و از خود مقاومت نشان دهیم. برای نمونه هیچوقت کلاسهای هنر مدرسه را فراموش نمی‌کنم. در این زنگ‌ها اوراقی برای نقاشی می‌دادند و ما هیجان‌زده منتظر بودیم با مداد رنگی‌هائی که در کنار داشتیم نقاشی قشنگی ارائه دهیم، که ناگهان معلم هنر با هیکلی نحیف و چشم‌های گود رفته و قیافه‌ئی عصبی باعجله وارد کلاس می‌شد، چون همان‌روز چهارده کلاس دیگر را هم اداره‌کرده بود. او سلامی می‌داد و فوراً اضافه می‌کرد که درس آن روز کشیدن درخت است، سپس با مداد سبز، شکل سبزرنگی با ریشهٔ قهوه‌ئی و چند تیغه علف روی تخته سیاه می‌کشید و می‌گفت «این درخت است» و شاگردان یک‌صدا فریاد می‌کشیدند، «خانم اینکه درخت نیست، آب‌نبات چوبی است.» معلم سپس کاغذهای نقاشی را بین بچه‌ها تقسیم می‌کرد و می‌گفت «حالا این درخت را بکشید»، درحالیکه بهتر بود بگوید «درخت مرا بکشید.» مهم این‌جا است که هرچه زودتر درخت را کپیه می‌کردیم و به‌او می‌دادیم زودتر نمرهٔ الف می‌گرفتیم.

درمیان ما پسر خردسالی بود که با درخت آشنائی کامل داشت. او عادت داشت از شاخه‌ها پریده، آنها را لمس و بو کند. برتنهٔ درختان بنشیند و به‌وزش باد که از میان شاخه‌ها می‌گذشت، گوش دهد. چون او می‌دانست آنچه معلم روی تخته سیاه کشیده، تجسم واقعی درخت نیست، پس مداد قرمز، آبی، نارنجی و سبز را از جعبه رنگ بیرون می‌آورد و روی صفحه را با خطوط گوناگون رنگامیزی کرده و به‌معلم می‌داد. مربی به‌نقاشی خیره می‌شد و یک‌مرتبه با تعجب می‌گفت «آه خدای من مغز این بچه آسیب دیده باید به‌کلاس شاگردان استثنائی برود.»

متأسفانه آنچه از اول ابتدائی تا پایان دورهٔ دبیرستان تدریس

می‌شود، تقلید کورکورانه از مربیان است. شاگردان اکثراً علاقه عجیبی دارند هرچه معلم می‌گوید عیناً یاد بگیرند ولی ما چگونه می‌توانیم ایشان را محکوم کنیم درحالیکه آنها آنچه آموخته‌اند ارائه می‌دهند. تازه اگر معلمی از شاگرد بخواهد از خود ابتکار و سلیقه نشان دهد دانش‌آموز احساس ترس و دودلی می‌کند و شك دارد مربی به‌آنچه گفته مؤمن و معتقد باشد. تحت چنین شرایطی بر سر منحصربفرد بودن شاگرد چه می‌آید؟ جز اینکه بتدریج محو و ناپدید شود. به‌عقیدهٔ آر.دی.لنگ، در کتاب «سیاست‌های تجربه»[۸]: «ما از اینکه بچه‌هایمان را نظیر خود تربیت کنیم و به‌جامعه تحویل دهیم راضی و خوشنودیم، بچه‌هائی ناامید ـ کر ـ کور (به‌واقعیات) ولی با ضریب‌هوشی بالا.»

کسی که جویای عشق است صرفاً به یکتا بودن خود و شکوفائی آن راضی نیست، بلکه می‌کوشد هرچه سریع‌تر خود را به‌درجات پیش‌رفته برساند، زیرا می‌داند آنچه آموخته می‌تواند دراختیار دیگران قراردهد آقای آر.دی.لنگ، در همین کتاب از استعدادهای نهانی انسان و راه شکوفائی آن صحبت می‌کند و می‌نویسد:

«ما کمتر از آنچه می‌دانیم، روی مسائل می‌اندیشیم، کمتر از آنچه بدیگران عشق می‌ورزیم نسبت به‌عشق خود شناخت داریم، کمتر از آنچه احساس می‌کنیم، عشق می‌ورزیم و بهمین نسبت خود را خیلی کمتر از آنچه هستیم می‌پنداریم.»

خوشبختانه تغییرات ارزشمندی در سراسر کشور درشرف انجام بوده و مؤسساتی برای پرورش استعدادهای نهانی افراد تأسیس شده است. هربرت اوتو[۹]، کارل راجرز[۱۰] و فیتز جرالد[۱۱] این مؤسسات را

8- R.D. Laing, The Politics of Expirience
9- Herbert Otto
10- Carl Rogers
11- Fitzgerald

این سه شخصیت از روانشناسان بنام آمریکا هستند.م.

بدون دریافت پول و با پرداخت حق تألیف کتب خود اداره می‌کنند، هدف آنها رشد و شکوفائی استعدادها است. فولر در این میان فریاد می‌زند «بگذار بسوی خودواقعی بازگردیم.» ما توانائیهای بالقوه‌زیادی برای دیدن ــ حس کردن ــ لمس نمودن و بوئیدن داریم که بکلی از وجودشان غافل و بی‌خبریم و فراموش کرده‌ایم چگونه آنها را بکار اندازیم، درحالیکه اگر برای خود قدر و ارزشی قائل شویم و خود را دوست بداریم، کوشش می‌نمائیم ویژگیهای خود را باور کرده و بکار اندازیم.

حدود هفت سال پیش، سفر خاطره‌انگیز و پرتجربه‌ای به‌خارج از آمریکا داشتم. قبل از مسافرت، آنچه از دیدگاه فرهنگ امروزی ارزشمند است، از ضبط صوت مبله گرفته تا رادیو ــ کتاب ــ ماشین و حق بیمه همه را فروخته مقداری پول گرد آوردم و دو سالی به دور دنیا سفر کردم و چون آشنائیم با آسیا کمتر بود بیشتر در آنجا اقامت نمودم. دوسوم از مردم دنیا غیراروپائی هستند. ساکنین این کشورها درك و احساسی کاملا متفاوت از ما دارند و نحوهٔ یادگیری و فهم آنها از مطالب نیز به‌گونه‌ای دیگر است. در این سفر، آموخته‌های فراوانی از شرایط زیستی افراد و خصوصیات روحی خود پیدا کردم و تازه متوجه شدم که خارج از محیط اروپای غربی، مناطق و مردمی وجود دارند که حتی مسیح برایشان ناشناخته است. ساکنین این کشورها شناخت کمی از اندیشه، عملکرد و احساسات اروپائیان دارند و این‌ها همان مللی هستند که با آن‌ها کشمکش و برخورد داریم، انسانهائی‌که زبان و احساساتشان کاملا متفاوت است. ولی باوجود اختلافات موجود، یافته‌ها و تجربیاتی که از این کشورها کسب کردم فراوان و قابل ملاحظه بود.

آموخته‌هایم از کامبوج براستی در نوع خود یکتا و دیدنی بودند. در آنکوروات[12] خانه‌های محقر بودائی منظرهٔ دلنشین و زیبائی داشت.

12- Ankor Wat

سرهای بزرگ بودا در زیر درختهای انجیر هندی[۱۳] پنهان بود. میمون‌ها از این شاخه به‌آن شاخه می‌پریدند و طبیعت سرسبز وحشی، بسیار زیبا و باشکوه می‌نمود. دنیائی کاملا جدید و بیگانه می‌دیدم. در آنجا، با خانمی فرانسوی آشنا شدم که پس از خروج فرانسویان از کامبوج، در آن کشور مانده بود. مرا تشویق کرد برای آنکه از سفر خود تجربه واقعی بدست آورم، با ساکنین آنجا بیامیزم تا به‌عادات و روحیه آنها پی‌ببرم. ورود من هم‌زمان با بارش باران‌های موسمی شد، که با ریزش آن روند زندگی مردم بکلی تغییر می‌کند. خانم فرانسوی توصیه کرد به‌نزدیک تونل ساپ[۱۴]، دریاچه بزرگی که بیشترین قسمت این سرزمین را تشکیل می‌دهد، بروم زیرا بومیان را سرگرم کارهای دیدنی و شگفتی خواهم یافت. بهنگام بارش، باران بقدری شدید است که تمام خانه‌ها را خراب کرده و کلیه دارائی ساکنین را با خود می‌برد. در چنین مواقعی، مردم قایق‌های الواری بزرگی که گنجایش چندین خانواده را دارد، ساخته و همگی به‌آن سوار می‌شوند. باران می‌بارد، قایق‌ها پر می‌شود و مردم به‌زندگی روزانهٔ خود مثل سابق ولی بطور دسته‌جمعی ادامه می‌دهند. با خود فکر کردم چه زیبا و دلپسند بود اگر فرصتی دست می‌داد و ما شش ماه از سال را با هم و در کنار هم می‌گذراندیم. الان حدس می‌زنم چه می‌گوئید «لعنت برشیطان! چه کسی حوصله و تحمل همسایهٔ مجاور خود را دارد. لیکن شاید بی‌لطف نباشد انسان مدتی را با همسایه خود بگذراند تا بفهمد متکی بودن چه معنائی دارد و چقدر دلپذیر است اگر موقعیتی پیش آید و شما بتوانید به‌دیگری بگوئید «من بتو نیاز دارم.» ما همیشه تصور می‌کنیم چون بزرگسال هستیم باید متکی بخود و آزاد بوده و به‌کسی محتاج نباشیم و شاید باین دلیل است که اکثر ما از درد تنهائی به‌جان آمده‌ایم، در حالیکه نیاز داشتن امری بدیهی و طبیعی بشمار می‌آید و مهم است اگر

13- Banyan

14- Tonle Sap

به‌چیزی احتیاج داشته باشیم و بتوانیم آنرا برزبان آوریم. برایم اصلا مهم نیست که بگویم، به‌همگی شما، به فرد فرد شما نیازمندم اشتباه در اینجا است که کمتر اتفاق می‌افتد ما زندگی را بمعنی واقعی آن لمس کنیم. درحالیکه بالاترین تجربه من هنگامی است که شاهد امتزاج و ارتباط سالم انسانها با یکدیگر باشم. بقول تورو[15] «بسیاری از ما به مرز مرگ و نیستی می‌رسیم بدون آنکه هرگز زندگی کرده باشیم.»

مردم کامبوج از مدتها پیش به‌این رمز پی برده و معلم آنهاطبیعت بوده است، طبیعت معلم بزرگی است زیرا به‌آنها آموخته که فقط مالك نوك سر تا کف پای خود هستند، یعنی فقط خودشان را دارند و نه اشیاء را.آنها ثروتی ندارند و زحمت اندوختن آن را هم بخودنمی‌دهند چون هر سال بارانهای موسمی آنرا ازبین می‌برد. ناگهان این فکر به ذهنم رسید که اگر چنین اتفاقی در لوس‌آنجلس رخ می‌داد، چه‌می‌کردم و می‌خواستم چه چیز را نجات دهم؟ تلویزیون، ماشین، ضبط‌صوت، ظروف کریستال، یا لوازم دیگر را؟ در این‌گونه روی‌دادها، آنچه می‌توانستم نجات دهم فقط خودم بودم. حتماً میدانید که لوس‌آنجلس از شهرهای زلزله‌خیز است و در صورت وقوع آن، شما دچار احساس عجیبی می‌شوید وقتی می‌بینید یکمرتبه و ناگهان نه میدانید به‌کجا کشانده می‌شوید و نه کنترلی روی منزل و جابجائی آن دارید.

چند سال پیش شاهد وقوع یکی از این زمین‌لرزه‌ها در لوس‌آنجلس بودم که خسارت زیادی به‌خانه‌ام وارد شد.سقف اطاق پذیرائی بکلی‌فرو ریخت و بخاری ازهم پاشید، و آب قطع شد و این درس خوبی بود تا به ارزش بدلی و بیهودگی اشیاء پی‌ببرم و متوجه شوم آنچه ما مالك‌واقعی آن هستیم فقط «خود» ما است. منزل را درحالیکه همه اشیاء اطرافم در حال واژگونی و سقوط بود، ترك کردم. سحرگاه یك‌روز آفتابی بود،

15- Henry David Thoreau (1817 - 1862)

نویسنده طبیعت‌گرای آمریکائی

پرتو ضعیفی از نور قلب آسمان را می‌شکافت. به‌حیاط پشت منزل که در آن درخت هلوی گلدار بزرگی قرار داشت، رفتم و شاخه‌های آن‌را آویزان و شکسته یافتم. ناگهان فکری از ذهنم گذشت: «هیچ می‌دانی که این طبیعت زیبا با تو و بدون تو به سیر و روند تکاملی خود ادامه می‌دهد». یکباره بخود آمدم‌ودر دل‌گفتم «این زلزله به‌خسارتش‌می‌ارزید چون بار دیگر موجب بیداری و هوشیاری من گردید.

این اندرزی است که فلاسفه و روانشناسان از سالها پیش تکرار کرده‌اند «وجود و هستی تو، بالاترین سرمایهٔ زندگی است، پس‌کوشش کن آن‌را بصورت زیباترین، ظریف‌ترین، شگفت‌انگیزترین، و دلپذیرترین پدیده‌ها حفظ کنی زیرا بالاترین رمز بقا است.» آیا داستان «مدیا»[۱۶] را در تراژدی یونانی بخاطر دارید وقتی هرچه هست ازمیان می‌رود به مدیا وحی می‌رسد که «مدیا دیگر چه باقی مانده همه کس تو نابود شده و ازبین رفته است.» و مدیا پاسخ می‌دهد «چه می‌خواستی باقی با من باشد (من) باقی مانده‌ام.» «من، همسر تو، منظور تو از اینکه آنچه بود محو و نابود شده‌چیست؟ من باقی‌مانده‌ام» این جملات پرمعنی بار دیگر ما را متوجه اهمیت، احترام، و عشق و علاقه‌ای که باید برای خود قائل باشیم می‌اندازد و به‌ما هشدار می‌دهد که همه چیز از ما نشأت می‌گیرد، و به‌یادمان می‌آورد که می‌توانیم دیگران را هم در عشق و دوستی سهیم کنیم، که نکتهٔ بسیار مهمی‌است، زیرا اگر باین نتیجه رسیده باشیم که خودمان را دوست نداریم هرگز دیر نشده و می‌توانیم از امروز بکوشیم و بخواهیم که خودمان را دوست بداریم. ما قادریم «خود»جدیدی خلق کنیم و توانائی این کار را داریم. اگر کسانی که با آن‌ها سروکار دارید موافق طبع و ذوق شما نیستند، می‌توانید زندگی را با گروه دیگری آغاز کنید، فقط تا دیر نشده و

۱۶ــ مدیا جادوگر افسانه‌ئی یونان است که به ژاسون کمک می‌کند تا پشم‌طلائی را بدست آورد و چون از او رانده می‌شود بچه‌هایش را می‌کشد.

از همین حالا باید شروع کرد و همه‌کارها فقط و فقط به‌خودشما بستگی دارد و این قدم اول است. کوششم براین است که شما را با «خود»ی که از آن بیگانه شده‌اید آشنا کنم سنت‌اگزوپری[17] یکی از فلاسفه مهم فرانسه. اظهارنظر درخور تحسینی از عشق دارد و می‌گوید «شایدعشق (شما می‌توانید عبارت آموزش‌وپرورش را باعشق عوض‌کنید)فرایندی است که بکمك آن می‌توانم تو را به‌آرامی به‌سوی خودت برگردانم.» شخصاً تعریف خاصی ازعشق ندارم وآنچه دربالا آمد، شایدنزدیك‌ترین و سالم‌ترین تعریفی باشد که تاکنون از عشق شنیده‌ام. فراموش‌نکنید، اگزوپری می‌گوید «نمی‌خواهم تو آن کسی بشوی که من می‌خواهم باشی. بلکه می‌خواهم آنچه هستی باشی.»

در کتابفروشی سیتی‌لایت[18] واقع در سانفرانسیسکو که مرکز فروش کتابهای جیبی است و مجتمع بسیار بزرگی است، بخشی وجود دارد که نسخ خطی شاعران و نویسندگان گمنام و ناامید در آن جمع‌آوری می‌شود. در آنجا، درمیان دست‌نویس‌ها، با کتابی با عنوان «من نه آدم مقدسی هستم و نه شخصیت ممتازی. شاید عالی و لایق هم نباشم ولی وجود دارم» برخورد کردم. نویسنده، خانمی با نام مستعار «میشل» بود. نقاشی و شعرهای کتاب هم توسط خود او بود. نگاهی اجمالی به‌صفحات اول کردم و بعد به‌متن اصلی عمیق شدم، شعری با مضمون زیر پیدا کردم.

کسی که مایه شادی من می‌شود، خودم هستم نه تو
نه بدلیل آنکه تو موقتی و زودگذر هستی
بلکه به‌این سبب که تو از من انتظار داری آنچه نیستم باشم

17- Saint Exupe'ry

شاهزاده کوچولو اثر سنت اگزوپری است

18- City Light

من وقتی تغییر می‌کنم خوشحالیم ازمیان می‌رود و تو می‌خواهی من تغییر کنم

صرفاً برای آنکه خودخواهی تو را ارضاء کنم
بازهم نمی‌توانم احساس خوشنودی کنم وقتی از من انتقاد می‌کنی که چرا مثل تو فکر نمی‌کنم

و یا چرا دنیا را مثل تو نمی‌بینم
تو مرا سرکش می‌خوانی
و هرگاه مخالف عقاید تو سخنی برزبان می‌آورم
علیه من شورش می‌کنی
نمی‌خواهم ذهن تو را قالب‌گیری کنم
چون می‌دانم تو با چه سختی، کوشش داری «خود»ت باشی
پس به‌تو اجازه نمی‌دهم به‌من بگوئی چگونه باشم
زیرا تصمیم دارم «خودم» باشم
تو گفتی که من آدم صاف و روشنی هستم
و براحتی فراموش می‌شوم
پس چرا می‌کوشی سررشته زندگی مرا بدست گیری؟
صرفاً برای آنکه بخود ثابت کنی کسی هستی.

مطالب بالا در مورد دو نفر که یکدیگر را دوست دارند، معلمین، مردم عادی، پدر و مادرها و بطور خلاصه در مورد همه صادق است. تو گفتی آدم صاف و روشنی هستم و براحتی فراموش می‌شوم. پس چرا می‌کوشی سررشته زندگی مرا بدست گیری، صرفاً برای آنکه بخودت ثابت کنی کسی هستی.» ما مردم را دوست داریم اگر آنطورکه می‌خواهیم باشند. نه آنطورکه خودشان هستند.

اصل مهم دیگری که باید مورد توجه انسان دوستدار و دوست‌داشتنی، باشد آزاد کردن خود از عناوین و برچسب‌ها است. انسان مخلوقی است شگفت و اعجاب‌انگیز با قوه خلاقیت و ابتکاری منحصر

بفرد که او را به‌انجام کارهای حیرت‌انگیز موفق می‌سازد، یکی از ابتکارات سودمند انسان اختراع وقت است که متأسفانه بجای آنکه در خدمت بشر باشد، او را برده و منقاد خود ساخته است. ما در ساعت معینی باید در اینجا یا آنجا باشیم و هرچند اشتهائی هم به‌غذا نداشته باشیم در وقت تعیین‌شده می‌باید ناهار یا شام بخوریم، در مدارس ابتدائی و راهنمائی هم این برنامه ساعتی ادامه دارد. معلم در کلاس موضوع دلپسندی را مطرح می‌کند. و همگی سراپا گوش هستند که ناگهان زنگ به‌صدا درمی‌آید و همه شاگردان بی‌توجه به‌حرف معلم، بطرف در هجوم می‌برند. مادری به‌دفتر مدرسه رجوع کرده و ضمن بیان مشکل خود شروع به‌گریه می‌کند. شخص دیگری بیرون از اطاق انتظار مدیر را می‌کشد و مدیر سخن خانم را ناتمام گذاشته و مثلا می‌گوید «متأسفم باید صحبت شما را قطع کنم. هم‌اکنون باید شخص دیگری را بپذیرم. فردا ساعت ۸/۰٤ دقیقه منتظر شما هستم. کلاسهای مدارس هم از این قانون مستثنی نبوده و طبق ضوابط و از روی‌ساعت برنامه‌ریزی شده است. از ساعت ۹/۰۰ـ۹/۰۵ حضور غیاب، ۹:۰۵ـ۹:۳۰، گروه قرائت الف، ازساعت ۹:۳۰ـ۹:٤۵ گروه‌قرائت ب ، گروه قرائت الف ضمن درس پرسش واجبی دارد، ولی معلم‌درپاسخ می‌گوید وقت تمام شده و نوبت گروه ب رسیده است، حال آنکه هیچکس در چهارچوب وقت و در محدودهٔ معین چیزی یاد نمی‌گیرد. با این وصف هنوز هم در مدارس تمام آموزش‌ها در چهارچوب وقت‌انجام می‌شود. ساعت اول تاریخ ـ دوم، جغرافی ـ سوم، هندسه و این نظام در همه دنیا اجرا و ادامه دارد. ما وقت را بوجود آوردیم تا کارهایمان را نظم ببخشیم ولی اکنون برده مطلق آن شده‌ایم.

مطلب یادشده در مورد واژه‌ها هم صادق است. ما آنها را خلق‌کرده می‌پنداریم به‌کمکشان از بسیاری از بندها رها خواهیم شد، چون‌کلمات وسیلهٔ ارتباط انسان‌ها هستند ولی همان‌ها جعبه و تله‌ئی شده که در

آن گرفتار و بدام افتاده‌ایم. باك‌می‌نیسترفولر[19] به‌این مناسبت می‌گوید: «چنان گرفتار و اسیر حرفهای تلقین‌شدهٔ اطرافیان بودم که دو سالی دور از خانواده و دوستان به‌محل سکونت اقلیت‌نشین‌های شیکاگو رفتم تا ذهنم را از واژه‌های بیهوده پاك‌کنم و حروف مفید و سودمندی جایگزین آن‌ها سازم. تصمیم گرفته بودم اگر از آن پس با کسی صحبت می‌کنم کلمات از آن خودم باشد نه دیگری. فرق فولر با ما در اینجا است‌که او واژه‌ها را آگاهانه بکار می‌گیرد ولی ما آنچه آموخته‌ایم برزبان می‌آوریم.

هنگامی‌که تیمونی‌لری[20] مشغول مطالعه وپژوهش در زمینه ارتباط میان روانشناسی و زبان‌شناسی بود، مطلب مهمی را عنوان کرد که یك جمله آن در خاطرم باقی است: می‌گفت: «کلمات واقعیات منجمد شدهٔ زندگی است.» ما کلمات را قبل از آنکه کودکان آنها را درك‌کنند و درمقابلشان واکنش صحیح نشان دهند، به‌آنها می‌آموزیم. درخلال آموزش، ما ترس ــ تعصب و صدها چیز دیگر به‌خردسالان یاد می‌دهیم. امروز واژه‌ها بجای نزدیك کردن مردم بهم آنها را از یکدیگر دور می‌کند. گاهی اتفاق می‌افتد که کسی به‌شما نزدیك شده با احتیاط می‌گوید «فلانی مراقب بوسکالیا باش او جزو لیست، و از طرفداران کمونیست‌ها می‌باشد، با شنیدن این جملات کارم تمام است. از آن پس هرچه می‌گویم یا انجام می‌دهم با توجه به کمونیست‌بودنم مورد ارزیابی و محك دیگران قرار می‌گیرد. یکی از دانشگاههای شرق آمریکا، دریك همه‌پرسی درباره کمونیسم، به‌نتایج مضحك و خنده‌آوری رسید. گزارشگر از مردم می‌پرسید کمونیسم چیست و بعضی‌ها از شنیدن این کلمه به‌وحشت می‌افتادند. خانمی جواب داده بود: «حقیقتش را بخواهید نمی‌دانم معنی‌اش چیست، با این حال ترجیح می‌دهم هیچ کمونیستی در واشنگتن نباشد. شگفت‌آوراینست آنهائیکه‌ازکمونیست‌ها

19- Buck Minister Fuller

20- Thimony Leary

نفرت دارند حتی معنی این واژه را نمی‌دانند این حقیقت در مورد کلماتی ازقبیل سیاه‌پوست ـ کاتولیك ـ پرتستان و یهودی هم صدق می‌کند. بمحض آنکه چنین کلماتی به‌شخصی نسبت داده شود، شنونده تصور می‌کند همه‌گونه اطلاعاتی در مورد شخص موردبحث دارد و هیچکس از خود نمی‌پرسد مگر، این افراد (سیاه‌پوست ـ یهودی) انسان نیستند؟ پس مثل دیگران، دارای عواطف و احساسات انسانی هستند، فهم، ادراك و امید دارند و مانند هر پدر و مادر دیگری به‌فرزندان خود عشق می‌ورزند. می‌بینید کلمات چگونه برما حکومت می‌کند؟

تجربه خاطره‌انگیزی از دوران کودکی دارم که بد نیست برای‌شما شرح دهم. من در لوس‌آنجلس از یك خانواده مهاجر ایتالیائی بوجود آمدم، باتفاق چند خانواده ایتالیائی دیگر، در محله اقلیت‌نشین‌ها سکونت داشتیم و زندگی ما بخوبی و سادگی می‌گذشت. وقتی یکساله بودم، همراه پدر و مادرم به‌ایتالیا رفتم. منزلمان در دامنهٔ کوههای آلپ بین سوئیس و ایتالیا در دهکدهٔ کوچکی بنام اوستا[21] قرار داشت. خیلی از قطارهای میلان و تورنتو را درحین عبور از اوستا می‌دیدیم. لیکن فقط یکی در دهکدهٔ ماتوقف داشت. بخاطر دارم چگونه همبازیهایم به‌کنار خط‌آهن رفته، عبور قطارها را تماشا می‌کردیم. در آن دهکده همه یکدیگر را می‌شناختند. جالب اینکه همه به یکدیگر ارزش و اهمیت می‌دادند و نوعی همبستگی برمحیط حاکم بود. مثلا اگر کسی بیمار می‌شد همه خبردار شده و هرکس سعی می‌کرد هدیه یا غذائی برای مریض آورده، و یا از بچه‌های او مراقبت و نگاهداری کند. آن دهکده را مجموعه‌ئی از افراد، از انسانها، تشکیل می‌دادند. پنج ساله بودم که پدر و مادرم تصمیم گرفتند به‌آمریکا بازگردند و در مراجعت خود را با یك اختلاف سطح فرهنگی عظیم روبرو دیدم. ناگهان در شهری گم‌شدم‌که هیچکس به‌مردن یازنده‌ماندنم‌اهمیت‌نمی‌داد. طعنه‌زدن

21- Aosta

و عنوان دادن سکه رایج آن روزگاران بود و اسم مافیا همه‌جا برسر زبانها، به‌هر ایتالیائی برچسب مافیا می‌زدند. بچه‌ها مرا «عوضی» یا «چلفتی» صدا می‌کردند: «عوضی تو بو میدی بـرو گمشو اونور.» وقتی از پدرم درباره این جملات توضیح می‌خواستم می‌گفت «فلیس اجازه نده این گفته‌ها تو را ناراحت کند، حرفهایشان نیم‌مثقال ارزش ندارد، هرکس را ممکن است به‌اسمی صدا کنند ولی منظور خـاصی پشت این کلمات نهفته نیست.»

ولی حرف بچه‌ها براستی مرا منقلب می‌کرد. هر روز بیش ازروز دیگر خود را از آنها جدا می‌دیدم واین دوری سبب می‌شد که آنها هرگز از من چیزی ندانند. مثلا کسی نمی‌دانست که مادرم در خواندن اپرا مهارت خاصی دارد، یا پدرم دربان است. ما خانوادهٔ پرجمعیتی بودیم. مادرم پشت پیانو می‌نشست و یك اپرای کامل را می‌نواخت و تعداد افراد خانواده آنقدر زیاد بود که هرکس می‌توانست نقشی را بازی کند. وقتی ۸ ساله بودم پنج اپرا را با ایفای تمام نقش‌ها اجرا می‌کردم ولی بچه‌ها با عناوینی که بمن نسبت مـی‌دادند، از مهارتهـای من و خانواده‌ام بکلی ناآگاه می‌ماندند. آنها ضمناً از اعتقاد مادرم به‌سیر خوراکی، بعنوان علاج تمام بیماریها، بی‌خبر بودند. هر روز صبح مادرم ما را ردیف می‌کرد و مقداری سیر در کیسهٔ کوچکی گذاشته آنرا به‌گردن ما می‌آویخت و اگر اعتراض می‌کردیم، با خشونت ما را وادار به‌سکوت می‌کرد. سیربگردن به‌مدرسه می‌رفتیم و خدا می‌داند که بوی آن چطور همه‌جا را پر می‌کرد. البته ناگفته نماند که بعلت بو، کسی به‌من نزدیك نمی‌شد و این دوری مانع از انتقال بیماری شاگردان به من می‌شد. یادم می‌آید در پایان دورهٔ ابتدائی جایزه‌ئی از طرف‌مدرسه به‌دلیل حضور دائمی در کلاس به‌من داده شد. حالا که خیلی پیشرفته و مترقی شده‌ام، دیگر سیر بگردن نمی‌اندازم و هر سال سرماخوردگی دارم. همسایه‌ها وقتی به‌من لقب «عوضی» و «چلفتی» مـی‌دادند، از داستان زندگیم بی‌خبر می‌ماندند.

ضمناً آنها از نقش پدر و پدرسالاری در خاندان اطلاعی نداشتند. هر روز یکشنبه‌ها که پدر در منزل بود، ما را اطراف میز می‌نشاند و اجازه نداشتیم جای خود را ترك کنیم مگر تازه‌هائی که آنروز آموخته بودیم، برایش تعریف می‌کردیم. بهمین دلیل هر روز قبل از ناهار، پس از شستن دستها، از خواهرهایم سئوال می‌کردم که‌چه مطلب‌جدیدی یاد گرفته‌اند و اگر جواب آنها منفی بود، باهم کتاب اطلاعات عمومی را باز می‌کردیم و مثلا یاد می‌گرفتیم که جمعیت نپال یك میلیون نفر است. همیشه پس از خوردن غذا که مادرم اغلب زیاد و خوشمزه تهیه می‌کرد، پدر بشقابش را بکناری می‌زد و می‌پرسید «خوب فلیس امروز چی یاد گرفته‌ای» فوراً جواب می‌دادم: «جمعیت نپال یك میلیون نفر است.» هیچ نکته‌ای از دیدگاه این مرد بی‌اهمیت نبود، پدر سپس رو به مادرم کرده و می‌پرسید «ماما این را تو می‌دانستی؟» و وقتی مادرجواب منفی می‌داد ما با طعنه مـی‌گفتیم «عجیب است!». وقتی از دوستانـم سوال می‌کردم آیا آنها هم باید مطلب جدیدی بیاموزند در جوابـم می‌گفتند، آنها پدر و مادر خود را نمی‌بینند چه‌رسد که از آنها پرس‌و جوئی کنند. ولی حقیقتی را برایتان بازگو کنم. حتی اینك که سالهای زیادی از عمرم می‌گذرد، وقتی شب به‌رختخواب می‌روم، اگرچه روز خسته‌کننده و پرتلاشی داشته باشم، قبل از آنکه خواب چشمانـم را برباید. از خود می‌پرسم «فلیس امروز تازه چه آموخته‌ای؟» و اگـر جوابی برای گفتن نداشته باشم ازجا بلند می‌شوم کتاب اطلاعات‌عمومی را باز می‌کنم و واژه یا موضوع جدیدی پیدا می‌کنم.

شاید منظور از تعلیم و تربیت همین باشد، کسی چه‌می‌داند ولی آنهائی که به‌من برچسب «عوضی» می‌زدند از ویژگی‌ها و خصوصیاتم بی‌خبر می‌ماندند. اگر می‌خواهید کسی را بشناسید بـاید در ذهن و افکارش رسوخ کنید و چنانچه او بخواهد از شما شناختی بدست آورد به‌صرف لاغر یا چاق ـ کاتولیك یا یهودی بودن شما، دانشی نسبت به شخصیت واقعی شما پیدا نخواهد کرد، چون کشف روحیه هر انسانی

مستلزم ابزاری دقیق و موشکاف است و گروهی از ما که آموزش ویژه را به‌عهده داریم، می‌دانیم که این برچسب‌ها تا چه اندازه ممکن است خطرناك باشد. ما به بعضی از کودکان، لقب عقب‌ماندهٔ ذهنی می‌دهیم، این عنوان چه مشکلی را حل می‌کند، درحالیکه بچه‌ها همه بچه هستند فقط با رفتار و کرداری متفاوت از یکدیگرند وقتی ما به‌کودکی عنوان شاگرد را اطلاق می‌کنیم، این گمان پیش می‌آید که می‌توانیم مقابل کلاس ایستاده و همه را با یك چوب بزنیم. درحالیکه انسان جویای محبت خود را تا آنجا که ممکن است از قید «عناوین» رها می‌سازد و اجازه نمی‌دهد القاب ظاهری بر طرز تلقی و برداشت او اثر بگذارد.

انسان جویای محبت، از کارهای بیهوده و فرعیات زندگی و تظاهرات آفت‌زا دوری می‌جوید.روستن می‌گوید:

«افراد ضعیف ظالم و سنگدل می‌شوند، نرمی وعطوفت خصلت انسانهای قوی است.»

که کاملا درست است. ما در آموزش و پرورش به‌افراد قوی و مقاومی احتیاج داریم که علیه سیستم غلط امروزی به‌پا خیزند واجازه ندهند این بیهوده‌پرستی بازهم ادامه پیدا کند. این عده باید خواستار تغییرات اساسی و بنیادی شوند و نگذارند بچه‌های فردا قربانی سیستم نادرست گذشته شوند. سرنوشت افراد بهم گره خورده است.آنچه نسل امروز متحمل می‌شود بدون شك برنسل فردا تأثیر می‌گذارد. با ادامهٔ این روش‌ها خود را به‌نابودی می‌کشانیم و قبول این بیهوده‌کاریها بمنزلهٔ خود را در آتش انداختن است.

بد نیست یك نمونه از این تظاهر و بیهوده‌کاری را برایتان نقل کنم. زمانیکه در کار تربیت معلم بودم با خانم جوانی کار می‌کردم که نه‌تنها یك معلم، بلکه یك انسان کامل و بتمام معنی بود. او اشتیاق زیادی به‌تدریس در کلاسهائی داشت که ادارهٔ آن مشکل بود. بالاخره

PersianPDF.com

آرزوی او جامعه عمل پوشید و آن‌روز فراموش‌نشدنی و خاطره‌انگیز فرا رسید و او را به‌کلاس اول فرستادند. قبل از شروع درس لازم بود معلم از کتاب راهنمای تحصیلی که در نظر همه بسی گران‌قدر و پرارزش است، استفاده کند، شك نیست که کتاب، ابزار مقدس و ارزنده‌ای است لیکن اگر قدرت و نفوذی داشتم، کتاب راهنمای‌تحصیلی را در سرتاسر دنیا نابود می‌کردم. آموزگار کتاب راهنمای تحصیلی را باز کرد و متوجه شد اولین کلمه‌ئی که باید به بچه‌ها بیاموزد واژه خواربارفروشی است. بنظرش عجیب و غیرقابل باور آمد. چطور چنین چیزی ممکن بود بچه‌ها کلمه خواربارفروشی را خیلی‌خوب می‌شناسند. از دو سه سالگی در خواربارفروشی رفت‌وآمد دارند و خاطرات زیادی از شیطنت‌ها، و انداختن اشیاء مختلف آن به‌ذهن سپرده‌اند، و این کلمه واژهٔ ناشناخته‌ای نیست که معلم آنرا بشکافد و به بچه بفهماند. آموزگار می‌خواست بخود بقبولاند که اشتباه می‌کند ولی برنامهٔ تحصیلی با خطوط درشت درمقابل دیدگانش می‌رقصید. ضمن درست کردن مغازهٔ خواربارفروشی از آموزگار خواسته شده بود که بچه‌ها با خمیر موزهائی هم درست کنند، لیکن بچه‌ها از کودکی عادت به‌خوردن موز دارند، و روی پوستش سر می‌خورند، چگونه شش هفته، صرف تدریس کلماتی کند که شاگرد بارها و بارها دیده، لمس کرده و اطلاعات کافی و جامعی از آن‌ها دارد. آیا چنین کارهائی اتلاف توانائیهای بالقوه کودك نیست؟ نکته روانی و قابل تذکر این است‌که بچه‌های امروز مثل کودکان روزگاران گذشته ناآگاه و کودن نیستند. هر کودك قبل از رسیدن به‌سن مدرسه، هزاران ساعت از عمر خود را مقابل تلویزیون شاهد صحنه‌های قتل و جنایت، جنگ و خونریزی یا بلایای آسمانی است ولیکن ما آنها را در کلاس زندانی کرده، و سعی داریم علاقه و انگیزه‌شان را به‌نکاتی جلب کنیم که از نظر شاگردها، کاملا عادی و پیش‌پا افتاده است. ابتکار خانم معلم این بود که ازبچه‌ها عقیده‌شان را در مورد درست کردن مغازه جویا شد. بچه‌ها در جواب

گفتند «لعنت به هرچه مغازه.» معلم سپس برای آنکه با آنها مخالفتی نکرده باشد، پرسید چه‌کاری دوست دارند انجام دهند؟ یکی از بچه‌ها جواب داد پدرش در کارخانه صنایع هواپیماسازی کار می‌کند و او می‌تواند ماکت یك فضاپیما را به‌کلاس بیاورد. آنها قطعات را بهم سوار می‌کنند و هواپیما را به‌پرواز درآورده سفری خیالی به‌ماه می‌کنند. تمام بچه‌ها با این عقیده موافق بودند و معلم پس از کمی تأمل گفت: «بسیار خوب به پدرت بگو فضاپیما را بیاورد.» روز بعد پدر شاگرد، ماکت فضاپیما را به‌کلاس می‌آورد و درباره آن توضیح کامل داده، موارد استفاده از آن و اسم قطعات را روی تخته‌سیاه می‌نویسد و شاگردان هم راضی و خوشنود بنظر می‌رسند، شاید باور نکنید آنها به‌چه راحتی مفاهیم ریاضی را درك‌می‌کنند. یك روز تعطیل هم به‌گردش صحرائی رفته از فضاپیماها از نزدیك بازدید می‌کنند. همهٔ این آموزش‌ها عملی بود ولی به‌پندار مربیان آموزش و پرورش تا قبل از رسیدن به‌دانشگاه، حق ندارید درباره فضاپیما اطلاعاتی بدست آورید چون اگر در این زمینه آگاهی و دانشی بدست آوردید، وقتی به دانشگاه رسیدید، دیگر چه می‌خواهید بیاموزید؟. پس مربیان اجازه نخواهنددادچنین اتفاقی بیافتد. بسیاروحشتناك‌است. شاگردبایددربارهٔ خواربارفروشی‌و یاسوپرمارکت اطلاعاتی بدست‌آورد درصورتیکه همین شاگرد پس از مشاهده فضاپیما، ذهنش به‌درك و فهم کلمات غیرمتداول بخوبی عادت کرده بود.

برای مدیرانی که دو دستی به‌کتابهای راهنمای تحصیلی چسبیده، و باور دارند که باید از آن تبعیت محض نمایند، واقعاً متأسفم. برخی از مسئولین بی‌علاقه نیستند کار مثبتی انجام دهند، ولی برنامه‌تحصیلی مقابل آنها گذاشته شده و ایشان چاره‌ئی جز پیروی از آن ندارند. درواقع مدیران گریزی جز اجرای برنامه تحصیلی و معلمین راهی جز تدریس برنامه تحصیلی ندارند.

روزی مدیر مدرسه وارد کلاس مربی جدید می‌شود، و چشمش به

فضاپیما و فرمولهای روی دیوار و تخته‌سیاه می‌افتد، که کاملا برایش تازگی دارد. همه‌چیز عجیب و غیرمعمول بنظر می‌رسد گرچه برای شاگرد قابل درك بوده و کاملا خوشنود است. مدیر از آموزگار جدید می‌پرسد مغازه‌ئی که قرار بود شاگردان درست کنند کجا است؟ وی در جواب می‌گوید «بچه‌ها علاقه داشتند به‌ماه پرواز کنند ولذا...» مدیر حرف او را قطع می‌کند و می‌پرسد آیا او برنامه تحصیلی را مطالعه کرده است؟ در برنامه قید شده که اولین واحد درسی «خواربارفروشی» باشد، و بعد با لبخند معنی‌داری اضافه می‌کند: «مطمئنم که شما مغازه را درست خواهید کرد، اینطور نیست؟

معلم به‌ناچار به‌شاگردان رو کرده و می‌پرسد آیا دوست دارندسال تحصیلی جدید با او باشند و چون همه جواب مثبت می‌دهند، می‌گوید در آن صورت لازم است ابتدا با قطعاتی که دارند یك مغازه درست‌کنند و بچه‌ها ترجیح می‌دهند که زودتر مغازه را تمام کنند و کاری که در شش هفته باید انجام می‌شد آنها در دو روز به‌پایان می‌رسانند و بعد از آن تاریخ، هر بار که مدیر واردکلاس می‌شد، بچه‌هاوانمود می‌کردند که مشغول درست کردن خواربارفروشی هستند و تا پایش را بیرون می‌گذاشت، سراغ فضاپیما می‌رفتند. تظاهر پشت تظاهر. ترا بخدا نگذارید این کارها بیش از این ادامه پیدا کند. بالاخره روزی یکی از معلمین باید بپا خیزد و از انجام مسئولیتی که تاکنون باو تحمیل شده سر باز زند.

یکی دیگر از رفتارهائی که انسان جویای محبت باید دنبال کنداین است که بکوشد واکنش‌هایش طبیعی بوده، و ساختگی نباشد. هیچ‌چیز در دنیا برایم مهم‌تر از این نیست که ببینم روزی شما هم مثل بچه‌ها حرکات و واکنش‌هایتان طبیعی و خودبخود صورت می‌گیرد. شاید وقت آن رسیده که نگاهی بیکدیگر بیاندازیم و در رفتارهائی که تاکنون داشته‌ایم تجدیدنظر کنیم. دیگران آنچنان حاکم برکردار و رفتار ما هستند که ما خودمان و اینکه چه‌کسی هستیم را فراموش کرده‌ایم.

در کتاب آداب معاشرت خانم امیلی‌پست[۲۲] آمده که «خانم باتزاکت نه با صدای بلند، بلکه زیرلبی می‌خندد» درحالیکه اگر شما آنقدر به خنده افتادید که دوست دارید روی زمین غلت بزنید و پا بکوبید چه مانعی دارد این کار را انجام دهید! در همین کتاب آمده: «سعی کنید عصبانی نشوید، انسان ازجادر نمی‌رود.» بله‌شما باید تمام‌مدت‌عصبانیت خود را فرو دهید تا کارتان به‌آسایشگاههای روانی بیفتد اگر معلم هستید و یك روز بدلایلی حال خوشی ندارید بجای آنکه تمام روز ابروها را درهم گره کنید و با چشمان خشم‌آلود به‌این‌سو و آن‌سو بنگرید، بهتر است وقتی در سر کلاس حاضر می‌شوید به‌شاگردان بگوئید «بچه‌ها امروز کسل و بی‌حوصله هستم، سعی کنید آرام باشید.» و اگر بچه‌ای بخواهد سروصدا راه بیاندازد، دیگری به‌پهلوی او زده می‌گوید «ساکت باش آقا امروز حال و حوصله نداره.» اگر شما با شاگردان صادق باشید، آنها موقعیت شما را درك می‌کنند و درگوشه‌ای جمع شده به‌کار خود ادامه می‌دهند، چون بچه‌ها می‌توانند خود رابجای ما بگذارند. معلم باید کوشش کند مثل یك انسان با شاگرد برخورد نماید وواکنش‌هایش درمقابل او طبیعی باشد. اگرشما از حرف‌کودکی خنده‌تان گرفته، چرا سعی می‌کنید آنرا پنهان سازید. گاهی درمدارس شاهد بودم که معلمین از حرف «شاگردی» از خنده روده‌بر می‌شدندولی بجای آنکه براحتی احساسات خود را ابراز نمایند، به‌او می‌گفتند «دیگر بس است تو یك دلقك شده‌ای بهتر است سر جایت بنشینی وخفه شوی»، چرا نمی‌خواهید رفتارتان طبیعی باشد و خودتان باشید؟ ما عادت کرده‌ایم برای هرکار اجازه بگیریم برای آنکه دیگر به‌احساسات خود اعتماد نداریم.

سخنرانی در محافل رسمی همیشه برایم سرگرم‌کننده است. قبل‌از ورود به‌جلسه می‌دانم چه ممکن است رخ دهد. در مورد برخورد بامردم،

22- Emily Post

صمیمانه اعتقاد دارم که‌باید خودم باشم وطبیعی وصادقانه رفتارکنم. معمولاعادت‌دارم طرف‌صحبت رادرآغوش‌بگیرم. وقتی‌شما کسی‌رالمس می‌کنید، یعنی قبول دارید که او وجود دارد.

نهضت اگزیستانسیالیزم زمانی به‌اوج اعتبار و شهرت رسیده‌بود، زیرا باور داشت: «برای آنکه خودتان بشوید، باید خودتان یا دیگری را نابود کنید چون پس از این کار می‌دانید که وجود دارید.» اگر تصمیم گرفتید روزی از ساختمانی خود را بزیر پرتاب کنید، امیدوارم جان سالم بدر ببرید، زیرا مردم آنچنان از هم بیگانه شده‌اند که هیچکس بخودش زحمت نمی‌دهد نگاهی به‌شما بیاندازد، شما را لمس کند، یا سعی نماید شما را بشناسد. شما از نظر مردم آدم نامرئی هستید که به‌چشم دیده نمی‌شوید. پس نباید افراطی عمل کنید. وقتی بـا کسی روبرو می‌شوید چه مانعی دارد دست او را در دست بفشارید. در اروپا مردم عادت دارند یکدیگر را در آغوش بگیرند و ببوسند. در خانواده ما هنگام کریسمس و سایر تعطیلات، همه یکدیگر را بغل کرده‌می‌بوسند و این کار از پدربزرگ گرفته تا سگ خانه ادامه دارد. ما اگر مرضی هم داشته باشیم به‌هم منتقل می‌کنیم و این خودش در عین‌حال، زیبائی خاصی دارد. اما در کتاب‌های آداب معاشرت می‌خوانیم خانم باید دست خود را برای دست دادن دراز کند و همین قیدها است که انسانها را هر روز از یکدیگر بیشتر دور می‌سازد.

اگر می‌خواهید بدانید مردم چقدر از هم بیگانه شده‌اند بـه‌رفتار آنها هنگام سوار شدن به‌آسانسور دقت کنید. هرکس مانند آدم کوکی ایستاده و به‌مقابل خود خیره می‌شود شما جرأت حرکت ندارید مبادا با شخص مجاور تماس پیدا کنید، همه منتظر و سراپا گوش هستند که ناگهان در آسانسور باز، یکی از آن خارج و دیگری وارد آن می‌شود. شخص تازه‌وارد فوراً روی خود را برمی‌گرداند و به‌جلو خیره‌می‌شود. اما من آسانسور را دوست دارم و پس از ورود سعی دارم پشتم به در باشد تا همه را ببینم. به سوارشدگان سلام می‌کنم و می‌گویم «راستی

چه خوب بود اگر آسانسور ناگهان ازکار می‌افتاد و ما فرصت پیدا می‌کردیم تا یکدیگر را بشناسیم.» ولی اتفاقی دور از انتظار من می‌افتد. آسانسور در طبقه بعدی می‌ایستد و همه از آن خارج می‌شوند و بیکدیگر می‌گویند «توی آسانسور یك آدم عوضی بود که می‌خواست با همه از در آشنائی درآید.»

بگذارید مجدداً به‌موضوع انسان بودن و از آن احساس لذت کردن برگردیم. شما انسان هستید. منهم انسانم•ما کارهای عجیب و غریب می‌کنیم ولی زیبا و دوست‌داشتنی هستیم. ما شگفت‌ترین مخلوق روی زمینیم و چقدر انسان بودن دلپسند و حیرت‌انگیز است. وقتی به مهمانی‌های رسمی می‌روم همیشه خانمی مقابل در ورودی ایستاده و به‌محض دیدن من، بدون آنکه دست خود را دراز کند می‌گوید: «آقای بوسکالیا لطف فرمودید تشریف آوردید.» من دستم را دراز می‌کنم و در دست او می‌گذارم و او درحالیکه از این کار چندان خوشنود نیست مرا برای معرفی به‌سایر مهمانان به‌اطاق دیگر می‌برد در آنجا همه بطور نیم‌دایره در وضعیت شماره یك نشسته، پاها رویهم، دست‌ها بصورت ضربدری روی پاها و لبخندی ساختگی برلب دارند•برخوردشان رسمی است چون به‌آنها یاد داده شده اینطور رفتار کنند، درحالیکه خیلی راحت‌تر بود اگر همه روی زمین می‌نشستند و به‌آرنج تکیه می‌دادندولی اگر در جائی شما با چنین منظره‌هائی روبرو شوید حیرت خواهیدکرد، چون همه یاد گرفته‌اند در وضعیت شماره یك بنشینند.

چقدر لذت‌بخش‌تر بود اگر، رفتار و واکنشتان عادی و حساب‌نشده بود.در آن صورت اطرافیان هم با شما برخورد راحت‌تری داشتند. اگر احساس شادی و خوشحالی می‌کنید بی‌مهابا آنرا ابراز کنید. برای نمونه چه مانعی دارد اگر روزی وارد کلاس شوید و بگوئید «بچه‌ها من امروز خیلی خوشحالم بیائید تا عصر با هم خوش باشیم.» چرا باید احساسات خود را از شاگردان پنهان کنید. بخندید. گریه کنید حالات روحی خود را بازگو نمائید. یك رسم متداول و غلط دیگر این است

که می‌گویند مرد نباید گریه کند. چه‌کسی این قانون را وضع کرده؟ شاگردانم همیشه متوجه می‌شوند ورقهٔ آنها خوانده شده چون مطلبی در آن بوده که مرا منقلب ساخته و اثرات اشکم روی کاغذ بجا مانده است. من وجوه‌مشترکی بادون‌کیشوت[۲۳]دارم. او عادت‌داشت‌آسیاب‌بادی را به‌حرکت درآورد. لیکن نمی‌دانست که نمی‌تواند آنرا به‌زمین بزند ولی از تلاش بازنمی‌ایستاد و مرتب آنرا به‌حرکت درمی‌آورد.هربار که آسیاب او را به‌زمین می‌زد بلند می‌شد و کار خود را دوباره شروع می‌کرد. برداشتم پس‌از خواندن کتاب این بود که جسم او براثر زمین‌خوردن‌های متعدد ممکن بود سخت‌وخش شود ولی او از تحرک و فعالیت بازنمی‌ایستاد و همین زندگیش را جالب و شگفت‌انگیز می‌کرد، چون می‌دانست زنده است و وجود دارد، درحالیکه کسانی هستند که به لبه مرگ می‌رسند و تازه متوجه می‌شوند که هرگز زندگی نکرده‌اند.ولی دون‌کیشوت این‌طور نبود و خودش هم میدانست. در پایان داستان هنگامی‌که دون‌کیشوت در بستر مرگ می‌میرد، همه افرادی که او را دوست دارند گردش حلقه زده و اشك می‌ریزند. تنها او است که گریه نمی‌کند، زیرا تأسفی برای حیات از دست رفته ندارد. چون بمعنی واقعی زندگی کرده است.

این داستان را بصورت نمایشنامه دیدم.در پرده آخر، دون‌کیشوت از جای خود بلند می‌شود و از پشت صحنه پلکان بلندی که با نورافکن روشن شده نمایان می‌گردد. دون‌کیشوت نیزه خود را بلند می‌کند و بعد از آنکه به‌دوستان خود لبخند می‌زند بطرف نور می‌رود و ارکستر و دسته کر مارش «رؤیای غیرممکن» را می‌نوازد، من در میان تماشاچیان نشسته بودم و ناگهان اشك از چشمانم جاری شد. خانمی که کنارم نشسته بود به‌پهلوی شوهرش زد و گفت «عزیزم این مرد دارد گریه

۲۳ـ دون‌کیشوت قهرمان داستانی به‌همین اسم به نویسندگی میگل دوسروانتس ساودارا است این داستان در مدت ۱۵ سال برشته تحریر آمده است.م.

می‌کند.» دلم می‌خواست چیزی دستی هم باین خانم می‌دادم تادرباز گشت به‌منزل، این خبر را به همه بدهد. منکه دلیلی برای پنهان ساختن احساساتم نمی‌دیدم با صدای بلند به‌گریه ادامه دادم. این حرکت، خانم را واقعاً عصبی کرد،او ممکن است دون‌کیشوت را فراموش کند ولی خاطره مرا هرگز ازیاد نمی‌برد.

تصور می‌کنم کسی که جویای محبت است باید براحتی احساسات خود را آشکار سازد، دوستانش را لمس کند آنها را در آغوش بگیرد، به‌ایشان لبخند بزند، به‌آنها فکر کند و به‌مسائل و مشکلاتشان توجه داشته باشد. در این مجلس هرکس بخواهد مرا درمیان بازوان خود بگیرد آزاد است، و چنانچه این تماس، وسیله‌ای برای پیوند دادن ما با هم باشد من حاضرم تمام روز در اینجا بایستم. در آغوش گرفتن حرکت زیبائی است. این عمل شما را به «خود»تان برمی‌گرداند، و درنتیجه احساس خوبی پیدا می‌کنید. اگر باور ندارید امتحان کنید.

و بالاخره باور دارم انسان دوستدار و دوست‌داشتنی کسی است که نیازهای خود را از یاد نبرد، ممکن است این حرف بنظرتان عجیب بیاید لیکن ما هم‌احتیاجاتی داریم. نیازهای فیزیکی ماچندان نمی‌باشد، اگرچه همواره خلاف این‌را باور داریم. تمام وقتمان صرف تأمین احتیاجات جسمی خود و فرزندانمان می‌شود. خوب می‌خوریم، اغلب در منازل راحت زندگی می‌کنیم و اگر بیمار بشویم به‌دکتر رجوع‌می‌کنیم و به‌تمام این مسائل توجه داریم. درحالیکه نیازهای روانی ما مهمترین است. نیاز داریم ما را ببینند، بشنوند و بشناسند، موفقیتی کسب کنیم ــ از زندگی لذت ببریم، شگفتی‌های متداوم آنرا لمس کنیم، و از لذت عمیق زنده بودن و زندگی کردن بهره‌مند شویم لیکن ما حتی به‌هم نگریستن را فراموش کرده‌ایم و کم‌کم ترس داریم از اینکه یکدیگر را لمس کنیم. ما حتی فرزندانمان را در آغوش نمی‌گیریم. در فرهنگ ما وقتی کودکی به سه چهار سالگی می‌رسد او را از روی زانو برداشته می‌گویند، «این کارها دیگر زشت است، بچه چهار ساله روی زانوی‌پدر

نمی‌نشیند و او را نمی‌بوسد. تو دیگر برای خودت مردی شده‌ای.» در لوس‌آنجلس اگر دو مرد یکدیگر را بغل بگیرند دور از نزاکت اجتماعی رفتار کرده‌اند. همین روزها است که در روزنامه‌ها خبر زندانی شدن من بگوشتان برسد چون عادت دارم همه را در آغوش بگیرم. من رئیس دانشگاه را هم در بغل می‌گیرم، اگرچه این کار بنظرش عجیب می‌آید. او با میزی بطول دو متر از همکارانش فاصله دارد و سابقه نداشته کسی این فاصله را نادیده بگیرد. وقتی در آسانسور با او برخورد می‌کنم سلام کرده دستم را بدور کمرش می‌اندازم.

اکنون می‌فهمم چرا فلسفهٔ اگزیستانسیالیزم در آغاز با آنکه‌خارج از نسل و زمان خود بود، آنچنان پیشرفت و توسعه کرد. علتش این‌بود که می‌خواست از بیگانگی روزافزون مردم از یکدیگر جلوگیری کند. آیا من خودواقعی‌ام هستم؟ آیا وجود دارم؟ چون نه کسی به‌من نگاه می‌کند، نه مرا لمس می‌کند و نه به حرفهایم گوش می‌دهد. با هرکس حرف می‌زنم توجهش به‌جای دیگر است دیگر کسی به‌چشمهایم خیره نمی‌شود. تنها هستم و درد تنهائی مرا می‌کشد.بقول شوایتزر[۲۴] «ما همیشه با هم و در کنار هم هستیم و با این وصف احساس تنهائی و بی‌کسی ما را رها نمی‌کند.»

چند سال پیش تورنتون وایدر کتابی تحت عنوان «شهر ما»[۲۵] برشته تحریر آورد که در آن واقعیت دردناکی مطرح شده بود. امیلی دختری است که در جوانی مرده.یك روز که به‌قبرستان می‌رود به او وحی می‌شود که می‌تواند یك روز از عمر گذشته‌اش را به‌دنیا برگردد و انتخاب آن روز با خود اوست امیلی دوازدهمین سالگرد تولدش را

24- Albert Schweitzer (1875 - 1965)

شوایتزر دکتر روحانی اطریشی و نوازنده پیانو که به آفریقا رفت تا به‌مردم آنجا به همراهی یك هیئت پزشکی کمك کند. وی سالهای زیادی از عمر خود را وقف کمك به بومیان آفریقا کرد.

25- Thornton Wilder, Our Town

پیشنهاد می‌کند، چون از آن روز خاطره شیرینی دارد. همه کسانیکه در قبرستان هستند به‌او هشدار می‌دهند که این کار را نکند ولی امیلی قبول نمی‌کند او دوست دارد پدر و مادرش را مجدداً ببیند. صحنه عوض می‌شود و شما امیلی را در سن دوازده سالگی مشاهده می‌کنید. او به همان روز فراموش‌نشدنی برگشته است. امیلی در لباس زیبا باموهای تاب‌دار و مواج از پلکان پائین می‌آید ولی مادرش آنچنان سرگرم تهیهٔ کیك تولد است که فرصت ندارد لحظه‌ای درنگ کرده، او را براندازد کند امیلی می‌گوید: «مامان مرا نگاه کن، امروز سالگرد تولدم است.» مادر جواب می‌دهد، «خیلی‌خوب می‌دانم امروز تولد داری حالا بشین و صبحانه‌ات را بخور» ولی امیلی آنجا ایستاده و با اصرار مـی‌گویـد «مامان به‌من نگاه کن» و مادر توجهی به‌او ندارد. از آنطرف پدر وارد می‌شود، لیکن او هم آنقدر سرگرم پول درآوردن برای امیلی و سایـر کارهای اداری است که اهمیتی به‌حضور دخترش نمی‌دهد و نیم‌نگاهی هم به‌او نمی‌اندازد. حتی برادرش نیز به‌او توجه ندارد چون سرگرم کارهای شخصی خود می‌باشد. صحنهٔ پایانی نمایش، امیلی را می‌بینید که در وسط سن ایستاده و می‌گوید «ترا بخدا یك نفر بمن توجه‌کند، من نه کیك می‌خواهم نه پول، فقط به‌من نگاه کنید.» اما هیچکس به‌او توجهی ندارد. یکبار دیگر به‌سوی مادرش مـی‌رود و می‌گوید «مـادر خواهش می‌کنم نگاهم کن» و چون جوابی نمی‌شنود رو برمی‌گرداند و می‌گوید «خدایا مرا بسوی خودت بازگردان، فراموش کرده بودم انسان بودن چه معنی و مفهومی دارد. در دنیای کنونی هیچکس به‌دیگری نگاه نمی‌کند و اهمیت نمی‌دهد. چرا چنین بیدادی باید حاکم باشد؟»

متأسفانه هنوز وضع به‌همین شکل ادامه دارد. بچه‌ها آنچنان زود و سریع رشد می‌کنند که متوجه نمی‌شوید و ناگهان وقتی به بالا نگاه می‌کنید می‌بینید آنها به‌سن بلوغ رسیده یا وقت ازدواجشان شده است درحالیکه شما بعلت مشغله و گرفتاری زیاد، از لذت دیدن آنها همواره محروم بوده‌اید. این جزء فرهنگ ما است که همیشه برای خود هدفی

انتخاب کنیم ولی زندگی هدف نیست، زندگی یك سفر است. یك سیر تکاملی است. به‌جائی رسیدن است، و گاهی ما به‌آنجائی که باید می‌رسیم ولی چه بدست آورده‌ایم،حاصل زندگی چه بوده است؟ این‌که مردم با احترام به‌شما نگاه کنند و بگویند «فلانی یك خانه و کادیلاك بزرگ دارد.» ولی خانه و کادیلاك از روح، گرمی وحیات خالی است و صرفاً اشیاء قیمتی است. توجه به‌مادیات سبب شده ما نگاه بیکدیگر را از یاد ببریم و همدیگر را لمس نکنیم ــ پیوندی باهم نداشته باشیم و برای هم ارزش قائل نشویم. بی‌دلیل نیست که بسیاری از ما از درد تنهائی به‌جان آمده‌ایم.

همواره از وقت حضور غیاب در کلاس، به‌نحو رضایت‌بخشی استفاده می‌کنم. چون عقیده دارم این فرصت، بهترین موقعیت برای دیدن شاگردان و برقراری ارتباط با آنها است. لیکن معلمین این مهم را از یاد برده‌اند. معلم همیشه در ساعت معینی که مدیر مدرسه تعیین کرده حضور و غیاب می‌کند و این وقتی است که او بچه را می‌بیند ولی براستی اصلا او را نمی‌بیند. برای نمونه «برنارد» با یك پاره سنگ خاره وارد کلاس شده و می‌گوید آنرا در خیابان پیدا کرده است. معلم به‌او اشاره می‌کند که سنگ را روی میز کارهای علمی بگذارد و سر جایش بنشیند. درحالیکه بجای این حرف می‌توانست بگوید: «بده ببینم تو می‌دانی سنگ خاره چیست و از کجا آمده؟ بچه‌ها چه‌طوراست امروز دربارهٔ سنگ خاره صحبت کنیم چون اینك اینجا است و می‌توانیم آنرا ببینیم و لزومی ندارد چیزی مصنوعی بسازیم. آیا تاکنون فکر کرده‌اید آنچه باید بدانیم و نسبت به‌آن شناخت پیدا کنیم در طبیعت موجود است. ولی آیا هرگز چنین کاری می‌کنیم؟ ضمن درس یکی از شاگردها از جا بلند می‌شود و می‌گوید «دیروز پدرم با چکش به مادرم حمله کرد و او را به بیمارستان بردند» و معلم بجای همدردی می‌گوید: «خوب نفر بعدی»، حال آنکه بچه‌ها نیاز به‌توجه و محبت دارند، مگر این توجه چقدر از وقت شما را می‌گیرد؟ تنها کاری که

باید بکنید اینست که یك «بله» بگوئید یا از لباس بچه‌ای تعریف کنید و این کار کوچك سبب می‌شود که «ژولیا» که‌ازلباس تعریف‌شده تمام سال همان لباس را به‌تن کند.

یکی از آموزگاران بنام الیس‌پیج[۲۶] مطالعهٔ درخور توجهی روی شاگردان انجام داد، او دانش‌آموزان را به سه گروه الف و ب و ج تقسیم کرد و بعد از تصحیح اوراق آنها، روی ورقه گروه الف فقط یك نمره گذاشت، شاگرد متعلق به‌این دسته تمام‌مدت ورقه‌اش را این سو و آن‌سو می‌کرد تا اثر یك قطره چای یا چربی، که نشان دهد ورقهٔ او دیده شده، روی آن پیدا کند. وی‌گزارشی به‌آن زیبائی ارائه داده لیکن آموزگار فقط به‌دادن نمره اکتفا کرده بود. معلم روی اوراق‌گروه «ب» علاوه بر نمره کلماتی نظیر خوب ـ متوسط ـ عالی یا کار درخور تحسینی‌است اضافه‌کرد اما روی‌ورقه‌های گروه‌ج یك یادداشت‌گذاشت‌و درباره کار شاگرد اظهارنظر کرد. مثلا نوشت «تجزیه وترکیب، جمله‌ـ بندی و هجا بد بود. در نقطه‌گذاری بسیار بی‌توجه هستی ولی ایده‌ای که در ورقه خود بیان کردی بسیار قشنگ و قابل تحسین بود، امیدوارم بتوانم آن‌را هرچه بیشتر پرورش دهم. دوستدار تو معلمت و یا نوشت: «تو همیشه مرا متعجب می‌کنی، جمله‌نویسی، دقت و نظم موجود در موضوعی که پیرامون آن صحبت کردی ستایش‌آمیز بود. سعی کن بیشتر کار کنی، بی‌صبرانه منتظر کارهای بعدی تو هستم.» بعد از یك نتیجه‌گیری آماری، آقای پیج متوجه شد گروه «الف» هیچ‌موفقیتی در کار خود نداشته، گروه «ب» در وضعیت خود باقی مانده ولی پیشرفت گروه «ج» قابل ملاحظه بوده است.

یك کار پژوهشی دیگر «کار شکوفا بخشی استعدادها در کلاس» است که هر مربی موظف به‌مطالعه آنست. بخاطر دارم گروهی از هاروارد بمنظور ارزیابی ضریب هوشی شاگردان به‌یکی از مدارس

---

26. Elis Page

رفته بودند هدف آنها انتخاب و گلچین کردن شاگردان با ضریب‌هوشی بالا بود. به‌عقیده این گروه تست‌های هوش هاروارد هـرگز اشتباه نمی‌کرد و گزینش شاگردان باهوش، کمك بزرگی به‌مربیان مدرسه، محسوب می‌شد. تست‌های قدیمی و غیرمتداولی بین شاگردان توزیع‌شد ولی وقتی دانش‌آموزان به‌آنها پاسخ دادند. همه اوراق در سطل زباله ریخته شد و از روی لیست حضور و غیاب و بطور تصادفی چند شاگرد انتخاب و با آنها مصاحبه شد و فهرست شاگردانی را که در آن ترم با امتیاز قبول می‌شدند به‌معلم دادند. آمـوزگار عقیده داشت یکـی از شاگردان انتخابی را اگر به‌توپ هم ببندند کاری نمی‌تواند از پیش ببرد،ولی تست‌های هوش دانشگاه هاروارد هیچ‌وقت اشتباه نمی‌کرد. پس از پایان این کار، اسامی شاگردان باهوش، روی تمام دیوارهـا نصب شد که گویای این حقیقت بودکه شاگردان براساس انتظار مربیان پیشرفت یا پس‌رفت خواهند داشت. شما وارد کلاس می‌شوید و عده‌ئی را مورد اشاره قرار داده و می‌گوئید این شاگردها هرگز چیزی از آب درنمی‌آیند یا به برخی امیدواری می‌دهید که می‌توانند و حتماً مـوفق خواهند شد و شاگردان براساس انتظارات شما از آنها، رد یا مـوفق می‌شوند. درحالیکه همهٔ ما نیاز به شناخته شدن و برای انجام کاری در زندگی مشوقی لازم داریم. و بالاترین اقبال از آن کسانی است که از حرفه خود رضایت داشته با شوق و ذوق آنرا دنبال می‌کنند.

بزرگترین آفت برای انسان بی‌علاقگی بکار و شغلی است که دارد بویژه وقتی معلمی پیشه‌اش باشد. توصیه مؤکد من به‌معلمین این‌است که اگر رفتن به‌کلاس و دیدن چهرهٔ کودکان معصوم و زیبا، باچشمان زنده، پرحیات و منتظر، احساساتی را در شما بیدار نمی‌کند، هرچه زودتر حرفهٔ معلمی را رها نمائید و شغلی را انتخاب کنید که نیازی‌به تماس با بچه‌ها نداشته و موجب نشود روح این اطفال بی‌گناه ازکودکی پژمرده گردد. ما برای کاری که انجام داده‌ایم لازم است شناخته‌شده و مورد تشویق قرار گیریم و احتیاج داریم هرچند یکبار برای تقویت

روحیه،مورد تعریف و ستایش اطرافیان واقع شویم: پس اگر ما چنین نیازی داریم، چگونه آنرا از بچه‌ها دریغ می‌ورزیم؟ راستی تا کی می‌خواهید این عادت بد را که فقط روی غلط‌ها تکیه کنید ادامه دهید و با علامت غلط.غلط.غلط.غلط صفحه را سیاه کنید. چه مانعی دارد از این پس روی جوابهای درست علامت بگذارید و مثلا بنویسید چهار سئوال درست بود. آیا بهتر نیست روی کارهای خوب بچه‌ها تاکیدکرده و پایهٔ پیشرفت آنها را از آنجا استوار کنید نه‌اینکه جوابهای غلط را به‌حساب آورید. تکیه کردن روی کارهای خوب و درست کار بسیار راحت و ساده‌ای است،پیچیدگی خاصی هم ندارد.

یکی دیگر از نیازهای ضروری ما نیاز بـه‌آزادی است.تـورو[۲۷] می‌گوید «پرندگان در قفس آواز نمی‌خوانند» این موضوع در مـورد انسان هم صادق است، شما باید آزاد باشید تا قدرت درك و یادگیری یافته،بتوانید آزادانه مسائل را تجربه کنید و مجدانه به‌کوشش و تلاش خود بیافزائید، تا شهامت اشتباه کردن داشته باشید. این راه یادگیری است. من اشتباهات شما را درك می‌کنم و از اشتباهات خود بعنوان پلی برای رسیدن به‌پیروزی استفاده می‌جویم. رمز موفقیت، یك اشتباه را دوبار تکرار کردن نیست، اما برای کسب تجربه وموفقیت بیشتر نیاز به‌آزادی دارم. فقط این فرصت باید بمن داده شود، تا در حمایت آزاد بودن و خودم بودن، لذت احتیاج داشتن را احساس کنم. بجای آنکـه مسائل و مشکلات خود را به‌من منتقل سازی، اجازه بده گرفتاریهای خود را پیدا و راه‌حلی برای آن پیدا کنم.

صحبت‌های خود را بانقل‌قولی از روستن که بنحوی، ویژهٔ نویسنده بیان شده پایان می‌برم.

«هرکدام از ما به‌میزانی کم و ناپیدا دچار اختلال روحـی

27- Thoreau

هستیم. هریك در عمق و درون تنها بوده و نیاز شدیدی داریم که درك و فهمیده شویم. معهذا هرگز به‌تفاهم کامل با اطرافیانمان نمی‌رسیم و برخی حتی از عزیزترین کس خود تا حدی جدا و دور هستیم... افراد ضعیف ظالم و ستمگر می‌شوند، نرمی و عطوفت را می‌توان از انسانهای قوی انتظار داشت... کسانیکه ترس را لمس نکرده باشند،شجاعت را نخواهند آموخت.مردم را اگر به‌صورت بچه و صرف‌نظر از سن و زیبائی یا زشتی بنگرید، بهتر درك خواهید کرد، چون بسیاری از ما هرگز رشد فکری و روحی پیدا نکرده و فقط قد کشیده‌ایم. شادی و خوشی را هنگامی در آغوش می‌گیریم که بتوانیم به عمیق‌ترین زوایای ذهن و روح خود دست یابیم. هدف از زندگی کردن این است که ما مطرح باشیم، به‌حساب بیائیم و هدفی را دنبال کنیم. بزبان دیگر، میان بودن و نبودن ما تفاوت و فرقی وجود داشته باشد.»

خلاصه سخنرانی اول

ـ عشق آموختنی است عشق چیزی نیست که خودبخود و ناگهانی بوجود آید. پدر و مادر و جامعه اولین مربیان ما هستند. آنها به ما می‌آموزند که چگونه دیگران را دوست بداریم.

ـ بجای دور هم جمع شدن و درباره مسائل نگران‌کننده روز صحبت کردن، سعی کنید وقتی گردهم می‌آئید با یکدیگر درددل کنید و یك ارتباط قلبی و ذهنی ایجاد نمائید.

ـ اگر به‌هنگام سخنرانی دستپاچه می‌شوید، نگاه خود را روی یك چهره مهربان و دوستانه و مشوق متمرکز کنید.

ـ مربیان باید بخاطر داشته باشند که شاگردان، جدا از موجود زنده بودن یك انسان هستند، انسانی نیازمند عاطفه و محبت، پس با آنها مثل شیئی برخورد نکنید.

ـ وظیفهٔ آموزش و پرورش تنها، آشنا ساختن شاگرد با حقایق نیست، بلکه مسئولیت دارد به‌او کمك کند تا به

منحصربفرد بودن خود پی ببرد. راه رشد و شکوفائی را بیاموزد و سپس باو نشان دهد چگونه یافته‌های خود را در اختیار دیگران قرار دهد.

ـ نیا زداشتن امری بدیهی و عادی است و این مهم است اگر ما نیازی داشته و بتوانیم آنرا برزبان آوریم.

ـ ما باید روزی به‌ارزش بدلی اشیاء پی ببریم و متوجه شویم آنچه مالك اصلی آن هستیم فقط خود ما است و نه اشیاء بیهوده.

ـ این طبیعت زیبا با تو وبدون تو به‌سیر و روند تکاملی خود ادامه می‌دهد. وجود و هستی تو بالاترین سرمایهٔ زندگیت می‌باشد. پس کوشش کن آنرا بصورت زیباترین و شگفت‌انگیزترین پدیده‌ها حفظ کنی، رمز بقا درهمین است.

ـ همه چیز از شما شروع می‌شود. ارزش و احترام خود را بدانید و بوجود خود افتخار کنید.

ـ سعی کنید خود را از قید عناوین و برچسب‌ها آزاد سازید و اجازه ندهید القاب ظاهری برطرز تلقی و برداشت شما اثر بگذارد.

ـ سعی کنید بجای کارهای بیهوده و وقت‌گیر به‌مسائل اساسی و پرفایدهٔ زندگی بپردازید.

ـ ما نیاز داریم دیده، شنیده و شناخته شویم و لذت‌عمیق زنده بودن و زندگی کردن را درك کنیم.

ـ سعی کنید روی کارهای خوب بچه‌ها تکیه کنید و پایه پیشرفت آنها را از آنجا استوار نمائید.

ـ بچه‌ها هم مثل ما نیاز به شناخته شدن، تشویق و

تمجید دارند.

ـ کسانیکه ترس را لمس نکرده باشند شجاعت را نخواهند آموخت.

ـ هدف از زندگی این است که ما مطرح باشیم، به‌حساب بیائیم و یا بعبارتی، میان بودن و نبودن ما تفاوتی وجود داشته باشد.

...
هرکجا هستم، باشم،
آسمان مال من است.
پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است
چه اهمیت دارد گاه اگر می‌رویند
قارچ‌های غربت؟
من نمی‌دانم
که چرا می‌گویند: اسب حیوان نجیبی است، کبوتر زیباست
و چرا در قفس هیچکسی کرکس نیست
گل شبدر چه کم از لالهٔ قرمز دارد
چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید
واژه‌ها را باید شست
واژه باید خود باد، واژه باید خود باران شد
...
زیر باران باید رفت
فکر را، خاطره را، زیر باران باید برد
دوست را، زیر باران باید دید
عشق را، زیر باران باید جست
...
زیر باران باید چیز نوشت، حرف زد، نیلوفر کاشت
زندگی تر شدن پی‌درپی
زندگی آب‌تنی کردن در حوضچه «اکنون» است
...

سهراب سپهری
از کتاب «هشت کتاب»

بازگشت به «خود»

امشب می‌خواهم دربارهٔ فواید مشاوره برای شما صحبت کنم، بهتر است به‌این بحث، عنوان «بازگشت به‌خود» بـدهم. جای تأسف است. سابق براین که گروه کوچکی بودید می‌توانستم بـه‌شما نزدیك شوم، عقایدم را با شما درمیان بگذارم و از شما تجربیاتی کسب کنم، تقاضا کردم تمام چراغهای سالن را روشن کنند تابتوانم به‌روشنی چهره‌های شما را ببینم. در سالن باین بزرگی و این جمعیت، فقط می‌توانم روی ارتعاشات شما حساب کنم. پس لطفاً هرچند یکبار قدری این‌سو و آن‌سو شوید تا حضورتان را احساس کنم.

بیائید باهم «شدن» را تجربه کنیم.

چگونه می‌توانم تعریف مختصر و مفیدی از مشاوره کنم. نمی‌دانم چه تعدادی از شما کتاب بسیار دلنشین و زیبای سنت‌اگـزوپری بنام «باد، شن و ستاره‌ها»[1] را خوانده‌اید، هرچه زمان بیشتر از روی این کتاب می‌گذرد آنرا جاودانه‌تر می‌سازد. در یکی از فصل‌ها، نویسنده بدون آنکه تعریفی از عشق کرده باشد بنحوی بسیار ساده آنرا بیان

1- Saint Exupery "Winds. Sand & Stars"

می‌کند و می‌گوید «شاید عشق فرایندی است که شما را به‌کمك من به آرامی به خودواقعی‌تان برمی‌گرداند. همیشه در تعریف از عشق ترمز داشته‌ام زیرا، تصور می‌کنم عشق پدیده‌ئی نامتناهی است که با وسعت نظر پیدا کردن و عمیق‌تر شدن و درك بیشتر از زیبائی، بعد و عظمت بیشتری پیدا می‌کند. بنابراین هر کوششی برای تعریف و محدودکردن عشق کاری نازیبا است. تعریف اگزوپری تعریف جالبی است و شاید بتوان آن‌را در مورد مشاوره و آموزش و پرورش هم بکار برد. فرایندی که ضمن آن، با کمك و راهنمائی من،تو به‌خودواقعی‌ات،به آنچه حقیقتاً هستی، به‌خود منحصربفردت به‌آن زیبائی اصیل خود بازمی‌گردی،نه بصورتی که من در تصوراتم آرزو می‌کنم تو باشی.

بسیاری از مردم کوشش دارند ما را بصورتی که دوست دارند، دربیاورند و ما هم پس از مدتی دیگر تلاشی برای آنکه خودمان باشیم نمی‌کنیم و نام این کار را «تطبیق» و سازش‌پذیری می‌گذاریم. خدا شما را از این بلا دور نگاه دارد. اگرچه اقلیتی هم پیدا می‌شود که‌علیه این بیداد قیام کند و بگوید «نه من آنچه تو می‌خواهی باشم نخواهم شد، «من»، من هستم و «من» باقی خواهم ماند. من می‌خواهم آنچه هستم باشم.»

معهذا گاهی در حیرتم که آیا براستی ما همان خودی هستیم که ادعا می‌کنیم یا شخصیتی هستیم که دیگران دوست دارند باشیم. بعنوان‌معلم و روانشناس یاد می‌گیریم که چگونه انسان باشیم ولی معلمین ما چه کسانی هستند، مربیان اولیه ما پدر و مادر و خانواده هستند. ما نمی‌توانیم پدر و مادر و خانواده‌مان را محکوم به بدآموزی کنیم مگر آنکه در سنین کودکی باشیم. زیرا پدر و مادر هم مثل همه ما انسان هستند، انسانی با همه مسائل و مشکلات. سستی‌ها. نقطه‌ضعف‌ها و قوت‌ها. آنها فقط آنچه می‌دانستند به‌ما آموختند،روزی به‌سن بلوغ رسیده‌اید که بسوی مرد و زنی که پدر و مادرتان هستند قدم بردارید‌و بگوئید «مادر، پدر، شما را با همه کمبودهایتان دوست دارم.»

پس از پایان یکی از کلاسهای عشق، پدری نزدم آمد و گفت سخنی دارد که می‌خواهد مطرح کند. او مرا به‌پارکینگ پشت جلسه برد، در آغوش فشرد، شروع به‌گریستن کرد و گفت «دیروز پسرم بعد از ۲۱ سال گفت: پدر میدانی، از صمیم قلب دوستت دارم. و اطمینان دارم که او با تمام وجود و درنهایت صداقت، این حرف‌ها را زد و شما بودید که به‌او آموختید چگونه محبتش‌را ابراز کند. پس جای تأسف نیست اگر تاکنون به‌ما آموزش کافی داده نشده یا کسی به‌ما یاد نداده چگونه عشق بورزیم زیرا اکنون می‌بینم که هیچوقت برای یادگیری دیر نیست.»

عمیقاً و قلباً ایمان دارم که همیشه راه برای تغییر باز است. ما بعنوان معلم باید تغییرپذیری را قبول داشته باشیم و بدانیم که امکان آن همیشه وجود دارد وگرنه چیزی به‌دیگران نخواهیم آموخت زیرا آموزش و پرورش دستخوش تغییر است. هربار که شما چیزی را به کسی می‌آموزید این یافته‌ها هضم شده، کاری با آن صورت می‌گیرد، و انسان دیگری پدید می‌آید. من واقعاً درشگفتم چرا مردم با جان و دل و تمام وجود در پی آموختن نمی‌باشند و چرا یادگیری نباید جزء مهمترین ارکان حیات قرار گیرد. چون با آموختن، شما از بودن به‌شدن تبدیل می‌گردید. هربار که ما چیز جدیدی یاد می‌گیریم،آدم جدیدی می‌شویم، امروز من با روزهای دیگر فرق دارد، چون به‌اینجا آمده‌ام و تجربه جدیدی بدست می‌اورم. مهمان‌نوازی مردم تگزاس واقعاً مرا تحت‌تأثیر قرار داده، و این تعارف نیست چون اهل تظاهر نیستم. وقتی مشغول بازنویسی سخنرانیم بودم، تلفن تمام مدت زنگ می‌زد. ازمتنی که قبلا تهیه کرده بودم راضی نبودم، آنرا به‌دور انداخته‌فکر می‌کردم چه مطالبی برای شما و امشب مناسب است که تلفن‌ها شروع شد. مردم می‌گفتند «ما امشب دور هم جمع می‌شویم، لطفاً با ما باشید.» ما در فلان و فلان محل هستیم آیا می‌توانید به‌ما به‌پیوندید؟"ما دوست داریم با شما باشیم.» و یادداشت‌های کوچکی هم زیر در گذاشته بودند اینهمه

شوق و استقبال قابل ستایش نیست؟ ارتباط انسانها با انسانها،دقیقاً همان هدفی که سخنرانی‌های من دنبال می‌کند.

پس می‌بینید که من تغییر پیدا کرده‌ام. من همان بوسکالیای امروز صبح نیستم. من آدم دیگری شده‌ام چون با برخورداری از حضور شما تجربه جدیدی کسب کردم و سودمندی یادگیری در همین دستخوش‌تغییر دائمی‌بودن است‌که از یکسانی و یک‌نواختی به‌دور می‌باشد. هر کتابی شما را به‌نوشته‌های جدیدی می‌کشاند. هر قطعه موزیك که می‌شنوید شما را به دنیا آهنگ دیگر رهنمون می‌سازد. شما سونات بتهوون را گوش می‌کنید و در آن غرق می‌شوید. کتاب یا قطعه شعری می‌خوانید و از خود بی‌خود می‌شوید و آن‌وقت باین حقیقت می‌رسید که هزاران مطلب خواندنی و بموازات آن‌صدها اثر دیگر برای مطالعه، دیدن،انجام دادن، لمس و احساس کردن وجود دارد و هرکدام از این تجربه‌ها از شما انسان دیگری می‌سازد ولی براستی همان که می‌بینید هستید یا آنکه پس از فراگیری شده‌اید یا کسی که در طول زمان به‌شما تلقین کرده‌اند هستید؟

گفته‌های سنت‌اگزوپری از این نظر که به‌شما کمک می‌کند تا به اصل خود بازگردید واقعاً زیبا است ولی برای بازگشت به‌اصل خود باید تصمیم بگیرید که درقالب چه شخصیتی احساس راحتی می‌کنید؟ قول می‌دهم اگر براستی در خود فرو روید و شخصیت حقیقی و اصیل خود را بیابید، این لذت‌بخش‌ترین سفری خواهد بود که در طول‌زندگی انجام داده‌اید. شما بدسرشت نیستید باور کنید آنطورکه خود را بد تصور می‌کنید نمی‌باشید. خودواقعی شما براستی زیبا است. روی صحبت امروزم کمی تأمل کنید، چیزی که تازگی داشته باشد نگفتم. فقط به‌آنچه در درون شما است و واکنشی که باید درمقابل خود واقعی‌تان نشان دهید، اشاره کردم و گفتم ناگزیر روزی باید اعتراف کنید باینکه «چرا تاکنون خودواقعیم را زندانی کرده‌ام. بالاخره باید به‌سوی این خود برگردم و او را درآغوش بگیرم، این کاری است که

PersianPDF.com

باید صورت گیرد، نیروئی که تاکنون محبوس بوده باید آزاد شود، تا آخرسر با خودواقعی راحت باشم و آن‌را قبول داشته باشم. تصمیم فوق به‌شما قدرت می‌دهد تا خودتان شوید و این خودواقعی را رشد دهید و شکوفا سازید. آیا دور از ذهن نیست که منتظر شویم تا شخص ثالثی بما بگوید خیلی طبیعی است که خودمان باشیم؟

درحقیت می‌توانیم با کلمات به بچه‌ها القاء کنیم که کی هستند و چه باید باشند. وندل جانسون[2] عقیده دارد که با تلقین می‌توان کودکی را به‌لکنت‌زبان دچار ساخت. برای نمونه وقتی طفلی بسوی مادرش می‌دود و با هیجان می‌گوید م- م- م- م.ا- مان - ب ب ب بستنی‌فروش دم در است» و مادر حرف او را قطع می‌کند و می‌گوید «خوب حالا به آرامی مجدداً و بدون آنکه من‌من کنی بگو بستنی‌فروش بیرون در است» ، چنانچه بارها و بارها از مادر بشنود که هنگام صحبت من‌ومن می‌کند این امر به‌او مشتبه می‌شود که براستی الکن است و بزودی اندیشه مزبور در ذهنش ریشه می‌دواند و سپس بسادگی می‌گوید: «زبانم می‌گیرد»،لیکن درواقع ما از او چنین شخصی ساخته‌ایم. درحالیکه با تلقین فکری زیبا هم می‌توان بهمین نتیجه رسید. «تو زیبا هستی، تو زیبا هستی، تو زیبا هستی، تو زیبا هستی.» اگر تعدادی کافی به‌شما بگویند که زیبا هستید کم‌کم باور خواهید کرد که براستی زیبا می‌باشید، درنتیجه هنگام راه رفتن محکم و استوار و با اعتمادبنفس و غرور بیشتری حرکت می‌کنید و برعکس چنانچه مرتب به‌شما بگویند زشت هستید. زشت هستید، زشت هستید، کم‌کم احساس خمیدگی و کوچك و کوچك‌تر شدن می‌کنید تا جائی که می‌پندارید حقیقتاً زشت هستید. پی‌درپی بکسی احمق گفتن یا کارهایش را اشتباه دانستن موجب خواهد شد که وی رفته‌رفته احساس کودنی و گناه کند.

2- Wendel Johnson (1871 - 1938)

نویسنده و دیپلمات آمریکائی.

در بحث قبلی اشاره کردم که عشق آموختنی است و این واقعیت دارد عشق آموختنی است، ترس ـ احساس مسئولیت ـ و جدان کار ـ احترام ـ محبت ـ ایثارگری ـ تعصب و نفرت را باید آموختنی دانست. کلیهٔ این ویژگی‌ها را از اجتماع، منزل و در روابطی که با یکدیگر داریم بدست می‌آوریم. در یك یا دو سالگی سخن گفتن را آغاز می‌کنیم و از همان زمان واژه‌ها محتوی عقلی یا احساسی،یافته محیط زندگی خود را بوسیله آنها شکل می‌بخشیم. با این کلمات ما زندگی می‌کنیم، واژه‌هائی که عمری ما را آزاد یا گرفتار می‌سازند که بی‌شك امری فوق‌العاده مهم و حیاتی است.

همین‌طور عقیده‌ئی که نسبت به‌خویش و برداشتی که از خود داریم، بیشترش را از محیط خانواده بدست می‌آوریم. بهمین جهت است که خانواده در شکل بخشیدن به‌شخصیت بچه نقش بزرگی دارد. هیچکس در طول زندگی به‌شما نخواهد آموخت چگونه پدر و مادرخوبی باشید. شما ازدواج می‌کنید و ناگهان کودکی را در دامان خودمی‌بینید، با وجود آنکه ممکن است نسبت به وظیفه‌ئی که دارید احساس مسئولیت کنید، معهذا بیش از آنچه هستید و دارید نمی‌توانید به بچه خود بدهید، بهمین دلیل است که در سخنرانی امروز تأکید دارم سعی کنید تا آنجا که ممکن است به‌اعتبار، بزرگی، شگفتی و محبت خود بیافزائید چون هرچه اندوختهٔ ذهنی شما بیشتر باشد، سرمایه‌های معنوی زیادتری دراختیار فرزندان و اصولا همه کسانی که با آنها تماس دارید، قرار خواهید داد.

معتقدم شما قادر به‌کنترل سرنوشت خود هستید، و می‌توانیدآنچه می‌خواهید بشوید، نیرو و توان تصمیم‌گیری ناگهانی و قاطع رادارید تا بخود تلقین کنید «نه من دیگر به‌این کار ادامه نمی‌دهم و رفتارم را از این پس تغییر می‌دهم. من تنها هستم، درحالیکه نیاز دارم عده‌ئی در اطرافم باشند. شاید در رفتاری که تاکنون داشته‌ام، باید تغییری بدهم» و سپس داوطلبانه خود را عوض کرده و می‌کوشید به‌مشکل خود

فائق آئید در کلاس مطالعه علم روانشناسی در ارتباط با زبان‌شناسی که اداره می‌کردم، با چند دانشجو آزمایش جالبی انجام دادم. از آنها خواستم دو فهرست از لغات مثبت و منفی درست کنند. یك دسته لغاتی بود با کیفیت پائین که سعی داشتیم هرگز در گفت‌وشنودها آن‌ها را بکار نگیریم، نظیر نفرت ـ نومیدی ـ یا کلمه «نه»ـ از اینقرار واژه‌ـ نامه‌ای از کلمات منفی فراهم کرده و فرهنگ لغات دیگری از کلمات مثبت مانند عشق ـ محبت ـ صمیمیت گرد آوردیم، مجموعه‌ایکه ضمن گفتار با مردم یا هنگام اندیشیدن به‌خود و نیز هنگام بحث دربارهٔ موضوعات کلی و جهانی بکار می‌بردیم. آزمایش استفاده ازکلمات مثبت به‌نتایج بسیار مفید و سودمندی منجر شد؛ توانستیم به‌درك و برداشت صحیحی از مسائل برسیم و بدانیم چگونه از دیگران بخواهیم تا درست بیاندیشند و بالاخره به‌چه ترتیب ارتباط سالمی بین دیگران و خود برقرار کنیم.

هر خانواده‌ای دربند گرفتاری و دشواری‌هائی است و نمی‌تواند از ترس و تعصب بگریزد. اجازه دهید به خانواده‌ئی معمولی و درگیر مسائل عادی زندگی نگاهی کرده ببینیم، اگر نوزادی متفاوت از سایر بچه‌ها به‌این خانواده وارد شود، یعنی فرزندی ناسالم و عقب‌افتاده باشد، چه اتفاقاتی رخ خواهد داد. اگر توجه کنید، خواهید دید از لحظهٔ تولد ناگهان همه چیز دگرگون می‌شود. بررسی‌های بسیار سودمندی در دست تحقیق است که شدیداً اشتیاق دارم از نتایج آن باخبر شوم. در مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا وقتی بچه عقب‌افتاده‌ئی به‌دنیا می‌آید یك مشاور پزشکی فوراً و درست پس از لحظه تولد نه دیرتر و نه زودتر نزد پدر و مادر می‌فرستند تا آنها را از ترس و بیمی که مبتلا شده‌اند، رها ساخته، به‌آنها امید دهد که‌امکانات آموزشی برای چنین فرزندانی وجود دارد و شمع خانواده را که آغاز به‌لرزش و خاموشی کرده است، مجدداً روشنی بخشد و توازنی را که

معمولا در پی چنین پیش‌آمدهائی دستخوش دگرگونی شده، باز برقرار سازد.

ما در فرهنگی پرورش یافته‌ایم که‌روی کمال‌طلبی تأکید می‌گذارد، ماازمکتب دوریس‌دی‌و رادك‌هودسن درس‌عشق‌راآموخته وکمپانی‌هائی نظیر متروگلدین‌مایر[۳] مفهوم زیبائی و خوبی را به‌ما القاء کرده‌اند و این اندیشه به‌حد وحشتناکی مرا می‌ترساند،زیـرا از اغلب فیلم‌هـا می‌آموزیم که عشق فقط از ابتدا تا انتها دنبال کردن معشوق است.در دو ساعتی که فیلم ادامه دارد، راك‌هودسن به‌حیله‌های مختلف سعی‌دارد دوریس‌دی را بچنگ آورد و دوریس‌دی می‌کوشد بگونه‌ای جنجالی از او بگریزد، و از آسیبی که در فیلم‌نامه مشخص نشده خود را محفوظ نگاه‌دارد. بالاخره، در پایان فیلم، راك‌هودسن موفق می‌شود دوریس‌دی را راضی کند و همراه خود ببرد. درحالیکه آنچه برایم مهم‌است حوادث پس از «پایان» فیلم است.زیرا دختری که تمام مدت از پسری فـرار می‌کند و پسری که هدفش صرفاً جلب‌تـوجه و تصاحب دختـری است چگونه می‌تواند به‌مفهوم واقعی عشق پی ببرد.

در پژوهش‌هائی که دانشگاه کالیفرنیا روی نوزادان طبیعی و استثنائی انجام می‌دهد، دقایق و حتی لحظات حساب شده است. برای نمونه اگر زایش بچه‌ای طبیعی باشد پس از چه مدتی نوزاد را باید نزد مادر فرستاد و اگر طفل ناقص باشد، چون هیچیك از پرستارهـا حاضر نیستند چنین خبری را به‌مادر برسانند،زمان مزبور چقدر باید طولانی‌تر شود.زیرا وقتی بچه طبیعی است، همه با خوشحالی مژدهٔ تولد او را به‌مادر می‌دهند لیکن وقتی نوزاد ناقصی بدنیا می‌آید هاله‌ئی از تیرگی و ملال برمحیط بیمارستان سایه می‌افکند. این بچه پیام‌آور چه اندوهی برای مادر است؟ مادر حتی قبل از اینکه کودك را ببیند پیام

---

۳. MGM

کمپانی فیلمبرداری در آمریکا

را دریافت می‌کند که طفلش ناقص است و از نظر اجتماعی پذیرفته نیست. و این بدون استثناء برای همه مادرها اتفاق می‌افتد که به‌محض تنهاشدن با نوزاد، این پیک شادی، پتویش را کنار می‌زنند تاانگشتان دست و پای او را بشمارند. همهٔ مادرها شدیداً باور دارند که فرزند موهبتی است الهی و هر مادری با زادن درواقع ارمغانی به‌دنیا، به همسر و خانواده خود اعطا می‌کند. بنابراین تا در بچه نقصی مشاهده شود، احساس ترس و گناه برمادر مستولی می‌گردد. زیرا ما گذشته از هر چیز انسان هستیم. او مرتکب چه گناهی شده که چنین عقوبتی در انتظارش بوده است؟

اندیشهٔ کمال‌پرستی همیشه مرا به‌هراس می‌اندازدما از ترس‌آنکه کاری کامل و بی‌عیب نباشد هیچوقت کاری انجام نمی‌دهیم،مزلو[4] باور دارد هرکس در برهه‌ای از زندگی توانائی دارد خود را به‌اوج اعتلا برساند و خلاقیتی از خود نشان دهد، مثلا یك گلدان سرامیك بسازد، یا یك تابلو نقاشی رسم کند و آنرا به‌دیوار بیاویزد و بگوید این تراوشی از افکار و اندیشه‌ها و جزئی از وجود من است. اگزیستانسیالیست‌ها تئوری دیگری داشته می‌گویند: «من باید وجود داشته باشم چون کاری انجام داده‌ام. من چیزی را بوجود آورده‌ام، پس وجود دارم.» معهذا همه ما از این‌که کاری یا خلاقیتی از خود نشان دهیم، گریزان هستیم. صرفاً بدلیل آنکه مبادا کارمان خوب و کامل نباشد و یا موردپسند قرار نگیرد. اگر اکنون شوق دارید که قلم روی کاغذ ببرید و منظره یا چهره‌ای را نقاشی کنید، درنگ نکنید زیرا هرچه باشد اثری از شما است و در این دم خاص است که می‌توانید نقشی بیافرینید. پس تأخیر نکنید و به‌آنچه می‌کنید مغرور باشید و بگوئید «این کار حاصل تلاش من است. آنرا خلق کرده‌ام و اثر خوب و

---

4. Abaraham Maslow

روانشناس آمریکائی. مدتی رئیس انجمن روانشناسی آمریکا بود.

پسندیده‌ایست.» ولی متأسفانه آنقدر همه ما درپی کمال و کمال‌طلبی هستیم که از انجام خیلی کارها سر باز مـی‌زنیم و بـا کمال تأسف از بچه‌های خود هم توقع داریم کامل و بی‌عیب باشند.

از تجربیات شخصی‌ام برایتان بگویم. هیچگاه خاطـرهٔ کلاسهای بسکتبال را در دورهٔ راهنمائی و دبیرستان فـراموش نمی‌کنم. اگـر مربیان ورزشی درمیان شما هستند، امیدوارم گفته‌هایم برایشان‌کاملا رسا و روشن باشد. تلاشهائی که آن روزها بین شاگردان برای کمال‌ـ طلبی ادامه داشت هیچگاه از یاد نمی‌برم. درحالیکه کلاس ورزش باید برای همه شاگردان فرصت استفاده و بازی را فراهم کند اگر نتوانم توپی را پرتاب کنم بتدریج یاد می‌گیرم به بهترین نحوی که می‌توانم آن‌را رها سازم، ولی در کلاس ما، چنین محیطی حاکم نبود، هرکس سعی داشت بردیگری پیروز شود و همیشه تعدادی شاگرد قـوی و هیکل‌دار بودند که ستارهٔ بازی محسوب مـی‌شدند و من بـا هیکلـی ضعیف و استخوانی درحـالیکه یك بسته سیر بـدور گردنم آویـزان، و شلوار ورزشیم در حال افتادن بود در خط می‌ایستادم تا توسط یکی از دو تیم انتخاب شوم، و هر روز هزار بار می‌مردم و زنده می‌شدم، پسرهای هیکل‌دار، با سینه‌ای سپر، افراد تیم را انتخاب می‌کردند. «تو بیا ـ تو بیا ـ تو بیا...» و هر صف بتدریج کوچك و کوچك‌تر می‌شد درحالیکه هنوز آنجا ایستاده بودم تا بالاخره دو نفر یکی من و پسربچه کوچك دیگری باقی می‌ماندیم و بعد یکی از ستاره‌های دو تیم می‌گفت «بسیار خوب، من بوسکالیا را انتخاب می‌کنم.» یا می‌گفت «من این گربهٔ پیر را برمی‌دارم.» و من پا از خط بیرون مـی‌گذاشتم، درحـالیکه از شرم می‌خواستم در زمین فرو بروم زیرا نه هیکل قهرمانی داشتم و نـه ورزشکار کامل و بی‌نقصی بودم که آنها بدنبالش می‌گشتند واین‌باور ضعیف بودن در تمام مدت که در صف ایستاده بودم با من بود.در مدرسهٔ ما پسری بود ژیمناست که قرار بـود سال قبل در مسابقـات المپیك شرکت کند. او بجز آنکه کف پای صافی داشت، از هر نظر کـامل و

بی‌نقص بود. اندام بسیار زیبا و مناسب او همیشه مورد حسد اطرافیان قرار می‌گرفت. بچه‌ای زیرک و زیبا با موهائی خوش‌حالت و چشمانی گویا و درخشان بودلیکن چون‌کف‌پایش صاف بودمی‌انگاشت نمی‌تواند زیبا باشد. با وجود آنهمه حسن و زیبائی، توان تحمل این نقص‌کوچك را نداشت و هربار که در خیابان راه می‌رفت صدای پایش را می‌شنید و رنج می‌برد درحالیکه جز خودش هیچکس از این عیب آگاهی نداشت ولی او چون ایرادش را می‌دانست می‌پنداشت آدم معیوبی است و اگر اندیشه کمال‌پرستی براستی آزارم می‌دهد بهمین سبب است.

به‌مجرد آنکه بچه ناقصی بدنیا می‌آید یا درست پس از اینکه پدر و مادر از عیب نوزاد خود آگاه می‌شوند، همهٔ مشکلات و سختی‌های آینده در مقابل دیدگانشان مجسم مـی‌گردد. بخیال آنکه کـودکشان دیگـر نمی‌تواند موجود دلپسندی شود، ترس از اینکه دشواریهائی که طفل با آن‌ها بعدها روبرو خواهد شد، ترس پیدا نکردن شغل، ترس نداشتن استعداد یادگیری یا نداشتن قابلیت خواندن، همه اینها ترسهای واقعی هستند که به‌پدر و مادر چیره می‌شود و از همه مهمتر ترس از گناه، «خدایا من چه گناهی مرتکب شده بودم، چگونه می‌شد از رخ دادن چنین پیش‌آمدی جلوگیری کرد؟آیا برنامه غذائی، عـدم مراقبت کـافی از خودم، سبب چنین فاجعه‌ای شد؟ مادر با ذهنی مغشوش و مبهم تمام‌مدت فکر می‌کند چه کاری باید انجام دهد.

مدت شش سال با پدر و مادر بچه‌های استثنائی مشاوره کردم و آنچه مکرر و مکرر از این مادرهای سردرگم شنیدم این بود که تاکنون به‌چند متخصص برای رفع مشکل خود رجوع کرده‌اند. آنها از این دکتر به‌آن دکتر رفته و هنوز هم از موقعیت بچهٔ خود آگاه نشده بودند و این واقعیت وحشتناکی است، چون هیچکس در دنیا بیشتر از پدر و مادر با بچه تماس ندارد، و بیش از همه ازوضع کودك خود آگاهی دارد، ولی متأسفانه همیشه این باور نادرست وجود دارد که متخصصین هستند که می‌توانند معجزه کنند و پزشك مربوطه نیز می‌انگارد که نباید آنچه

درباره طفل معلول می‌داند با پدر و مادرش درمیان بگذارد، درحالیکه مادر است که می‌تواند برای طفل با کمك دکتر کاری مثبت انجام دهد، و اکنون که پزشك متوجه وضعیت طفل شده باید پدر و مادر را در جریان بگذارد. نظریه‌ام در مشاوره این است که اگر زبان خود را می‌بندیم و به‌پدر و مادر سخنی نمی‌گوئیم، لیکن باید حقایق را به‌آنها نشان دهیم. هر مادر می‌تواند پنهانی ناظر کار مربی باشد و پس از هر جلسه در مورد بچه‌اش با وی مشورت و از او صلاح‌دید نماید و دستورهایش را در منزل بکار بندد. حسن کار در این است که در چنین مواردی چند نفر از چند جانب کوشش می‌کنند به‌بچه کمك نمایند، که تنها راه موجود است و راز و رمزی هم در کار نیست. ما همگی برای بهبود «جانی» بچهٔ عقب‌افتاده با یکدیگر همکاری می‌کنیم. «جانی» به کمك فرد فرد ما نیازمند است، پس این کمك را نباید از او دریغ ورزید ولی مغشوش بودن و به‌این و آن متوسل شدن فقط کار را خراب‌تر می‌کند، برای نمونه رفتن مادر نزد دکتر الف و از آنجا به متخصص ب و از متخصص اعصاب مراجعه به‌معلم هیچ سودی ندارد.

بسیاری از مادرها را می‌شناسم که به‌آنها توصیه می‌شود «بچه‌خود را آزاد بگذارند تا کم‌کم به‌خودش کمك کرده با مرور زمان سلامتش را بازیابد و برای بچه هم زیاد مشوش و نگران نباشند لیکن برای نمونه خانم «جونز» می‌پنداشت هیچکس «جانی» پسرش را مانند او نمی‌شناسد و براین باور بود که رفتار او طبیعی نیست، حس همکاری نداشته، نظیر بچه‌های دیگر رفتار نمی‌کند و بنابراین بچهٔ طبیعی نبوده واحتیاج به‌کمك متخصص دارد و به‌این ترتیب پدر و مادرها اغلب خود را از چاله به‌چاه می‌اندازند.

نمی‌دانم چند نفر از شما کتاب پرل‌بك[5] و داستان دختر کوچك او را خوانده‌اید. اثر باارزشی است و تصور می‌کنم هر مربی آموزش و

5- Peat Buck

پرورش موظف است آنرا بخواند. نویسنده داستان خانم تحصیل‌کرده و حساسی را شرح می‌دهد که برای درمان کودکش به‌صدها متخصص گوناگون مراجعه می‌کند، بدور دنیا می‌رود بجستجوی کمك می‌گردد تا بالاخره شخصی با وی همدردی کرده برای راهنمائی او می‌گوید «ببین پرلی»، دختر تو عقب‌ماندگی ذهنی شدید دارد ولی بگذار ببینیم چکار می‌توانیم برایش انجام دهیم. بیا کمك کنیم تا او کلماتی که می‌تواند، یاد بگیرد‌لیکن این باور را کنار بگذار که دختر تو می‌تواند نابغه‌شود. این فکر را بکلی از ذهنت دورکن. بیا شروع کنیم به بهترین کاری که می‌توانیم برای این کودك انجام دهیم. ابتدا لازم است هیچ محدودیتی برایش قائل نشویم. فکر عدم قابلیت یادگیری او را دور بیندازیم زیرا اندیشهٔ بیهوده‌ایست درعوض، بیا تمام توان خود را صرف کمك به‌او کنیم و دور دنیا گشتن را کنار بگذاریم. «پرل» پیشنهاد را قبول‌می‌کند و بهبود دخترش از همان لحظه آغاز می‌شود. از این‌رو لازم است‌همیشه کسی به‌درد پدر و مادرها رسیده برایشان چاره‌جوئی کند.

علاوه برمشکلات و مسائلی که یك خانواده معمولی با آن روبرو است، خانواده‌ئی که بچه عقب‌افتاده دارد، درگیر مسائل و گرفتاریهای بیشتر و پیچیده‌تری است. سال گذشته وقتی مادری بامن درددل می‌کرد به‌این واقعیت دردناك پی‌بردم‌می‌گفت: «بچه‌ای دارم که دچار اختلال مغزی شدید است و از لحظه تولد این بچه تاکنون‌حتی پنج دقیقه نتوانسته‌ام از منزل خارج شوم. هرجا می‌روم باید او را با خود ببرم و هیچکس حاضر نیست از فرزندم برای مدت کوتاهی مراقبت کند چون همه از او می‌ترسند.» واقعاً این چه زندگی و سرنوشتی است؟ آیا پدر و مادرها انسان نیستند؟ نیاز به‌تفریح و گردش ندارند؟ما گاهی عجیب حقایق را فراموش می‌کنیم. با هیجان و خشم بسیار داستان را در کلاس درسم مطرح کردم و یکی از شاگردان پیشنهاد کرد که یك گروه پرستار بچه تشکیل شود و سپس پرستاری مجانی از بچه‌های عقب‌افتاده شروع شد. شاگردانم از این بچه‌ها ترسی نداشتند ولذا به‌منزل

آنها می‌رفتند و پدر و مادر این آزادی را پیدا می‌کردند که برای صرف شامی مختصر دو به‌دو از منزل خارج شوند و برای دقایقی معنی انسان بودن و آزادی نسبی را درك کنند و این کار، واقعاً اهمیت دارد چون زمانی می‌رسد که بچه‌ها بزرگ می‌شوند و کم‌کم مربیان خود را رها می‌کنند و پدر و مادر در خانه تنها می‌مانند و می‌ترسم از لحظه‌ای که مادر به‌پدر رو کند ولی او بنظرش بیگانه بیاید، زیرا تمام این سالها آنها آنچنان گرفتار و مشغول گرفتاریهای زندگی بودند که فرصت دیدن همدیگر را پیدا نکرده بودند.

جای تعجب نیست چرا برخی از پدر و مادرها نومیدانه بدنبال کمك می‌گردند. هرکدام ازشما که تصمیم‌دارید به‌یاری همنوع خودبشتابید و این مهم نیست شما کی هستید فقط چند نکتهٔ اساسی را بخاطر داشته باشید. در ابتدا این حقیقت را بخاطر بسپارید که انسان شیئی نیست ولذا باافراد به‌صورت جسم جامد برخورد نکنید. دوم اینکه همهٔ آدمها شکننده ـ آسیب‌پذیر ـ لطیف و تأثیرپذیرند و چون انسان آسیب‌پذیر است خیلی راحت می‌توان نقطه نفوذی در او پیدا کرد و از آن راه او را رنج داد. و برعکس می‌توان روی این نقطه نفوذی انگشت گذاشت. و او را پوشاند، که فقط بستگی به‌شخص، حسن‌نیت یا سوءنیت او دارد.

انسان واقعاً موجود شگفت و عجیبی است. مکانیزم‌های دفاعی[6] که ما برای حمایت از خود بکار مـی‌بریم حیرت‌انگیز و درخور دقت است. صدائی که از درون به‌شخص عصبی گرفتار و درمانده هشدار می‌دهد که آرام عمل کند. ندائی که به‌انسان مضطرب و پرخاشجو اعلام‌خطر

6- Defense Mechanism

وقتی ارزش و تمامیت شخص (من) مورد تهدید قرار گیرد، مکانیزم‌های دفاعی به‌صحنه کارزار فرا خوانده می‌شوند. وجود مکانیزم‌های دفاعی و استفاده از آن برای ناچیز جلوه دادن شکست‌ها و حمایت درمقابل نگرانـی‌ها و احساس ارزش و کفایت است و بـه‌این مناسبت آنها را واکنش سازشی عادی می‌نامند.

می‌کند که «مراقب باش افراطی عمل نکنی، خونسردیت را حفظ کن» لااقل وسیلهٔ دفاعی برای حفظ شخصیت مورد تهدید است. من مکانیزم‌های دفاعی زیاد دیده‌ام که مردم به‌هنگام ضرورت از آن استفاده می‌کنند ولی سوگندتان می‌دهم اگر خواستید به درمانده‌ای کمک کنید، از موعظه‌هائی مانند: «عاقل باش خودت هم می‌دانی که بیراهه می‌روی»، خودداری کنید. مادری را بخاطر دارم که مقابل من نشسته بود و در کمال صداقت و سادگی می‌گفت «بالاخره به‌من الهام شد چرا بچه‌ای استثنائی دارم و چرا باید تمام مدت در خانه زندانی باشم و چرا از من و همسرم کاری ساخته نیست و چرا گرفتار تمام این مسائل گوناگون شده‌ایم زیرا مشیت خداوند چنین بود که از میان تمام افراد زمین ما را انتخاب کند چون می‌دانست می‌توانیم از این بچه مراقبت کنیم.» این مادر با منطق‌تراشی می‌کوشد موقعیت خود را موجه جلوه دهد، مکانیزم دفاعی او برآن است که او را در وضعیت متعادلی نگهدارد. با چنین افرادی که ازطریق مکانیزم دفاعی می‌کوشند براحساس حقارت خود غالب شوند نباید برخوردی منطقی و اصولی داشت، مثلا نهایت بی‌انصافی است اگر کسی بخواهد به‌مادری که در بالا ذکرش رفت بگوید با مسئله‌اش برخورد عقلانی داشته باشد.

بقول آلبی[7] گاهی اوقات سعی داریم با توازن ظریفی که در موقعیتمان ایجاد می‌کنیم، از خود درمقابل یك وضعیت جدید حمایت کنیم. برحذر باشند کسانی که خود را آنچنان توانا می‌بینند که باور دارند می‌توانند این توازن را بهم زده یا مکانیزم دفاعی را از شخص مخاطب بازستانند. برای نمونه بخاطر دارم مشاوری به‌پدر مادری می‌گفت «شما باید بچه استثنائی خود را قبول کنید، باید قبولش کنید.» و مادر جواب داد «برای رضای خدا به‌چه دلیل من مجبورم او را بپذیرم؟» و این بهترین جوابی بود که تاکنون شنیده بودم. مشاور

7- Albee Edward, (1928) نمایش‌نامه‌نویس آمریکائی

مورد گفتگو براستی نظرش در اجباری که به‌مادر تحمیل می‌کرد چه‌بود؟ انسان شیئی که نیست، پدیدهٔ شگفت‌انگیزی است و باید با ملایمت و ملاطفت با او رفتار شود.

ثانیاً انسان قابلیت تغییرپذیری دارد و کسی که این حقیقت را باور نداشته باشد، در اشتباه محض است. سرشت شما اقتضا می‌کندکه هر روز دنیا را از دید و زاویهٔ جدیدی ببینید. درخت خارج از منزل شما هیچوقت یکسان نمی‌ماند پس بـه‌آن نگاه کنید. از ابتدای خلقت تاکنون، هیچگاه دوغروب آفتاب نظیر هم نبوده است پس به‌غروب‌های آفتاب خیره شوید و از زیبائی و تنوع موجود در آنها لذت ببریـد و بخاطر داشته باشید تمام پدیده‌های طبیعت ازجمله خودتان دستخوش تغییر هستند. روز گذشته با تعدادی از شاگردان به‌ساحل دریا رفته بودم، یکی از آنها ماهی خشک‌شده‌ئی را از روی شن‌ها برداشت و به‌آب انداخت و گفت این ماهی بی‌جان است ولـی اگر به‌آب انـداخته شود مجدداً به‌زندگی بازمی‌گردد و بعد از کمی سکوت ادامه داد «می‌دانی «لئو»، شاید این، روند کامل شدن باشد. بعضی اوقات ما هم بـه‌مرز خشکیدگی می‌رسیم و آنچه واقعاً به‌آن نیاز داریم قدری رطوبت است که مجدداً به‌ما حیات ببخشد.» وقتی از روی شن‌ها بلند شدم گفتم «آه‌شاید واقعاً همین‌طور باشد.»

سرمایه‌گزاری برای زندگی، سرمایه‌گزاری در تغییرو تحول‌موجود در آن است. ما آنقدر خود را اسیر و گـرفتار زنـدگی کرده‌ایم کـه هیچوقت به‌مرگ نمی‌اندیشیم و تصور می‌کنیم مرگ خودش می‌داند چه موقع و چگونه بیاید، لیکن این طرز تلقی درستی نیست. هیچگـاه براین باور نباشید که زندگی روندی آرام و صلح‌جویانه دارد، این‌طور نیست. وقتی شما تمام مدت در حال تغییر ودگرگونی هستید، پس‌باید با این تغییرات خود را منطبق سازید و این بدان معنی است کـه شما دائماً با موانع جدیدی روبرو خواهید بود و لذت زندگی در همین‌است. زمانیکه شما درگیر روند شدن هستید دیگر توقف و ایستائی مفهومی

ندارد. شما مجبور به‌پذیرش و مقابله با مشکلات می‌باشید. شما در جریان حوادث قرار گرفته‌اید. و چاره‌ئی جز مبارزه ندارید. با این وصف سفر زندگی سیاحتی دلنشین و شگفت‌انگیز است. بخاطر داشته باشید که هر روز برای خود روز جدیدیست، هرگل طراوت خاص‌خود را دارد. هر چهره‌ئی از زیبائی ویژه و مشخصی برخوردار می‌باشد و بالاخره هر پدیده‌ای در دنیا در نوع خودیکتا و دیدنی است، ازجمله هر صبح زندگی شما. پس زندگی را بصورت تسلسل یکنواخت و خسته‌کنندهٔ لحظات نبینید. در ژاپن صدای جاری شدن آب را جشن می‌گیرند. وقتی ژاپن بودم اغلب در کلبه کوچکی که در آن مراسم چای برگزار می‌شد می‌نشستیم و میزبان یك پیاله آب برمی‌داشت و به‌آرامی و تأنی به‌داخل کتری می‌ریخت و همه حاضرین به‌صدای ریزش آن‌گوش می‌دادند. هیچ توجه کرده‌اید که صدای جریان آب چقدر دلپسند و نوازشگر است. راستی چه تعداد از مردمی که هر روز دوش‌می‌گیرند، یا شیر آب را باز می‌کنند تاکنون به‌صدای ریزش آن گوش فراداده‌اند. آخرین باری که به‌صدای جاری شدن آب توجه داشتید کی و چه‌موقع بود؟ نغمهٔ آب واقعاً روح‌بخش و دلنشین است اگر باور ندارید در مراجعت به‌منزل شیر آب را باز کنید و به‌آن گوش دهید.

هربرت اوتو[8] می‌گوید، رشد و تکامل و تغییر و دگرگونی هنگامی بوجود می‌آید که انسان خود را به‌خطر بیاندازد و شهامت آنرا داشته باشد که زندگی را تجربه کند. آیا این کار فوق‌العاده‌ئی نیست که انسان از خطر استقبال کند. بخود اعتماد نماید و جرأت بخرج دهد تا زندگی را تجربه کند؟ تجربه کردن زندگی کاری بسیار مسرت‌بخش، توأم با لذت ــ شگفتی خوشحالی و در عین حال ترس و وحشت است. چون شما به‌سراغ حوادثی می‌روید که برایتان ناشناخته است و درواقع تن‌آسائی را کنار می‌گذارید. ازطرفی شما می‌توانید خودتان را عقب

8- Herber Otto

کشیده و بگوئید من که شغل خوبی دارم، خانه و ماشین هم در اختیارم هست، دیگر چه‌کاری است که خودم را به‌زحمت بیاندازم، ولی ناگهان تصمیم می‌گیرید که موقعیت خود را عوض کنید چون احساس‌می نمائید که ارزش واقعی شما در یك شغل و ماشین خلاصه نشده و آن‌وقت‌است که تنبلی و خودپسندی را کنار می‌گذارید.

باورم براین است که نقطهٔ مقابل عشق نفرت نیست بلکه بی‌تفاوتی و بی‌احساسی است. چون وقتی کسی از من تنفر دارد بازهم احساساتی دارد وگرنه نمی‌توانست منزجر باشد، بنابراین هنوز جای ارتباط‌میان من و او باقی است ولی اگر وجود من اصلا بـرای کسی مطرح نباشد تمام‌شده محسوب می‌شوم و دیگر راهی برای برقراری ارتباط میان ما باقی نمی‌ماند، اگر محیطی که در آن زندگی می‌کنید، نمی‌پسندید، اگر احساس ناخوشنودی و تنهائی می‌کنید، اگر سیر و حرکت طبیعت و زندگی را لمس نمی‌کنید و همه چیز را یکنواخت می‌بینید و احساس می‌کنید همه چیز از تنوع و تغییر خالی شده است، محیط خود راتغییر دهید، یك زمینهٔ جدید برای خودتان بوجود آورید و گرد خود را بـا افراد تازه‌ئی پر کنید، نمایشنامهٔ جدیدی برای زندگی خود بنویسید و اگر این نمایشنامه را هم نمی‌پسندید، خودتان را از صحنه جدا کنید و سناریوی دیگری بسازید، میلیونها نمایشنامه به‌تعداد افـراد بشر در دنیا وجود دارد.

البته انسان در عرصهٔ بی‌کران زندگی نیاز به‌مربی و راهنما دارد که پدر و مادر را هم شامل می‌شود. من بشخصه ترجیح می‌دهم مربـی نامیده شوم تا استاد چون استاد تدریس مـی‌کند و شغل تدریس هـم باندازه کافی متداول است. ولی کلمه تربیت از ریشهٔ لاتین "Educare" می‌آید که بمعنی هدایت و راهنمائی است و این دقیقاً کاری است کـه مربی باید انجام دهد. زندگی مانند یك سفرهٔ رنگین سراسر شکوه و زیبائی است و مربی وظیفه دارد افراد را به‌این سفره دعوت کند، شما می‌توانید سفره‌ای را که چیده‌اید با بهترین غذاهای موجود زینت بخشید

ولی کسی را نمی‌توانید مجبور به‌خوردن نمائید. بقول کارل‌راجرز «هیچکس تاکنون چیزی به‌دیگری نیاموخته است.» و این واقعیتی است انکارناپذیر. آموختن امری دلخواه و داوطلبانه است. معلمی که باور دارد می‌تواند جوابگوی تمام پرسش‌های شاگردان باشد اشتباه بزرگی مرتکب می‌شود. آیا این کار قشنگی نیست اگر معلمی که نمی‌تواند جواب سئوال بخصوصی را بدهد بگوید: «آه چه سئوال خوبی کردی من خودم هم جوابش را نمی‌دانم ولی اجازه بده با هم بگردیم و پاسخ آن‌را پیدا کنیم.» جواب آموزگار این پیام ضمنی را دارد که «یادگیری کار هیجان‌انگیزی است. شما دلیلی ندارد همه چیز را بدانید. وظیفه ما این است که یکدیگر را راهنمائی کنیم.»

من نظر دیگری هم دارم. اگر توجه داشته باشید تعداد مراکز روان‌درمانی در آمریکا هر روز رو به افزایش و فزونی است. مدتی در بخش جلوگیری از خودکشی مؤسسه‌ای در لوس‌آنجلس کار می‌کردم و تلفنم روز و شب زنگ می‌زد و اطلاع می‌داد که در جائی پیش‌آمدی رخ داده است. ما هر روز فرصت‌های تازه‌ئی را از دست می‌دهیم ویکی از دلایلش شاید این باشد که از دیدگاه ما عشق امری شرطی است. من تو را دوست دارم بشرط آنکه... ولی اگر هریک از ما فقط یک نفر را در زندگی پیدا می‌کردیم که به‌ما می‌گفت «من تو را صرفنظر از همهٔ نقطه‌ضعف‌هایت دوست دارم، اگر نادان و کودن باشی، اگر اشتباه کنی، حتی اگر نتوانی در کارت موفقیتی بدست آوری، اگر از روی عقل و منطق عمل نکنی بازهم تو را بی‌قید و شرط دوست دارم»، در آن صورت هرگز مریضی را نمی‌توانستیم در مراکز روان‌درمانی پیدا کنیم و این موضوع در مورد ازدواج و آموزش و پرورش هم صدق می‌کند ولی متأسفانه قریب به‌اکثریت ما در این موارد شرطی عمل می‌کنیم. البته اجتماع نمی‌تواند بدون قید و شرط عمل نماید ولی آیا تک‌تک ما نمی‌توانیم عشق‌هایمان را از حالت شرطی بودن خارج‌سازیم؟

من واقعاً تعریف رابرت‌فراست[9] را از خانواده دوست دارم. او می‌گوید: «خانه جائی است که وقتی به‌آن وارد می‌شوید همیشه آغوشی بـرای دربر گرفتن شما باز باشد.» این محیطی است که خانه باید دارا باشد: «بیا خوش آمدی، تو معایبی داری ولی من آنها را برزبان نمی‌آورم چون دوستت دارم و تـو را آنچنان کـه هستی قبول دارم.» و منظور من از راهنمائی همین است.

هریك از ما نیاز داریم مورد محبت و توجه قرار گیریم حتی اگر این شخص یك نفر باشد ولی کسی باشد که واقعاً به‌ما مهر بورزد. من دربارهٔ عشق‌های افلاطونی صحبت نمی‌کنم. شما می‌توانید با کارهای کوچك و جزئی هم عطوفت خود را به‌اطرافیان نشان دهید. باور کنید همه ما تشنه محبت‌های کوچك هستیم. داستان پسری‌که بایك‌انگشت‌از فرو ریختن سد جلوگیری کرد را بخاطر دارید؟ او فقط انگشت خود را روی سوراخ سد گذاشت و از فرو افتادن آن سد عظیم جلوگیری کرد.

انسان، نیاز به‌تشویق، پیشرفت و موفقیت دارد. همه نیاز داریم برای کار مثبتی که انجام داده‌ایم مورد توجه و ترغیب قرار گیریم و لازم است کار خوب ما مطرح و مورد اشاره قرار گیرد. چقدر زیبا است اگر هرچند یکبار کسی به‌پشت ما بزند و بگوید «آفرین از کارت خوشم آمد واقعاً تعریف داشت.»

لیکن برای آموختن، برای تغییر کردن و برای شدن، انسان نیاز به آزادی دارد. شما باید از قیود رها باشید تا براحتی شکوفا شوید. شما نیاز دارید آنطورکـه هستید شناخته شوید و درمقابل دیگران را هـم آنطورکه هستند بپذیرید. شناخت آغاز پیوند و دوستی است، ولـی شناختی که ضمن آن قیدوبندی برای طرفین بوجود نیاید شناختی که به‌تداوم دوستی کمك کند.

اخیراً تجربه حیرت‌انگیزی نصیبم شد که شرحش برایتان خالی از

9- Robert Frost (1874-1963) شاعر آمریکائی

لطف نیست. با تعدادی از دانشجویان برجسته و عالی مدرسه‌ای در حوالی کالیفرنیا گفتگوئی دوستانه داشتیم. آنها شدیداً تحت‌تأثیر گفته‌های من قرار گرفته و من هم متقابلا ارتباط ذهنی و قلبی دلپذیری با آنها برقرار کردم. پس از پایان جلسه صبح، مقامات دانشکده برای صرف ناهار مرا بیرون بردند در بازگشت یکی از شاگردان گفت «دکتر بوسکالیا اتفاق بسیار بدی افتاده است. آیا پسری که در سر جلسه، ردیف جلو نشسته بود بخاطر دارید؟ او را برای دو هفته از مدرسه اخراج کردند. علت را جویا شدم. گویا در ضمن سخنرانی اشاره کرده بودم که تجربه کردن هر پدیده، شناخت کامل و واقعی آن را میسر می‌سازد. برای نمونه گفتم«مثلا اگرشما می‌خواهید درخت رابشناسید، باید از آن بالا روید، آنرا لمس کنید. روی شاخه‌های آن بنشینید وبه صدای وزش باد که از شاخه‌ها می‌گذرد گوش دهید» و پسری که در ردیف جلو قرار داشت، خواسته بود گفتهٔ مرا آزمایش کند و در زنگ ناهار از یکی از درختهای مدرسه بالا رفته بود. ناظم مدرسه حین این کار او را دیده و با عصبانیت وی را ازدرخت پائین‌کشیده وازمدرسه اخراج کرده بود.

به بچه‌ها گفتم مسلماً اشتباهی رخ داده و قرار شد با ناظم مدرسه صحبت کنم. فوری به‌دفتر مدرسه رفتم و خودم را معرفی کردم. ناظم همین‌طور که با غرور و تکبر نشسته بود، در جواب گفت «شما همان کسی نیستید که به‌مدرسه می‌آیید و شاگردان را به‌بالا رفتن از درخت تشویق می‌کنید؟ شما خطری برای بچه‌ها محسوب می‌شوید.» پاسخ دادم «لطفاً قدری تأمل بفرمائید شما متوجه مقصود من نشدید باید اشتباهی...» که ناگهان ناظم فریاد کشید «شما جان بچه‌ها را به‌خطر انداخته‌اید،این بچه‌ها باندازه کافی سرکش و شیطان هستند و دیگر لزومی ندارد که از درخت هم بالا بروند.» فوراً صحبت را کوتاه کردم چون متوجه شدم بهیچ‌وجه با او نمی‌توانم کنار بیایم. به‌منزل پسری که دو هفته آزاد بود تا از درختها بالا برود، رفتم. مرا که دید، گفت

«تجربه‌ئی که از کار امروز کسب کردم این بود که هر چیز جانی و هر نکته مکانی دارد. وقتی در اجتماع زندگی می‌کنید ناگزیرید به یك سری اصول و مقررات احترام بگذارید و رعایت آنها. کار درستی است. تصور می‌کنم فقط بی‌موقع عمل کردم.» این شاگرد خوب هم حرفهای مرا آویز گوش قرار داده و هم با نـاظم کنار آمده و هـم از درخت بالا رفتن را فراموش نکرده بـود. پس یادتان باشد کـه راه و رسم‌هائی وجود دارد که انسان با رعایت آن، هم کار خودش را می‌تواند انجام دهد و هم مطابق موازین جامعه عمل نماید.

عمیقاً باور دارم که همهٔ ما به‌غذای روح نیازمندیم. نیاز به‌محبت داریم، احتیاج داریم لمس شویم، احساساتمان را درك کنند و به عشق و محبت محتاجیم. حتماً تمام کسانیکه با آموزش ویژه سروکار دارند، از پژوهش‌های اسکیل[10] آگاه هستند. وی در پرورشگاه بچه‌های بی‌سرپرست متوجه می‌شود بچه‌هائی که تنها و بی‌کس رها شده‌اند، هرروز بیش ازروز دیگر بی‌احساس و بی‌تفاوت می‌شوند تا جائیکه سرانجام بهت‌زده درگوشه‌ای می‌نشینند و هیچ‌حرکتی نمی‌کنند. ضریب هوشی این کودکان در بدو ورود کاملا طبیعی است لیکن پس از حدود یکسال و نیم به‌حد کودکان عقب‌افتاده پائین می‌افتد. اسکیل متعجب است چه عاملی این عقب‌ماندگی ذهنی را ایجاد کرده است؟ او با زحمت زیـاد موفق می‌شود (چون مسئولین موافقت نمی‌کردند) دوازده نفر از این بچه‌ها را از پرورشگاه خارج کند، و به‌خوابگاه دختران جوان عقب‌افتاده در شهر ببرد. او هریك از بچه‌ها را به‌یکی از دخترها می‌سپارد. دخترها از نظر استعداد و هوش چندان پیشرفته نیستند فقط از خود محبت و توجـه نشان می‌دهند. شما حتماً کودکانی را می‌شناسید کـه از نظر هـوش فوق‌العاده هستند ولی بجائی نمی‌رسند و برعکس بچه‌هائی پیدامی‌شوند که سالم و متعادل و پراحساس هستند. که می‌توانند اطرافیان خود را

---

10. Skeel

به‌هیجان بیاورند و این کودکان قابلیت پیشرفت و ترقی و حتی پرواز دارند. هرکدام از بچه‌ها به‌یك دختر سپرده می‌شود و دخترها بقدری به‌این اطفال معصوم مأنوس می‌گردند که در پایان روز که باید از آنها جدا می‌شدند شروع به‌گریه می‌کردند. تنها تغییری که دراین مدت پیش آمد، اضافه شدن محبت به برنامه روزانه آنها بود وگرنه فرق دیگری درمیان نبود. مهم این بود که از بچه‌ها مراقبت می‌شد، مورد لطف و محبت قرار می‌گرفتند، با آنها بازی می‌کردند و بطور جداگانه و مستقل تحت مراقبت قرار می‌گرفتند. آقای اسکیل مقاله‌ئی تحت‌عنوان «وقتی روحیه‌ها شکوفا شود، مغزها بکار مـی‌افتد» نوشته کـه درخور مطالعه است. در این مقاله او وضع این دوازده بچه را پس از ترك پرورشگاه دنبال کرده است. کلیه کودکانی که در پرورشگاه‌مانده بودند، ازمراکز روان‌درمانی یا بیمارستانهای روانی سردرآوردنـد بـه‌استثنای این دوازده کودك که همگی موفق شدند دبیرستان را (بجز یکی از آنها) به پایان برسانند. ازدواج کنند، وارد بازار کار شوند و مستقلا زندگی خود را بدون حمایت دولت اداره کنند و درمیان این دوازده نفر، فقط یك طلاق مشاهده شده بود. تنها دگرگونی که در زندگی این دوازده بچه پیش آمد این بود که کسی پیدا شد تا آنها را ببیند، لمس کند، احساساتشان را درك کند و به‌آنها توجه‌وعلاقه نشان دهد.

نکته حائزاهمیت دیگر این است که هرکس در زندگی مختار بـه انتخاب راه و مسیری برای زندگی خود می‌باشد. در دنیا هزاران راه وجود دارد که ما را به‌کشف خود و آنچه می‌توانیم باشیم هدایت‌می‌کند. هرکس باید هدفی را در زندگی برای خود انتخاب و اجازه ندهد دیگری سیر زندگی را بـه‌او نشان دهـد. کتاب جـالبـی تحت‌عنوان «تعالیم دون‌خوان» توسط انسان‌شناسی بنام کاستاندا[11] برشته تحریر درآمده،

11- Carlos Castaneda "Teaching According to don Juan"

کتاب پژوهشی درباره سرخ‌پوستان یاکی[۱۲] است.
مردی بنام دون‌خوان در این کتاب می‌گوید:

«در زندگی میلیونها مسیر برای انتخاب وجود دارد، ولی همواره بخاطر داشته باشید که راه (برگزیده شده، اگر مقصودی پشت آن نباشد) صرفاً مسیری غیرقابل پیش‌بینی است نه چیز دیگر. اگر احساس می‌کنید هدفی که در زندگی پیش گرفته‌اید، صحیح نیست هرآن می‌توانید آن‌را عوض کنید. آنچه درمقابل دارید چیزی جز یك راه قابل تغییر نیست. اگر قلبتان گواهی می‌دهد روشی را که برگزیده‌اید درست نیست، بی‌حرمتی به‌خودتان و دیگران نیست اگرمسیر خود را عوض کنید ولی این تصمیم که راهتان را ادامه دهید یا نه،باید دور از هرگونه ترس یا جاه‌طلبی صورت گیرد. به شما اخطار می‌کنم که در انتخاب راهتان بسیار دقیق و مصمم باشید. این راه را هرچند بار لازم می‌توانیدامتحان‌کنید،لیکن از خودتان، فقط. از خودتان سئوال کنید آیا انگیزه‌ئی شما را به‌این راه کشانده است (یا بی‌هدف جلو می‌روید)؟ تمام مسیرها شبیه هم هستند و شما را به‌جائی نمی‌رسانند آنها راههائی هستند که یا از درون جنگل یا بیرون یا از روی آن می‌گذرند ولی آنچه مهم است این است که راهی که در پیش گرفته‌اید براساس هدف و انگیزه مشخصی باشد. (اگر شما هدف وانگیزه دارید) پیش بروید و مطمئن باشید، ولی اگر انگیزه‌ای در کار نیست به‌جائی نخواهید رسید.»

12- Yaqui Indians

سرخ‌پوستان آمریکائی مقیم جنوب آریزونا و سونورا

اگر مصمم هستید به همنوعان خود کمك کنید قبل از شروع کار به نکته‌های زیر توجه داشته باشید. نخست افکار و معیارهای ارزشی خود را به‌آنها تحمیل نکنید. بکوشید در برخورد باآنها خودتان باشید به‌خود عادت دهید که به‌حرف دیگران گوش کنید. نمادهای زیادی در زندگی وجود دارد که زبان گویائی یکی از آنها است. بعضی اوقات با باز کردن دهان اشتباهات ترسناکی را مرتکب می‌شویم. پس آیا بهتر نیست با دیگران از طریق تموجات مغزی تماس برقرار کنیم تا باالفاظ. خود آنها را بیازاریم. تصور می‌کنم درآینده‌ای نزدیك ازمسئولیت‌هائی که دارم خود را آزاد ساخته و به‌مطالعه امواج مغزی بپردازم. اطمینان دارم چنین پرتوهائی به‌اندازه امواج صوتی موجود است. اگر راه ارتباط ذهنی را پیدا کنیم می‌توانیم بدون کمك و دخالت الفاظ با اطرافیان ارتباط برقرار کنیم. هنر گوش دادن یکی از مهمترین هنرها است،معهذا ما از سکوت وحشت داریم. اگر کار شما مشاوره است و مایلید بیمارانتان سخن را آغاز کنند فقط. کافی است سکوت کنید تا ببینید که چطور در کوتاه‌زمانی همه مکنونات درونی خود را فاش می‌سازند.

همواره بکوشید خودتان بوده و نقش بازی نکنید. سخت‌ترین کارها تظاهر به شخصیتی است که ندارید. بکوشید هرچه بیشتر به خود واقعی‌تان نزدیك ونزدیك‌تر شوید.بعد می‌بینیدکه زندگی چقدر آسان‌تر می‌شود. راحت‌ترین کارها در دنیا این است که شما خودتان باشید و دشوارترین کارها تبدیل شدن به شخصیتی است که دیگران از شما می‌خواهند باشید. اجازه ندهید مردم شما را در آن موقعیت قراردهند. خودتان را پیدا کنید. ببینید کی هستید، سعی کنید رفتارتان طبیعی باشد در آن صورت، بقول ریچاردآلپرت[۱۳] تمام نیروهائی که صرف‌دور نگهداشتن هراس از خود می‌شد، در راه سازنده‌تری به‌مصرف خواهد

13- Richard Alpert

رسید و دیگر ترسی باقی نمی‌ماند که از خود دور کنید.شما دیگر بازی‌گری نمی‌کنید، تمام ترس‌ها را کنار زده و می‌گوئید «این من هستم، با تمام لغزش‌ها و نقطه‌ضعف‌ها، نادانی‌ها و سستی‌ها. اگر می‌توانی مرا با این خصوصیات بپذیر وگرنه رهایم کن.» دیگر اینکه سعی نکنید به‌دیگران دستور دهید کاری را انجام دهند، چون شما خدا نیستید و از آنچه در فکر اطرافیان می‌گذرد آگاهی ندارید. می‌توانید مردم را راهنمائی کنید نه‌اینکه به‌آنها فرمان دهید سعی کنید با اطرافیان خود ارتباط برقرار نمائید و آنها را بفهمید و با ایشان درك همدلانه داشته باشید. بسیاری از اوقات اتفاق می‌افتد که‌متخصص پشت میز می‌نشیند و به‌مادری که برای گرفتن جواب درباره وضع فرزندش آمده و نزدیك است از ترس (شنیدن خبر بد) قالب تهی کند می‌گوید: «در مورد بچه شما کاملا بررسی شد، به‌این نتیجه رسیدیم که مبتلا به‌ناراحتی پیشرفته دیسلکسیا[14] است که ناشی از معلولیت ضعیف مغزی است. متوجه عرایضم شدید؟» مادر چه جوابی می‌تواند بدهد. لبخند تلخی زده می‌گوید: «بله می‌فهمم.» می‌توانم موقعیت این مادر دردمند را در مراجعت به‌منزل حدس بزنم. شوهرش احتمالا از او نتیجه شور پزشکی را می‌پرسد چون با وجود بی‌پولی ۱۹۰ دلار به‌دکتر پرداخته است و همسرش پاسخ می‌دهد: «دکتر گفت او به‌یك نوع لکسیا مبتلا است که ناشی از صدمه مغزی است.» و شوهر با افسوس و زیر زبانی می‌گوید: «ما صد و نود دلار داریم‌که این‌را بفهمیم.» جای تعجب است که چطور تعداد بیشتری از پدر و مادر بچه‌های استثنائی زیر بار فشارهای روحی خرد نمی‌شوند. دیدن این موقعیت‌ها لزوم برقراری ارتباط میان انسانها را ضروری‌تر می‌کند.

و بالاخره بیاد داشته باشید که وقتی موفق هستید که بصورت گروهی در مورد بچه‌های عقب‌افتاده عمل کنید. در برخوردهائی که با

14- Dyslexia

پدران و مادران دارید بکوشید همکاری آنها را پذیرا باشید. ضرورت گروهی عمل کردن در این است که دو دست دو صدا دارد و توانائی و قدرت دو نفر از یکی بیشتر است. بعضی اوقات بـا کوششی مختصر می‌توانید با مربیان بچه‌ها هم‌گامی و هماهنگی برقرار سازید. فقط برای ایجاد این هماهنگی، انجام کارهائی ضرورت دارد. باید با پدر و مادر بچه استثنائی خیلی صریح برخورد کنید و مطلبی را پـوشیده نگذارید. باید ساده و روشن بایشان بگوئید که «جانی» اکنون در وضعی خاص قرار دارد و آنچه می‌توانیم برایش انجام دهیم و امیدهائی که به بهبودش داریم این و آن هستند، سپس برنامه‌ای دقیق و منظم بـرای خانواده «جانی» تنظیم کنید که قدم به‌قدم اجرا شود.

در درجه اول باید دید وضع جسمانی «جانی» چطور است. زیرا درمان با حال کنونی وی باید آغاز گردد وگرنه دانستن معلولیت ذهنی او به‌شما بعنوان معلم یا پدر و مادر کمکی نمی‌کند. دوم باید تصمیم گرفت که قدم بعدی چه باید باشد. برنامه‌ریزی برای ده سال بعد که نیست. قدم دوم که باید برداشته شود چیست؟ آیا به بچه باید کمك کرد تا نشستن را یاد بگیرد یا مداد بدست‌گرفتن یا چگونه خواندن یا چطور گوش دادن را. گام سوم اینست که به‌چه ترتیب به «جانی» کمك کنید تا به توانائیهای یادشده برسد و در اینجا است کـه پـدر و مـادر و مشاور یا معلم هرکدام جداگانه وظیفهٔ خود را انجام می‌دهند وضمناً با یکدیگر تشریك‌مساعی دارند. سپس توأماً و با هم بـه پیشرفت خود نگریسته و خواهیدگفت «خوب (جانی) در این کارها موفق شده‌است تا اینجا پیش رفتیم حالا قدم بعدی چیست؟» وهمین‌طور گام‌به‌گام‌به‌جلو خواهید رفت. منظور از مشاوره تـربیتی همین است، درون‌نگـری و نقایص روانی نظیر مشکلات جنسی او را پیدا کردن نیست بلکه کم‌کم جلو رفتن است. اگر به توصیه‌های یادشده در بالا عمل کرده دوبدو با هم همکاری کنید جزء والدینی نخواهید بود که با التماس از دیگران تقاضای یاری دارند.

مطلب دیگری که دوست دارم با شما درمیان بگذارم از نویسندهٔ ارزنده‌ئی بنام زینکر[15] است که در مؤسسه گشتالت کلیولند کار می‌کند وی در پایان مقاله‌ای تحت‌عنوان «دانش عمومی و انقلاب درونی» نوشته است:

«اگر کسی تصمیم بگیرد خودواقعی‌اش را تعقیب کند چه رهنمودهای فکری از این خودواقعی برای تغییر دادن مسیر زندگیش دریافت می‌کند. او احتمالا کشف می‌کند که ذهن او هنوز فرسوده نشده و جسمش از حیات و زندگی برخوردار است، و صرفنظر از اینکه در چه موقعیتی قرار دارد هنوز می‌تواند سرنوشت‌ساز زندگی خود باشد مشروط به‌اینکه قاطعانه تصمیم بگیرد، خودش را عوض کند و برای این کار لازم است مقاومت‌های کوچك درونی را ازمیان بردارد، ترس را از خود دور کند، به‌کشف بیشتر ذهنیات خود بپردازد، کارهائی انجام دهد که نیاز واقعی روحی او را برآورده می‌کند و کوشش کند بجای خیال‌بافی و رؤیاپردازی به کارهای عملی و واقعی مشغول گردد.»

عمیقاً به‌ضرب‌المثل «به‌عمل کار برآید به‌سخن‌دانی نیست» معتقدم، شما هم می‌توانید این ضرب‌المثل را با تمرین دیدن، شنیدن، لمس و احساس کردن نه آنطورکه تاکنون حواس پنج‌گانه خود را بکار گرفته‌اید بلکه با خلق پدیده‌ئی نو به‌کمك دستهایتان بدون آنکه از خود توقع کامل بودن و بکمال رسیدن داشته باشید آزمایش کنید. می‌پرسید چطور؟ با پیدا کردن موارد احساس گناه، با گوش دادن به سخنانی که به‌همسر، به‌فرزندان و به دوستانتان می‌گوئید.

15- Zinker. On Public Knowledge and Personal Revolution

با گوش دادن به «خود»، باگوش دادن دقیق به‌حرفها، وخیره شدن به چشمان کسانی که با آنها گفتگو می‌کنید و با شروع روش احترام بـه‌خود و اعتقاد داشتن به‌اینکه رعـایت این اصول شما را به‌جائی می‌رساند.

بخاطر داشته باشید بدون کوشش پی‌گیر و سرسختانه هیچ‌تغییری در شما صورت نخواهد گرفت. هیچ کتاب و سرمشقی هم وجود نداردکه با یادگیری آن از بودن به‌شدن تبدیل شوید. من فقط این‌را می‌دانم: من وجود دارم، من هستم، من اینجا هستم و قابل تغییر و شدن می‌باشم و فقط. خودم سرنوشت‌ساز زندگی‌ام می‌باشم، نه‌کس دیگر. پس باید تحمل روبرو شدن با نقایص، اشتباهات و خطاهای خود را داشته باشم. هیچکس از نبودن من باندازهٔ خودم زیان نخواهد برد. فردابرای خودش روز دیگری است. این من هستم که باید تصمیم بگیرم که از بستر بلند شوم و روز دیگری را شروع کنم و اگر در این کـار موفق نشوم، حق ندارم دیگری، سرنوشت یا خدا را محکوم کنم.

PersianPDF.com

خلاصه سخنرانی دوم

بازگشت به خودواقعی

ـ با آموختن شما از بودن به‌شدن تبدیل می‌شوید.

ـ با کلمات می‌توانیم به بچه‌ها تلقین کنیم کی هستند و چه باید باشند.

ـ نه‌تنها عشق، بلکه احساس مسئولیت و احترام و محبت، ترس، تعصب، نفرت، نگرانی، همه و همه آموختنی است.

ـ کلمات نقش بسیار مهمی در زندگی انسان ایفا می‌کند. با واژگان محیط زندگی خود را شکل می‌بخشید.

ـ شما قادر به‌کنترل سرنوشت خود می‌باشید، با تلقین پندارهای مثبت می‌توانید آنچه بخواهید بشوید، مطمئن باشید این کار عملی و شدنی است. با تکیه به قابلیت تغییرپذیری، هر موقع اراده کنید می‌توانید عادات بد را به

خوب مبدل سازید.

ـ سفر زندگی سفر جالب و شگفت‌انگیزی است.هر روز برای خود روز جدیدیست، هر گلی طـراوت خاص خود را دارد و بالاخره هر پدیده‌ئی در نوع خود یکتا و دیدنی است ازجمله هر صبح زندگی شما. پس زندگی را بصورت تسلسل یکنواخت لحظات نبینید.

ـ رشد و تکامل و دگرگونی هنگامی بوجود می‌آید کـه انسان خود را به‌خطر بیاندازد و شهامت آنرا داشته باشد که زندگی را بیازماید.

ـ برای کار مثبتی که انجام داده‌ایم همه نیاز داریم مورد توجه و تشویق قرار گیریم.

ـ برای آموختن، برای تغییر کردن و برای شدن انسان نیاز بـه‌آزادی دارد. شما باید از قیود رها شویا تـا شکوفا گردید.

ـ هرکس در زندگی مختار به‌انتخاب و راه و مسیری برای زندگی خود است و چنانچه راه رفته را صحیح تشخیص ندهد می‌تواند هرآن، آنرا عوض کند.

ـ چنانچه قصد کمك به‌همنوعی دارید، نکوشید افکار و معیارهای ارزشی خود را به‌او تحمیل کنید، سعی کنید بـه حرفهای او گـوش داده و دربـارهٔ رفتارهایش بـی‌تعصب قضاوت کنید.

ـ همواره کوشش کنید خودتان باشید و نقش بـازی نکنید.راحت‌ترین کارها در دنیا این است کـه شما خودتان باشید و دشوارترین کارها این است که شخصی بـاشید که

دیگران می‌خواهند بشوید.

ـ سعی نکنید بدیگران دستور دهید تا کاری را برای‌شما انجام دهند. شما فقط می‌توانید اطرافیان خود را راهنمائی کنید.

...
«دوستت دارم» را
من دلاویزترین شعر جهان یافته‌ام

□

این گل سرخ من است.
دامنی پر کن ازین گل که دهی هدیه به‌خلق
که بری خانهٔ دشمن!
که فشانی بردوست،
راز خوشبختی هرکس به‌پراکندن اوست!

در دل مردم عالم ــ به خداــ
نور خواهد پاشید
روح خواهد بخشید.»

□

تو هم ای خوب من! این نکته به‌تکرار بگو
این دلاویزترین شعر جهان را همه وقت
نه به یکبار و به ده‌بار، که صد بار بگو
«دوستم داری» را از من بسیار بپرس
دوستت دارم را با من بسیار بگو

فریدون مشیری

روشنائی را در درون خود جستجو کنید

ابتدا جریانی که دوست ندارم امشب تکرار شود برایتان شرح می‌دهم و بعد صحبت خود را شروع می‌کنم. راههای زیادی برای آموختن وجود دارد و به‌یکی از این طرق. هنگامی‌که در آسیا یکسال در فوق‌العاده‌ای بود، بسیار آرام، جاذب، پر از جنبه‌های حیرت‌انگیز و دیری از فرقه ذن[1] اقامت داشتم پی‌بردم معلمی ژاپنی داشتم که مرد زیبای انسانی و همیشه آمادهٔ خدمت به‌دیگران. همواره سعی می‌کرد آنچه می‌داند دراختیار سایرین قرار دهد، همان آرزوئی که در مورد خود دارم و امیدوارم شما هم چنین خواسته‌ای برای خود داشته باشید و بهمین دلیل است که همواره کوشش دارم بیشتر و بیشتر دانش و تجربه بیاموزم چون هرچه غنی‌تر باشم بیشتر می‌توانم فایده برسانم.

بخاطر دارم روز زیبائی باتفاق این معلم ژاپنی در باغی که پر از خیزران‌های بزرگ بود مشغول گردش بودیم. کسانی که به‌ژاپن رفته‌اند می‌دانند که منظرهٔ این درختان چقدر زیبا و دیدنی است. مشغول قدم زدن بودیم و من هم صحبتم گل کرده‌بود و باآب‌وتاب‌درباره

1- Zen Monastery

هرچه می‌دانستم و عقل و هوش زیادی که داشتم، سخن‌پراکنی می‌کردم که ناگهان و بدون مقدمه این مرد آرام و ساکت دستش را بلند کرد و سیلی محکمی به‌دهانم نواخت. نگاهی به‌او انداختم و همین‌طور که‌دهان خون‌آلودم را گرفته بودم گفتم «چرا این کار را کردید؟» باخشم زیاد، خشونتی که تاکنون در او ندیده بودم گفت «افکار مرا بـا گفته‌های خودپرستانه‌ات بهم نریز.» آنچه دوست دارم امشب میان ما بگذرد یك تبادل‌نظر و عقیده است. از حرفهایم آنچه را که برایتان مفید وسودمند است بگیرید و آنچه به‌دردتان نمی‌خورد به‌دست فراموشی بسپاریـد. قصد سوءاستفاده از شما را نداشته و ثروتی هم برای بخشش ندارم لیکن حرفهایم زیاد است که می‌توانم با شما درمیان بگذارم و بـرای این کار خیلی مشتاق و هیجان‌زده هستم. و صمیمانه امیدوارم بتوانم در آنچه دارم با شما سهیم گردم و همگی ما به‌ارزش این فرصت قبل از ترك جلسه پی ببریم.

شاید اکثر شما ازطریق کتاب یا نوارهایم متوجه شده باشید که تاکنون مطالعات جدی و قابل توجهی دربارهٔ عشق بعنوان پدیده‌ای که باید آموخت، انجام داده‌ام و قویاً باور دارم در همهٔ ما استعداد عشق ورزیدن وجود دارد و این صرفاً یك توانائی است، که مانند همهٔ عوامل موجود و بالقوه دیگر باید به‌فعل درآید، و اگر شما بـرای انجام آن کوششی نکنید، در وجودتان شکوفا نخواهد شد. یکی از افراد گمنامی بودم که سالها پیش کـلاسی را بنام «عشق» شروع کـردم. در ابتدا شاگردانم بین ۲۰ـ۱۵ نفر بودند ولی اکنون اگر محدودیتی نباشد به چهارصد تا پانصد نفر بالغ‌خواهدشد، اگرچه سعی‌دارم تعدادرا تاپنجاه نفر محدود نگاه دارم، تا براحتی بتوانیم با یکدیگر بحث وگفتگو کنیم. در کلاسهایم چیزی آموزش نمی‌دهم. فقط راه را هموار کرده و بـه شاگردان کمك می‌کنم تا نهال عشق را در خود بارور سازنـد. من و دانشجویانم با هم می‌نشینیم و گفتگو می‌کنیم و چه‌بسا نکته‌های زیادی که از آنها می‌آموزم. مامطالب جدیدی یاد می‌گیریم چون عشق آموختنی

است. البته هرکس به‌نحوی عشق را تجربه کرده است؛ بنابراین همانقدر که من می‌توانم به‌شما بدهم درمقابل قادرم از شما بهره گیرم و شاید بهمین جهت باشد که عشق درواقع یك ایثار و بخشش دوجانبه است.

اگر کسانی نیازمند محبت باشند و دشواریهای خود را با من در میان بگذارند تا جائی که در توانم است درصدد رفع آن برخواهم آمد. این روان‌درمانی نیست. من یك مربی هستم و روان‌درمانی نمی‌کنم لیکن قلباً ایمان دارم شما در هر موقعیتی که هستید و به هر طریقی که عشق را آموخته باشید، اگر بخواهید طور دیگری آنرا تجربه کنید. آنچه تاکنون آموخته‌اید می‌توانید از دست بدهید و از نو بیاموزید. پس همیشه جای شوق و امید هست و لزومی ندارد شما به‌گوشه‌ای پناه ببرید و از رفتار نادرستی که در گذشته با شما شده، نوع غلط تربیت خود یا تنهائی و بی‌کسی آه و ناله و گریه سر دهید.

اخیراً تجربه جالبی داشتم که دوست دارم با شما درمیان بگذارم. مسافرت‌های زیادی به‌داخل کشور دارم و هنگام عزیمت همیشه انبوهی از کارهایم را با خود همراه می‌برم چون داخل هواپیما جای آرامی است که وقتی برای مطالعه آزاد دارم. می‌دانید شعار من همیشه این است: اول مردم، بعد کار. بهمین سبب وقتی در دفترکارم هستم بعلت مراجعه زیاد وقت آزاد برایم باقی نمی‌ماند و در منزل هم یا تلفن مرتباً زنگ می‌زند یا مهمان دارم، اگرچه به‌مهمان صمیمانه عشق می‌ورزم. ولی وقتی در هواپیما هستم مثل این است که در دفتر کارم باشم، چون در حین پرواز، درمیان ابرها پنهان هستید و کسی شما را نمی‌شناسد و از همین‌رو هرگاه می‌خواهم با هواپیما سفر کنم، می‌پرسم آیا ممکن است صندلی مجاور خود را هم اشغال کنم، و آنها جواب می‌دهند، اگر تعداد مسافرین زیاد نباشد، می‌توانم. اکثراً صندلی مجاور را گرفته و با خیال راحت لوازمم را روی آن قرار می‌دهم و تمام مدت کار می‌کنم و یا مسائل روزمره فکرم را مشغول می‌کند و وقتی کارم به‌پایان می‌رسد از پنجره هواپیما به ابرهای بیرون خیره می‌شوم و به‌شگفتی و

اعجاز دستگاه آفرینش می‌اندیشم.

در آن‌روز بخصوص، یك صندلی خالی میان من و خانم محترم و میان‌سنی وجود داشت. همین‌طورکه اوراقم را روی صندلی مجاور پخش می‌کردم شروع به نگاه کردن کرد و با آنکه حرف نمی‌زد از حرکات او متوجه شدم که دوست دارد سر صحبت را بازکند.با خودگفتم «خدای من، با او همدردی می‌کنم لیکن اوراق بچه‌ها مانده و باید تصحیح شود.» در این موقع، خانم بدون مقدمه گفت: «شرط می‌بندم بتوانم شغل شما را حدس بزنم.» پرسیدم حدس او چیست؟ گفت، گمان می‌کند که وکیل باشم و وقتی جواب منفی دادم گفت پس معلم هستم. حرف او را تصدیق کردم و ادامه داد «آه چه حرفهٔ مقدسی!» سپس همین‌طور که سرم به‌کار مشغول بود شروع به‌صحبت کرد. ناگهان صدائی از درون به‌من نهیب زد «این رفتار چه معنی دارد؟ تو همیشه می‌گفتی مردم برکار مقدم هستند اگر واقعاً راست می‌گوئی این خانم به‌تو نیاز دارد. او میل دارد با تو صحبت کند پس قدری به درددل او گوش بده و بعد بگو که ناگزیری به‌کارت ادامه دهی. به‌خواهش درونم پاسخ دادم ولی جریان آنطورکه حدس می‌زدم خاتمه پیدا نکرد، چون به محض آنکه سر صحبت را باز کردم، خانم مثل بلبل شروع به صحبت کرد و آنچه در دل داشت بیرون ریخت. گاهی شما برای یك بیگانه مطالبی را بازگو می‌کنید، که برای نزدیك‌ترین دوستتان نمی‌گوئید. او می‌دانست که به‌مجرد رسیدن به لوس‌آنجلس، از من جدا خواهد شد بنابراین خطر دیدار مجددی وجود نداشت. برایم شرح داد که چهار فرزند دارد و از «باهاما»[2] به آمریکا می‌رود. باو گفتم: «امیدوارم مسافرت خوش گذشته باشد.» در جوابم گفت برعکس سفر وحشتناکی بود، دو ماه پیش از همسرش جدا شده و صرفاً به‌منظور تمدد اعصاب و تجدید روحیه به‌مسافرت رفته بود، سپس ماجرای زندگی خود را

2- Bahama در آمریکای جنوبی

این‌طور ادامه داد: «هیچ می‌توانید تصور کنید، بهترین سالهای عمرم را فدای او کردم. بچه‌های قشنگی برایش بدنیا آوردم، خانه‌ای عالی و بی‌نظیر دراختیارش گذاشتم، و همواره آنرا تمیز و پاکیزه نگاه می‌داشتم. بچه‌ها را همیشه به‌موقع به‌دبستان می‌فرستادم، آشپزی را بدون نقص انجام می‌دادم و به‌بهترین وجهی از دوستانش پذیرائی می‌کردم و هرجا که می‌رفت همراهیش می‌نمودم» وخلاصه همین‌طور به فداکاریهائی که برای شوهرش کرده بود اشاره کرد و گفت. در دلم براستی برایش احساس تأسف کردم چون همه کارهائی که او نام فداکاری برآن گذاشته بود، شوهرش می‌توانست با پرداخت مزد. دریافت دارد. تنها چیزی که او از همسرش دریغ کرده بود خودش بود. این خانم خودش را بکلی فراموش کرده بود. او اصل را نمی‌دید و به فرع گرویده بود. اصل، شگفتی، اعجاز و وجود کشف‌نشده او بود که می‌توانست دنیای جدیدی را بروی همسرش بگشاید. درعوض تمام وقت خود را صرف تهیه غذا و نظافت منزل کرده‌بود، درحالیکه‌همسرش می‌توانست غذا را از رستوران خریداری کند و ملافه‌ها را توسط یك لباسشوئی پاکیزه نگهدارد. آیا این واقعیت ترسناکی نیست؟ از او سئوال کردم: «برای خودتان چه کردید؟»

جواب داد: «منظورتان چیست؟ منظورتان از خودم چیست؟»

«منظورم این است که برای خودتان چه‌کار مثبتی انجام دادید؟»

«هرگز وقت نداشتم بخودم برسم.»

«در زندگی همیشه دوست داشتید چه‌کار می‌کردید؟»

«آه همیشه آرزو داشتم سرامیك‌سازی کنم.»

چقدر زندگی‌این‌خانم شادی‌بخش‌ترمی‌شدچنانچه سعی‌می‌کردحرفه موردنظر وعلاقه‌اش را دنبال کند چون این، گامی اساسی درزندگی او بشمار می‌رفت. قلباً برایش افسوس خوردم چون او کاری انجام می‌داد که تصور می‌کرد، اساسی است، وظایفی بود که فرهنگش به‌او القاء می‌کرد مهم و ضروری است. درحقیقت ضمن ایفای نقش همسری

فداکار خود را به‌عنوان موجودی که حقوقی دارد از یاد برده بود که ناگهان ماجرای دیگری رخ داد. همسر این خانم با دختری در دفتر کار خود آشنا می‌شود که کوچکترین اهمیتی به‌نظافت و گردگیری نمی‌دهد و فقط جویای توجه و محبت است.

مدت زیادی دربارهٔ اصول زندگی صحبت کردیم، او قدری گریه کرد، من هم‌کمی گریستم، بااو همدردی کردم واو به‌راه خودومن بسوی مقصد خود رفتم. درحقیقت این خانم هرگز به‌فکر نیفتاده بود از خود بپرسد «اصل‌درزندگی چیست؟»«ارزش‌من‌درچیست؟» «نیازهای‌اساسیم کدام است؟»

چنانچه شما هم به‌عنوان دوستدار محبت هنوز از این اصول غافل مانده‌اید کمی به‌آن بیاندیشید. اگر واقعاً جویای مهر اصیل هستید، بکوشید بهترین شمائی که در وجودتان هست، بارور کنید و این بمنزله پرورش و شکفته کردن تمام نیروهای بالقوه شما بعنوان یك انسان منحصربفرد است. گرچه هرکدام از شما بنحوی گوناگون تربیت شده‌اید، لیکن هریك دارای ویژگی‌هائی هستید و شگفتی در همین نکته است. هیچ دو نفری را شبیه هم نمی‌توان یافت. هرکس از دیگری متفاوت است. چقدر خوب بود اگر ما به‌نحوی باین خانم می‌آموختیم‌که او شخصیت منحصربفردی است، یا اینکه چگونه می‌تواند خودواقعی‌اش را رشد و پرورش دهد و چقدر قابل ستایش است اگر بتواند یافته‌های خود را دراختیار دیگران بگذارد.

با توجه باینکه انسانی هستید با توانائیهای بالقوه و نامحدود، پس می‌توانید همواره درخور تحسین و شگفت‌انگیز باشید، همیشه می‌توانید ضمن کسب تجربه، آموخته‌هایتان را نیز دراختیار دیگران قرار دهید. ولی این خانم هیچوقت به‌خود زحمت نداد که نگاهی هم به خودش کند. او پیوسته مشغول بازی‌کردن نقشی بودکه دیگران ضروری و اساسی بودن آن‌را به‌او القاء کرده بودند، از همین‌رو در روندزندگی بکلی از خود بیخبر مانده بود.

خودواقعی شما هرگز از بین نمی‌رود، همیشه هست ولی ممکن‌است زمانی بطور موقت پنهان شده باشد. اگر مایلید بـه خودواقعی‌تـان برگردید، نگران نباشید، با شما است، و چیزی را از دست نداده‌اید. اگر گاهی احساس خلاء شدید می‌کنید، یا حس می‌کنید از درون چیزی به‌شما چنگ می‌زند و صدائی با فریاد می‌خواهد از گلوی شما بیرون آید، این همان خود منحصربفرد و شگفت‌انگیز است که نهیب می‌زند «که هنوز اینجا هستم. من در درون تو هستم، پیدایم‌کن مرا شکوفا ساز مرا بدیگران بشناسان» و اینجا است که شما پی می‌برید چه معیارهائی در زندگی اساسی و اصولی است. درحـالیکه عمری به‌ما آمـوخته‌اند خوشبختی را در بیرون از خود و نه در درون جستجو کنیم.

نمی‌دانم چند نفر از شما باآثار متصوفین آشنا هستید. این‌نوشته‌ها بصورت کتابهای کـوچك و خواندنی توسط فرقهٔ صوفیه نگاشته شده است، این کتب، محتوی داستانهای اخلاقی کوتاهی است، که خواندن آن لذت‌بخش و سرگرم‌کننده است. داستانها ماجراهائی است که‌برای مردی به‌ظاهر دیوانه بنام ملا[۳] اتفاق می‌افتد،یکی از این داستانها که کنایه‌دار و ضمناً پندآموز است، ملا را نشان می‌دهد که چهار دست وپا در خیابان بدنبال گم‌شده‌ای از این‌سو به آن‌سو می‌گردد. دوستی به‌او می‌رسد و از ملا سئوال می‌کند که به‌دنبال چه می‌گردد؟ وی در جواب می‌گوید دنبال کلیدش می‌باشد.

دوست از او می‌پرسد کلید حدوداً کجا افتاده تا او همان حوالی‌را جستجو کند، ملا پاسخ مـی‌دهد در خانـه افتاده است. دوست سئوال می‌کند «پس چرا اینجا بدنبالش می‌گردی؟»

ملا در پاسخ می‌گوید «چون در اینجا نور بیشتری وجود دارد.»

داستان خنده‌آوری است ولی واقعیت این است که ما با زندگی هم به‌همین نحو برخورد داریم. ما همیشه خوشبختی را در خارج از وجود

---

۳ ـ منظور نویسنده ملانصرالدین است ولی ملا از متصوفین نبوده است. م.

خود جستجو مـی‌کنیم و منابع بیرونی و عینـی را سبب خوشبختـی می‌دانیم، درحالیکه تمام جوابها را باید در خود بیابیم. اگر بخواهید می‌توانید به‌جلو گام بردارید و تا آنجائی که توان دارید بکاوید لیکن آنچه را بدنبالش هستید در دوردست‌هـا و هیچ کجای دیگـر نخواهید یـافت. هیچکس جـواب سئـوال شمـا را نـدارد. پـاسـخ شمـا فقط در خود شما است. اگر می‌پندارید مـی‌تـوانید بـار خـود را ببندید و از خود فرار کنید، سخت در اشتبـاه هستید، اگـر دوست دارید می‌توانید به‌قله نپال بروید ولی وقتی از آن همه زیبائی و عظمت به‌خود آمدید، وقتی به‌آینه نگاه کردید، بـاز خود را می‌بینید بـا تمام دشواریها، ترس‌ها، تنهائی‌ها وآشفتگی‌های ذهنی و هرچه در شما وجود دارد. پس موقع آن رسیده که فقط به‌آنچه در زندگی ارزش دیدن دارد، توجه کنید. آنچه اساسی و مهم است در بیرون از شما نیست بلکه در درون شما است. البته درون شما ترسناك و تاریك است و جستجو در تاریکی کار آسانی نیست و هیچکس رمز درون‌گرائی را بما نمی‌آموزد. در تمام دوران تحصیلی چند کلاس درباره «خود» یا «خویش» داشته‌اید؟ به‌شما ریاضیات درس داده‌اند که البته من ضرورت آن را نفی نمی‌کنم اما شما ریاضی نخوانده هم می‌توانید زنـدگی کنید. سواد داشتن کـار قشنگ و لذت‌بخشی است لیکن اگر سواد هم نداشته باشید مـی‌توانید زندگی کنید. نمی‌خواهم شما را تشویق‌کنم که خواندن راکنار بگذارید گرچه بسیاری از شما سالهای زیادی از زندگی خود را صرف مطالعه و یادگیری می‌کنید ولی بعد همه را کنار می‌گذارید. آمار نشان می‌دهد که یك فارغ‌التحصیل دانشگاه (شوکه نشوید) بندرت سالـی یك کتاب می‌خواند.

در طول زندگی، هرگز کلاسی دربارهٔ «زندگی»، «عشق»، «تنهـا زیستن» یا «چکار می‌توانم بکنم؟» نـداشته‌اید و اگـر کسی بکـوشد کلاسهائی در این زمینه تشکیل دهد با او مثل یك دیوانه برخورد خواهد شد. مطبوعات به‌من لقب «دکتر عشق» داده‌اند. باز جای شکـر دارد.

ضمناً بالاترین افتخاری که نصیبم شد هنگامی بود که ضمن نامه‌ئی دعوت شدم در برنامهٔ «حرفه من چیست» شرکت کنم. مجری برنامه می‌گفت آنها هرگز نمی‌توانند شغل شما را حدس بزنند.

اگر به‌کتابخانه بروید و تمام کتب از قرآن و انجیل و تورات‌گرفته تا کتاب بودا ـ گیتا و فلسفه چین را مطالعه کنید می‌بینید همه پیامی مشترك دارند «اگر در جستجوی خوشبختی هستید باید به‌درون خود نگاه کنید.» مظاهر عینی را عامل خوشبختی دانستن کار بیهوده‌ئی است، آنها همه شما را به‌بیراهه می‌کشاند.اگر بدنبال پاسخی می‌گردید، جوابها در درون شما است نه بیرون از شما.

راستی اندیشیده‌اید چه چیز در زندگی اساسی است؟ چیزی که بنظر ما خیلی مهم است و اکثر وقت خود را صرف آن می‌کنیم، جسم ما است.ما آنقدر پول صرف جسم خود می‌کنیم که صاحبان مغازه‌های خیابان مدیسون[4] را ثروتمند کرده‌ایم. خدای من! هزاران نوع خمیر دندان و میلیون‌ها قسم شامپوی موی سر در بازار موجود است. یادم می‌آید وقتی بچه بودم با صابونی قدیمی و معمولی بنام «عاج» موهای خود را می‌شستم درحالیکه الان یك شامپو برای موهای نرم ـ یکی برای موهای زبر ـ یکی برای موهای نازك ـ یکی برای ریزش، یکی برای موهای بی‌فرم و یکی برای سرهای بی‌مو به‌بازار آمده است. حتی‌شربت تقویت شیرخواران از بچه‌ها وشربت تقویت بچه‌ها از بزرگسالان جدا است. آیا همین کارها و قیود جدائی نمی‌اورد؟

راستی از این همه بیهوده‌پرستی خسته نشده‌اید؟ از صبح که از خواب بیدار می‌شوید، تمام‌وقت خود راصرف مقداری کارهای وقت‌گیر می‌کنید،بعد لباس پوشیده از منزل خارج می‌شوید، و شب در مراجعت درست عکس اعمال صبح تکرار می‌شود. لباس‌ها را از تن بیرون

4- Madison

یکی از خیاباتهای معروف نیویورك مرکز تبلیغات صنعتی

می‌آورید، به‌رختخواب می‌روید و فردا صبح، روز از نو روزی از نو. باید همه این اصول را مو به‌مو اجرا کنیم چون مثلا اگر ادوکلن ویژه‌ای نزنیم تأئیدمان نخواهند کرد.

جسم فقط حمل‌کننده است. او وسیلهٔ ارزشمندی است چون وجود ما را که مهم و اساسی است حمل می‌کند ولی خارج از این چهارچوب چیز حیاتی و مهمی نیست.

پس آنچه ضروری و اساسی است چیست؟ برخی ازما براین باوریم که آموختن امری ضروری است و تمام وقت خود را صرف یادگیری می‌کنیم و غافلیم که حقایق از عقل و ادراك جدا هستند ما حقایق را می‌آموزیم و در طول زندگی مغزمان را با حقایقی که می‌پنداریم ضروری است پر می‌کنیم ولی حقایق مشتی یافته‌های ایستا است که ما به آن‌ها معتاد شده‌ایم و هرچه می‌خواهد وارد ذهن ما شود، هر موضوع جدیدی ابتدا باید از این صافی عبور کند و با آموخته‌های قبلی ما مطابقت داشته باشد و شاید به‌همین دلیل است که برای برخی از ما تغییر کردن سخت و دشوار است.

اغلب از اطرافیانم می‌پرسم «آیا شما همان خودواقعی‌تان هستید یا آن خودی هستید که دیگران به‌شما القاء کرده‌اند. برخی از مردم تمام زندگی خود را صرف این می‌کنند که به‌ما بگویند چطور و چگونه رفتار کنیم و برای عده‌ای این کار، بصورت حرفه درآمده است، جمعی هم ناآگاهانه عقاید خود را منتقل می‌سازند. برای نمونه، مادری که دست بچهٔ خود را در دست دارد، در بازار با دوستی برخورد می‌کند و ضمن درددل می‌گوید «این بچهٔ بی‌استعدادی است، برادرش خیلی زیرك و باهوش است ولی خوب، داشتن یك بچهٔ بی‌هوش هم لازم است، درمقابل آرام است و اذیت و آزاری ندارد.» این مادر چه پیامی برای بچه‌اش دارد! آیا تصور می‌کند طفلش کر است و نمی‌شنود. هرکدام از ما در تمام مدت روز نکاتی به‌اطرافیانمان می‌آموزیم و به‌آنها دانسته یا ندانسته القاء می‌کنیم چه و که هستند.در این صورت هرکدام

از ما معلمی بشمار می‌رود. بعنوان انسان جویای محبت در عنوان دادن به اطرافیانتان باید بسیار دقیق و محتاط باشید چندان اهمیت نداردکه در چه درجه از یادگیری هستید زیراهرقدر بدانید باز درابتدای راهید اگرچه عناوین و القاب در جامعه ما خیلی مهم تلقی می‌شوند. مثلا باور داریم داشتن عنوان فوق‌لیسانس و دکترا معرف یك آدم عـاقل است، درحالیکه پزشکانی را می‌شناسم که واقعاً نادان هستند و آدمهای بـا شعوری سراغ دارم که اصلا نمی‌دانند پی‌اچ‌دی[5] مخفف چیست؟

خاطرنشان می‌کنم، آموزش، گاهی بجای ترقی و پیشرفت ممکن است موجب عقب‌ماندگی‌تان شود و این درصورتی است که بپندارید هرچه می‌دانید واقعیت است بنابراین تمام دریافت‌های حسی شماابتدا باید از «صافی ذهن» بگذرد درحالیکه اگر پایبند عقاید کهنه خودباشید هرگز رشد نکرده دگرگونی لازم را نخواهید یافت.معلمینی رامی‌شناسم که هنوز به‌تعلیم درس‌های بیست سال پیششان ادامه می‌دهند و همین طور دبیرانی که نه سال تمام در کلاس چهارم تدریس می‌کنند و هربار برای درس تاریخ به یادداشتهایشان رجوع کرده مطالب مربوط بـه درس را پس از مرور عیناً برای شاگردان بازگو می‌کنند.

دانش، عقل و ادراك نیست. یادگیری هم به‌تنهائی عقل و ادراك نمی‌آفریند، عقل بکار بردن دانش و حقایق است. عقل برای آنست‌که بدانیم هنوز هیچ نمی‌دانیم. عقل به‌ما می‌گوید که ذهن برای فراگیری آماده است و در هر درجه از دانش که باشیم هنوز در ابتدای خط هستیم و معرفت‌های دیگری با صد پیچش وجود دارد، و این ابتدای راه عقل است.

بطور قطع آنچه آموخته‌ایم، نیستیم. در فرهنگ ما لذت و خوشی دائمی داشتن اساسی و ضروری است. هیچ فرهنگی را ندیده‌ام کـه اینهمه روی تفریح و خوشی تاکید کند آنچنان در لذت و خوشی غرق

5- P.H.D. مخفف دکتر Doctor of Philosophy

شده‌ایم که فراموش کرده‌ایم دنیای ناشناختهٔ دیگری هم وجود دارد، تا غمگین و دلتنگ می‌شویم فوراً یك آرام‌بخش یا یك لیوان شربت شادی[۶] سر می‌کشیم. رنج را چه‌کسانی پذیرا هستند؟ در فرهنگ ما همه از رنج و غم گریزانند. البته نمی‌گویم «بگذار با غم زندگی کنیم.» از من نقل‌قول غلط نکنید، شخصاً بمراتب ترجیح می‌دهم که شادی وسرور را بدیگران بیاموزم و فرابگیرم، زیرا درس بزرگی به‌ما می‌دهد، همین‌طور نومیدی و غم،هم‌چنین آشفتگی و بی‌نظمی‌هایش. از زندگی و مرگ هم می‌توان پند مهمی آموخت. نه‌تنها امید بلکه نومیدی و سرخوردگی نیزمعلم بزرگی‌است. دوری جستن وفرارازهریك بمنزله تجربه‌نکردن‌زندگی‌است هیچ‌فرهنگی‌رادردنیانمی‌شناسم که‌مردم‌آن‌نظیر ما، بدون‌آزمایش زندگی آن‌را طی‌وسپری‌سازند، دائماًاز خطر حمایت می‌شویم، نه‌ارزش‌پول، اشیاءولوازم‌و بالاخره‌گرسنگی‌را نمی‌دانیم. حتی نمی‌دانیم درد چیست؟ و پناه برخدا! به‌همان نسبت از مرگ دور هستیم. بچه اجازه ندارد به‌مرده نزدیك شود، از چشم بد به‌دور.

اکثر شما می‌دانید که در خانوادهٔ کوچك ولی دوست‌داشتنی مهاجر بدنیا آمدم. پدر و مادرم در شمال ایتالیا، جائی که تاکستان زیاد دارد زندگی می‌کردند، آنها با روش ساده‌ئی ما را در دامان خویش پرورش دادند، لیکن درمقابل خطرات زندگی از ما حمایت نمی‌کردند. همیشه جزئی از کل بشمار می‌آمدیم. شادی ــ شعف ــ موسیقی ــ شگفتی‌های زندگی بهمان نسبت درد و رنج و نومیدی از آن ما بود. درمقابل مشکلات کسی به‌ما پناه نمی‌داد.

خانواده‌مان زندگی عجیبی داشت زیرا گاهی در آسمان‌ها زندگی می‌کردیم و همه امکانات و تسهیلات رفاهی برایمان فراهم بود وگاهی آه در بساط نداشتیم. در روزهای سختی مادر، غذاهای ارزان و شکم

۶ــ نویسنده اشاره طنزآمیزی دارد به اعتیاد مردم به داروهای گوناگون.

پرکن می‌پخت که شش لقمهٔ آن کاملا سیرمان می‌کرد و حداقل معدهٔ ما از گرسنگی درعذاب نبود،با این وجود از رنج و درد درامان نبودیم زیرا گاهی پدر با قیافه غمگین و عبوس به‌منزل می‌آمد و مثلا می‌گفت «دیگر پولی نداریم» و بعد می‌افزود «حالا چه‌کار می‌توانیم بکنیم.» در چنین وضعی همه می‌کوشیدیم کاری انجام دهیم. خواهرم می‌گفت «به بازار می‌روم و برگ‌های بی‌مصرف را برای خرگوش‌ها جمع‌آوری می‌کنم.» من، به روزنامه‌فروشی می‌پرداختم از این خانه به آن خانه رفتن، خودش نوعی آموزش بود. در این میان هرکس کاری انجام‌می‌داد و باین ترتیب ما یکی شدن را می‌آزمودیم.

مادر عادت بسیار خوبی داشت، می‌دانست با قیافهٔ افسرده و عبوس پدر چگونه برخورد کند از این‌رو همیشه مقداری پول در یك شیشه در حیاط پشت خانه در باغچه برای روز مبادا مدفون می‌کرد و بعد با این پول برنامهٔ فوق‌العاده‌ای می‌چید. ناگهان در عین تهی‌دستی می‌دیدیم مرغ بریانی وسط میز است. از نومیدی و گرسنگی، از اینکه در خانواده به‌حساب آمده و جزئی از آن بشمار می‌رفتیم، درس‌های زیادی می‌آموختیم.

بعضی‌ها چنین می‌پندارند که تملك داشتن مانند خانهٔ بزرگ، یا پول زیاد داشتن، دارای اعتبار و نفوذ در دیگران بودن، اهداف عالی در سر پروراندن از ضروریات زندگی است. ما روزگار را صرف ایمن ساختن خود از خطرات احتمالی می‌کنیم. خطراتی که فکر می‌کنیم هر لحظه ما را تهدید می‌کنند، لیکن با این کار، دیگر در لحظه زندگی نمی‌کنیم. در صورتیکه در نظر پویندگان، تنها واقعیت موجود، زمان حال و لحظهٔ فعلی است. دیروز به‌پایان رسیده و کاری در مورد آن نمی‌توان کرد. دیروز خوب بود چون ما را به‌نقطه‌ای که اکنون هستیم رسانده است و برخلاف آنچه بعضی‌ها عقیده دارند، به‌اینجا رسیدن خودش شکر دارد، اما دیروز سپری شده و دیگر بازنمی‌گردد فردا راهم فقط می‌توانید در رؤیا ببینید، زیرا آنهم هنوز قابل لمس نیست. ولی

اگر عمرتان را با رؤیا دیدن درباره آینده و افسوس خوردن برگذشته طی کنید، از آنچه در لحظه برمن و شما می‌گذرد، غافل خواهید ماند آنچه قابل لمس است، واقعی است، زیرا فردا در ابر پنهان و گذشته نیز ازمیان رفته است.

اخیراً دو دانشجو یك دختر و پسر جوان هنگامی‌که از یك مهمانی خارج می‌شدند، در محوطه دانشگاه به‌قتل رسیدند، هردو زمانی شاگردم بودند، به‌این دو نفر وقتی در محوطه دانشگاه، قدم می‌زدند یك نفر بدون آنکه متوجه باشند، تیراندازی می‌کند و گلوله به‌مغزشان می‌خورد. هنوز علت قتل روشن نیست و قاتل هم ناشناس است زمانی‌که خبر این حادثهٔ فجیع بگوشم رسید در دل گفتم، امیدوارم حداقل این‌را از من آموخته باشند که در لحظه زندگی کنند و منتظر آمدن فردا نشده باشند. جای تأسف است وقتی می‌بینم هنوز تعداد زیادی از مردم برای فردا سرمایه‌گزاری می‌کنند، درحالیکه از آنچه لحظهٔ دیگر رخ خواهد داد بی‌خبرند، آینده‌ای که امکان دارد هرگز آن‌را نبینند. این لحظه مسلماً پیش خواهد آمد اما ممکن است ما دیگر نباشیم.

دختر خانمی شعری برایم نوشت واجازه داد آنرادراختیار دوستانم بگذارم. شعر این پیام را دربردارد که به‌صلاح ما است اگرعصبانیت‌ها و هیجاناتمان راهرچه بیشتر وبیشتر بویژه نسبت به‌کسانیکه دوستشان داریم به‌تعویق اندازیم. نویسنده درخواست کرده گمنام بماند. عنوان شعر این است. «کارهائی که انجام ندادی»

یادت می‌آید روزی که ماشینت را قرض کردم و باآن تصادف نمودم
فکر کردم مرا می‌کشی ولی حرفی نزدی
به‌یاد داری وقتی بااصرار می‌خواستم تورا به‌ساحل ببرم و توگفتی
(بهتر است نرویم چون)
هوا ابری است و باران خواهد بارید، و باران بارید
فکر کردم الان می‌گوئی «نگفتم باران می‌بارد!» اما کلامی به‌زبان نیاوردی

یادت می‌آید روزی که مربای میان لایه‌های کیك را روی فرش ماشینت ریختم
پنداشتم آنقدر عصبانی می‌شوی که مرا کتك می‌زنی لیکن بروی خودت نیاوردی
به‌یاد دارم روزی که با هم به‌مهمانی رفتیم و من یادم رفت بتو بگویم مجلس رسمی است
و تو با لباس کار آمدی
تصور کردم دیگر مرا رها می‌کنی ولی نکردی
و بسیار اشتباهات دیگر که مرتکب شدم و تو از آن چشم پوشیدی
تو مرا پذیرفتی، قبولم نمود و درحقم احسان و محبت کردی

من از شرایط زندگی هیچیك از شما آگاه نیستم، ولی می‌دانم که ماشین داشتن شرط لازم زندگی نیست. درباره شما اطلاعی ندارم اما فکر نمی‌کنم سواد لازمهٔ زندگی باشد. تصور نمی‌کنم، خانه، ماشین و لباس از ضروریات زندگی باشد می‌پرسید چه برای آدمی اهمیت‌دارد؟ به‌عقیدهٔ من «زنده هستم» از همه مهمتر است، من زندگی را در همین لحظه در جائی که حضور دارم در آغوش می‌گیرم و محکم به‌آن می‌آویزم افسوس دیروز را نمی‌خورم زیرا دیروز گذشته است.گذشته رافراموش می‌کنم، کسانی که بهردلیل آزاری بمن رسانده‌اند می‌بخشم و دیگر نمی‌خواهم بقیه روز کارم را با گناهکار شمردن این و آن و انگشت گذاشتن روی اعمال بد اطرافیان به‌خود تلخ کنم.راستش را بخواهید دیگر از شنیدن شکایات و گله‌هائی که برخی از رفتار پدر و مادر خود دارند خسته و بیزار شده‌ام. قبول داشته باشید آنها آنچه در توان و قدرت داشتند انجام دادند و همواره براین گمان بودند که آنچه‌می‌کنند بهترین وتنها کارهائی بوده که ازدستشان برمی‌آمده‌است. کدام‌پدرو مادری آگاهانه فرزندش را می‌آزارد یا ظلمی براو روا می‌دارد مگر آنکه از نظر روانی سالم نباشد.

آیا توانائی بخشش در خود مـی‌بینید؟ آیا می‌توانید اشتباهـات

دیگران را فراموش کنید؟ یا بگوئید «خوب مانعی ندارد هرچه باشد او هم انسان است پس نمی‌تواند جز این عمل کند» و سپس او را درآغوش بگیرید و درمیان بازوان خود بفشارید؟ و بعد خودتان را بیاد بیاورید که شخصیتی منحصربفرد ویژه و سرشار از شگفتی و اعجاب بوده و در دنیای ما شما تك و یکتا هستید، پس این خود عزیز و دوست‌داشتنی را دربر بگیرید. البته گاهی کارهای ناشایستی از شما سر می‌زند و از دست خود عصبانی می‌شوید زیرا ازیاد می‌برید که انسان هستید، لیکن مهمترین نکته این است که صرفنظر از همهٔ کاستی‌ها، شما همواره برای رشد و شکوفائی آمادگی و ظرفیت دارید، تازه آغاز کرده‌اید و این گام اول از بی‌نهایتی است که جا برای کشف و شکوفائی دارد، پس اوقات خود را با گریه و افسوس، غم‌افزا نکنید. دیگران را عفو کنید، و خودتان را هم ببخشید. خویشتن را برای آنکه کامل نیستید، مورد سرزنش قرار ندهید، و مسئولیت زندگی خودتان را بجای آنکه به‌دیگران بسپارید، شخصا به عهده بگیرید. نیکوس‌کازانتزاکیس می‌گوید «قلم‌مو و رنگ دراختیار شما است می‌توانید بهشتی ترسیم کنید و به‌آن وارد شوید.» پس درنگ برای چه؟ شروع کنید. آنچه اساسی و مهم است، زندگی شماست که نباید تلف شود.

نمی‌دانم چند نفر از شما با «پس از پائیز»[۷] اثر آرتور میلر[۸] آشنا هستید، تصور می‌کنم یکی از مهمترین آثار ادبی آمریکا باشد که متأسفانه به‌آن ارج گذاشته نشده است. میلر این کتاب را بلافاصله پس از مرگ مارلین‌مونرو همسرش نوشت. در این اثر، از خود سئوالی می‌کند که قبلا از خود می‌کردم و شاید برای هریك از شما هم پیش‌آمده باشد. چکار می‌توانستم انجام دهم تا زندگی یك نفر را نجات دهم پیام نمایشنامه این است: «باید بخشش را فراگیرم. هم خودم و هم دیگران

7- "After the Fall", 1915

8- Arthur Miller

را.» مطلب زیبائی ضمن نمایشنامه گفته می‌شود که دوست دارم شما هم بدانید. یکی از شخصیت‌های داستان می‌گوید:

«این اشتباه محض است اگر ما امید را در بیرون از خود جستجو کنیم
یك روز از خانه بوی نان تازه می‌آید، و
روز دیگر بوی دود و خون ــ یك روز از بریدن دست باغبان،
شما از هوش می‌روید و پس از گذشت هفته‌ای از روی اجساد
کودکان خردسالی که در یك بمباران زیرزمینی ازمیان
رفته‌اند، قدم برمی‌دارید
اگر زندگی این است پس امید کجا است؟
قبل از پایان جنگ جهانی دوم، هر روز مرگ را از خدا
آرزو می‌کردم. رؤیاهای وحشتناکی هرشب به‌سراغم می‌آمد
تا آنکه خواب از دیدگانم گرفته شد و بکلی بیمار شدم یکشب
در خواب دیدم که صاحب فرزندی شده‌ام و این بچه زندگانی
من است. اما طفلی سبك‌مغز بود و من دائماً از او می‌گریختم،
با اصرار خود را به‌گردنم می‌آویخت یا به‌دامنم چنگ می‌زد،
تا به‌خود گفتم این بچه هرچه باشد از آن من است پس شاید
اگر او را ببوسم بخواب روم. پس روی صورت شکستهٔ او خم
شدم و او را بوسیدم. صورتش خیلی کریه و زشت بود لیکن
آن‌را بوسیدم و فکر می‌کنم درنهایت هرکس باید زندگی را
در آغوش بگیرد و آن‌را ببوسد.»

چه کلمات نغز و شیوائی. اگر به‌کسی آزار رسانده‌اید مهم نیست، بشرطی که یاد گرفته باشید دیگر صدمه‌ئی نرسانید. اینکه چندبار اشتباه کرده‌اید اهمیت ندارد، چنانچه آموخته باشید اشتباهات گذشته راتکرار نکنید. تا زمانیکه آمادگی یادگیری دارید و همین اندازه که مایل باشید

زندگی را درآغوش بگیرید و ببوسید و از جائی‌که هستید به‌زندگی ادامه دهید، رشد و شکوفائی در انتظارتان است.

پس اهمیت زندگی در چیست؟ پذیرفتن مرگ به‌عنوان پدیده‌ای غیرقابل انکار، نمی‌خواهم شما را بترسانم ولی باور کنید یك راه قبول زندگی، پذیرفتن مرگ است. مرگ به‌ما می‌آموزد که زندگی محدود و پایان‌ناپذیر است. گاهی اوقات از شاگردانم می‌خواهم بنویسند اگر فقط پنج روز فرصت زندگی داشتند چه‌کار می‌کردند و لحظات خود را با چه کسانی می‌گذراندند؟ جوابها اکثراً بقدری ساده است که حد و وصفی برآن متصور نیست. عادت دارم یادداشتهائی روی اوراق شاگردانم بگذارم و اغلب سئوال می‌کنم «چرا این کارها را هم‌اکنون انجام نمی‌دهید؟»

«اگر پنج روز فرصت زندگی داشتم به‌این و آن می‌گفتم چقدر دوستشان دارم.» «خوب همین حالا بگو.» «اگر پنج روز فرصت زندگی داشتم به‌کنار ساحل می‌رفتم، قدم می‌زدم و غروب آفتاب را تماشا می‌کرد.» «معطل چه هستی‌اینك برو.» «درنگ‌برای‌چه، هم‌اکنون‌برو.»

متأسفانه همانطورکه می‌کوشیم از خطرات ناشی از زنده ماندن خود را دور نگهداریم. درمقابل خطر مرگ هم اکثراً حمایت می‌شویم. بسیاری از ما نمی‌دانیم با این پدیده چگونه کنار بیائیم، لذا همهٔ عمر عفریت آن‌را بالای سر خود نگهمیداریم و همیشه در حال وحشت‌هستیم. و حال آنکه این حقیقت را باید پذیرفت که مرگ بعد دیگری از زندگی و اصولا یکی از ادوات ماشین زندگی است، مرگ هشداری است برای انسان که از ایستائی خود را به‌جنبش وحرکت درآورد. مرگ به‌ما می‌آموزد که بهتر است زندگی را ادامه دهیم.

مادرم چند سال پیش فوت کرد، وی تا لحظهٔ پایانی حیات پندآموز مهمی برایم بشمار می‌رفت. وقتی در کما (بیهوشی) بود، دکتر گفت لزومی ندارد همهٔ اوقات با او باشیم چون حضور ما را درك نمی‌کند. دکتر از کجا این موضوع را می‌دانست! او که هرگز نمرده بود!هیچکس

PersianPDF.com

نباید تنها بمیرد. حرف دکتر را باور نکردیم و تا لحظه آخر بطور نوبتی در کنار بسترش بودیم و دست او را در دست داشتیم.

یکی از نوبت‌های آخرشب را داشتم و با مادر در اطاق تنها بودم. ناگهان چشمان درشت قهوه‌ئی و زیبایش را باز کرد. قبل از آنکه چشم‌هایش را باز کند با خود گفتم: «خدایا چقدر حیف می‌شود اگر مادر را از دست بدهم. زن بزرگی است. من همیشه با او خوش بودم. مادر همیشه برایم خنده وشوکلات داشت وهمواره کارهایش شگفت‌ودلنشین بود. یاد سیرهائی که بگردنمان می‌انداخت بخیر. هیچ‌توجه کردید آنچه در چند جمله بالا گفتم فقط به‌خودم برمی‌گشت. «من غصه می‌خوردم. من او را از دست می‌دهم. مادر مرا ترك نکن و از این‌قبیل.

می‌دانید آخرین جمله‌ای که او قبل از مرگ ادا کرد چه بود؟ چشمان بزرگ و زیبا و ایتالیائی خود را گشود وهمین‌طورکه‌اشك ازچشمانم روان بود گفت «فلیس در زندگی به‌چه دل خوش کرده‌ای؟»

دل‌بستگی واقعاً چیست؟ می‌دانید مرگ به‌انسان چه می‌آموزد؟ مرگ آنطورکه می‌پندارید وحشتناك نیست. مرگ ارزش وقت را به ما می‌آموزد، ما را متوجه می‌کند که عمر چقدر گرانبها است، باین واقعیت پی می‌بریم که زندگی جاودانه نیست و می‌آموزیم که ببینیم و بشنویم... و فکر نکنیم کسانی که دوستشان داریم همیشه باین‌شکل باقی خواهند ماند. کمتر به‌اطرافیان خود دقیق می‌شویم و آنقدرگرفتار زندگی شده‌ایم که فرصت دیدن یکدیگر را هم نداریم، لیکن فرصت‌ها بسیار کوتاه است. شما فردا صبح آدم امروزی نخواهید بود. چند نفر از شما بچهٔ بالغ و رسیده به‌سن ازدواج دارید؟ وقتی آنها خانه را ترك می‌کنند تازه متوجه می‌شوید، آنقدر سرگرم زندگی بوده‌اید که شاهد رشد و تغییر فیزیکی ایشان در طول این سالها نبوده و حتی وقت اینکه به‌آنها نگاه کنید نداشته‌اید.

این مطالب را یك بار در کنفرانسی مطرح کردم و دوخانم باچشمان گریان بهم نگاه کردند و یکی از آنها گفت می‌دانی آنقدر به بچه‌هایم

نگاه نکرده‌ام که اگر بخواهم قیافهٔ آنها را در ذهنم مجسم کنم برایم مشکل است. دومی جواب داد: «منهم همین‌طور» «بیا این طلسم را بشکنیم.» سالن کنفرانس را ترك کردند و با عجله خود را به‌منازلشان که چند کیلومتر از سالن کنفرانس فاصله داشت رسانده، وارد اطاق خواب بچه‌ها شدند و آنها را از خواب بیدار کردند. بچه‌ها می‌پرسیدند «مادر چکار می‌کنی» و او جواب می‌داد. «ساکت‌شو می‌خواهم چهره تو را از نزدیك ببینم.» ترا بخدا فرصت را از دست ندهید. کسانی که دوستشان دارید هر روز تغییر می‌کنند و فردا شبیه امروز نیستند، همین‌طور قیافهٔ خودتان. پس وقت را غنیمت شمارید. درختهای کاج منزل شما شکوه و زیبائی خاصی دارند پس قدم‌به‌قدم دگرگونی آنها را دنبال کنید،این اعجاز طبیعت است. امروز به‌شخصی گفتم. «آه‌درختهای شما!» با تعجب جواب داد «کدام درخت!» ما فرمانداری در کالیفرنیا داشتیم که می‌گفت «وقتی شما یك درخت ماموت ببینید، مثل اینکه همهٔ درختهای ماموت را دیده باشید.» غمناك‌ترین جمله برایم این است که بشنوم کسی بگوید:«ایکاش من...»چرا ایکاش‌می‌گوئید وقتی‌می‌توانید به‌آرزوی خود جامهٔ‌عمل بپوشانید؟ چه‌کسانی مجاور شما نشسته‌اند؟ روی خود را برگردانید، به‌آنها نگاه کنید دستشان را در دست بگیرید و ببینید چقدر احساستان نسبت به‌آنها عوض می‌شود. از چه‌می‌ترسید؟ درنگتان برای‌چیست؟

بقول «تورو»، «بعضی‌ها به‌لبهٔ‌مرگ می‌رسند بی‌آنکه‌هرگز زندگی کرده باشند.» مرگ درس زندگی به‌ما می‌دهد، خوب است بدانیم مرگی هم وجود دارد. در آسیا در هر خیابان، مرگ را مشاهده می‌کنید، بچه‌ها با مرگ رشد می‌کنند و بهمین‌رو از آن نمی‌ترسند و برایشان ترسناك نیست. در آمریکا برای همه چیز بیمه وجود دارد ولی تاکنون کسی در مقابل غم و رنج و مرگ نتوانسته خود را بیمه کند. چون مرگ اجتناب‌ناپذیر است، و آن ممکن است برای همه و یا هریك از ما پیش بیاید. مرگ لذت عشق، مهر و عطوفت و آزادی را به‌ما می‌آموزد.

آغوش خود را باز کنید و همه بسوی شما مـی‌شتابند. این‌ها کسانـی هستند کـه بـالاخره شما بنحوی در زنـدگی روزمره با آنها برخورد خواهید داشت، پس چه بهتر که با روی گشاده آنها را بپذیـرید. نمی‌توانید از دست رفتن عزیزانتان را به‌عقب بیاندازید. در زندگی پایبند چه هستید؟ آنچه به‌زندگی مربوط می‌شود، غم و رنج، فریاد و گریه را بیازمائید و سپس رهایشان کنید.

پس اهمیت زندگی در چیست؟ اینکه زندگی را با شادی و سرور بگذرانیم و شگفتی‌هایش را لمس و احساس کنیم. مظاهر شگفت‌انگیز در اطراف بسیار است لیکن ما از آنها بدون دیدنشان می‌گذریم.مردم آسیا عقیده دارند که زندگی مانند رودخانه‌ای بزرگ روان و جاری است و چه بخواهی چه نخواهی به‌جریان همیشگی‌اش ادامه می‌دهد. ما می‌توانیم خود را به‌حرکت آن بسپاریم و درصلح و شادی و عشق‌زندگی کنیم و یا تصمیم بگیریم که مخالف آن حرکت کنیم و در رنج و نومیدی بسر بریم ولی رودخانه جریان عادی خود را ادامه می‌دهد. درهر صورت تمام نهرها به‌یك رود منتهی می‌شوند و انتخاب راه با شما است.

در خاتمه مهم و اساسی این نیست که تمام روزگارمان به‌دریافت و آموزش سپری شود بلکه لازم است بخش‌هائی را نیز به‌آن بازگردانیم. مسئولیت ما که بخشش است فراموش کرده‌ایم. چند مؤسسه خیریه‌وجود دارد که به‌آنها کمك می‌کنم ولی چون این مؤسسات خارج از آمریکا هستند، از مالیات بردرآمدم چیزی کم نمـی‌شود، و مردم مـی‌گویند دیوانه‌ام.واقعاً جای تأسف است ما بکلی از یاد برده‌ایم چگونه ایثار کنیم؟ به‌شما مهر می‌ورزم چون شما را دوست دارم و برای آن نیست که شما هم درمقابل مرا دوست‌بدارید. اگر به‌امیدجبران محبت‌دوستتان بدارم مسلماً خوشنود نخواهم بود. چون دوست دارید با کسی ارتباط برقرار کنید به‌وی صبح‌بخیر می‌گوئید نه به‌امید اینکه او بشما جواب بدهد چون اگر از کسی توقعی داشته باشید و او خواستهٔ شما را عملی نکند آنوقت دچار ناراحتی ورنجش‌می‌شویدو دردل می‌گوئید«می‌دانستم

نباید به‌او سلام کنم.»

ببینید به‌کجا رسیده‌ایم؟ و چقدر از هم دور شده‌ایم. گاهی اوقات که از منزل خارج می‌شوم در بین راه اگر با عابری برخورد کنم صبح به‌خیر می‌گویم و گاهی آنها درجوابم می‌گویند «مگر مرا می‌شناسید؟» پاسخ می‌دهم: «نه ولی آیا قشنگ نیست اگر دو نفر به‌هم صبح به‌خیر بگویند؟» و اتفاق افتاده که طرف مقابل بگوید «نه.» البته آنها مختارند هرطور دوست دارند رفتار کنند و من هم آنطورکه می‌پسندیدم عمل کردم. سلام کردم و آنها به‌میل خود جواب دادند.

بودا می‌گوید، انسان وقتی صاحب همهٔ مواهب می‌شود که از هیچکس توقعی نداشته باشد،عشق بورزید برای آنکه دوست دارید محبت کنید. ایثار کنید برای‌آنکه میل به ازخودگذشتگی دارید. درخت و گیاه غنچه می‌کند زیرا باید شکوفا شود، نه برای آنکه مردم گرد آن بچرخند. شما زندگی می‌کنید ومهر می‌ورزید برای آنکه اراده کرده‌اید و باید زندگی کنید.

این هفته دختری به‌دفترم آمد و حدود یکساعت صحبت کرد،همهٔ صحبت‌هایش دربارهٔ من و من و من بود. در پایان هم گفت «خودم هم نمی‌دانم از زندگی چه می‌خواهم.» ابتدا با حوصله به‌حرفهایش گوش دادم ولی بالاخره ازجا دررفتم و گفتم: «برای رضای خدا شما به‌زندگی چه می‌دهید که آنقدر از آن توقع دارید؟» هر روز شما از زمین، هوا، زیبائیهای محیط خود بهره می‌جوئید ولی درمقابل این بهره‌وری‌ها چه فایده‌ای می‌رسانید؟ هیچوقت در مورد اینکه وظیفهٔ ما درقبال زندگی چیست فکر کرده‌اید؟

زمانیکه مشغول نوشتن کتابی در زمینه مشاوره بودم، حدود سه‌ماه در کابین کوچکی در کالیفرنیای شمالی اقامت داشتم و هر روز برای پیاده‌رویهای خیلی طولانی به‌جنگلی که در امتداد رودخانهٔ اسمیت[9]

---

9. Smith

بود، می‌رفتم. یك‌روز وارد بیشه‌زاری مملو از درختهای ماموت شدم. روی یکی از آنها جنگلبانی دورهٔ زندگی یك ماموت را حك کرده بود. نوشته‌ها باین مضمون بود. «وقتی ماموت باین اندازه از بزرگی رسید، بودا متولد شد و هنگامی که باین بلندی بود، مسیح بدنیا آمد و وقتی باین بزرگی شد آنی‌بال[10] از آلپ عبور کرد.» در خط آخر نوشته شده بود «حتی وقتی درختی سقوط می‌کند و به‌زمین می‌افتد، پایان ماجرا نیست. جنگلبانان آنرا به‌قطعات کوچك تقسیم می‌کنندکه با گذشت‌زمان قطعات پوسیده، با خاك مخلوط و یکی می‌شود و آنچه از زمین گرفته به آن پس می‌دهد تا دیگران به‌زندگی خود ادامه دهند.» فوراً بـه‌خاطرم رسید که این روند در مورد بشر هم صدق می‌کند. ما هم درنهایت، باید بهره‌ای حتی ناچیز، به‌زندگی عرضه کنیم و این دور شگفت، نسل به نسل ادامه خواهد داشت. شاید لئوروستون، درست می‌گفت که هدف‌از زندگی کردن این است که ما به‌حساب بیائیم، مطرح باشیم و میان زنده بودن و نبودن ما تفاوتی باشد و شاید آنچه در زندگی مهم است، همین باشد.

راستش را بخواهید اوقات خوشی را با کلماتی که به‌ذهنم می‌رسد سپری می‌کنم. بازی با کلمات را دوست دارم، ولذا فهرستی‌ازکلماتی که کمك می‌کند تا به‌ضروریات زندگی پی ببریم، تهیه کردم.

۱ــ دانش مفید: توشهٔ مورد نیاز را برای سفرزندگی دراختیارتان قرار می‌دهد.

۲ــ عقل: شما را هدایت می‌کند تا از دانشی که آموخته‌اید بـه بهترین وجهی برای کشف وجود خود «در حال حاضر» استفاده کنید.

۳ــ شفقت و مهربانی: کمك می‌کند تـا دیگران را همانطورکـه

10- Honniball

ژنرال کارتاژی است که ازآلپ‌عبور کرد تا دردومین جنگ‌کارتاژ، ایتالیا را تسخیرنماید.

هستند، با وجود تفاوتهائی که از شما دارند، در مسیر زندگی و در برخوردهائی که با آنها به نحوه‌های گوناگون دارید، بپذیرید.

٤ــ خلاقیت: به‌شما یاری می‌دهد تا جنبه‌های ناشناخته و کشف نشدهٔ وجود خود را شکوفا و بارور سازید.

٥ــ توازن: به‌شما می‌آموزد روند طبیعی زندگی را قبول کنید.

٦ــ قدرت: به‌شما توانائی می‌دهد تا درمقابل ترس بایستید و با وجود عدم اطمینان و قابل پیش‌بینی نبودن آینده بدون توقع پاداش، به‌جلو روید.

۷ــ آرامش: به‌شما یاری می‌دهد چگونه تمرکز فکر داشته باشید.

۸ــ شادی: شما را در سفر زندگی، خندان، خوشنود و سرشار از سرور نگهمیدارد.

۹ــ عشق: راهنمای همیشگی شما است برای رسیدن به‌اوجی از شعور و آگاهی، که تنها بشر قادر به‌تحقق آنست.

۱۰ــ وحدت: شما را به‌نقطه آغاز برمی‌گرداند، جائی که‌باخودتان و با کلیه جهانیان یکی خواهید شد.

می‌بینید که مطالعهٔ عشق مرا به‌مطالعه زندگی کشیده است. در حقیقت با عشق زندگی کردن یعنی حیات را لمس کردن و زندگی را لمس کردن بمنزله با عشق روزگار را سپری کردن است.

عمیقاً باور دارم، زندگی موهبتی است الهی، و نحوهٔ زندگی شما جبران محبتی ازجانب شما به ایزد یکتا است.پس چه بهتر که به‌زندگی قشنگی و صفا ببخشیم.

خلاصهٔ سخنرانی سوم

ـ در هر موقعیتی که هستید و به هر طریقی که عشق را آموخته باشید، می‌توانید آنچه فرا گرفته‌اید، از دست بدهید و از نو بیاموزید. پس همواره جای شوق و امید هست.

به گذشته و تربیت غلط مربیان فکر کردن هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. بکوشید زندگی را از نو بسازید. برای یك بار هم شده ازخود سئوال کنید اصل درزندگی چیست؟ ارزش من چیست؟

چنانچه واقعاً جویای محبت هستید، کوشش کنید بهترین شمائی که در وجودتان هست، ارائـه دهید و این بمنزلـهٔ پرورش نیروهای بالقوه شما بعنوان یك شخص منحصر بفرد است.

ـ پیوسته می‌توانید بیامـوزید و در آنچه آموخته‌ایـد دیگران را سهیم سازید.

ـ خوشبختی در درون شماست، در بیرون از خود بـه جستجوی آن نپردازید.

ـ جنبه‌های مثبت و نیز جنبه‌های منفی زندگی ارزشمند و پندآموز است.

ـ سعی نکنید درمقابل خطراتی که در اطـرافتان وجود دارد، حمایت شوید.

ـ اگر عمرتان را با خیال و رؤیا درباره آینده واندیشه به گذشته سپری کنید از آنچه در حال می‌گذرد غافل خواهید ماند.

مرگ را باید بعنوان یك پدیدهٔ غیرقابل انکار پذیرفت. یك راه قبول زندگی، پذیرش مرگ است. مرگ به آدمـی می‌آموزد که زندگی محدود و پایان‌پذیر است.

ـ کوشش کنید زندگی را با شادی و شعف سپری ساخته و شگفتی‌های آن‌را لمس و احساس کنید.

ـ از زندگی توقع نداشته باشید که همه موهبتی به‌شما ارزانی کند، شما هم درقبال آن وظایف و تعهداتی برای خود قائل شوید.

ـ عشق بورزید برای آنکه دوست دارید محبت کنید ـ ایثار کنید برای آنکه‌میل به ازخودگذشتگی وفداکاری دارید. درختچه‌های گل غنچه می‌کنند چون باید شکوفا شوند.

کنار دریا، با آب همزبان بودم
میان تودهٔ رنگین گوش‌ماهی‌ها،
ز اشتیاق تماشا چو کودکان بودم!
به موج‌های رها شادباش می‌گفتم!
به ماسه‌ها، به صدف‌ها، حباب‌ها، کف‌ها
به ماهیان و مرغابیان چنان مجذوب،
که راست گفتی، بیرون از این جهان بودم.

□

نهیب زد دریا،
که: ــ مرد!
این همه در پیچ‌وتاب آب مگرد!
چنین در بن خس و خاشاك هرزه‌پوی، مپوی
مرا در آینهٔ آسمان تماشاکن!
دری به‌روی خود از سوی آسمان واکن!
دهان باز زمین در پی تو می‌گردد!
از آنچه برتو نوشته‌ست، دیده دریاکن!
زمین به‌خون تو تشنه‌ست، آسمانی باش!
بگرد و خود را در آن کرانه پیداکن!»

فریدون مشیری
از کتاب مروارید مهر

«آنچه اصل است از دیده پنهان است»

خواهش کردم تمام چراغهای سالن را روشن نگهدارند چون کسانیکه قبلا در سخنرانی‌هایم شرکت داشتند می‌دانند به‌حرکت پلك‌ها اهمیت می‌دهم و بدلایلی امشب به‌این ارتعاشات بیش از هر زمان دیگر نیازمندم. گروه بیشماری در این‌جا گرد آمده است، لذا احساس مسئولیت زیادی می‌کنم و مایلم آنچه در درون دارم برایتان بازگو کنم.

دوست دارم سخنرانیم را با داستان جدیدی دربارهٔ نامم شروع‌کنم. آنهائیکه مرا می‌شناسند می‌دانند که همیشه داستان جدیدی برای گفتن دارم. شاید این ماجرا دور از ذهن بنظر برسد و آنرا باور نکنید، بهر حال بازهم سفری به‌آسیا داشتم و برای تمدید ویزا باید از کامبوج به تایلند می‌رفتم. مسافرتم موقع نامساعدی صورت می‌گرفت، زیرا بدلایلی که هرگز برایم روشن نشد، آمریکائیها مشغول بمباران کامبوج بودند (از شهر دستخوش بمباران عبور کردن کار راحتی نبود) به‌هر حال، از مرز رد شدم و بازرس مرزی چندان استقبالم نکرد، چون توریست‌ها خیلی کم به‌این دهکده کوچك مرزی که پوآپت[1] نام دارد،

1- Poi Pet

سفر می‌کنند. برای رسیدن به‌شهر، باید بـا یك قطار شش‌ساعته از هونك‌کنگ حرکت می‌کردیم. پاسپورتم را به‌مأمور مرزی نشان دادم، او نگاه عجیبی به سرتاپای من کرد، سپس صفحات پاسپورت را زیر و رو کرد و یك ورق را اشتباهی باز کرد و روی دفتر نام مرا «آقای زخم بالای چشم راست» ثبت کرد.

واقعاً احساس خوشبختی می‌کنم چون توانسته‌ام بـه‌نقاط مختلف دنیا سفر کنم و با پدیده‌های بسیار شگفت‌انگیز و دیدنی روبرو شوم. دوست دارم یکی از برداشتهایم را از زندگی روزمرهٔ آمریکا شرح دهم این فکری است که ذهن اغلب ما را پر کرده و زندگی روزانه اکثر ما صرف توجه به‌آن می‌شود و آن اینست که بسیاری از ما آنچنان خود را در «دنیای عینی و مادی» غرق کرده‌ایم که از اصول غافل مـانده‌ایم. زندگی ما را جمع‌آوری اشیاء ــ ثروتمندترین ــ بزرگترین و بهترین آدمها شدن تشکیل می‌دهد. از تمام مواهبی که برای یك زندگی راحت و مرفه لازم است، برخورداریم معهذا هنوز ناراضی و ناخوشنودیم و بسیاری نیز گرفتار احساس تنهائی ــ آشفتگـی ذهنی و سردرگمـی هستیم. البته راه دیگری هم که ما را به‌مسیری مخالف می‌برد، وجـود دارد و آن سفر بـه‌درون است. این درون‌نگری واقعاً مـرا هیجان‌زده می‌کند چون پس از یك عمرکار کردن بابچه‌ها به‌این واقعیت پی‌برده‌ام که تنها سرمایهٔ ارزشمندی که می‌توانیم به بچه‌ها بدهیم آن چیزی‌است که هستیم و نه آنچه داریم. اغلب ما، می‌کوشیم فـرزندانمان را از رفاه مادی برخوردار کنیم ولی وقتی پا به‌سن می‌گذاریم، عقل به‌مـا می‌آموزد که نمادهای مادی مهمترین رکن زندگی بشمار نمی‌آید. در برخورد با بچه‌ها مهمترین و اساسی‌ترین کاری که می‌توان کرد این است که خودمان را، اینکه چه کسی و چه هستیم به‌آنها بشناسانیم. خیلی خوشحالم وقتی می‌بینم برخی از مردم واقعاً علاقمندند بدانند سفر به‌درون چیست؟ بهمین جهت صحبت امشبم درباره «آنچـه اصل است از دیده پنهان است»، خواهد بود.

بسیاری از شما با شنیدن این عنوان، یکه خوردید چون برایتان جملهٔ آشنائی بود. موضوع سخنرانی من نقل‌قولی است از کتاب زیبائی بنام شازده‌کوچولو نوشتهٔ سنت‌اگزوپری. کتاب درباره پسر خردسالی است که در سیاره‌ای کوچك زندگی می‌کند. در این سیاره هیچکس جز او و یك درخت بائوباب و چند آتشفشان وجود ندارد. شازده کوچولو، پسری بسیار ظریف، حساس، کوچك با روحی بسیار لطیف است. بهمین دلیل غروب آفتاب را زیاد دوست دارد، زیرا آن‌هم زیبا و هم غم‌انگیز است. چون سیاره او کوچك است هر بار که صندلی خود را می‌چرخاند غروب آفتاب دیگری را می‌بیند. از همین رو، در روز چهل و چهار غروب آفتاب را تماشا می‌کند.

یك روز دانه‌ای کوچك به‌سیاره می‌آید و شازده کوچولو شاهد شکوفائی آن به گل سرخی زیبا است. او بادقت به‌گل خیره می‌شود که چگونه از غنچه به‌گلی قشنگ و دوست‌داشتنی مبدل می‌گردد. او هرگز گل سرخ ندیده است، همزمان با شکوفا شدن، گل به خود مغرور می‌شود (همان‌طورکه‌گاهی افراد زیبا مسحور زیبائی خود می‌شوند). گل‌به‌خود بالیده و به‌پرنس می‌گوید «مرا از نور آفتاب دورنگهدار»، «مرا از وزش باد حفظ کن.» و آنقدر خواسته‌هایش را تکرار می‌کند تا شازده کوچولو حرفهای سرسری او را جدی گرفته و پاك بیچاره می‌شود و باین نتیجه می‌رسد که نمی‌تواند گل را درك کند. لذا آن را رها کرده به سیاره‌های دیگری ازجمله زمین می‌رود، تا درباره عشق، زندگی ومردم دانشی کسب کند. در زمین شازده کوچولو با پدیده‌های شگفتی روبرو می‌شود.

در آنجا علاوه بر زیبایی‌های گوناگون، با موجود زیرکی بنام روباه آشنا می‌گردد. روباه کوچولو به شازده کوچولو می‌گوید، «مرا اهلی کن.» شازده کوچولو می‌گوید «نمی‌دانم منظورت چیست؟ اهلی کن چه‌معنی می‌دهد؟» روباه می‌گوید یعنی دوستم بدار، و به‌اومی‌آموزد چگونه با مردم ارتباط برقرار کند، به‌افکار آنها پی‌ببرد و به‌ایشان

توجه و علاقه نشان دهد. کتاب حاوی نکات بسیار آموزنده‌ای است که خواندن آن را بخودتان واگذار می‌کنم، در ادامه صحبت‌با روباه، شازده کوچولو می‌گوید «اما به‌خاطر داشته باش اگر تو را اهلی‌کنم مدت‌زیادی نمی‌توانم با تو باشم چون باید از اینجا بروم» و روباه جواب می‌دهد «ولی اگر ترکم کنی بسیار غمگین و گریان می‌شوم.» شازده کوچولو می‌گوید «برای رضای خدا اگر اهلی شدن (صمیمی شدن) با من‌برایت غم‌انگیز است چرا می‌خواهی تو را اهلی کنم؟» و روباه پاسخ می‌دهد «به‌دلیل زردی مزارع گندم.» شازده کوچولو مـی‌پرسد منظـورت را نمی‌فهمم.» روباه ادامه می‌دهد:

«من نان نمی‌خورم و گندم درنظرم چیز بی‌فایده‌ای است. گندم‌ـ زارها مرا به‌یاد هیچ‌چیز نمی‌اندازند و این جای تأسف است. اما تـو موهائی داری به‌رنگ طلا و چه شگفت‌انگیز است وقتی تو مرا اهلی کرده‌ای! دانه که، به‌زردی موی تو است خاطـره‌ات را در من زنـده می‌کند، آنوقت از صدای بادی که در مزارع گندم می‌پیچد لذت‌می‌برم.»

آئین دوست شدن که در نوع خودزیبا و دلپذیر استانجام می‌گیرد. بهتر است قسمت آخر داستان که شازده‌کوچولو وروباه پس‌از مدتی می‌خواهند از هم جدا شوند برایتان بخوانم.

شازده کوچولو با روباه صمیمی شده و اکنون ساعت وداع فـرا رسیده است.

روباه: آه گریه خواهم کرد.

شازده کوچولو: این گناه تو است، هیچوقت قصد آزارت را نداشتم ولی تو از من خواستی تو را اهلی کنم (با تو صمیمی شوم).

روباه: بله درست است.

شازده کوچولو: ولی حالا داری گریه می‌کنی.

روباه: بله درست است.

شازده کوچولو: پس این دوستی فایده‌ئی برای تو دربر نداشت.

روباه: برعکس برایم مفید بود، بـدلیل مـزارع گندم و سپس

می‌افزاید «برو یکبار دیگر به‌گل سرخ نگاه‌کن خودت متوجه می‌شوی که گل تو در اینجا یکتا است سپس بیا تا باهم خداحافظی کنیم. بـرایت هدیه‌ای دارم که اکنون از آن نام نمی‌برم.»

شازده ه‌کوچولو به‌سیاره‌اش بازمی‌گردد تا به‌گل نگاه کند.

شازده کوچولو: «تو اصلا شبیه گل سرخ من نیستی.»

«تو هنوز کسی نیستی، تو کسی را اهلی نکرده‌ای و کسی تو را اهلی نکرده است. تو شبیه روباه در روز اول ملاقاتم با او هستی! او روباهی بود مثل صدها هزار روباه دیگر اما من با او دوست شدم و او اکنون برایم در دنیا یکتا است.»

گلهای سرخ از این سخنان بسیار رنجیده می‌شوند.

شازده کوچولو باز گفت: «شما زیبائید ولی درونتان خالی است به‌خاطر شما نمی‌توان مرد. البته گل سرخ من از نظر یك رهگذر عادی به‌شما می‌ماند ولی او به‌تنهائی از همه شما سر است. چون من فقط به او آب داده‌ام، فقط او را در زیر حباب بلورین گذاشته‌ام فقط او را پشت تجیر پناه داده‌ام، فقط کرمهای او را کشته‌ام (به‌جز دو سه‌تا کرم که برای او پروانه شوند)، چون فقط به‌شکوه و شکایت او، به خودستائی او، و گاه نیز به‌سکوت او گوش داده‌ام. زیرا او گل سرخ من است.»

آنگاه پیش روباه بازگشت و گفت:

ــ خداحافظ.

روباه گفت خداحافظ و اینك راز من که بسیار ساده است: بدان که جز با چشم دل نمی‌توان خوب دید، آنچه اصل است از دیده پنهان است.

شازده کوچولو برای اینکه به‌خاطر بسپارد تکرار کرد:

«آنچه اصل است از دیده پنهان است.»[۲]

۲ــ مفهوم ضمنی گفتگو این است تا شما از انسانها شناختی بدست نیاورید، هر انسان

چند سال پیش سفری به کورنوال[3] داشتم و کلیه کتابهای مقدسی را که دیدم خریداری و چندین ماه را صرف مطالعهٔ آنها کردم تا به وجوه مشترکشان پی‌ببرم نتیجه تلاشم این بود: چنانچه به جنبه‌های ظاهری و عینی زندگی و انسان بپردازید از اصل و آنچه اساسی است غافل خواهید ماند. اجازه دهید مطلب را توصیف کنم. وقتی دربارهٔ معلم صحبت می‌کنم منظورم کسی نیست که یك دیپلم در دست دارد و چند دورهٔ خسته‌کننده را گذرانده است او می‌تواند، مربی مدرسه، پدر یا مادر و حتی بستنی‌فروش گوشهٔ خیابان باشد. همهٔ مردم در همه حال درسی به یکدیگر می‌آموزند و هریك از ما بعنوان معلم باید جنبه‌های غیرمادی زندگی را جستجو کنیم، زیرا چنانچه بطور گروهی به‌این راز پی ببریم می‌توانیم راه را برای سایرین بگشائیم و شگفتی مسئله در این است که جنبه‌های معنوی حیات بی‌پایان و شگفت‌انگیز است و نمادهای عینی و ظاهری محدود و کوچك است.

یکی از قهرمانان من بك‌می‌نیسترفولر است که اخیراً از دانشگاه ما بازدید کرد. این پیرمرد کوچك‌اندام و تماشائی، عینکی ضخیم بر چشم و سمعکی برگوش دارد، لیکن بقدری سرشار از زندگی و پرتوان است که کافی است یك گچ و تخته‌سیاه دراختیارش باشد و سه ساعت بی‌وقفه شما را باگفته‌های شیرین‌ودلنشینش مسحور می‌کندو شنونده از این همه توانائی شگفت‌زده خواهد شد. چندی پیش وی، به‌همراه

با هزاران انسان نظیر خود تفاوتی ندارد و مسئله شناخت است که انسانها را بیکدیگر نزدیك می‌کند و پس از صمیمیتی که بین آنها برقرار شد، این دوست شناخته‌شده بصورت یك انسان منحصربفرد درمی‌آید انسانی که شما او را با تمام نقاط ضعف و کاستی‌ها و فقط بخاطر خودش دوست دارید و از نظر شما در دنیا یکتا و بی‌همتا است. گفتگوی شازده کوچولو و روباه و عنوان سخنرانی نقل‌قولی است از کتاب شازده کوچولو ترجمه آقای محمد قاضی.

3- Cornwall

شهری در جنوب‌شرقی اونتاریو در ساحل رودخانهٔ سنت‌لورنس جمعیت ۴۴۰۰۰ نفر

عده‌ای از شخصیت‌های برجسته همین سئوال را مطرح کرد که برای انسان چه سرمایه‌ای اساسی و حیاتی است؟ جسم؟ ذهنیات؟ بازوها ـ پاها؟ انگشت‌ها؟ براستی چه اندوخته‌ای؟ من کیستم؟ من واقعی کدام از دو «من»ای است که در من وجود دارد؟

مقالهٔ او که در ساتردی‌ریویوورد[4] به چاپ رسید. بسیار خواندنی و درخور تحسین است مردی مانند فولر در هفتادوهشت سالگی با این نیرو و عشق درپی این مهم است که چه عاملی انسان را منحصربفرد و یکتا می‌سازد. او از شگفتی و اعجاز بشر در حیرت است و اطمینان دارد اگر ما از انسان شناخت کافی و کامل بدست آوریم بی‌تردید به‌او عشق می‌ورزیم، زیرا هریك از ماموجودی یکتا، باویژگی‌های مخصوص به‌خود می‌باشد. اگر شما از دوستی یك نفر هم گریزان باشید، مانند او را هرگز در دیگری پیدا نمی‌کنید. برای نمونه من مـی‌خواهم از دوستی شما برخوردار شوم زیرا احساس می‌کنم زندگیم در پناه شما کامل می‌شود لیکن زمانی که خودواقعی‌تان را بیابید می‌توانید منشاء اثرات مفیدی باشید همانطورکه من باید خودواقعی‌ام را پیدا کنم.فکر می‌کنید چرا مطالعه می‌کنم؟ مسافرت مـی‌روم؟ با دقت بـه‌حرفهای اطرافیان گوش می‌دهم؟ و به پدیده‌های زندگی توجه و علاقه دارم؟ برای آنکه بیشتر و بیشتر بدست آورم و آنرا دراختیار شما بگذارم. این یگانه هدف من از کسب دانش و تجربه است.

در این مقاله، فولر که در هشتادوهفت سالگی، هنوز چشمانی پـر نشاط دارد (نشاط در هشتاد و هفت سالگی اعجاب‌انگیز نیست؟) بـا روش ویژهٔ خود می‌نویسد:

«هفتادوهشت سال دارم و تا این سن هزار تن آب، غذا وهوا مصرف کرده‌ام و این مواد با تغییرات شیمیائی که در بدنم

4- Saturday Review World

صورت گرفته، به‌مو ـ پوست ـ گوشت و استخوان و خون و مواد زائد تبدیل شده است. در بدو تولد، وزنم هفت پوند[۵] بود که با مرور زمان به هفتاد و سپس صدوهفتاد و حتی به دویست‌وهفت پوند رسید. پس از آن هفتاد پوند از دست دادم و بخود گفتم‌آن هفتاد پوند چه کسی بود که از دست رفت،زیرا با آنکه هفتاد پوند از دست داده بودم هنوز هم وجود داشتم. هفتاد پوندی که ازدست دادم، ده‌برابر گوشت و استخوانی بود که در سال ۱۸۹۵ داشتم.

اطمینان دارم حامل مواد حجیمی که در چند ماه اخیر خورده‌ام نمی‌باشم. زیرا مقداری از این غذاها بصورت مو درآمده است که ماهی دوبار آنرا کوتاه می‌کنم. ظاهراً هفتاد پوند ازدست‌رفته نمی‌توانست «من» باشد و همین‌طور اتم‌هائی که وجود فعلی‌ام را تشکیل می‌دهد نمی‌تواند «من» باشد. اگر ترکیبات شیمیائی ناپایدار و قابل رؤیت بدن را با «من» و «شما» یکی بدانیم اشتباه بزرگی مرتکب شده‌ایم. بسیاری از افراد در حال مرگ وزن شده‌اند. و برخی از فقرای مبتلا به‌سرطان درخواست کرده‌اند که قبل از مرگ وزن شوند. تنها تفاوت میان وزن انسان، قبل از مرگ و بعد از آن، در هوائی است که از شش‌ها خارج می‌شود و ادراری است که از محتضر دفع می‌گردد ولی حیات هرچه هست وزنی ندارد.»

فولر سپس به ذهنیات می‌پردازد و باور دارد اندیشه‌های ما دائماً در حال دگرگونی است. فکر یك بچه از تفکرات بزرگسال واندیشه‌های امشب شما با آنچه فردا برذهنتان جاری است یا فکرهائی که هفته و

۵ـ پوند واحد وزن انگلیس ـ هر دونیم پوند یك کیلوگرم است.

هفته‌های آینده به‌ذهنتان می‌رسد تفاوت دارد. پس آنچه اساسی و مهم است افکار دستخوش تغییر نمی‌تواند باشد. راستی «شما»ی «شما» چه می‌باشد و این نماد شگفت‌انگیز و ناپیدا که فولر جاودانی می‌داند چیست؟ فولر مقاله خود را چنین پایان می‌برد.

«بشر وظیفهٔ مهمی در جهان هستی و نقش کوچك یا بزرگی در بیکران خلقت دارد که باید به‌موقع آنرا ایفا نماید. بینش و بصیرت، از یکپارچگی و فناناپذیری شکوفا می‌شود. آگاهی، پایان‌پذیر است ولی معرفت جاودانی است. جسم زندگی موقت دارد، روان ابدی است. آگاهی و فهم موقتی و فناپذیر است، ادراکات و شناخت جاودانی است. و کودکان این حقیقت را فطرتاً می‌دانند.»

آن دسته از ما که با بچه‌ها سروکار داریم نه‌تنها وظیفه داریم «من» «خویش» را جستجو و دراختیارشان قرار دهیم، بلکه باید به‌آنها کمك کنیم و آزادشان بگذاریم تا «من» «خویش» را پیدا، پرورش دهند، از شگفتی آن لذت ببرند و آنچه دارند دراختیار دیگران بگذارند.

هرگاه پی بردید چه سرمایه‌ای در زندگی برایتان مهم و اساسی است، می‌توانید تصمیم بگیرید که برخورداری از چه مواهبی به‌زندگی بچه‌ها شکوفائی می‌بخشد. واقعیت امر این است که اکثر متخصصین تعلیم و تربیت کودك، بچه‌ها را بصورت ظاهریشان یعنی موجودی ریز و کوچك و نه بصورت انسانی که دانستنی‌ها را مانند بزرگ‌ها درك می‌کند و فقط از نظر قد و جثه کوچك است می‌بینند. بزرگ‌ترها هم یکدیگر را بصورت جزئی از کل و نه بصورت یك مجموعه مشاهده می‌کنند. برای آنکه درباره کسی قضاوت منصفانه داشته باشید باید تمام جنبه‌های شخصیتی او را درنظر بگیرید و نه صرفاً یك جنبه یا صفت ویژهٔ او را.

نحوهٔ برخورد مربیان و متخصصین همواره برایم قابل توجه بوده است. تجاربی که پس از یك عمر کار در مجامع آموزشی بدست آوردم مؤید این حقیقت بود، آن عده از ما که به‌گونه‌ای با بچه‌ها تماس داریم بندرت در داوری‌های خود راه عدل وانصاف را می‌پیمائیم.برای‌نمونه یك زبان‌شناس همیشه تصور می‌کند، بچه نوك‌زبانی صحبت می‌کند یا دچار لکنت‌زبان است یا مشکل حرف زدن دارد.به‌عقیدهٔ متخصص‌مشاغل حرفه‌ئی، کودك از لحاظ حرکتی اشکالاتی دارد. روانشناس براین باور است که طفل از نظر عاطفی یا یادگیری مسئله دارد. فیزیوتراپ، کودك را از لحاظ عضوی دچار مشکل می‌بیند. متخصص اعصاب تصور می‌کند درسیستم‌عصبی بچه‌اختلالاتی وجود دارد.متخصص رفتاردرمانی واکنش‌های رفتاری کودك را غیرعادی می‌پندارد مشاور درسی براین باور است که شاگرد از لحاظ ادراکی دشواری دارد. مسئول اداری مشکل سازمانی دانش‌آموز را مطرح می‌کند و معلم شاگرد را بصورت معما یا دردسر می‌بیند و بنظر مادر و پدر، بچه مجموعه‌ئی است ازهمه آنچه در بالا ذکر شد. به‌عنوان مربی همیشه می‌کوشیدم این افراد را قانع کنم که در قضاوت و سنجش اشتباه می‌کنند چون با این بینش، استعدادهای نهانی بچه از نظر آنها پنهان می‌ماند و حتی ممکن است کودك را بصورت یك بچهٔ ناسازگار ببینند. به‌تصور من علت همهٔ این پیش‌داوریها اینست که ما آنچه اساسی و مهم است نمی‌بینیم. تمام این افراد، در طرز تلقی، به دو چشم خود متکی هستند و درباره آنچه می‌بینند، قضاوت می‌کنند. درحالیکه چشم‌ها نادرست‌ترین، ناهمسازترین و متعصب‌ترین ارگان بدن است. افراد به‌طرف مقابل نگاه می‌کنند ولی آنچه را هست نمی‌بینند چون مخاطب آنها مجموعه‌ئی است از همه خصوصیاتی که می‌بینند، بعلاوهٔ صدها پیچیدگی دیگر که قادر به‌درك و رؤیت آن نمی‌باشند. آنچه برای بچه اساسی و مهم است فقط با چشم‌دل دیده می‌شود.

چنانچه ما در داوری، دقیق و سنجیده عمل نکنیم، همان اشتباهی‌را

مرتکب می‌شویم که مزلو به‌گونه‌ای زیبا به‌آن اشاره دارد. «اگر تنها وسیله‌ئی که دراختیار دارید فقط چکش باشد با همه چیز بصورت یك میخ برخورد خواهید نمود. با دیدن کودك، باید او را بصورت پدیده‌ئی ببینیم که بسیاری ازخصائلش برما آشکار و بسیاری دیگر ناپیدا است. ضمناً برای پی‌بردن به‌آن پیچیدگی‌ها به ابزار زیادی نیازداریم مبارزه، هیجان وشگفتی، لازمه کار با انسانها است وهمین ظرافت و ویژگی‌ها، انسان را از ماشین متفاوت می‌سازد.

بنظر شما چه عواملی مانع می‌شود تا به‌مسائل اساسی بیاندیشیم؟ فکر می‌کنم علت را باید در نحوهٔ یادگیری جستجو کرد. هرچه در طول زندگی به‌ما آموخته شده، زبان ــ قوه ادراك ــ تمام کارهائی که‌سیستم مرکزی اعصاب انجام می‌دهد و ذهن بسته سبب گرفتاریهای ما است. اخیراً کتابهای گوناگونی درباره آگاهی خواندم و باین نتیجه رسیدم که کار سیستم مرکزی اعصاب این نیست که تمام داده‌ها را، آنچنان‌که تاکنون به‌آن آموخته‌ایم در خود جای دهد بلکه وظیفه آن گلچین کردن و گزینش بهترین‌ها است که به‌آن «پذیرش انتخابی» می‌گویند. شاید بهمین دلیل باشد بیشتر ما فقط بخش کوچکی از محیطی کـه در آن هستیم، مشاهده می‌کنیم . هم‌اکنون دیدنی و شنیدنی اینجا فـراوان است، لیکن شما داوطلبانه اراده کرده‌اید به‌من بنگرید و تمرکز داشته باشید که لطف و توجه شما را می‌رساند. این‌که میان شما و من ارتباطی حضوری برقرار باشد مهم است،در آن صورت و با تمرکز به‌حرفهایم دیگر صداهای خارجی نظیر سرفه شنوندگان، ورود افراد خارجـی، صدای قرقر معدهٔ پهلودستی که می‌گوید «چقدر گرسنه‌ام کاش جلسه زودتر تمام می‌شد» نمی‌شنوید. داوطلبانه خواسته‌اید توجه‌تان فقط به من باشد و گوش خود را به‌صداهای دیگر ببندید. اگر تمرکزی در کار نباشد، افکار دائماً در پرواز است و به‌خانه، بچه‌ها، دوستان و سایر مسائل متوجه می‌گردد. ولی سیستم مرکزی اعصاب همان‌طورکه به‌او آموخته شده کارش گلچین کـردن مطالب است، و فقط تعدادی را از

صافی خود عبور می‌دهد. بهمین سبب آموخته‌های ما همواره بسیار محدود است.

آنچه در حال حاضر بین ما می‌گذرد، خیلی بیش از ارتعاشات صوتی است که صدایم را به‌شما میرساند، اطمینان دارم روزی فرا برسد که بشر آنچنان از نظر فکری و ادراکی قوی شود که فقط بنشیند و بدون آنکه حرفی یا سخنی به‌زبان بیاورد، ذهنیات خود را از طریق ارتعاشات مغزی به‌بیننده منتقل نماید. درآن‌روز دیگر نیازی به‌کلمات نیست و آن چه روزگاران مسرت‌بخشی خواهد بود، زیرا یکی از مهمترین مشکلاتی که با آن دست‌بگریبانیم، مشکل کلمات است. همیشه برایم تعجب‌آور است که براستی چگونه می‌توانیم با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم. چون اگر برفرض، از شما بخواهم عشق را تعریف کنید، چون هرکس برداشت و دیدگاه خاصی از عشق دارد، بگونه‌ای ویژه آن‌را به‌زبان می‌آورد. این موضوع در مورد تمام واژه‌ها نظیر «خانه»، «مهر و عطوفت»، «ترس» و «شگفتی» صدق می‌کند. پس ذهنیات ما کاملا محدود است و آنچه قبلا تجربه و شناسائی کرده پس می‌دهد.

براستی می‌پنداریم آنچه به‌عنوان واقعیت می‌بینیم همان است که درمقابل دیدگانمان قرار دارد ولی باور کنید این‌طور نیست، زیرا در هر درجه و مقامی از شناخت و درك باشیم، باز در ابتدای راه قرار داریم. چنانچه بوسیله عوامل یا افرادی نسبت به‌حواس خودشناخت پیدا کنید، ناگهان پی می‌برید در شما توانائیهائی نهفته‌است که‌هرگز از آن آگاهی نداشتید، نظیر میزان قدرت حسی ــ بویائی ــ ذائقه و بسیاری حواس دیگر که همیشه دَر وجود ما پنهان بوده، و هرگز کشف نشده است. حواس را باید رشد و پرورش داد، و برای این کار لازم نیست معجزه‌ئی اتفاق بیافتد، فقط باید یاد گرفت چگونه قابلیت‌ها را بارور ساخت. متأسفانه از دید محدود و ناآگاه ما، واقعیت همان است که با دو چشم دیده می‌شود.

پدرم از افرادی بود که نقش بسیار مهم و مؤثری در تقویت قوهٔ

فهم و ادراك من داشت. او بهترین معلمم در زندگی بشمار می‌رفت. همیشه از پدرم یاد می‌کنم چون مرد بزرگی بود. از کودکی به‌ما یاد داد چگونه حواس پنج‌گانه خود را تقویت کنیم.

یکی از عناصری که از دیدگاه ما اساسی و ضروری است نفس و این «خودی» است که ساخته‌ایم. به‌شما اطمینان می‌دهم که «شما»، این «خود» را نساخته‌اید دیگری این کـار را برایتان انجـام داده است. اطرافیان به‌شما القاء کردند چه باید و چه نباید باشید. چگونـه راه بروید، چطور بنشینید و خلاصه هر کاری را به‌چه نحوی انجام دهید. چه شگفت‌آور بود اگر یك قدم به‌عقب می‌گذاشتید و کـاری را انجام می‌دادید که مردم آسیا می‌گویند «نفس خود را روی میز بگذار از آن خارج شو و باو بگو قدری آنجا منتظر بمان». تنها راهی است کـه توسط آن در آینده می‌توانید پیام‌های جدیـدی دریـافت کنید. نفس دیوارهای قطوری برای حمایت ـازـ «خود» به‌دورش کشیده است و آن‌را واقعیت می‌نامد. هر موضوعی که از دیدگاه نفس واقعی نباشد، از دیوار عبور نخواهد کرد،وقتی اندیشهٔ جدیدی وارد می‌شود، ذهن آن را همان‌طور که دوست دارد، می‌بیند نه آنچنان که باید. بهمین سبب بیشتر ما در طول زندگی آنچه را می‌بینیم، می‌شنویم و حس می‌کنیم که اراده کرده‌ایم ببینیم، بشنویم و احساس کنیم و سایر پدیده‌ها بکلی از نظرمان پنهان می‌ماند. لیکن درپس دید ظاهری حقایق دیگری وجود دارد تنها کاری که باید بکنیم این است که به‌آنها اجازهٔ ورود بدهیم، آنها را لمس کنیم، مزه کنیم، حس کنیم. در آغوش بگیریم و آنطورکه واقعیت دارد نه آنطورکه می‌خواهیم که باشد، تجربه کنیم.

از دیدگاه ما عاداتمان اساسی است. آن‌را «اعتیاد» بنامیم بهتر است. ما به‌عقاید عجیب و غریب معتاد شده‌ایم و نمی‌دانیم چگونه از شر آن خود را رها سازیم. یك روز که کنار ساحل لاپاز[6] نشسته بودم،

6- La Paz

عادات مخرب و زیان‌آورم را یادداشت و هفتاد و چهار مورد پیدا کردم. من هم انسانم و به‌تعدادی عادات معتاد یا خو گرفته. کاستی‌ها ومعایبی دارم.گریه می‌کنم، گرفتار احساس تنهائی می‌شوم و خلاصه گاهی شدیداً به‌هیجان می‌آیم و زمانی اسیر عواطف و احساسات می‌شوم. این عادات به‌گفتهٔ پل رپز[7] متعلقات ضد خود[8] نامیده می‌شود.همان افکار باطل و نادرستی که دیگران به‌ما القاء کرده‌اند و ما به‌آن معتقد شده‌ایم و در طول زندگی، چنانچه تمایل به‌قبول عقاید جدیدی پیدا کنیم، این باورهای قدیمی سد راه می‌شوند.

یکی از بدترین آن‌ها که مانع می‌شود ما به‌مسائل اصولی درزندگی بپردازیم، بی‌تفاوتی است.افراد بی‌تفاوت به‌هیچ پدیده‌ای اهمیت نمی‌دهند. نه حاضرند از موضعی که هستند پائین بیایند و نه خود را تغییر دهند. ایشان به‌مسائل از دید ریاضی نگاه می‌کنند و ذات اجسام برایشان مطرح است، نه بعد و معنی آن. برایشان «گل، گل است و درخت، درخت است» و درپس این زیبائی، شگفتی و اعجازی نهفته نیست. در کتاب «عشق»[9] اشاره کردم که نقطه مقابل عشق نفرت نیست بلکه بی‌تفاوتی است، حاضرم آنچه در توان دارم انجام دهم تا مردم را نسبت به‌این مبهم بیدار و آگاه سازم. زیرا چنین حالتی از مرگ تلخ‌تر است. می‌توانم با نفرت یا خشم یا نومیدی کنار بیایم، با هرکس که احساسی دارد می‌توانم سازش کنم لیکن باکسی‌که کوچکترین‌احساسی ندارد نمی‌توانم کنار بیایم. دیروز نامه‌ئی از یکی از شنوندگانم دریافت کردم که بسیار تأسف‌آور بود.نوشته بود. «به نوارتان گوش دادم در آن از کتابهای «نخل‌های وحشی» اثر فولکنر[10] نقل‌قول کرده بودید، که می‌گوید «اگر میان درد و پوچی باید یکی‌را انتخاب می‌کردم،

7- Paul Reps
8- The parapharnalia of Anti Self.
9- Love
10- William Faulkner, 1897 - 1962 "Wild Palm"

رمان‌نویس آمریکائی

درد و رنج را برمی‌گزیدم». این گفته‌ها بنظر نویسنده عجیب می‌آید، چون او همیشه پوچی را به درد و رنج ترجیح داده بود.
آردی‌لنگ روانشناسی که اغلب از او یاد می‌کنم، می‌گوید:

«از لحظهٔ تولد با برنامه‌ریزی دیگران شما بسوی انسان‌شدن گام برمی‌دارید لیکن این راهی است که فرهنگ، مربیان و پدر و مادر برایتان هموار ساخته‌اند.»

هراس‌انگیز، رسیدن به‌این واقعیت است که با گذشت زمان به‌آنچه آموخته‌ایم قلاب می‌شویم و بتدریج این گمان برایمان پیش می‌آید که همان چیزی هستیم که فراگرفته‌ایم. خود ما اینجا است، این خویش، اما به‌درون این خویش، هزاران هزار چیزهائی می‌ریزیم که ارتباطی با خودواقعی ما ندارد. بلکه از فامیل، از فرهنگ، از دوستان و غیره وذالك گرفته شده است. این القائات را بخود می‌گیریم و بتدریج خود دیگری می‌سازیم و تا سرحد مرگ از این «خود» غیرواقعی دفاع‌می‌کنیم و کم‌کم، برای آنکه هیچ مبارزه‌ای برای کسب «خود» جدید نکنیم، بی‌تفاوت می‌شویم.
ضمناً برای خود الگوی یك انسان کامل را خلق می‌کنیم و همهٔ عمر می‌کوشیم دنیای خارج را به‌گونه‌ای که با اندیشهٔ کمال‌پرستی ما مطابقت دارد، تغییر دهیم، و این کار را براستی عملی می‌کنیم. مثلا از دیدگاه ما، روز کامل، روزی است که همهٔ نیازهایمان درآن برآورده شود و اوضاع بروفق مرادمان پیش رود وروز بی‌معنی و بیهوده روزی است که بموازات خواسته‌های ما به‌جلو نرود و برایمان خیلی بد و ناگوار است چنانچه روزی اوضاع برخلاف رغبت ما به‌جلو رود لیکن واقعیت این است که هر روز در نوع خود کامل است و این ما هستیم که کمال دیگری برای خود ساخته‌ایم.
انتظارات عصبی ما روزبه‌روز افزایش پیدا می‌کند و بتدریج

PersianPDF.com

امکان استفاده از فرصتهای جدیدی که با روشهای قدیمی هماهنگی نداشته باشد، از دست می‌دهیم. میلیون‌ها بار شاهد این رخدادها بوده‌ام. خانواده‌هائی هستند که روز و شب تلاش می‌کنند تا خانه زیبا و وسیعی برای فرزندان خود تهیه کنند و بعد به بچه‌ها اجازه نمی‌دهند در این خانه «زندگی کنند»، و دائم با جملاتی نظیر «روی مبل نشین»، «در اطاق پذیرائی بازی نکن»، «کفش‌هاتو درآر»، «تـوی اون اطاق پـا نمی‌گذاری»، زندگی را به فرزندانشان تلخ و تنگ می‌کنند و تعصبات نادرستی از این قبیل دارند که «خجالت‌آور است اگر بچه نتواند بـه دانشگاه یا کالج راه پیدا کند.» فرزندانمان را با فشار داخل این‌آسیاب می‌کنیم، و اگر قبل از ورود نابود نشوند، مسلماً بعداً خواهند شد.

مدتی با خانواده‌ای از نزدیك مشاوره داشتم که تجربه تلخی از آن به‌جا مانده است. پسر شانزده ساله آنها مشکل شدید یادگیری داشت ولی خودش پسری بسیار دوست‌داشتنی ومهربان بود. هر روز دربیرون از منزل کار می‌کرد و از نظر فیزیکی کاملا سالم و طبیعی بود. مردم را دوست داشت و از شگفتی‌های دنیا (البته نه دنیای پدر مـادرش بلکه دنیای خودش) لذت می‌برد و براستی مـی‌کوشید بخـودش کمك کند. معلمینی که داشت، موفق نشده بودند خواندن را به‌او بیاموزند، اما پدر مادرش اصرار داشتند که او باید خواندن را فراگیرد.آنها اصرار ورزیدند و به پافشاری خود ادامه دادند زیرا به‌این رسم غلط معتاد شده بودند که هرکس باید خواندن بداند. به آنچه برای فرزندشان اساسی و مهم بود، توجه نداشتند و فقط خواسته‌های بی‌اساس خود را دنبال می‌کردند. نتیجه این شد که این پسر اکنون در یك بیمارستان روانی بستری است. نکته قابل توجه اینجا است که ذهن ما چیزی جز وسیلهٔ کسب تجربه نیست. حتی اگر این پسر می‌توانست بیست‌توقع پدر و مادر را برآورده کند، و فقط از انجام یکی عاجز بود، باز آن توقع برآورده نشده وجدان آنهارا آزار می‌داد و موجب ناخشنودی آنها می‌شد. باور کنید همه ما به‌این درد مبتلا هستیم. اگر کسانی باشندکه

سرتاسر روز مورد ستایش و تمجیدمان قرار دهند و بگویند که شایسته بهترین‌ها هستیم و فقط یك نفر پیدا شود که ما را نفی کند، روزمان بکلی خراب می‌شود.

چندی پیش کتابی از اورنشتاین[11] درباره آگاهی مطالعه می‌کردم. اثر دلنشینی است. خواندن آنرا به‌همه توصیه می‌کنم، نویسنده در جائی می‌نویسد:

«حواس پنج‌گانه، سیستم مرکزی اعصاب، آداب و رسوم فرهنگی و شخصی، و بالاخره زبان ما را محدود می‌کند و در فراسوی همه اینها، قوانین علمی سبب می‌شود ما بدنبال و جمع‌آوری اطلاعاتی برویم که باور داریم حقیقت دارد ولی آنهم محدودیت ایجاد می‌کند.»

به هرکجا روی می‌آوریم برایمان محدودیت‌هائی ایجاد شده است، ولی تمام اینها قابل تغییر است، شما می‌توانید مسیری که در طول زندگی به‌سوی آن سوق داده شده‌اید، عوض کنید و این کار بسیار آسان است لیکن تصمیم‌گیری با شما است. فوری و در همین لحظه به‌خود بگوئید «من تجربه کردن را از هم‌اکنون شروع می‌کنم. تصمیم دارم از این پس طعم غذائی که می‌خورم، وجود اشیاء ــ و حضورم را در رختخواب حس کنم، مردم را تجربه کنم، آسمان را نظاره‌گر باشم و هوا را با آرامی استنشاق و بو کنم، احساسات دیگران را درك کنم، به همسایه‌ام مهر بورزم، بودنم را احساس کرده، و متوجه دگرگونی‌ها و رشد تدریجی خود باشم. واقعاً ظالمانه است در طبیعت اینهمه مواهب و فراوانی وجود دارد و ما به‌این حداقل راضی هستیم زیرا جزئی از کل را می‌بینیم و خودمان را راضی کرده‌ایم که واقعیت همان است که

11- Orenstein

می‌بینیم. بعلت دید محدودی که داریم براین باوریم که بدن اصل وجود ما است و تمام وقتمان را صرف مراقبت از آن می‌کنیم. صبح پس از بیرون آمدن از رختخواب بدن را شستشو می‌دهیم آنرا خوش‌بو می‌کنیم، مو را شانه زده لباس می‌پوشیم و از منزل خارج مـی‌شویم و شب در بازگشت عکس آنرا انجام می‌دهیم. کار واقعاً خسته‌کننده و یکنواختی است. قبل از عزیمت به‌آسیا، برای مدتی واقعاً از دست این‌بدن به‌تنگ آمده بودم چون مقدار زیادی از وقتم را می‌گرفت. در سمیناری بـا عده‌ئی از دانشجویان موضوع را مطرح کردم،برخی خیلی ناراحت‌شدند تصور کردند اندیشهٔ بدی در سر دارم لیکن خودم را بـراستی دوست می‌دارم.در آن روزها معلم یوگائی داشتم که شخصیت فوق‌العاده‌ای بود بمن گفت «خواهش دارم قدری بیاندیش. جسم یك حمل‌کننده است، اگر می‌خواهی به‌مقصد معینی به‌موقع، و از راه صحیح برسی، باید از جسم خود نهایت مراقبت را بکنی و به‌آن احترام بگذاری، زیرا جسم وسیلهٔ حمل آنچه برایمان اساسی و حیاتـی است بشمار مـی‌رود.» گفته‌هایش ناگهان مرا تکان داد و بخود آمدم، و گاهگاهی هم خود را نوازش می‌کنم. پل‌رپز همه این جنبه‌ها را یك‌جا گرد آورده می‌گوید: «زمانی بشر ذهنش فقط متوجه کار و حرفه‌اش بود امـا اکنون آنرا صرف آرایش درمقابل آینه می‌سازد.»

پس با آنکه جسم اصل بشمار نمی‌رود، معهذا باید برایش اهمیت قائل شویم و از آن مراقبت و توجه نمائیم. و در عین حال به‌افکار خود و مسیری که در زندگی به‌آن سوق داده شده‌ایم، و موقعیتی که در حال حاضر در آن قرار داریم، احترام بگذاریم، چون همهٔ راهها از این‌جا آغاز می‌شود. باید چنین شروع کنیم. «آری خودم را در وضع فعلی، با تمام کاستی‌ها و عادات مزمنی که به‌آن مبتلا هستم، دوست دارم، ولی تأئیدم بمنزلهٔ آن نیست که فردا هم می‌خواهم در وضعیت امروز باقی بمانم. این فقط بدان معنی است که از وضع فعلی راضی و خوشنودم برای شما راه ترقی و پیشرفت وجود ندارد مگر آنچه در بالا گفته شد

مرتب برای خود تکرار کنید. اگر در دنیا یك آرزو و عصائی جادوئی داشتم آنرا روی هرکس تکان می‌دادم و از او می‌خواستم این جمله را تکرار کند «خودم را در وضعیت فعلی و در همین لحظه دوست دارم، شخصیت قابل احترامی هستم.»

در آسیا این اقبال نصیبم شد که با دکتر وو[۱۲]. یکی از چهره‌های مشهور در فلسفهٔ چینی لائوتسه[۱۳] آشنا شوم آموخته‌هایم‌ازاین‌شخصیت ارجمند، موجب احترام بیشترم به‌انسان‌ها شد. لئوتزو، این دانشمند برجسته عقیده دارد هر انسانی نمونه کاملی از «تمام انسانها» است. همه ما بخودی‌خود کامل هستیم. دنیا فی‌النفسه کامل است و با وجود این پیوسته در پی کمال‌طلبی هستیم و مسائل و دشواری‌هایمان از همین جا آغاز می‌گردد،چه شگفت‌انگیز بود اگر این منطق را می‌پذیرفتیم که ما یك خودتکامل‌یافته هستیم، چون چه کسی جز خود شما، شمای کامل شما است؟ همسایه‌تان؟ چگونه دیگران می‌توانند الگوی خودکامل را در اختیار شما بگذارند، تنها شما می‌دانید خودکامل چیست و شما تنها «شما»ی کاملی هستید که مسیر معینی را در تاریخ طی خواهید کرد. شاید سایرین بخواهند این خود را ناکامل سازند ولی همانگونه که «ادوارد کامینگ»[۱۴]، توصیه می‌کند، مبارزه برای حفظ «خود» را باید تابه‌آخر ادامه داد و این مهمترین و بالاترین مبارزه‌ئی است که ارزش انجام دارد، و با این عمل دوران جدیدی را آغاز می‌کنیم که مردم از نو خود دوست‌داشتن را فرا می‌گیرند و به‌کمالی که عنقریب در خود واقعی‌شان وجود دارد، عشق می‌ورزند.

اغلب براین اندیشه‌ایم که آنچه برایمان ضروری است داشتن

12- Dr. Wu

13- Tao 15M

فلسفه و مذهب چینی براساس دکترین لائوتسه بوجود آمده (قرن ششم قبل از میلاد). این دکترین پیرو سادگی و فارغ بودن از خود است.

14- E.E, Cummings (1894 - 1962) شاعر آمریکائی

فعالیت‌های ذهنی و جسمانی پی‌درپی و شبانه‌روزی است. با این عمل ذهن از سازندگی بازخواهد ماند و به‌ایستائی می‌رسد. مغز بیشتر ما پر ازافکار پوسیده و بیهوده است. پل‌ریز[15] در کتاب «بودن» می‌نویسد: «با فکر کردن به پنج شش مسئله در آن واحد ذهن را به‌تشتت و ناآرامی عادت می‌دهیم ولی گناه از ما نیست چون در طول زندگی، هیچگاه به‌ما آموزش آرامش و شادی داده نشده است. انسان آفریده شد تا با کلیه مخلوقات پیوند دوستی و الفت برقرار کند، غافل ازاینکه حتی‌نمی‌تواند با خودش دوست باشد.»

دائماً در حال رقابت با این و آن و یا تجزیه و تحلیل مسائل هستیم، بطوریکه وقتی به رختخواب می‌رویم، ذهنمان لبریز از افکار و تخیلات گوناگون است و چون راهی برای تخلیه آن نداریم، بی‌خواب می‌شویم. از همین‌رو، اخیراً، تعداد زیادی از مردم به‌این فکر افتاده‌اند که راهی برای پاك کردن ذهن از مشغولیات فکری پیدا کنند، واین امر، ضروری است وگرنه با انباشته کردن اینهمه فکرهای گوناگون ممکن است کارشان به‌جنون بکشد. راستی تا کی می‌خواهید بنشینید و نگران مسائل جزئی و بی‌اهمیت باشید. هرچند یکبار باید افکار واهی وپوچ را بدور بیاندازید، و شاهد نتیجه مثبت و سودمند آن باشیدباور کنید با این کار بجای «هیچ» به «همه» خواهید رسید. با پاك شدن ذهن از افکار بیهوده شادی غیرقابل وصفی بدست خواهید آورد.

باید بتدریج یاد بگیریم، افکارمان را بدون ترس از دست دادن آنها، رها سازیم و کم‌کم شروع به‌آموختن و تلقین‌پذیری کنیم. دربلوك کمونیست، علم جدیدی رایج شده (که البته بعداً بـه‌غرب نفوذ پیدا خواهد نمود ولی روسها آنرا بطور سری نگاه‌داشته‌اند) که بکمك آن ذهن را کاملا خالی می‌کنند و سپس معلم یك‌دورهٔ درسی کامل را ظرف دو تا سه هفته به‌شخص موردنظر می‌خوراند.

15- Paul Reps, BE

هنگامی‌که در آسیا بودم تجربه شادی‌بخشی در معبدی بدست آوردم که بی‌لطف نیست برایتان بازگو کنم. اولین درسی که در آن دیر بمن آموخته شد ذن[۱۶] بدون فکر بود. حتماً می‌پرسید ذن‌بدون فکر چیست؟ ابتدا به‌یك اطاق خالی و تاریك که از همه‌نوع تحریکات خارجی مبرا است راهنمائی می‌شوید،در آنجا با «خود» خلوت می‌کنید، غذای بسیار کمی که فقط رفع گرسنگی کند داده می‌شود،نه کتابی نه تلویزیونی و نه هم‌صحبتی. با خود خلوت کردن در عین حال تجربه دلپذیری است، و می‌دانید به‌مجرد تنها شدن چه احساسی داشتم. در دل گفتم اکنون بهتر است به‌فکر فرو روم و درمیان حوادث گذشته خاطرات شیرینی را به‌خاطر بیاورم. تنها نشسته بودم و می‌کوشیدم رشته افکارم را در دست داشته باشم چون تصور می‌کردم اگر ذهنم از فکر خالی شود دیوانه می‌شوم.

در بسیاری از کتب مقدس آمده «اگر می‌خواهید خود را پیدا کنید باید خود را گم کنید.» و چه تجربهٔ دلپذیری بود زمانی که موفق شدم تا حدی ذهن را رها کنم و به‌افکاری که هجوم می‌آوردند لعنت فرستادم. به‌دیوار تکیه کرده و اجازه دادم آنچه باید اتفاق بیافتد. در تنهائی و خلوت نشستن و از افکار همیشگی بدر آمدن، به‌ذهن استراحت دادن و در یك لحظه آرامش را احساس کردن تجربهٔ بی‌مانندی بود. شما هم می‌توانید آن‌راآزمایش‌کنید.آنهافن‌شگفت‌انگیزی آموختندکه‌شایدمایل به‌آزمایش آن باشید. چشمانتان را ببندید، روی نوك بینی خود تمرکز کنید و بکوشید تمام حواس و نیرو را متوجه نوك بینی سازید. ذهن را از فکر خارجی پاك کنید و سپس بگذارید نوك بینی‌تان بیافتد. تجربهٔ معجزه‌آفرینی نیست؟ بد نیست چند شب قبل از رفتن به‌رختخواب امتحان کنید و خواهید دید چقدر فوری به‌خواب می‌روید، و تازه‌متوجه

16- Zen

فرقه بودائیان که طرفدار تفکر، عبادت، ریاضت و درون‌گرائی و شهود است.

می‌شوید افکار پوسیده‌ای که یك عمر به‌آن آویخته بودید، چقدر بیهوده بوده. پس آنها را رها کنید و با تعجب مشاهده می‌کنید چگونه افکار نو و تازه به‌مغزتان هجوم می‌آورد.

اخیراً با کتاب بسیار آموزنده‌ای بنام کابالا[17] کـه یك اثر عبری عرفانی است برخورد کردم. مطالب آن واقعاً مـرا بـه هیجان آورد. دوست دارم در این تجربه با شما سهیم شوم.

«باید به‌این واقعیت پی برد که هیچ نمادی وجود خارجـی ندارد بلکه دائماً در حال شدن و دگرگونی است. هیچ عنصری بی‌حرکت نمی‌ماند، حیات‌می‌گیرد، رشدمی‌کند وسپس میمیرد و هر پدیده‌ای پس از رسیدن به‌نقطه اوج سقوط می‌کند و قانون توازن در همه حال حاکم است،در پدیده‌ها و واقعیت‌ها به‌جای ثبات واستواری، شاهد دگرونی دائمی هستید،انسان مرتباًشاهد تبدیل‌شدن اشیاء بیکدیگر و سیر پایدار کنش و واکنش وگواه‌ریزش درونی‌وبیرونی،ساختن، ویرانی،خلقت یانابودی، پیدایش، رشدونیستی نمادهااست. هیچ‌چیزواقعی نیست و هیچ پدیده‌ای دوام نمی‌یابد مگر تغییر.»

برای قبول این حقایق، باید افکار پوسیدهٔ گذشته راکنار بگذارید، ذهن را پاك کنید تا خودواقعی‌تان را بیابید.

می‌پنداریم پول داشتن و احساس امنیت از ضروریات زنـدگـی است، و این با فرهنگ ما عجین شده است. حفظ آرامش و امنیت برای بیشتر ما حیاتی است. این عادت را از پدر و مادر که بنوبه خود معتاد به نیازهای ایمنی بودند کسب کرده‌ایم. داشتن هدفهای عالی و پول آنهم پول زیاد و نفوذ داشتن روی دیگران به‌ما احساس ایمنی می‌دهد.

17- The Kabala = کلمه کلام عربی است

قبل از عزیمت به آسیا تجربه پندآموزی کسب کردم، خانه‌ام در ظرف دو ماه سه‌بار به‌سرقت رفت.اولین دفعه پلیس را خبر کردم و گزارش کار را به‌او دادم. افسر مربوطه خانه را بازدید و از اشیاء مفقودشده فهرستی تهیه کرد. به‌او گفتم شاید دزدها بیش از من به‌این لوازم نیاز داشتند.از حرفم فوق‌العاده عصبانی شد و گفت «این برداشت یك‌نوع دیوانگی است». لذا از آن‌پس این حرف را تکرار نکردم. دو هفته بعد که به‌منزل آمدم متوجه شدم باز به‌خانه دستبرد زده‌اند و بعد از سه یا چهار هفته،سرقت مجدداً تکرار شد. در وسط اطاق پذیرائی نشستم و فکر کردم «خوب هربار که آنها می‌آیند مقداری از لوازم را می‌برند. هربار وسایل کمتری برای دزدیده‌شدن می‌ماند و زمانیکه مالی برای بردن نداشتم مثل اینست‌که یك‌تنه و دست خالی از سرقتی جلوگیری کرده باشم.

و اما پول، اولین بار که برای مطالعهٔ پژوهشی به‌آسیا رفتم با روزی سی‌وپنج سنت زندگی می‌کردم، اما بار آخری که به‌آنجا رفتم روزی بیست دلار داشتم و تصور نکنید وضعم از گذشته خیلی بهتر بود فقط چاق‌تر شده بودم. پول داشتن ضروری نیست وگرچه خوب است اما شرط لازم خوشبختی نمی‌باشد تنها عاملی که به‌شما امنیت می‌دهد خودتان هستید،زیرا پول هر روز ارزش خود را از دست می‌دهد. متأسفانه، مردم دائماً بدنبال ثروت و طلا هستند.بودائی‌ها حرف‌زیبائی می‌زنند، با چهرهٔ فرشته از خواب برمی‌خیزیم لیکن بصورت شیطان به‌خواب می‌رویم.» زیرا همهٔ روز در جستجوی امنیت هستیم، تلاش می‌کنیم، خودمان را به‌آب و آتش می‌زنیم. چون می‌پنداریم این کار جزء «باید»ها است. می‌ترسیم یا فراموش کرده‌ایم کمی درنگ کنیم و از خود بپرسیم چه‌کاری به‌راستی در زندگی اساسی است. امنیت، در شما نهفته، شما یگانه وسیله آرامش و امنیت‌خاطر خود هستید.

شما برآوردن نیازهای عاطفی را اساسی می‌پندارید، اما با تقویت این حواس نیازتان به‌آنها بیشتر می‌شود. مالکیت، پایان‌پذیری ندارد.

هرچه ثروت بیشتری داشته باشید باز کم دارید،هرقدر توجه بیشتری به‌شما بشود نیاز عمیق‌تری به محبت احساس می‌کنید. هر اندازه پشتیبانی و حمایت شوید، باز احساس احتیاج می‌کنید و جبران این کمبودها پیوسته شما را مشغول نگهمیدارد، و صرفنظر از اینکه چقدر از دنیا و اطرافیان دریافت کنید باز می‌پندارید کم دارید مگر آنکه از درون احساس بی‌نیازی کنید.

همیشه در جستجوی شادی وسروریم و ازرنج و ناراحتی‌می‌گریزیم و حال آنکه سختی و دشواری لازمه زندگی سالم است. شك نیست ترجیح می‌دهم شادی را فرا گیرم و به‌دیگران بیاموزم، ولی انکار کردن ارزش رنج و درد اشتباه بزرگی است. بدون شك، آویختن به‌غم ودرجستجوی حرمان بودن هم صحیح نیست ولی رنج را باید تجربه کرد، در دست گرفت و بعد رها کرد و از آن گذشت. غم را تجربه کنید زیرا درسهای زیادی به‌شما می‌آموزد اما رنج بردن بدون تجربه آموختن کاربیهوده‌ای است زندگی بیشتر ما بصورت یك روند یکنواخت، بی‌تحرك، و دگرگونی سپری می‌شود. دوست داریم دائماً خوشحال و مسرور باشیم و شادی روی شادی بیافرینیم، اما این کار ستایش‌آمیز است چنانچه شعف را بعنوان انگیزه تحرك و فعالیت لمس کنیم و آنرا بیشتر و بیشتر تجربه کنیم، زیرا وقتی بانشاط هستیم، در حالت افسردگی هم غم را راحت‌تر می‌پذیریم و از خود دور می‌کنیم.

پس از چه مواهبی دوریم؟ حالات روحی ما از خود ما جدا است. جسم ما از ما جدا است. آنچه در طول زندگی آموخته‌ایم، تحصیلات ـ وضعیت فیزیکی، حواس پنج‌گانه، افکاری که در حال حاضر داریم، درك و فهم ما از مسائل، توانائی ـ عواطف کنونی ـ واکنش‌های طبیعی‌مان همه از ما جدا است. تا حدودی همه آنچه در بالا گفته شد هستیم به‌اضافه بسیاری ویژگیهای دیگر که برما آشکار نیست. اما اگر این خصوصیات بشکل عادت درآید مطمئناً تا پایان عمر شما را رها نمی‌کند. همه اینها خودفعلی شما است ولی جزء کوچکی از آنچه

می‌توانید باشید، بشمار می‌رود. قسمت کشف‌نشده وجودتان به‌مراتب بیش از کشف‌شده آن است. درواقع توانائیهای بالقوه شما درمقابل قابلیت‌های فعلی جزء بسیار کوچکی محسوب می‌شود.

قهرمان دیگری بنام داگ‌همرشولد[۱۸] دارم. سخنان او خلاصه‌ای است از آنچه در بالا گفته شد.

«در هر لحظه انتخاب (اشیاء و اشخاص) با شما است اما براستی این گزینش توسط خود واقعی‌تان صورت می‌گیرد؟ روح و جسم شما برخوردار از هزاران استعداد و قابلیت است که از میان آنها، شما، «من»های مختلفی می‌توانید بیافرینید. لیکن فقط در یکی از آنها، میان انتخاب‌کننده و انتخاب‌شونده هماهنگی و توافق وجود دارد و به‌این «من» دسترسی نخواهید داشت مگر آنکه بتوانید همه احساسات سطحی، که بودن در آن یا عملی ساختن آن، حس کنجکاوی و تحسین‌تان را ارضاء می‌کند یا آتش طمع را در شما فرو می‌نشاند، از خود دور سازید. عواملی که مانعی در راه تجربه کردن و پی بردن به رموز زندگی، آگاه شدن از بصیرت و آگاهی نهفته در ذات، و پی بردن به شگفتی‌های وجود که درواقع همان «من» شما است، بشمار می‌رود.»

مطالب بالا از کتاب معجزه‌آفرین مارکینگ[۱۹] بود.

پس چگونه می‌توانیم با خودواقعی تماس برقرار کنیم، با پیدا کردن بینش و آگاهی. راستی نسبت به‌همهٔ پدیده‌ها، زندگی، رشد، مرگ، زیبائی،بصیرت یافتن، از وجود انسانها، گلها و درختان آگاه بودن زیبا نیست؟ بیائید ذهن خود را باز کنیم دیدنیها را ببینیم،

18- Dag Hammarskjold 19- Markings

حس‌کردنیها را حس کنیم و زندگی را بیازمائیم. خجالت نکشید، لمس کنید، احساس کنید، مزه کنید، لیکن به‌گونه‌ای متفاوت از گذشته. به‌خود اجازه رشد و شکوفائی دهید ــ رشد دائمی و همیشگی. هر لحظه که شکوفا می‌شوید همزمان با این باروری عوض می‌شوید. فکر خود را گسترش دهید. قلب خود را بگشائید، آغوش باز کنید و همهٔ زیبائی‌ها را دربر بگیرید. می‌توانید دریافت‌کننده باشید، پس بکوشید دریافت کنید.دیدنی‌ها را پایانی نیست، همواره شگفتی و پدیده‌ای برای مشاهده، درک و شناخت‌وجوددارد. به‌سونات‌بتهوون گوش می‌دهید و این قطعه شما را به‌ابدیت می‌کشاند. کتاب شعری برمی‌دارید و محتوای آن به‌زیبائی‌ها رهنمونتان می‌سازد. کسی را صمیمانه دوست دارید و این دوستی به‌صدها نفر دیگر اشاعه پیدا می‌کند و شما دائماً رشد می‌کنید و بارور می‌شوید. فرصت‌های گوناگون زندگی را بیازمائید. برای هرکس نه‌تنها هزاران شانس بلکه مجال‌هائی که در خواب هم ندیده وجود دارد.

بسیاری از ما اسیر تفکر هیچ یا همه چیز هستیم. همهٔ نمادها را سفید یا سیاه، خوب یا بد، درست یا نادرست می‌بینیم و این‌گونه اندیشیدن براستی زیان‌آور است. بجای تأکید کردن به‌سیاهی یا سفیدی بهتر نیست به درجه‌بندی پدیده‌ها، خلاقیت‌ها و امکانات بپردازیم. دختر کوری در کلاس دارم که هزار بار از من سلامت‌تر است،می‌گوید «همان‌قدر برایم کور بودن طبیعی است که برای شما بینا بودن.» راستی درست یا نادرست چیست؟ شما آزاد و مختار به انتخاب فرصت‌های گوناگون هستید، مشروط به‌اینکه مسئولیت این آزادی عمل را بپذیرید، و چنانچه مسیری که در زندگی می‌گزینید مطابق میل و سلیقه شما از آب درنیامد اطرافیان را گناهکار نشمارید و راه دیگری درپیش گیرید.

تصمیم‌گیری با خودتان است،این شما هستیدکه قلم‌مو را در دست دارید و رنگها را انتخاب می‌کنید. این شما هستید که بهشت راترسیم

می‌کنید و در آن پا می‌گذارید و یا اگر بخواهید می‌توانید جهنمی بیافرینید ولی‌دیگران راگناهکار نشمارید. شما مسئول‌مستقیم‌گزینش خود هستید. آنچه در گذشته پیش آمده فراموش کنید و به‌آنچه اکنون اتفاق می‌افتد بیاویزید. لحظه از آنچه در حال جاری است مراقبت می‌کند. بخاطر داشته باشید زندگی پدیده‌ئی جدا از سایر نمادها نیست بلکه بخشی از یك تجربهٔ کلی است که دائماً برآنچه در حال رخ می‌دهد تأثیر می‌گذارد و تأثیر می‌پذیرد. اگر از موقعیت فعلی‌خوشنود نیستید آنرا عوض کنید. کس دیگری شوید، در راه دگرگونی و تحول گام بردارید و از رویدادها تجربه جدیدی کسب کنید.

از تجارب منفی فرار نکنید. آنها درسهای زیادی می‌توانند بیاموزند. از افراد منفی‌باف گریزان نباشید. بیشتر مردم از این آدمها دوری می‌کنند اما این قبیل افراد سبب می‌شوند در وضع و موقعیت فعلی خود مجدداً ارزیابی کنید و خود را از زاویهٔ جدیدی ببینید. «ژولیا» شما را عصبانی نمی‌کند، برداشت شما از گفته‌های «ژولیا» است که دگرگونتان می‌سازد،از حرفهای او خوشتان نمی‌آید زیرا در جهت و هماهنگ با انتظاراتتان نیست. گفته‌های او خشن بنظر می‌رسد،اما علت رنجش شما، «ژولیا» نیست بلکه خودتان هستید از جنبه‌های منفی وجود خود درس بگیرید.

تجربهٔ دیگری در آسیا آموختم که گرچه عمل کردن به‌آن برای برخی دشوار است، دوست دارم بیان کنم. «خود را از قید توقعات رها سازید» گفته بودا را بیاد بیاورید،او سخنان بسیار دلنشین و زیبائی دارد، که در کلماتی ساده بیان می‌کند. می‌گوید «اگر انتظارات خودرا به‌صفر برسانید صاحب همهٔ مواهب می‌شوید»، و این واقعیتی است انکارناپذیر. چنانچه کارهائی که انجام می‌دهید، بدون توقع پاداش و جبران باشد خودبخود صاحب نعمت‌هائی می‌شوید که به‌آن نیاز دارید. اگر کسی محبت شما را پاسخ گفت با آغوش باز آنرا بصورت پاداشی که انتظارش را نداشتید، بپذیرید لیکن توقعی نداشته‌باشید.

اگر به‌دنبال درد و رنج هستید، انتظارات خود را بالا ببرید. مردم به‌دنیا نیامده‌اند که امید و خواهشهای شما را برآورده سازند، و بالاخره آنچه واقعاً به‌آن نیازمندید در درون خودتان است،فقط برای تحقق بخشیدن، باید آنرا شناسائی کنید. شما خود کاملی هستید. بدنبال کمال‌طلبی رفتن به‌استقبال درد و رنج رفتن است،بکوشید از درون کمال موجود، شکوفا شوید و به‌اعتلا برسید.

اجازه دهید صحبت‌هایم را با نقل‌قولی از کتاب لائوتزو[20] بنام «راه»، ترجمه باینر[21] به‌پایان ببرم.این کتاب مختصری است از آنچه برایتان شرح دادم اما به‌گونه‌ای دلپسند و زیباتر. شگفت‌انگیز نیست که کتابهای مقدس همه کوتاه و مختصر است؟ یکساعت‌ونیم وقت لازم بود تا آنچه «تزو» در ۵۰(پنجاه) کلمه بیان کرد، شرح دهم.

«با کلمات نمی‌توان هستی فراسوی را توصیف کرد. واژه‌ای ممکن است بکار رود،لیکن هیچ کلمه‌ای در نوع خود مطلق نیست. در ابتدای خلقت و هستی لغتی وجود نداشت. کلمات از بطن موضوعات بوجود آمد. چه یك نفر با خونسردی و بی‌تعصب به‌عمق زندگی بنگرد یا با هیجان و اشتیاق به‌سطح امور توجه داشته باشد سطح وعمق نظیر هم است،لیکن کلمات است که صرفاً برای آنکه ظاهر اشیاء را بیان کند آنها را مختلف نشان می‌دهد.اگر واقعاً به‌اسمی نیاز است بگذارید آن را شکوه و شگفتی نام نهیم و از این شگفتی به‌آن شگفتی است که هستی آغوش می‌گشاید.»

اگر نامی موردنیاز است شگفتی می‌تواند بجای هر دو اسم بنشیند. از این شگفتی به‌آن شگفتی است که هستی پرتوافکن می‌شود.

20- The Way, Lao Tzu

21- Bynner

شمای واقعی، نامحدود و بی‌پایان است، بچه‌هائی که باآنها مشاوره می‌کنیم صرفنظر از عناوینی که می‌گیرند خودواقعی‌شان که فناناپذیر است، بی‌منتها است. عده‌ای از شما که با کودکان سروکار دارند می‌دانند بچه‌ها صرفنظر از استعدادهائی که پرورش داده‌اند از توانائی‌های بالقوه بی‌پایانی برخوردارند. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که آمادگی‌هایشان را آنچنان‌که باید، شناسائی و بارور کنیم و همیشه برای کمك، پشتیبانی و تشویق آنها آماده باشیم. اگر پدر و مادرها به‌شگفتی‌آفرینی فرزندانشان ایمان داشته باشند، بچه‌ها با اعتمادبنفس پیش می‌روند و مطمئناً موفق خواهند شد.

خلاصه سخنرانی چهارم

ـ تنها گوهر ارزشمندی که می‌توانیم به بچه‌ها بدهیم آنچه هستیم است، نه آنچه داریم.

ـ به‌جای توجه به جنبه‌های ظاهری اشیاء بـه عمق و معنویت آنها بیاندیشید.

ـ آنچه با چشم دل دیده می‌شود لایتناهی و حیرت‌انگیز و آنچه به‌چشم ظاهر می‌آید محدود و کوچك است.

ـ به‌کودك باید کمك کرد تا «من» خویش را پیدا کند، پرورش دهد و از شکوه آن لذت ببرد.

ـ بچه‌ها را نباید به‌جرم آنکه از نظر جثه کوچك هستند بی‌ارزش شمرد و به‌حساب نیاورد، آنچه درمورد کودك اساسی است فقط با چشم دل دیده می‌شود.

ـ بخاطر داشته باشید در قضاوت کردن نسبت کودکان محك سنجش شما چکش و میخ نباشد.

ـ کودك، پدیده‌ئی است شگرف که بسیاری از خصائلش

برما آشکار و بسیاری دیگر ناپیدا است، بکوشید جنبه‌های ناشناختهٔ طفل را کشف و بارور سازید.

ـ باید تأثیر محرکات خارجی را کاهش داد تا بتوان‌روی مسئله خاصی تمرکز کرد.

ـ ما فقط جزئی از کل را می‌بینیم در فراسوی دید ظاهری، دنیای ناشناخته دیگری وجود دارد.

ـ با وجود حصاری که بدور خود کشیده‌اید، محدودیت‌ها و مشکلاتی که برای خود بوجود آورده‌اید، معهذا امکان تغییر و تحول همیشه باقی است.

ـ واقعاً ظالمانه است که در طبیعت اینهمه تنوع و دگرگونی وجود دارد و شما حوزهٔ دید خود را اینطور محدود و بجای برخورداری از مواهب بی‌پایان، به‌حداقلی بسنده کرده‌اید.

ـ پیوسته تلقین کنید که خود را در وضع فعلی با تمام کاستی‌ها و عادات، دوست می‌دارید و برای خود شخصیت و احترام قائل هستید.

ـ آنچه واقعاً به‌آن نیاز دارید عنقریب در درون شما است. سعی کنید از درون کمال موجود شکوفا شوید.

ـ هر انسانی بخودی‌خود کامل است. دنیا بی‌عیب و نقص است، شما تنها شمای کامل هستید و تنها شمای‌کاملی هستید که سیر معینی را در تاریخ سپری می‌کنید.

ـ آنچه ضروری است، تخلیه کردن ذهن از افکار و ذهنیات کهنه و دورافتاده است.

ـ هیچ پدیده‌ئی در طبیعت پایدار نیست. هر نهادی در

هر لحظه در حال شدن و تغییر است هیچ عنصری دوام ندارد مگر، دگرگونی.

امنیت و آسایش مادی ضروری نیست امنیت واقعی در درون شما است.

ـ ارضاء نیازهای عاطفی لازم و اساسی نیست، هرچه بیشتر درصدد تکمیل و برآوردن این احتیاجات برآئید کمبود بیشتری احساس می‌کنید، مگر آنکه از درون احساس بی‌نیازی کنید.

ـ انکار کردن ارزش رنج و درد، اشتباه بزرگی است، رنج را باید تجربه کرد، در دست گرفت، سپس آنرا رها کرد، درمقابل، از شادی به‌عنوان انگیزه تحرك و فعالیت بهره جست.

ـ قسمت کشف‌نشده وجود شما بمراتب وسیع‌تر و نامتناهی‌تر از قسمت کشف‌شده آنست اسیر تفکر هیچ یا همه چیز نباشید، راههای مختلف زندگی را بیازمائید برای هرکس میلیونها شانس و فرصت در زندگی وجود دارد.

ـ از موقعیت‌های منفی فرار نکنید بلکه درس بگیرید و به‌نفع خود از آن استفاده کنید.

ـ خود را از قید توقعات رها سازید، هروقت انتظارات خود را به‌هیچ رساندید صاحب هرچه بخواهید می‌شوید.

...
آه ای زندگی من آینه‌ام
از تو چشمم پر از نگاه شود
ورنه مرگ بنگرد در من
روی آئینه‌ام سیاه شود
عاشقم، عاشق ستارهٔ صبح
عاشق ابرهای سرگردان
عاشق روزهای بارانی
عاشق هرچه نام تست برآن

فروغ فرخزاد
از کتاب برگزیده اشعار فروغ فرخزاد

ساختن پلی میان حال و آینده

عنوان سخنرانی امروز «ساختن پلی میان حال و آینده» مرا عجیب به‌هیجان می‌آورد. شاید این موضوع شما را هم‌به‌شوق آورد. ازکودکی، پل‌ها همیشه توجه مرا بخود جلب می‌کرد، بهمین جهت تا خوانـدن را آموختم، به‌فرهنگ لغات رجوع و معنی پل را پیدا کردم. نوشته بود «وسیله‌ئی که شکافی را پر کند»، «جاده احداث‌شده روی فرورفتگی یا مانع» فکر کردم چه شگفت‌انگیز است‌زیرا در طی چهارپنج سال گذشته هدفم صرفاً پر کردن شکاف‌ها ـ روحیه دادن به اطرافیان، از میان‌بردن عوامل بازدارنده، دشواریها و راحت‌تر ساختن زندگی برای همنوعانم بوده است.

اغلب دوست دارم معنی واژه‌ها را از بچه‌هـا سئوال کنم چـون جوابهائی که می‌دهند بسیار دلنشین و شنیدنی است. اگر می‌خواهید یك لحظه شیرین و شادی‌بخش را تجربه کنید، از کودکی معنی کلمه‌ای را بپرسید. خواهرزادهٔ پنج‌ساله‌ام تازه شروع به یـادگیری کـرده و دوست دارد هرچه بدستش می‌آید بردارد و هرچه می‌بیند مـزه کند. توجه کردن به‌حرکات و رفتارش براستی دلپذیر است. از او پرسیدم پل چیست؟ مدت زیادی فکر کرد و گفت «پل آن است که وقتی زمین

زیر پای شما فرو مـی‌ریزد چیزی درست کنید که شکاف‌هـا را بهـم متصل کند.»

چه شگفت‌انگیز می‌شد اگـر می‌توانستیم بین حـال و آینده پلـی بسازیم و صحبت‌های امروزم را به‌موضوع پـر کـردن شکاف‌هـا ـ جلوگیری از تفرقه و دوگـانگی ـ ایجاد پیونـد و دوستی و از میان برداشتن موانع محدود می‌کردم. در آن صورت دو سه روز دلپسند و خاطره‌انگیز داشتیم و لازمه این کار این است که شما به‌خودواقعی‌تان برگردید. منظورم فرد فرد شما است. گروهی هم،می‌توان چنین کرد. لیکن همه چیز از شما شروع می‌شود. باید کارمان را با مقدمه‌ای شروع کنیم و براین باورم، اولین پلی که باید بسازیم، پیوندی است که باید بین خود بدلی و خود واقعی‌تان ایجاد کنید.

وقتی می‌بینیم افراد چقدر خود را بی‌چیز و بی‌مایه می‌پندارنـد دچار تأسف فراوان می‌شوم. بسیاری از شما می‌دانید که حدود یازده سال است کلاسی تحت‌عنوان «عشق» دارم و کلاسهایم با حروف الفبا شروع می‌شود مانند کلاس عشق «الف». عشق «ب» که تا کلاس عشق «ث» تاکنون تشکیل شده است و شاید وقتی کلاس عشق «ی» را شروع کنم توانسته باشم به‌پیشرفتی که مطلوب خاطر است برسم. در یکی از جلسات، از شاگردانم پرسیدم اگر آزاد بودند شخصی جز خودشان را انتخاب کنند و در جائی جز محل سکونت امروزی خود باشند چه‌کسی و چه جائی را انتخاب مـی‌کردند. جواب دخترها این بود کـه دوست داشتند بجای ژاکلین اوناسیس باشند، البته ژاکلین اوناسیس بودن بد نیست و اگر توجه خود را روی ژاکلین متمرکز کنیم می‌بینیم او بهترین ژاکلین زمان خود می‌باشد لیکن اگر بخواهید خود را بجای ژاکلین بگذارید مسلماً جز شکست نصیبی نخواهید برد.

بیشتر پسرها هم می‌خواستند برت رینولد[1] باشند اما یك بـرت

1- Burt Reynold

رینولد کافی است. البته خوشحالم که فردی مانند برت رینولد در دنیا وجود دارد و همچنین از بودن ژاکلین خوشنودم لیکن از بودن شما در این‌جا هم به‌نوبه خود خرسندم. بسیار مهم است اگر شما به‌درجه‌ای از رضایت از خود برسید که بتوانید مقابل آینه ایستاده و از خود سئوال کنید،شگفت‌انگیزترین موجود جهان کیست و به‌جواب آئینه که می‌گوید این شخص شما هستید، قلباً ایمان و باور داشته باشید. ممکن است آن شخص بلندقدی که آرزو می‌کنید نباشید، یا هیکل شما قدری از حد معمول چاق‌تر باشد ولی در نوع خود بهترین هستید و اگر به این درجه از درك و شناخت برسید جلو خواهید رفت و پس‌رفتی برایتان وجود ندارد.

مدارسی در زمینه اعتمادبنفس وجود ندارد و کمتر کسی پیدا می‌شود که سرش را بالا گیرد و بگوید «خودم را صمیمانه دوست‌دارم‌و نه‌تنها خویش را بلکه شگفتی‌ها و توانائیهای بالقوه‌ام را نیز ستایش می‌کنم». هرفردی جدا از واقعیت وجودش،سرشار ازنبوغ واستعدادهای نهانی است. شما خیلی بیش از آنچه می‌پندارید قابلیت و شایستگی دارید. لازم است به بچه‌ها هم یادآور شویم‌که قدرت فکری آنها محدود به‌توانائی خواندن یا درك صحیح از مسائل داشتن نیست، بلکه بی‌پایان و بی‌انتها است. کسانی که این نکته‌ها را به بچه‌ها یادآور می‌شوند، براستی باید به‌آنچه می‌گویند باور داشته‌باشند وگرنه حرف آنها تأثیری نخواهد داشت.

یکی از خاطرات فراموش‌نشدنی زندگیم مربوط به‌زمانی است‌که کار تدریس را در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی شروع کردم. پیش از آن هیچوقت تدریس دانشگاهی نداشتم و فقط در مدارس راهنمائی و دبیرستان درس می‌دادم و به‌شغلم عشق می‌ورزیدم. پس از بازگشت از سفر دوساله‌ام به‌آسیا، تصمیم گرفتم توانائیم را در زمینهٔ تدریس در سطح دانشگاه آزمایش کنم. وقتی برای اولین بار دربرابر گروه بیشمار دانشجویان ایستادم توجه شدم ما گروهی افراد بی‌توجه و

بی‌تفاوت تحویل دانشگاه داده‌ایم، شاگردانی که از یادگیری بیزارند. با شور و اشتیاق وارد کلاس می‌شوید بامید آنکه آموخته‌های خود را با دانشجویان مبادله کنید اما آنچه دربرابر خود می‌بینید، تعدادی قیافه‌های بی‌روح، یا آدمکهای کوکی است که از هرچه می‌گوئید فوراً نت برمی‌دارند، مبادا در روز امتحان سئوالی پیچیده مطرح شود. گاهی می‌گویم آن مداد لعنتی را زمین بگذارید و فقط گوش کنید (من مشاوری بی‌رهنمود[2] هستم. معروف است بطرف بچه‌ها پرتقال پرتاب می‌کنم زیرا شاگردها را باید بوسیله‌ای از خواب بیدار کرد).

بسیاری از شما می‌دانید که نسبت به‌حرکت پلك‌ها حساسم، گرچه فرهنگ امروزی آنرا نمی‌پذیرد. گاهی به‌قیافه‌ای در جمع خیره می‌شوید و از حالت صورت و نگاهش احساس می‌کنید که می‌گوید این لعنتی از ما چه می‌خواهد! باور کنید از شما انتظاری ندارم. فقط می‌خواهم ارتباطی انسانی با شما برقرار کنم. اگر کسی از صحبت کردن دربرابر جمعی وحشت دارد پیشنهاد می‌کنم میان جمعیت به جستجوی چشمانی مهربان بگردد و مطمئن باشد که نه یکی بلکه‌چندین نگاه دلخواه پیدا خواهد کرد و زمانی که چشمان دلسوز را یافت، به آنها خیره شود، چون اگر مطلبی را نسنجیده بیان کند یا جمله‌بندی خوبی نداشته باشد، این نگاه صمیمی به‌او اطمینان می‌دهد که خیلی خوب جلو رفته و می‌تواند به‌گفتارش ادامه دهد. اولین کارم در کلاسهای دانشگاه این بود که بدنبال نگاهی محبت‌آمیز بگردم و متأسفانه در میان آنهمه شاگرد، کمتر چهره‌ای راپرمهر یافتم. قیافه‌ها بیشتر بی‌توجه و بی‌تفاوت و یا مدادبدست و آماده برای یادداشت برداشتن بود. بالاخره در یکی از ردیف‌های آخر دو چشم گویا نظرم را جلب کرد و آن چهره‌ای بود که بدنبالش می‌گشتم زیرا به‌تمام حرفهایم پاسخ می‌داد و احساس کردم حداقل با یك نفر توانسته‌ام

2- Nondirective counselor

PersianPDF.com

ارتباط ذهنی برقرار کنم. چقدر زیبا بود اگر همه می‌توانستیم پیوندی قلبی و ذهنی با یکدیگر برقرار کنیم.

برنامه‌های گوناگونی برای کلاسهای درسم ترتیب داده‌ام که یکی از آنها کار اجباری داوطلبانه است. ملاقات در دفتر کارم، یکی‌از این برنامه‌ها است که حداقل یکبار در طول ترم باید صورت بگیرد. به کسی که شناختی از او ندارم نمی‌توانم درسی بیاموزم،بدنبال پیوند با انسانها می‌گردم. دربرابر شاگردم می‌نشینیم و گفته‌های ما بهیچ وجه دربارهٔ درس و کلاس نیست. بیشتر ترجیح می‌دهم به‌علائق شخصی شاگردانم شناخت پیدا کنم و وقتی آنها وارد دفترم می‌شوند جلو می‌روم و به‌آنها خوش‌آمد می‌گویم. اگر شاگردانم از این برنامه خوشنود نیستند بهتر است قبلا خود را آماده سازند. برایم تعجب‌آور است چگونه برخی از ظاهر شدن درمقابل استاد به‌وحشت می‌افتند. زیرا جائی برای ترس و هراس وجود ندارد.

حدود دو سال قبل خانم جوانی بدفترم آمد و به‌مجرد دیدنش متوجه شدم باید مسئله‌ای داشته باشد،چشمانش بی‌فروغ بود وسرش بهنگام صحبت تکان می‌خورد. پرسیدم چه مشکلی دارد، جواب داد برای آنکه شهامت دیدن مرا پیدا کند قرص خواب‌آور خورده واکنون حال تهوع دارد. می‌توانید باور بکنید کسی صرفاً برای آنکه جرأت دیدن مرا پیدا کند قرص آرام‌بخش بخورد، زیرا تنها کاری که انجام می‌دهم این است که سلام می‌کنم، بسوی شاگردانم می‌روم و آنها را به‌دفترم راهنمائی می‌کنم. گاهی آثار ترس را در چشمان برخی از آنها می‌خوانم که با نگاهشان می‌پرسند «او می‌خواهد چکار کند؟» باور کنید قصد آزار کسی را ندارم فقط می‌خواهم بدانند که منهم گریه می‌کنم، احساس دارم، به‌محبت و توجه اهمیت می‌دهم وبالاخره دانشم محدود و معین است،پس می‌توانیم با وجوه مشترکی که داریم در کنار هم بنشینیم، یك انسان دربرابر انسانی دیگر و مسائلمان را بازگو کنیم. اگر کسی بخواهد با من برخورد معلم و شاگردی داشته

باشد، متأسف می‌گردد زیرا پی می‌برد منهم باندازهٔ او گنگ و مغشوشم و شاید تنها تفاوتم با او این باشد که به کاستی‌های خود آگاهم. معلمی بودائی یك‌بار بمن گفت چرا اینهمه از این‌جا به‌آنجا می‌روید؟ شما عنقریب به‌هدف خود رسیده‌اید. ناگهان بخود آمدم و خدا را شکر کردم که انسان موفقی بوده‌ام.

درك واقعی از دنیا، روزی تجسم عینی پیدا می‌کند که احساس کنید موجودی منحصربفرد هستید،هیچ تمهادی در پهنه گیتی برحسب تصادف بوجود نیامده است. شما مجموعه کاملی هستید که به‌سبب خاصی پا به‌عرصهٔ وجود گذاشته‌اید، اجازه ندهید دیگران عکس این واقعیت را به‌شما تلقین کنند. برخی عقیده‌دارندکه‌این باور جز خیال و وهم نیست. اگر هم چنین باشد، ترجیح دارد با گمان و رؤیا زندگی کنید. شما مجموعه‌ای هستید که برای آرمان خاصی بدنیا آمده‌اید و هرگز بخود تفهیم نکنید که سهمی در پهنه بی‌کران گیتی ندارید. جهان هستی پردهٔ پرنقش‌ونگار، شگفت‌انگیز و ناتمامی است که تنها شما می‌توانید فضای ویژهٔ خود را با شگفتی وجودتان زینت بخشید و پر کنید.

تورو[3] می‌گوید «برخی به‌لبهٔ مرگ می‌رسند بی‌آنکه زندگی کرده باشند». این‌عده، هرگز کاری رابه‌انجام نرسانده‌اند، هیچگاه‌مسئله‌ای شدیداً در آنها تأثیر نگذاشته، بندرت خندیده، یاگریسته‌اند، ناامیدی را حس نکرده‌اند،زیرا عواطف را پیوسته نفی کرده و در دنیائی که هرگز وجود خارجی ندارد و جزگمان نیست زندگی‌را سپری‌نموده‌اند. شما در نوع خود بهترین هستید،شما تنها شمائی هستید که وجود دارید،پس مسلماً اندوخته‌ای دارید که ایثار کنید، پس منتظر چه هستید؟ یکی از دلایل توجه و علاقه‌ام به گردهمائی‌ها این است،

3- Henry David Thoreau (1917-62)

نویسنده طبیعت‌گرای آمریکائی

مربیانی در آن شرکت دارند که به‌این مسائل توجه دارند. گاهی وحشت می‌کنم وقتی پدر یا مادری می‌گوید «من فقط پدر یا مادر هستم». معنی و مفهوم این جمله چیست. شما در نقش پدر و مادر کارهای بسیاری می‌توانید انجام دهید، بنابراین انتظار داریم آموخته‌های خود را به‌ما هم بیاموزید.

به‌انسان بودن خود افتخار کنید، برایش شادی نمائید. ناآگاهی‌ـ کاستی‌ها ـ احساس تنهائی را به‌عنوان واقعیت‌های وجودی خود بپذیرید و از داشتنش خوشنود باشید. به‌خود احترام بگذارید خود را قبول داشته باشید و بگوئید نمی‌خواهم جز آنچه هستم، یعنی، انسان، باشم. از انسان بودن خود لذت می‌برم و مفهوم انسان بودن یعنی نقاط‌ضعف و قدرت داشتن، به‌دیوار خوردن،دچار فراموشی گشتن، از یك جای غلط سردرآوردن، بجای طبقه سوم در طبقه ششم از آسانسور پیاده شدن و متوجه تکرار اشتباه خود گردیدن.براستی انسان بودن موهبت بزرگی است. شب گذشته در یک مهمانی رسمی پیشخدمت نوشابه‌ای تعارف کرد، برای‌ادب‌یك‌لیوان‌برداشتم، دوستی از گوشه‌ای مرا دید و فریاد کشید «لئو» و همینکه نزدیکم آمد محکم درآغوشم گرفت و نوشابه به‌آسمان رفت. کسانیکه در یك‌متری بودند از وحشت فریاد کشیدند، درحالیکه نوشابه روی لباس من ریخته بود و اصطلاحی را که ایتالیائی‌ها در این مواقع بکار می‌برند، «الگریا»[4] که به‌معنی شادی است به‌زبان آوردم. البته هیچیك از اطرافیان احساس مرا نداشت و کسی متوجه نشد که این پیش‌آمد رنگ و زیبائی خاصی به‌خاطره آنشب بخشید.

آن عده از مربیان که براستی به‌کار خود عشق می‌ورزند و معلم واقعی هستند، همیشه از بچه‌ها درسهای خوبی می‌آموزند. همواره به حرکات و رفتار کودکان و نکاتی‌که مطرح می‌کنند علاقه نشان‌می‌دهند

4- Alegria

و با دقت به‌آنها گوش می‌کنند. برایم تعجب‌آور است وقتی می‌بینم برخی از پدر و مادرها تنها دستور می‌دهند. بهتر نیست بجای این‌کار به‌آنچه برزبان می‌آورید گوش دهید. ۹۰٪ از آنچه‌به‌کودکان می‌گوئید فقط دستور است و بندرت اتفاق می‌افتد سعی کنید با بچه‌ها گفتگوی صمیمانه داشته باشید و حرفهایتان بصورت سئوال و پرسش باشد نه خوراندن باورهای گوناگون.

در یکی از بازدیدهایم از هندوهای «سو»[5] مقیم داکوتای جنوبی توسط خانواده‌ای هندی در فرودگاه استقبال شدم، همگی با کامیونی بزرگ حرکت کردیم. در جلو با پدر و مادر «دیوید»[6] نشسته بودم و از ابتدا شروع به‌گفتگو دربارهٔ موضوعات گوناگون کردیم ناگهان متوجه حضور «دیوید» شدم و بطرف او برگشته پرسیدم، «راستی دیوید چه کارهائی می‌توانی انجام دهی؟» پاسخ داد «خیلی کارها» پرسیدم «مثلا» گفت «می‌توانم تف بیاندازم». بسیاری از شما که با بچه‌های استثنائی کار کرده‌اید می‌دانید وقتی ماهیچه‌های حلقوی زیر زبان کار نمی‌کند سالها طول می‌کشد تا بتوانید به‌بچه‌ای بیاموزید چگونه دهان خود را جمع کند، تا بتواند از روی اراده تف بیاندازد. اما بیشتر ما این کار را طبیعی تلقی می‌کنیم. از دیوید سئوال کردم دیگر چه هنری دارد؟ گفت «می‌توانم انگشتم را در بینی فرو کنم» آیا این یك معجزه نیست توانائی داشته باشید هروقت اراده کنید دستتان را بلند و در بینی فرو برید؟ چون برخی از بچه‌های عقب‌افتاده هرگز موفق به‌این کار نمی‌شوند. شگفتی وجود خود را جشن بگیرید.

همهٔ راهها از شما آغاز می‌شود. پل بزرگی که شما را بدیگران مرتبط می‌سازد از شما شروع می‌گردد و مهم همین است. هرچه رشد و شکوفائی‌ام بیشتر باشد بازده و ثمربخشی بهتری خواهم داشت.

5- Sioux

۶ـ دیوید پسر خانوادهٔ هندی است.

همواره می‌کوشم بیشتر بیاموزم تا آموخته‌های بیشتری دراختیار دیگران قرار دهم،برای رسیدن به خود و هوشیاری تلاش می‌کنم تا بتوانم شما را بسوی حق و حقیقت رهنمون سازم. احساس و آگاهی خود را تقویت می‌کنم تا بیداری و عواطف شما را درك کنم. دائم بخود تفهیم می‌کنم انسان هستم تا شما را به‌عنوان انسان درك کنم وپذیرا باشم. همواره اعجاز و شگفتی حیات را ستایش می‌کنم تا بتوانم سایرین را باین کار تشویق نمایم. آنچه برخود نمی‌پسندم بردیگری روا ندارم و از شما هم همین انتظار را دارم. بدینسان دوستی ما از هرگونه خودخواهی دور خواهد ماندوآنچه می‌آموزید نتیجه وفایده‌اش نصیب همهٔ افرادی می‌شود که با شما سروکار دارند.

خودواقعی‌تان را پیدا کنید و بکوشید دیگران را درك کنید و بشناسید، با این کار می‌توانید خود را بیابید و به‌دیگران نیز کمك کنید تابه‌بیداری و هوشیاری برسند. قدرت از همین‌جا شروع‌می‌شود. اول پلی برای رسیدن به خودواقعی‌تان بسازید ولی متوقف نشوید قدم بزرگ بعدی ساختن پلی میان شما و دیگران است.

دهه ۱۹۶۰ دوران شکوفائی واعجاز بود. دراین برهه، هرمسئله‌ای زیر کنکاش و سئوال قرار می‌گرفت و شغل تدریس برایم در آن چند سال سرشار از لذت و شادی بود. شاگردها نمی‌نشستند که نت بردارند بلکه دائماً سئوال و پرسش می‌کردند. دوران زیبا و پرخاطره‌ای بود،هم از نقطه‌نظر فراگیری و هم آموزش. در دهه ۱۹۶۰ بازار آزادی بیان ـ تحرك ـ فعالیت ـ اختلاف عقیده جدل و بحث و گفتگو داغ بود. در دهه ۱۹۷۰ تحول و دگرگونی دیگری پیش آمد. این سالها، دوران درون‌ـ نگری و سکون بود. مردم از مظاهر عینی خسته شده و سفر بدرون را آغاز کرده بودند. همه برای پیدا کردن پاسخ سئوالاتشان درون‌نگری می‌کردند. ده سال این نگرش ادامه داشت و نتیجه‌اش ظهور تعداد بیشماری افراد خودمحور بود که نمی‌توانستند بین خود و دنیای‌بیرون

رابطه‌ای برقرار کنند. آیا این بدین‌معنی است که ظاهراً دو دهه را از دست دادیم؟

وقت آن رسیده از خود بیرون آئیم و با یکدیگر پیوندی برقرار سازیم. این دومین پلی است که باید بسازیم. نجات ما در همکاری و همگامی در راه رسیدن به‌هدف مشترك است نه خودمحوری و حق خود را بازستاندن. یکی از کشفیات مهم و سودمندی که در چند سال گذشته کردم این بود که همیشه نباید الزاماً حق با من باشد. کشف زیبائی نیست؟این‌واقعیت‌سبب‌می‌شودبدانیدفقط دربرخی‌ازمواردحق‌می‌تواند باشماباشد. آیا دوست‌دارید کشف‌دیگرم رابدانید، اینکه من می‌توانم حق داشته باشم و شما هم می‌توانید حق داشته باشید. هردو مامی‌توانیم محق باشیم.دو نفر امکان دارد در یك زمان سنجیده بگویند و مهم‌تر از آن حتی دویست نفر در یك بعد زمانی ممکن است سنجیده بگویند و دیگر اینکه درست و نادرستی وجود ندارد،بلکه در یك زمینه وسیع خاکستری درجات گوناگونی وجود دارد که هر حرف حقی یکی از درجات را اشغال می‌کند. لیکن فقط سیاهی یا سفیدی را دیدن است که موجب دور شدن تدریجی افراد از یکدیگر می‌شود.همواره به‌موارد مشابه میان خود و دیگران توجه داشته باشید. دو نفر در این سالن نمی‌توان پیدا کرد که شبیه هم باشند،با این وجود میان هردو نفر ما وجوه مشترك زیاد وجود دارد و براساس همین تفهیم و تفاهم است که می‌توانیم شروع به‌کار کنیم. چنانچه بتوانیم روی این نقاط مشترك تکیه کنیم به‌مسیر دوستی در زندگی هدایت شده‌ایم.

هیچ نقطه‌ئی در جهان نیست‌حتی دورافتاده‌ترین قصبه درکشمیر دره نپال یا دهات تبت‌ـ که نتوانید در کمتر از بیست‌وشش ساعت به‌آن برسید. پس همه با هم همسایه‌ایم. بیاد می‌آورم چه در روزهای بارانی چه آفتابی، خانوادهٔ ما عادت داشت هریکشنبه به‌ساحل لانگ[7] که اکنون

7- Long Beach

با مرکز لوس‌آنجلس بیست‌وپنج دقیقه فاصله دارد، برود. در آن زمان این مسافت را در ظرف سه ساعت طی می‌کردیم.

برگی فرو نمی‌ریزد مگر برزندگی یکایك ما اثری بجای گذارد. در دورانی زندگی می‌کنیم که هیچ نکته‌ای از نظرها پنهان نمی‌ماند. همه برروی هم تأثیر می‌گذاریم. ارتعاشات وسیع و گسترده‌ای در فضا و در همهٔ جهات جریان دارد. بهتر است از هم‌اکنون به‌ساختن پل‌ها بپردازیم چون در غیر اینصورت شکاف‌ها آنقدر عمیق می‌شوند که دیگر راهی برای پر کردن آن وجود ندارد.

یك نقطه دورافتاده بنام چایا[8] در تایلند مرکزی نزدیك مرزمالزی وجود دارد. در میان تودهٔ وسیعی از آب، جزیرهٔ کوچکی قرار دارد و در آن معبد بودائی ساخته شده است. در این جزیره آب آشامیدنی وجود ندارد و ساکنین ناگزیرند با قایق از تایلند آب بیاورند و در بشکه‌های مخصوص بریزند. معلم بودائی‌ام درباره عقاید و افکار محلی سخن می‌راند و در این باره داستان زیبائی تعریف کرد و گفت «تصور کن تمام روز با سختی زحمت بکشی و در بازگشت از کار هوس کنی ازاین آب قیمتی جرعه‌ئی برای رفع تشنگی بنوشی.پیاله را در بشکه می‌کنی و ناگهان مورچه‌ای را در آب شناور می‌بینی. عصبانی از اینکه مورچه چگونه به‌خود اجازه‌داد در بشکه‌من،زیر درخت من، در سایه درخت من در جزیره من در آب من شنا کند»، آنرا گرفته به بیرون پرتاب می‌کنی: این‌را وابستگی گویند. یا، قبل از اینکه مورچه را به بیرون پرتاب‌کنی فکر می‌کنی امروز هوا خیلی گرم است این‌جا خنك‌ترین محل جزیره می‌باشد، این مورچه صدمه‌ای نمی‌رساند پس پیاله را در آب می‌کنی و آنرا طوری برمی‌داری که با مورچه برخورد نکنی: «وابسته نبودن». معلم ادامه داد، امکان دیگری هم وجود دارد که آنرا «رها ازوابستگی» می‌گویند، به‌مجرد آنکه در بشکه را برمی‌داری بدون آنکه به بدخوب-

8-Chayah

درست یا نادرست بودن قضیه فکر کنی حبه قندی برمی‌داری و مورچه را غذا می‌دهی و این را عشق می‌نامند. باید کم‌کم به‌این واقعیت پی ببریم،شما تنها فردی هستید که می‌توانید حبه‌قندی به‌من دهید و من یگانه کسی هستم که می‌توانم بهمین نحو محبت شما را جبران کنم. ما جدا از هم از ارزش و اهمیت بمراتب کم‌تری برخورداریم.

عنوان «ساختن پلی میان حال و آینده» زیبا و دلسپند می‌نماید ولی کلمهٔ «آینده» قدری مرا دچارتشویش می‌کند.ترجیح می‌دهم تمام‌توجهم به‌حال معطوف باشد. معلمم عادت داشت بگوید: «ما همه در خواب و رؤیا،در دیروز زندگی می‌کنیم و نگران رخ‌دادهائی هستیم که در گذشته اتفاق افتاده، درنتیجه برای امروز کاری نمی‌توانیم انجام دهیم. اگر به‌رویدادها یا افرادی‌که در گذشته به‌گونه‌ای آسیبی به‌شما رسانده‌اند، بیاندیشید، پیشرفت و رشدی برای شما وجود ندارد،بهتر است گذشته را فراموش کنید چون اگر نتوانید خود را از آن جدا کنید مانندعفریت مرگ می‌آویزد و شما را با خود به‌زیر می‌کشد. برخی عادت دارند دائماً پدر و مادر خود را گناهکار بشمارند،اما می‌دانید پدر و مادر چه کار کردند؟ آنها آنچه‌می‌دانستند دراختیار شماگذاشتند، خداپاداششان دهد، و دلیل ناامیدی‌تان احتمالا ناشی از این واقعیت است که گمان می‌بردید انسانهای کاملی هستند و آنها هم اجازه دادند براین باور بمانید. پدر و مادر عاقل کسی است که به‌فرزند خود بگوید «نگاه‌کن من گریه می‌کنم. گاهی تنها و مضطربم و نمی‌دانم این راهی که می‌روم موفقیتی بدنبال دارد یا نه، اما اجازه بده باهم درباره این مشکلات صحبت کنیم.» بیاد دارم روزهائی که پدر سر میز می‌نشست و به‌ما که هنوز بچه‌های خردسالی بودیم می‌گفت «بچه‌ها خوب دقت کنید، هرچه داشتم ازدست داده‌ام همه باید کار کنیم تا خانواده بوسکالیا بتواند به زندگی خود ادامه دهد.»

آیا این تشریک‌مساعی دلپذیر و دلنشین نیست تا پدر و مادر در گوشه‌ای خلوت کرده و پنهان از ما مطلبی را بهم بگویند و احساس‌کنیم

پیش‌آمدی رخ داده و از ترس و نگرانی برخود بلرزیم بدون آنکه درك صحیحی از آن‌چه رویداده داشته باشیم.

بیاد دارم چگونه از این خانه به‌آن خانه می‌رفتم تا مجله بفروشم. گاهی مردم با شدت در را برویم می‌بستند یا ناسزا می‌گفتند ولی بروی خود نمی‌آوردم. تجربه کردن زیبا است،اگر برایتان آموزنده باشد. بخاطر دارم مادر همیشه می‌گفت «تولیو»[۹]، نگران نباش همهٔ کارها درست می‌شود. کلم در باغچه فراوان است و هرشب می‌توانم غذای کلم درست کنم.» یادش‌بخیر، کلم‌ها در معده باد می‌کرد و ما بندرت احساس گرسنگی می‌کردیم، اما لطف و زیبائی کار به باهم بودن و با یکدیگر کار کردن بود. ما پیوسته به‌حال فکر می‌کردیم. مادرم موجود عجیبی‌بود همیشه لوازمی برای فروش داشت. به‌منزل می‌آمدیم و انتظار داشتیم شام کلم و نان داشته باشیم و ناگهان با سفره‌ای رنگین روبرو می‌شدیم، و پدرم با لهجه محلی می‌گفت «موضوع از چه قرار است مگر خدای نکرده دیوانه شده‌ای» و مادر پاسخ می‌داد. «دیوانه نشده‌ام. زمانی که به‌شادی احتیاج‌داریم اکنون است»، اطراف میز می‌نشستیم و بااشتها شروع به‌خوردن می‌کردیم. مثلی است که می‌گوید، «دیروز بمنزلهٔ چك باطل‌شده و فردا بمانند سفته‌ای است که مهلت آن نرسیده باشد. فقط امروز حکم پول نقد را دارد،پس آنرا هرطور که دوست داری خرج‌کن.» یادتان باشد لحظهٔ کنونی هرگز تکرار نمی‌شود. دنیائی، برای صرف کردن آنچه بدستت آمده، دراختیار تو است.

دوست دارم مطلب دلنشینی که در مجله هیومنیستیك‌سایکولوژی[۱۰] پیدا کردم برایتان بخوانم. آنرا پیرمردی هشتادوپنج ساله که می‌داند چند روز بیشتر به‌عمرش باقی نیست نوشته است. می‌گوید: «اگر یکبار دیگر به‌دنیا می‌آمدم می‌کوشیدم اشتباهات بیشتری مرتکب شوم وکمتر

۹ـ تولیو اسم کوچك پدر نویسنده است.

10- Humanistic Psychology

بدنبال کمال‌پرستی بروم.» همهٔ ما گرفتار طلسم کمال‌طلبی هستیم. چه مانعی دارد اگر مردم بدانند شما کاستی‌هائی دارید؟ در آن صورت می‌توانند خود را با شما دمساز و همسان نمایند اما هیچ‌کس نمی‌تواند خود را به‌کمال برساند.

پیرمرد ادامه می‌دهد، «بیشتر استراحت می‌کردم. نرمش بیشتری از خود نشان می‌دادم و می‌کوشیدم احمق‌تر از آنچه در سفر اخیر بودم، باشم. در طول زندگی، آگاهیم از دنیا بسیار کم بود و همان کم را خیلی جدی تلقی می‌کردم درحالیکه اگر یکبار دیگر بدنیا می‌آمدم دیوانگی بیشتری می‌کردم و به بهداشت، کمتر اهمیت می‌دادم.»

«از فرصت‌های موجود، حداکثر استفاده‌می‌جستم، سفرهای‌زیادتری می‌رفتم، از کوههای بیشتری بالا می‌رفتم. در رودخانه‌های زیادتری شنا می‌کردم، غروب‌های آفتاب گوناگونی را تماشا می‌کردم و به‌جاهائی می‌رفتم که تاکنون ندیده‌ام.بستنی بیشتر و لوبیای کمتری می‌خوردم.» ما از اینکه خود را نفی کنیم لذت می‌بریم و این یك‌نوع خودتنبیهی به حساب می‌آید. شك نیست هر کاری دلمان بخواهد نمی‌توانیم انجام‌دهیم ولی بد نیست گاهی هم از حد معمول قدمی فراتر گذاریم. گاهی پیش می‌آید شما به‌قسمت فروش موادغذائی سوپرمارکتی می‌روید وخوردنی موردعلاقه‌تان را روی قفسه می‌بینید، آنرا برمی‌دارید نگاهی به‌قیمت می‌اندازید و به‌مجرد آنکه متوجه می‌شوید گران است می‌گوئید «آه خدای من» و آنرا سرجایش گذاشته و جنس ارزان‌تری را انتخاب می‌کنید. بهتر نیست برای یك‌بار هم شده بگوئید «آه چقدر عالی» و آنچه قبلا آرزویش را داشتید انتخاب و خریداری کنید. باور کنید شایستگی این‌را دارید که گاهی لذت‌هائی را نصیب خود کنید. پیرمرد ادامه می‌دهد «می‌کوشیدم بیشتر نگران مسائل موجود باشم تا در رؤیا و خیال‌برای خود نگرانی بتراشم.» ۹۰٪ ازما مضطرب‌مشکلاتی هستیم که هرگز رخ نمی‌دهد. معهذا پیوسته باین تشویش ادامه می‌دهیم.شاید بهمین سبب باشد که شرکتهای بیمه در آمریکا ثروتمندترین مؤسسات

خصوصی هستند. آنها، هم در مقابل ویرانی و هم در مقابل سازندگی شما را بیمه می‌کنند. پیرمرد ادامه می‌دهد «در طول زندگی ساعت بساعت و روز به‌روز مراقب بهداشت و سلامت خود بودم. اما اگر بخت دیگری به‌من داده می‌شد، بیشتر قدر لحظات زندگیم را می‌دانستم و تلاش می‌کردم لحظه به لحظهٔ آن‌را به‌دقایق زیبا و لذت‌بخشی مبدل سازم». اگر تاکنون به این واقعیت پی نبردید، بد نیست بدانید زندگی مجموعه‌ای از لحظات است. پس این دم را ازدست ندهید. پیرمرد می‌گوید: «از افرادی بودم که بدون دماسنج ـ کیسه آبجوش ـ دهان‌شویه ـ بارانی ـ و چتر هرگز به‌مسافرت نمی‌رفتم. اگر یکبار دیگر بدنیا می‌آمدم سبک‌تر از این سفر می‌کردم.»

بودا جمله پندآموز و بسیار زیبائی گفته است: «هرچه کمتر داشته باشید نگرانی‌تان کمتر است». بیشتر ما با شنیدن این جمله می‌گوئیم «بودا حقیقتاً راست می‌گوید.» معهذا پیوسته در حال جمع کردن و انباشتن هستیم. لوازمی در قفسه‌ها داریم که سالهای سال است به‌آن دست نزده‌ایم. ظروفی که بمناسبتی هدیه گرفته‌ایم، به‌همان صورت در گنجه‌ها بایگانی شده است، لیکن این کار اهانتی به‌هدیه‌دهنده بشمار می‌رود. چرا از وسایل خوبی که دارید استفاده نمی‌کنید. برای چه منظوری آنها را خریداری کرده‌اید؟ باور کنید هیچ نمادی جاودانی و پایدار نیست.

و بالاخره پیرمرد می‌گوید «اگر شانس دیگری بمن داده می‌شد، با پاهای برهنه اول بهار شروع به‌گردش می‌کردم و تا آخر پائیز به سیر و سیاحت ادامه می‌دادم. هرچه بیشتر به‌جاهای دیدنی می‌رفتم و خوش می‌گذراندم. طلوع خورشید بیشتری را نظاره می‌کردم و با بچه‌های زیادتری سرگرم بازی می‌شدم. البته این در صورتی بود که موهبت زندگی دیگری به‌من داده می‌شد و اما می‌بینید که مجالی باقی نمانده است.» ما از آنچه در آینده پیش می‌آید بی‌خبریم لیکن برآنچه اکنون، در لحظه رخ می‌دهد واقف و آگاهیم. زندگی موهبتی است که ازجانب

پروردگار به‌شما عطا شده است و نحوه استفادهٔ شما از زندگی، هدیه‌ای است ازجانب شما به ایزد یکتا.

زندگی در دست شما است اگر بخواهید می‌توانید شادی بیافرینید و یا بدنبال یأس و نومیدی بگردید. هیچ توجه کرده‌اید برخی از مردم همواره آسمان، طبیعت و زندگی و اجسام را دلپسند و زیبا می‌بینند و انسانها را پدیده‌ای شگفت‌انگیز می‌پندارند و عده‌ای به‌سختی پدیده یا کسی بنظرشان دوست‌داشتنی می‌رسد. کازانتاکیس می‌گوید «قلم‌مو و رنگ دراختیار شما است،بهشت را ترسیم کنید و به‌آن وارد شوید.» اینکه از چه رنگی استفاده کنید، مهم نیست هربار که تصمیم بگیرید می‌توانید رنگ دیگری انتخاب کنید.

و اما نکته آخر، بعضی اوقات‌می‌پندارم چطوراست گاهی هم پلی بسوی بی‌عقلی بکشیم. لحظاتی پیش می‌آید که از عقل و هوشیاری و بویژه تعریفی که از عقل سلیم می‌شود بیزار می‌شوم. وقتی به‌تعریف دیوانگی در کتاب لغت رجوع کردم،درمیان معانی دیگر به‌کلماتی نظیر «وجد و خوشی»«شور و ذوق» و«خنده» برخورد کردم (اگر باورندارید خودتان نگاه کنید). واقعاً نگران‌کننده است که ما بصورت جامعه متکی به‌خندهٔ کنسروی درآمده‌ایم. گاهی در یك برنامه تلویزیونی شخصی‌یك حرکت معمولی انجام‌می‌دهد و بینندگان شروع به‌خنده می‌کنند. دربرابر تلویزیون نشسته و فکر می‌کنم، آیا در من عیب و نقصی هست؟ چون موضوع اصلا بنظرم خنده‌آور نمی‌آید. بیاد دارم زمانی مردم از صمیم قلب می‌خندیدند یا از شدت خنده پا به‌زمین می‌کوبیدند، لیکن امروز دیگر از آن خنده‌ها خبری نیست. به‌عقیدهٔ «امیلی‌پست» نویسندهٔ کتاب آداب‌معاشرت، خانم‌بلند نمی‌خندد، پوزخندمی‌زند. خانم‌امیلی‌اگردوست دارد می‌تواند پوزخند بزند، اما اگر شما دوست دارید چرا از تـه دل نخندید؟ ما بندرت وجد و سرور را تجربه می‌کنیم و نـاگزیر پیوسته بدنبال راههائی برای کسب شعف وشادی‌می‌گردیم. آیا خنده‌آور نیست! معلم بودائی‌ام از کلمه‌ای برای تعریف شادی استفاده می‌کند کـه

ممکن است شما را هم تحت‌تاثیر قرار دهد «جذبه ـ خلسه، وجد و شعف باطنی.» به‌جذبه رسیدن یکی از حقوق انسانی بموازات درد و رنج، نومیدی و تشویش و اضطراب داشتن است، ما به‌عنوان انسان حق داریم جذبه و خلسه را قبل از مرگ تجربه کنیم. بسیاری از ما شعف زیادی احساس کرده‌ایم اما جذبه را چطور؟ آساگولی[11] در کتابی در زمینه تجزیه و تحلیل روانی می‌گوید، علت بسیاری از مسائل و مشکلات این است که بیشتر ما خود را در کارهای یکنواخت وتکراری محبوس کرده‌ایم. برنامه‌هائی که هرگز تمامی ندارد، شما مسئولیت ویژه‌ای را به‌همان شکل و پشت سرهم و هر روز انجام می‌دهید تا بالاخره بکلی از آن خسته می‌شوید و نتیجه این است که اغلب اوقات کسل و بی‌حوصله هستید. نویسنده معتقد است باید یکنواختی را از میان برداریم و رسوم قدیمی را کنار بگذاریم. قدری درنگ کنید، آیا بسیاری از ما دقیقاً به‌همین نحو زندگی، و کارهائی را هر روز و هر لحظه تکرار نمی‌کنیم؟ هر صبح در ساعت معینی از قسمت‌مشخصی از رختخواب بیرون می‌آئیم، به حمام می‌رویم، دندان را مسواك می‌کنیم. دقایقی به‌آینه نظر می‌اندازیم، آهی از ته دل می‌کشیم، دوش می‌گیریم، لباس عوض می‌کنیم، چای یا قهوه می‌نوشیم وگاهی بوسه‌ای به‌همسرمان می‌زنیم و از منزل خارج می‌شویم. چه مانعی دارد اگر یکبار پنجره را باز کنید و بجای در، از آن بیرون بپرید و با همان لباس خواب چند دوری بدوید یا یك روز غیرتعطیل باتفاق همسرتان ناهار را بیرون از منزل صرف کنید. آزمایش کنید و اثر معجزه‌آسای آن را ببینید.

و اما پل آخری که باید بسازیم: همهٔ پل‌ها را با عشق باید بنا کرد، تورنتون وایلدر[12] این مطلب را به‌گونه‌ای موجز و دلپذیر بیان

11- Assagioli

12- Thornton Wilder (1897 -)
رمان‌نویس و نمایشنامه‌نویس امریکائی

کرده است «اقلیمی بنام حیات و سرزمین دیگری بنام مرگ وجود دارد و عشق پل استواری است میان این‌دو». عشق تنها پدیدهٔ جاودانی و پایدار و یگانـه موهبتی است کـه از معنی و مفهوم خـالی نیست. سخنانم را با کلمه «ناماستی»[۱۳] که هندیها بـه‌موقع خداحافظی یـا ملاقات یکدیگر برزبان می‌آورند بـه‌پایان مـی‌برم. معنی کلمه این است: من به‌نقطه‌ای از وجودت احترام می‌گذارم که تمام هستی درآن خلاصه شده است و من، بوسکالیا، بـه‌نقطه‌ای از وجود تـو احترام می‌گذارم که اگر به‌آن درجه از بزرگی برسی و با بی‌کران خلقت یکی شوی و من به‌درجه‌ای از پاکی برسم که با کهکشان یکی شوم، ما باهم یکی خواهیم شد.

13- Namaste

خلاصه سخنرانی پنجم

ـ سعی کنید با برخورداری از روحیهٔ سالم و پرنشاط میان حال و آینده پلی برقرار کنید.

ـ بکوشید هر روز بیش از روز دیگر شکافهای موجود میان دیگران و خود را به‌پیوند دوستی و الفت مبدل سازید.

ـ همواره بخواهید خودتان باشید و از این خود راضی و خوشنود بمانید، الگوهای ایده‌آلی شما خوب و قابل ستایش است اما اگر بخواهید از آنها تقلید کنید جز شکست نصیبی نخواهید برد.

ـ هر فردی جدا از ظاهر و موجودیت واقعی‌اش، از توانائیهای بالقوه و استعدادهای نهانی فراوانی برخوردار است که با برخورداری از اعتمادبنفس می‌تواند آن‌ها را بارور و شکوفا سازد.

ـ شما می‌توانید با اطرافیان خود براساس وجوه مشترکی که دارید پیوند دوستی برقرار کنید.

ـ هیچ نمادی در جهان برحسب تصادف بوجود نیامده است. شما مجموعه کاملی هستید که به‌منظور خاصی پا به عرصه وجود گذاشته‌اید. جهان هستی پردهٔ منقوش ولی ناتمامی است و فقط شما قادرید فضائی که ویژه شما است با شگفتی وجود خود زینت بخشید.

ـ به‌انسان بودن خود افتخار کنید و برایش شادی نمائید. ناآگاهی وکاستی‌های خود را بعنوان واقعیت وجودی خود بپذیرید و از داشتنش خوشنود باشید.

ـ هر کاری از شما شروع می‌شود. پل عظیمی که شما را به‌دیگران مرتبط می‌سازد از شما کشیده می‌شود. شما هرچه رشد و شکوفائی بیشتری داشته باشید بازده و ثمربخشی بیشتری خواهید داشت.

ـ نجات ما در همکاری و همگامی با یکدیگر در راه رسیدن به‌هدف مشترک‌است نه خودمحوری واحقاق حق‌کردن.

ـ در دنیای امروز انسانها درسرنوشت یکدیگرسهیمند. برگی فرو نمی‌ریزد مگر برزندگی یکایك ما اثر بگذارد.

ـ بهتر است پدرومادر را مسبب مسائل ومشکلات خود ندانید. آنها آنچه می‌دانستند در حق شما انجام دادند، ناامیدی شما ناشی از این است که تصور می‌کردید آنها انسان‌های کاملی هستند.

ـ دشواریهای خود را با فرزندانتان درمیان بگذارید و آنها را از کوچکی متعهد و مسئول بار بیاورید.

ـ در گذشته زندگی کردن شما را از «حال» وتوجه‌به‌آن بازمی‌دارد. زمانی که نیاز به‌شادی دارید اکنون است.

ـ زندگی فقط مجموعه‌ئی از لحظات است. بیشتر نگران مسائل موجود باشید تا در رؤیا و خیال برای خود نگرانی بتراشید.

ـ بسیاری از ناراحتی‌های ما ناشی از این است که خود را در کارهای یکنواخت محبوس کرده‌ایم، کارهائی که مرتب باید تکرار کرد. بدنبال تنوع و تغییر بگردید تا از کسالت و افسردگی نجات یابید.

ـ اقلیمی بنام حیات و سرزمین دیگری بنام مرگ وجود دارد و پلی که این‌دو را به‌هم متصل می‌کند عشق نام دارد.

ای ره گشوده در دل دروازه‌های ماه!
با توسن گسسته‌عنان،
از هزار راه
رفتن به‌اوج قلهٔ مریخ و زهره را
تدبیر می‌کنی.
آخر به ما بگو
کی قلهٔ بلند «محبت» را
تسخیر می‌کنی؟

فریدون مشیری

هنر انسان بودن

وقتی شخصی به‌هنگام معرفی نامم را درست تلفظ می‌کند قلباً احساس شادی و امتنان می‌کنم. چند سال پیش در یکی از سفرهایم به آسیا، قرار بود در اردوهای ارتش و نیروی‌هوایی سخنانی ایرادکنم، و برای این کار صلاحیتم باید از طرف ادارهٔ امنیت تأئیدمی‌شد. فرم‌های مخصوص را در اداره فدرال پر کردم و به‌منشی مربوطه دادم. او نام مرا با فهرستی که داشت مقابله می‌کرد و پس از آن که مطمئن می‌شد سابقه‌ای ندارم از پشت میکروفون مرا صدا می‌کرد. اطمینان داشتم این‌بار هم مسئله‌ای پیش خواهد آمد زیرا اسم کاملم «فلیس لئوناردو بوسکالیا»، تلفظ راحتی ندارد. منشی اسم‌هائی مانند «سالی جونز» «جیمز براون» و غیره را به‌آسانی ادا می‌کرد اما وقتی کاغذی را بدست گرفت، از طرز صاف کردن سینه او متوجه شدم که به‌نام من رسیده است. نفس عمیقی کشید،نام اولم را بـه‌زبان آورد فیلیس؟ باور کنید من به هر اسمی جواب می‌دهم جز فیلیس که نام دختر است.

در آغاز صحبت همیشه قدری دچار تشویش می‌شوم چون بسیاری از شما کتابهای مرا خوانده‌اید و برخی نوارهای مرا شنیده‌اید و بـا

افکار و اندیشه‌هایم آشنائی دارید، تعدادی هم شناختی از من ندارند که آنهم خوب است،زیرا جلسه امشب وسیله‌ای است که بـا یکدیگر آشنا شویم. یکی از خاطرات شیرینی که دارم مربوط به‌شبی است که می‌خواستم برای تعدادی از نابینایان در یك کنفرانس ملی صحبت کنم. پس از پایان سخنرانی، یکی از آنها به‌نزدم آمد و گفت، «آقای بوسکالیا آیا می‌توانم با دستهایم شما را لمس و شناسائی کنم.» آیا تاکنون توسط نابینائی شناسائی شده‌ایـد. درست احساس کسی را داشتم که آب سردی رویش ریخته باشند یا برق او را گرفته باشد. بدیهی است امشب از دور با هم آشنا می‌شویم و از هم شناخت پیدا می‌کنیم، اما اگر می‌خواهید از نزدیك مـرا بشناسید پس از اتمام جلسه در خدمت هستم.

موضوع سخنرانی امشب «هنر انسان بودن»، همواره موردعلاقهٔ قلبی من بـوده است. من از افکار و اندیشه‌های شما بـی‌خبرم لیکن بسیار خوشنودم از اینکه انسان هستم و از کلیه توانائیهای بالقوه‌ای که لازمه انسان بودن است برخوردار می‌باشم.

یکبار مطلبی در کتابی اثر هایم گینوت[1] خواندم که شدیداً مـرا به‌هیجان آورد. این‌نکته‌های تلخ و نیش‌دار را مدیرمدرسه‌ای نوشته و برای گینوت فرستاده بود:

«یکی از بازماندگان اردوگاههای کار اجباری هستم. چشمانم شاهدفجایعی بودکه‌تاکنون‌هیچکس تجربه‌نکرده‌است. من،شاهد ساختن اطاقهای گاز توسط مهندسین عالیمقام، مسموم شدن کودکان توسط پزشکان تحصیل‌کرده، به‌قتل رسیدن کودکان توسط پرستاران آموزش‌دیده و به‌رگبار بسته شدن اطفال و زنان،توسط فارغ‌التحصیلان دانشگاهی بودم و همین‌هـا

1- Haim Ginott

سبب شد که در تمرینهای آموزش و پرورش دچار شك و تردید شوم. درخواستم این است، کوشش شما نباید در جهت پرورش انسان‌نماهای تحصیل‌کرده و دانشگاه‌دیده باشد. خواندن و نوشتن و تلفظ و تاریخ و هندسه هنگامی مفید است که در جهت انسان‌سازی شاگردان باشد.»

با خواندن این کتاب به‌فکرم رسید که ما همه دانشی به بچه‌ها می‌آموزیم جز مهمترین و اصولی‌ترین را، و آن درس زندگی است. هیچکس درباره زندگی درسی نمی‌دهد. باید از پیش خودمان دانستنی‌ها را بدانیم. کسی درباره چگونه انسان شدن و مفهوم انسان واقعی و اهمیت و شکوهی که بیان «من انسان هستم» دربر دارد، نکته‌ای به ما نمی‌آموزد.

همه براین تصورند که شما خودبخود باید انسان باشید و این شانسی است که ازطریق وراثت به‌شما منتقل می‌شود،درحالیکه واقعیت خلاف این است.

خیلی دوست دارم در برنامه‌های گفت‌وشنود تلویزیونی[2] صحبت کنم چون افراد علاقمندی در آن شرکت دارند و موضوعات جالب‌توجهی را مطرح می‌کنند. مثلا یکی می‌خواهد تعریف عشق را بداند. جواب من اکثراً این است که تعریفی از عشق ندارم ولی می‌توانم عملا آنرا نشان دهم.

توصیف عشق واقعاً کار مشکلی است،چون در مفهوم بسیار وسیع و غیرقابل توصیفی می‌گنجد،ولی هرچه با زیبائی وشادی بیشتری قرین و همساز باشم عشق‌آموز بهتری خواهم شد و هر روز عشق عمیق‌تر و پایدارتری برای ایثار کردن دارم،اما بیان عشق، آنرا محدود می‌کند، هرکس در زندگی به‌گونه‌ای عشق را تجربه می‌کند و چنانچه تعریف آن

2- Show

را از شما سئوال کنم با برداشت و طرز تلقی خاصی که از عشق دارید عقاید و توصیفی که شخصاً دارید، بیان می‌کنید و با هم به‌تجربه جدیدی می‌رسیم و رشد می‌کنیم.

حدود دو هزار نفر در اینجا گرد آمده‌اند و در میان شما یك نفر نیست که تنهائی ــ ناامیدی و گریستن را حس نکرده باشد. آیا وجوه مشترکی که داریم، کافی نیست تا مارا بهم‌نزدیك کند؟ ضمناً بیشمارند کسانی که خنده و شادی را لمس کرده‌اند و در تمام این مواردمی‌توانیم اشتراك عقیده داشته باشیم. پس همه از جهاتی بهم شبیه هستیم زیرا آنچه احساس می‌کنید برای من هم اتفاق افتاده است و همگی در یك مبارزهٔ مشترك برای رسیدن به‌کمال ــ که بالاترین آرمان حیات است ــ با یکدیگر سهیم می‌باشیم و چه هدفی مهم‌تر و ارزشمندتر از این وجود دارد؟

وقتی به‌این واقعیت پی می‌برم که از توانائیهای بی‌منتهائی برای رسیدن به‌رشد کامل انسانی برخوردارم دچار هیجان وشگفتی فراوان می‌شوم. نمی‌توانم خدا باشم ولی قادرم به انسانی کارآمد با کنش و کارکردی کامل[3] مبدل شوم و دوست دارم درباره اصولی که کمك می‌کند تا ما باین درجه از رشد و اعتلا برسیم امشب سخن بگویم.

مجدداً به‌نکته اصلی برمی‌گردم،اگرچه می‌دانم بیان آن برای‌عده‌ای از شما خوش‌آیند نیست،لیکن قویاً اعتقاد دارم و از این خطر که ممکن است گفته‌هایم مورد قبول نباشد استقبال کرده،با جرأت می‌گویم خودم را دوست دارم. اگر از درون تهی باشید هرگز نمی‌توانید به کسی بهره‌ای برسانید،پس برای آنکه چشمهٔ خیر و برکت باشید باید سعی کنید از بودن به‌شدن تبدیل شوید. اگر زیباترین و حساس‌ترین و شگفت‌انگیزترین، سحرآمیزترین، بی‌همتاترین و جذاب‌ترین افراد

3- Fully Functioning Person

انسان کارآمد با کنش و کارکرد کامل که از تمام توانائیها و استعدادهایش بهره‌می‌گیرد.

باشید، براحتی می‌توانید آموخته‌ها و سرمایه‌های معنوی خود را در اختیار دیگران گذاشته و در آن‌چه دارید با آنها سهیم گردید. کمی درنگ کنید، اگر من از شعور و آگاهی بری باشم فقط می‌توانم نادانی و جهالت را بشما بیاموزم. اگر از شادی بهره‌ای نبرده باشم آنچه می‌آموزم یأس و نومیدی است. اگر از آزادی درک صحیحی نداشته باشم تنها شما را در محدودیت قرار می‌دهم لیکن هرچه دارم می‌توانم ایثار کنم و تنها انگیزه‌ام برای کسب دانش و سرمایه‌های معنوی همین‌است، اما ابتدا باید چیزی برای دادن داشته باشم،از این‌رو می‌کوشم و تلاش می‌کنم تا بهترین «لئو»ی دنیا باشم.

زیرا اگر بهترین لئو باشم شما را هم به‌صورت بهترین «شما» قبول خواهم داشت. لیکن دوست ندارم کسی را «دنباله‌رو» خود نمایم چون این نوع پیوستگی موجب تقلید کورکورانه یکی از دیگری می‌شود و درنتیجه شما را از مسیری که در زندگی انتخاب کرده‌اید منحرف می‌کند، و حال آنکه صلاح و ثواب شما در این است که راه خود را ادامه دهید و مستقل‌رأی و مطمئن به‌نفس باشید. شما آن مجموعهٔ شگفت‌انگیز و بی‌همتائی هستید که تاریخ دیگر به‌خود نخواهد دید، این‌که چقدر احساس شادی ـ غم یا تنهائی می‌کنید اهمیت ندارد، مهم این است که هریك از شما موجودی ویژه و یکتا است، و ایکاش ما به این واقعیت زودتر پی می‌بردیم و از کودکی آن‌را به بچه‌های خود می‌آموختیم و تلقین می‌کردیم، نه‌اینکه آنها پس از گذشت سالها و سپری شدن عمری این واقعیت را شخصاً تجربه کنند.

کسانی که دربارهٔ درك و احساس مطالعه کرده‌اند می‌دانند،باآنکه دنیا همواره همان است که باید باشد، معهذا هرکس برداشت منحصر بفردی از دنیا دارد و جهان را از دریچهٔ خاصی می‌نگرد. برای نمونه، هرکدام از ما تصور ویژه‌ای از یك درخت انار داریم،اگرچه این درخت به‌یك شکل بیشتر نیست. شگفت‌آور نیست که هرکس با نگرش خاصی به‌یك درخت نگاه می‌کند و در این مشاهده است که می‌توانیم با

PersianPDF.com

هم سهیم گردیم، دامنهٔ تصورات تا بی‌نهایت می‌تواند ادامه پیدا کند و حاصل تجربیات خود را می‌توانیم در اختیار دیگران قرار دهیم. با این وصف اغلب از مردم می‌شنویم که می‌گویند ما چه برای دادن داریم؟ این افراد را می‌توان به آدمهای سرگردان تشبیه کرد،چون خودشان هم نمی‌دانند از خود و دنیائی که در آن زندگی می‌کنند چه انتظاراتی دارند. چرا نمی‌خواهید قبول کنید که شما در تکمیل پردهٔ رنگارنگ ولی ناتمام گیتی نقشی مؤثر و مسئولانه دارید. هیچوقت نمی‌توانم از دید شما دنیا را نگاه کنم اما این یارائی را دارم که تصورات و احساساتم را با شما درمیان بگذارم و اطمینان دارم تا زمانیکه مردم کوششی در راه تحقق خود و بهره‌گیری از استعدادهای نهانی خود نکنند، نومیدی، بدبختی و رنج از دنیا رخت نخواهد بست. درصورتی که امتزاج، پیوستگی و تبادل فکر و عقیده به انسانها کمک می‌کند تا تصویر روشن‌تری از دنیا داشته باشند. شما سهمی در تکمیل پرده نقش‌دار گیتی دارید که منحصر به‌شما است. فرصت را از دست ندهید، خود را بعنوان موجودی شگفت و معجزه‌آفرین بپذیرید. شما یکتا هستید،بار دیگر که به‌آینه نگاه می‌کنید بخود بگوئید بله حقیقت دارد من در دنیا منحصربفرد و بی‌همتا هستم. زیبا نیست اگر به‌آن درجه رضایت از خود برسید که شگفتی وجودتان را بعنوان واقعیت بپذیرید؟ این‌که شما درچه درجه از شناخت خود باشید اهمیت ندارد مهم اینست تصمیم بگیرید ازهم‌اکنون شروع کنید و به‌این حقیقت واقف شوید که برای رشد و باروری و پرورش استعدادها انتها و پایانی نیست.

اریک‌فروم[4] روانشناس آلمانی می‌گوید تأسف زندگی‌های امروزی در این واقعیت است که اکثر ما زندگی را وداع می‌گوئیم بدون آنکه بطور واقعی آنرا لمس کرده باشیم. این فرصت را از دست ندهید به

4- Erick Fromm (1900 - 1980)

روانکاو و اندیشمند آلمانی – آمریکائی – از کتابهای او انقلاب امید – گریز از آزادی – هنر عشق ورزیدن به‌فارسی برگردانده‌شده

عقیده الیزابت کوبلرراس[5] افرادی که بهنگام مرگ با صدای بلند فریاد می‌کشند ازجمله کسانی هستند که هرگز زندگی نکرده‌اند. آنها فقط. تماشاگر بوده، شرکت مؤثری در صحنهٔ زندگی نداشته، به‌ندرت خطر کرده، و همیشه در حاشیه حوادث قرار داشته‌اند.

هربار که آغوش محبت بسوی کسی می‌گشائید،این امکان وجود دارد که محبت شما با بی‌مهری و سردی پاسخ داده شود، لیکن در این خطر کردن شما ۵۰٪ هم شانس موفقیت دارید،زیرا این احتمال نیز وجود دارد کسی که بسوی او دست دوستی دراز کرده‌اید مهر شما را با لطف و مهربانی پاسخ گوید.

یکی از خاطرات شیرینی که بیاد دارم، مربوط به پیش‌آمدی است که روزی در پارکی شاهد آن بودم. پدر و مادری، فرصتی از میان برنامه‌های پردردسر روزانه که برای بیشتر مردم از ضروریات زندگی بشمار می‌رود، پیدا کرده و همراه بچه خردسال خود به‌پارك آمده بودند. کودك ناگهان به‌طرف دریاچه شروع به‌حرکت کرد. پدر تا او را دید خواست از رفتن بازش‌دارد،اما مادرکه باید زیرك ومطمئن‌بنفس باشد دست پدر را گرفت و گفت کاری به‌کارش نداشته باش و طفل خردسال که به‌سختی می‌توانست قدم بردارد به‌راه خود ادامه داد. داستان پایان خوبی داشت چون بچه غرق نشد،لیکن اطمینان دارم قلب مادر در تمام آن لحظات در طپش بود،اما لازمهٔ پیشرفت، خطرکردن است.

یکی از عجایبی هستم که همیشه دوست دارم اطرافیانم بدانند آنها را می‌بینم. بگذریم از اینکه بسیاری از ما احساس تنهائی می‌کنیم زیرا هیچکس ما را نمی‌بیند و این گمان برایمان پیش آمده که شاید وجود نداریم. از این‌رو هرگاه درمحوطه دانشگاه راه‌می‌روم به‌همه صبح‌بخیر می‌گویم و احوالپرسی می‌کنم.واکنش‌ها دیدنی و گاهی باورنکردنی است. عده‌ای سلامم را با گرمی پاسخ می‌دهند و برخی دیگر می‌پرسند

5- Elizabeth Kubler Ross

مگر آنها را می‌شناسم و وقتی در جواب می‌گویم آنها را نمی‌شناسم ولی آیا سلام گفتن حرکت قشنگی نیست با صراحت جواب می‌دهند «نه.»

درمقابل برخوردهای منفی دانشجویان، مکانیزم دفاعی که برای مقابله با احساس تحقیر بکار می‌برم ظالمانه است. اگر فروید بشنود در قبر می‌لرزد. هنگامی‌که از آنها دور می‌شوم،با خود می‌گویم «چقدر جای تأسف است که آنها تمایلی به‌شناخت شخصیتی چون من ندارند. آنهم آدمی دوست‌داشتنی مانند من. از این‌رو فردا وقتی آنها را می‌بینم فرصت دیگری به‌آنها می‌دهم و این‌بار ترفندم مؤثر می‌افتد. زمانی که در جواب سلامم می‌گویند مگر آنها را می‌شناسم؟ می‌گویم «بلی دیروز یکدیگر را دیدیم.»

خطر کردن را بیاموزید. به‌آن سنینی از کودکی که آنچنان بزرگ و وسیع، شگرف و سئوال‌برانگیز بنظرتان می‌آمد برگردید، به‌آن قلاب شوید و به‌خود بگوئید «می‌خواهم از همه چیز سردربیاورم. دوست‌دارم حس کنم، لمس کنم، مزه کنم، پدیده‌ها را درك کنم و چون فرصتی برای انجام همه کارها وجود ندارد پس باید از هم‌اکنون شروع کنم. برای هر لحظه از زندگی ارزش قائل شوید گوئی این آخرین فرصت است زیرا براستی ممکن است همین‌طور باشد.

بنظر بسیاری از مردم مرگ عفریتی است نامرئی‌که دیده‌نمی‌شود، درحالیکه خوشبختانه به‌مرحله‌ای از درك واقعیات رسیده‌ام که با مرگ به‌راحتی کنار آمده‌ام، و به‌آن به‌عنوان نیروی مثبت حیات می‌نگرم، زیرا هرآن به‌ما اخطار می‌کند که فرصت محدودی برای زندگی داریم، و این هشدار شوخی‌بردار نیست.البته از لحظه‌ای‌که بدنیامی‌آئیم مرگ این ندا را می‌دهد. او هرگز خود را مخفی نمی‌کند و اگر او را نمی‌بینیم دلیلش اینست‌که ترجیح می‌دهیم آن‌را پنهان کنیم. هیچکس تاکنون زنده دنیا را ترك نکرده است،لیکن متأسفانه برخی آنچنان زندگی می‌کنیم که گوئی عمر جاودان داریم. کسانیکه می‌گویند «دیر نمی‌شود فردا هم روز خداست» یا «من همیشه آرزو می‌کردم...» یا

«تصمیم دارم از هفته آینده پیاده‌روی را شروع کنم.» از این قماشند، از کجا می‌دانید که این شانس واقعاً نصیبتان می‌شود؟

شاگردانم اغلب می‌گویند «هنگامی‌که مدرسه را تمام‌کردیم فرصت کافی برای مطالعه داریم» در جواب همیشه می‌گویم، اشتباهتان در همین جا است زیرا اگر اکنون شروع نکنید ممکن است هرگز موفق نشوید.

وقت انجام هر کاری اکنون است، لزومی ندارد تا فردا صبر کنید تا بکسی بگوئید دوستش دارید. همین حالا این کار را بکنید و با این رفتار قشنگ اطرافیانتان را دچار شگفتی سازید. تلفن را بردارید و به‌مادرتان که فرسنگها با شما فاصله دارد بگوئید «مـادر سلام،من... هستم می‌دانم ساعت دوازده نیمه شب است فقط می‌خواستم بدانی که از صمیم قلب دوستت دارم.»

اگر مادر از این عمل سخت تکان خورد حداقل هیجان‌زده خواهد شد و این لحظه یکی از شیرین‌ترین لحظات زندگیش بشمار خواهد رفت. بارها به افرادی برخورده‌ام که می‌گویند «به‌خدا مادرم می‌داند چقدر دوستش دارم.» درست است شاید او این‌را بداند ولی از اینکه همواره مورد مهر و عطوفت قرار گیرید خسته می‌شوید؟

محبت خود را هم‌اکنون نثار کنید. راههای گوناگونی هم‌برای‌این کار وجود دارد. می‌توانید با حرکات و رفتار، و حتی نگاه علاقه خود را ابراز نمائید. به‌خانه بروید بچه‌ها را بیدار کنید و بگوئید «با تمام وجود دوستت دارم، دوستت دارم. دوستت‌دارم. بچه‌هاممکن است‌تصور کنند شما دیوانه شده‌اید، مانعی ندارد بگذارید آنها این‌طـور گمان کنند.

فقط بخاطر داشته باشید که همه چیز از شمـا شروع می‌شود، و نمی‌توانید به‌کسی عشق بورزید مگـر آنکه ابتدا خودتـان را دوست داشته باشید، خودتان را با تمام کاستی‌ها ــ فراموش‌کـاریها و حتی مردم‌آزار بودنتان.

ما از مهمترین مواهب زندگی برخورداریم و آن حس بخشش است

تو را می‌بخشم چون تو ناکامل هستی، آن روزی که کامل شدم، تو هم می‌توانی کامل شوی، و این نگرش و برخورد شما را ایمن نگهمیدارد. می‌توانید به‌وجود و انسان بودن خود با شعف و شادی و اعجاز بنگرید. و همزمان با این کار، شگفتی دیگران را ستایش کنید،هیچ می‌دانید چه شادی و سروری در این کار نهفته است.

بسیاری از کسانیکه با روحیه‌ام آشنائی دارند از علاقهٔ ویژهٔ من به برگ‌ها و بخصوص فصل پائیز باخبرند. پائیز برایم یکی از شگفتی‌ها و اعجاز طبیعت بشمار می‌رود. برگ‌ها را با تمام وجود دوست دارم. آنها پیام‌آور صلح و پیك شادی هستند. از این‌رو هرگاه پائیز می‌رسد و خود را با درختهای برگ‌ریزان روبرو می‌بینم، از مسرت از خود بیخود می‌شوم.گاهی، مقداری از برگ‌ها را جمع کرده تك‌تك روی میز دانشجویان می‌گذارم و می‌گویم «چه شگفت‌انگیز و اعجاب‌آورند! زیبائی آنها خیره‌کننده نیست!» سپس با هیجان دربارهٔ ادراك و احساس صحبت کرده و برگ‌ها را نمونه قرار می‌دهم. دراین موقع بچه‌هائی که برگها را زیر میز انداخته بودند، آنرا برداشته دقیقاً به‌آن خیره می‌شوند. پس از تعریف و توصیف، اکنون برگها بنظرشان شگرف و مهم می‌آید، درحالیکه برگ‌ها همیشه قشنگ و دیدنی هستند.

روزی در یکی از کلاسها دربارهٔ برگها، خصوصیات آن و اعجاز طبیعت سخن می‌گفتم،دختر کوری که درمیان شاگردان بود، نکته تازه و جدیدی را عنوان کرد و گفت «راستی برگ کهنه بوی دلپذیری ندارد!»

برگها را براستی دوست دارم و وقتی فرومی‌ریزند، ترجیح‌می‌دهم تمام آنها روی زمین باقی بمانند، اما همسایه‌های بسیار پاکیزه‌ای دارم که تمیزی به‌توان ده را می‌پسندند، به‌عقیده آنها بوسکالیا کثیف به‌توان ده است. یکی از آنها ماشینی دارد که برگها را تند و فوری جمع می‌کند. تحمل چنین منظره‌ئی را ندارم.

یکبار که در منزل سمیناری داشتم، یکی از همسایه‌ها در را کوبید.

آنها مردم بسیار دوست‌داشتنی و نازنینی هستند،تنها به‌پاکیزگی خیلی اهمیت می‌دهند. گفتند «لئو می‌دانیم شما تعطیلات آخر هفته به‌مسافرت می‌روید و تمام روز گرفتار دانشگاه هستید و فرصت پاك کردن باغچه را ندارید اگر اجازه دهید با ماشین فوراً همهٔ برگ‌ها را جمع کنیم.» از آنها تشکر کردم و از اینکه برگهای باغچه مزاحمتی فراهم آورده اظهار تأسف کردم. به‌منزل برگشته، مطلب را با شاگردانم درمیان گذاشتم، آنها خیلی عصبانی شدند و اعتراض کردند که «باغچه ومنزل متعلق به‌من است و هرکاری بخواهم می‌توانم‌درآن‌انجام‌دهم!» آنهارا ساکت کردم و از ایشان خواستم دسته‌جمعی کمك کنند تا همه برگها را در بشکه ریخته در اطاق پذیرایی پخش کنیم،شاگردان باور نمی‌کردند که جدی می‌گویم اما پاسخ دادم «کسی نمی‌تواند به‌آنچه در اطاق پذیرائی است ایرادی بگیرد. برگها را پخش کردیم،روی آن نشستیم و به‌کار خود ادامه دادیم. توجه داشته باشید گاهی اوقات واقعاً به همسایه‌های خود نیازمندم و از بودن آنها احساس شادی می‌کنم. اگر بتوانید در موارد کوچك از خود گذشت و نرمی نشان دهید به‌هدف‌های بالاتری درآینده دست خواهید یافت. من‌حرمت همسایه‌هارا نگاه‌داشتم‌و آنها را خوشنود ساختم،برگها را نیز برای خود نگهداشتم و خودم را هم خوشحال کردم، و این کار بسیار ساده‌ای بود. هیچ می‌دانید بیشتر جدائی‌ها و طلاق‌ها برسر موضوعات بسیار پیش‌پاافتاده و بی‌اهمیت و غیراصولی رخ می‌دهد؟

خانمی از شوهرش گله داشت که دائماً لباسهایش را این‌سو وآن‌سو می‌اندازد و او مانند یك مستخدم باید صبح تا شب مشغول جمع‌آوری اشیاء پراکنده باشد. یادتان باشد شما مستخدم نیستید مگر آنکه بخواهید مستخدم باشید. بهتر است لباسها را همانجائی که هست رها کنید. حتماً خواهید گفت اگر یك مهمان برسد چه خواهد گفت. این دیگر مسئله آنها است نه شما. برفرض که سئوالی در این مورد بشود براحتی جواب دهید. «آه این‌ها لباسهای شوهرم است، او ازپراکندگی

لذت می‌برد، من هم کاری بکارش ندارم، ولی قول داده فردا که از اداره آمد آنها را جمع کند.»

اگر دقت کنید می‌بینید بیشتر عصبانیت‌ها ناشی از مسائل جزئی و بی‌اهمیت است،اگر بنشینید و کمی فکر کنید به‌خود خواهید خندید. پس بهتر نیست بگوئید «بعضی از رفتارهای انسان چقدر مضحک و خنده‌آور است!»

آنچه در فرهنگ امروزی بیش از هر نکتهٔ دیگر مرا به‌وحشت می‌اندازد، نبودن حس خنده و شوخی است،ما بطور وحشتناکی همه عوامل را جدی تلقی می‌کنیم. خنده را کم‌کم فراموش کرده‌ایم. آنهائی که به‌سن من یا بیشتر هستند به‌یاد دارند در گذشته خانه‌ها محیط شادی و خنده بود،درصورتی‌که این روزها از آن خوشی‌ها دیگر خبری نیست.

یادم می‌آید مادرم که واقعاً موجود دوست‌داشتنی و جالب‌توجهی بود هیکل خیلی چاق و بزرگی داشت.او از خوب خوردن لذت می‌برد و این خصلت را من نیز به‌ارث برده‌ام. اما کارشناسان تغذیه تاکید می‌کنند که برای جذاب و خوش‌فرم بودن باید خیلی لاغر باشیم. این بستگی دارد شما در چه کشوری زندگی کنید. در ایتالیا بیشتر مردم پرخور و چاق هستند. یادم می‌آید گاهی مادر قهقهه می‌زد و از شدت خنده به‌زمین می‌افتاد و تمام صدوهشتاد پوند وزن او روی زمین می‌غلطید و ما با او می‌خندیدیم. امروز دیگر از آن خنده‌ها خبری نیست، مردم کمتر قیافهٔ متبسم دارند. موضوعات دیگر خنده‌آور و مسخره بنظر نمی‌رسد. سرحال و خوش بودن را کم‌کم فراموش کرده‌ایم و بدتر از آن یادمان رفته و نمی‌خواهیم قبول کنیم که بی‌عقلی‌هائی هم داریم و باید شهامت روبرو شدن با آن را داشته باشیم. هریك از ما نادانی‌هائی دارد و چقدر شادی‌آور می‌شد اگر به‌همان سبکسری‌ها برمی‌گشتیم.

هرچند یکبار زندگی را شوخی بگیرید و از سر کیف و با سبکبالی

با هر پدیده‌ای برخورد کنید و ببینید روز شما چقدر زیبا و شادی‌آفرین خواهد شد.

اخیراً دعوت شدم برای یك گروه هزار نفری از خواهران روحانی سخنرانی کنم. در دل جای مادر را خالی کردم. چقدر در آن دنیا با شنیدن این خبر احساس غرور و شادی می‌کرد خواهران روحانی برایم نوشته بودند «پولی نداریم به‌شما بدهیم. عده‌ای پس از مدتها مأموریت به‌خانه مقدس برمی‌گردیم و برخی پس از گذشت ده سال یکدیگر را می‌بینیم، دوست داریم در این موقعیت به‌ما بپیوندید و در این شادی با ما شریك باشید.»

به‌دعوت آنها پاسخ مثبت دادم و درمقابل آنچه دادم و سخنانی که ایراد کردم محبت و پاسخ گرمی دریافت نمودم. یادم می‌آید پائیز بود و پائیز ویسکونسین[6] واقعاً باشکوه و اعجاب‌انگیز است. برگها را ستایش کردم و آنها کیسه‌ای پر از برگ هدیه دادند که با خود همراه بیاورم. از کدوحلوائی‌های آنجا که خیلی بزرگتر از حد معمول بود، تعریف نمودم، و آنها یکی از کدوها را برایم کنار گذاشتند. یکی از خواهرها نان درست می‌کرد. چه‌نانهای لذیذ وخوشمزه‌ای، دوقرص‌نان بزرگ هم محبت کردند. از این همه صفا و گرمی از شدت هیجان و خوشحالی به‌گریه افتاده بودم. گاهی مردم می‌پرسند «فلیس چرا گریه می‌کنی» جواب می‌دهم «آه دربرابر این همه خوبی و محبت.»

آنشب قبل از سوار شدن به هواپیما که خیلی هم دیروقت اتفاق افتاد، چشمانم از اشك شادی قرمز شده بود. آنها علاوه برهدایا، دوکیلوونیم پنیر ویسکونسین نیز در چمدانم گذاشتند. در این پرواز بخصوص، فقط مهماندارها و من بودیم،به‌اضافه یکت کدو حلوائی، یك کیسه پر از برگ و یك بسته پنیر.

6- Wisconsin

ایالتی در شمال امریکا ـ در سال ۱۸۴۸ تا ۱۸۵۶ به عنوان ایالت شناخته شد. ۱۵۴ میل مربع ـ جمعیت متجاوز از سه‌میلیون و پانصد هزار نفر.

بعد از برنامه «چای یا قهوه می‌نوشید؟» نور چراغ‌های هواپیما را کم کردند و هیچ منظره‌ای آرام‌بخش‌تر از این نیست که شما چندهزار متر از زمین فاصله داشته باشید و خود را در سکوت و آرامشی مطلق احساس کنید و ندانید از کجا به‌کجا می‌روید و یکباره به‌سرم زد ابتکاری ازخود نشان دهم،به‌قسمت وسط هواپیما رفتم ودسته صندلی‌ها را برداشتم و برگهایم را روی چند صندلی پراکنده کرده کدو را در وسط و دو قرص نان را دوطرف آن قرار دادم و پنیرها را اطراف آن ریختم و بعد زنگ را فشار دادم.

مهماندار باقیافهٔ خسته‌پرسه‌زنان جلوآمد وانتظارداشت ازاوچای یا قهوه بخواهم،وقتی نزدیك شد گفتم «نگاه کنید» و او درحالیکه چشمانش از شادی می‌درخشید گفت «خدای من مثل درخت کریسمس می‌درخشد» به‌او گفتم دوست دارم در خوردن این خوراکی‌ها همراه با سایر مهماندارها با من سهیم باشید. آن سفر برای همه ما کوتاه‌ترین راه از شیکاگو بود. همگی نشستیم وتصمیم گرفتیم سالی یکبار برنامه‌ای دسته‌جمعی داشته باشیم. همه این شادیها برای این بود که کسی تصمیم گرفت کاری که می‌توانست منفعت مالی داشته باشد،به‌یك برنامهٔ بدون بهره پولی اما شادی‌بخش و غیرمنتظره مبدل سازد.

شما انسانید و می‌توانید منشأ خلاقیت و ابتکار باشید پس ذهن خود را بکار اندازید. وقتی هوس کار خنده‌آور و مضحکی به‌سرتان می‌زند،احساسات خود را خاموش نکنید،بگذارید فقط برای یك‌بار هم که شده به‌آنچه به ذهنتان می‌رسد عمل کنید و نتیجه‌اش را ببینید.

از طرفی فکر می‌کنم چون همهٔ ما انسانیم باید برخوردی آزادمنشانه با خود داشته باشیم. منظورم این است این واقعیت را بپذیریم که بهتر یا بدتر از ما وجود ندارد. پس خودمان را بعنوان کسی که مرتکب اشتباه می‌شود قبول داشته باشیم و توقعات بالا و بی‌جای خود را کنار بگذاریم.

اغلب این داستان پندآموز را که برایم رخ داده تعریف می‌کنم. یك

بار به‌اتفاق ۲۰ ـ ۱۵ نفر از دانشمندان عالیرتبه که از اطراف آمریکا دعوت شده بودند برای شرکت در «بانك مغز» به سنت‌لوئیز رفتیم. برای سه روز به‌تمام گزارشاتی که تهیه شده بود گوش دادیم و خدا می‌داند اگر آینده و شرف آموزش و پرورش آمریکا در گرو این افراد باشد محکوم به‌نابودیست. در وسط کار احساس کردم دیگر تحمل ندارم، باز دیوانگی بسرم زد، از جا بلند شده و گفتم «پوزش می‌طلبم مرا ببخشید...» و جلسه را ترك کردم.

در امتداد رودخانه به‌راه افتادم و همین‌طور که در افکار خود غرق بودم به‌پیرمرد کوچك‌اندامی که دندانی هم دردهان‌نداشت برخوردم. به‌معنی واقعی کثیف و مندرس یافتمش، البته در مقایسه با ما که خود را تمیز نگهمیداریم. مشغول خوردن شرابی ارزان با یك تکه پنیر بود و خندهٔ زیبائی برلب داشت. تقریباً از کنارش گذشته بودم که سلامم داد «پسرم صبح به‌خیر.» از کلمه پسرم عجیب خوشم می‌آید. فوراً در کنارش نشستم و شروع به‌صحبت کردیم، و در خوردن شراب،پنیر و فلسفه زندگی با هم سهیم شدیم. گفتم «باباجان شما خیلی خوشحال، سرحال، راضی، آرام و متکی بنفس بنظر می‌رسید. می‌توانید رمز خوشبختی خود را برایم بازگو کنید» بدون درنگ گفت «البته که می‌توانم»، اگر می‌خواهی همهٔ عمر با شادی قرین باشی سعی‌کن ذهنت را همیشه از دانش لبریز و معده‌ات را از غذا خالی نگهداری». این‌را عقل و هوشیاری می‌گویند،پیرمرد را کسی به بانك مغز دعوت نکرده بود. او فطرتاً آگاه و هوشیار بود.

خلاصه سخنرانی ششم

ـ تعلیم و تربیت باید در جهت انسان‌سازی باشد نه پرورش انسان‌نماهای تحصیل‌کرده.

ـ شما توانائی رسیدن به انسانی کامل و واقعی را دارا می‌باشید فقط باید به‌خود کمك کنید تا استعدادهای نهانی خود را از قوه به‌فعل درآورید.

ـ قبل از همه خود را دوست داشته باشید تا بتوانید محبت خود را به‌دیگران اشاعه دهید چون از چیزی که ندارید نمی‌توانید ایثار کنید.

ـ سعی نکنید پیوستگی شما به‌دیگران موجب تقلید کورکورانه شما از آنها بشود و استقلال و اعتمادبنفس خود را از دست بدهید.

ـ اینکه چقدر احساس شادی، غم یا تنهائی می‌کنید اهمیت ندارد،مهم اینست‌که یکتا بودن خود را قبول داشته باشید و کوشش کنید از کودکی این واقعیت را به بچه‌های

خود هم بیاموزید.

ـ گرچه هرکدام از ما برداشت و طرز تلقی خاصی از دنیا داریم ولی می‌توانیم مشاهدات و تجربیات خود را با دیگران درمیان بگذاریم و آنها را در دانش و تجربه خود سهیم کنیم.

ـ همیشه بخاطر داشته باشید شما در تکمیل پرده‌منقوش ولی ناتمام گیتی نقش مؤثر و مسئولانه‌ای دارید.

ـ تا زمانیکه مردم کوششی در راه باروری و شکوفائی و بهره‌گیری از استعدادهای نهانی خود نکنند نومیدی و رنج از دنیا رخت نخواهد بست.

ـ با مردم برخورد صمیمانه و پرمهر داشته باشید و منتظر نباشید همه کارها از آنها شروع شود.

ـ یکی از بالاترین مواهب زندگی، بخشش است این خصلت نیکو را بیاموزید و دیگران را عفو کنید چون آنها کامل نیستند. اگر شما بتوانید در موارد کوچك از خود گذشت و نرمی نشان دهید به‌هدفهای بالاتری درآینده دست خواهید یافت.

ـ زندگی و هر مسئله کوچکی را آنقدر جدی تلقی نکنید. هرچند وقت یکبار زندگی را شوخی بگیرید و از سر کیف و با سبکبالی با رخدادها برخورد کنید و ببینید روز شما چقدر زیبا و شادی‌آفرین خواهد شد.

ـ اگر گاهی هوس کار خنده‌آور و مضحکی بسرتان می‌زند احساسات خود را خاموش نکنید،بگذارید فقط برای یك بار هم که شده به‌آنچه به‌ذهنتان می‌رسد عمل کنید و

نتیجه‌اش را ببینید،

ـ اگر می‌خواهید همهٔ عمر با شادی قرین باشید ذهنتان را از دانش لبریز و معده‌تان را از غذا خالی نگاه‌دارید.

گرچه گردآلود فقرم شرم‌باد از همتم
گر به آب چشمه خورشید دامن تر کنم
حافظ

امیدهای فردا

عنوان این سخنرانی براستی برایم هیجان‌انگیز است. تصور می‌کنم شما هم با من هم‌عقیده باشید که سال ویژه‌ئی را به بچه‌ها اختصاص دادن کار مضحك و مسخره‌ای‌است.

به‌عقیدهٔ‌من هر سال باید «سال‌جهانی کودك» باشد ووقت آن رسیده در بزرگداشت مقام کودك بیش از گذشته بکوشیم. چطور است این جلسه را آغاز برنامهٔ کار خود قرار دهیم. می‌توانیم از همین‌جا شروع کنیم، در کنار هم حرکت نمائیم و باین حقیقت اعتراف کنیم که بچه‌ها عمیقاً به محبت و توجه احتیاج دارند.

سخنرانی امروزم بطورکلی دربارهٔ بچه‌ها، چه کودکان موفق چه غیرموفق است.

دوست دارم سخنانم را با چند جمله از کتاب «آنتونی استور»[1] بنام «دنیای بچه‌ها» شروع کنم،استور عقیده دارد که همهٔ ما بچه هستیم اگرچه نخواهیم این‌حقیقت رابازگونمائیم. چه‌خوب‌بوداگرمی‌توانستیم ذهنمان را به‌عقب برگردانیم و احساسی که در برخورد با اولین درخت

---

1. Anthony Storr. The World of Children

یاگل داشتیم وزمانیکه تازه الفبارا آموخته‌ومی‌خواستیم دنیارابشناسیم بیان می‌کردیم. البته این روند طولانی و دامنه‌داری است که باید هرکدام از ما را برای مدتی بخود مشغول دارد یا حداقل امیدوارم این‌طور باشد. ما هنوز در ابتدای راه شناسائی و درك دنیا هستیم. برای انسان کنجکاو دیدنِ درخت تنها کافی نیست. بلکه ترجیح می‌دهد از آن بالا رود برگهایش را ببوئید ــ در دست گیرد ــ مزه کند ــ چوبش را بجود و بعبارت دیگر بطور واقعی آنرا تجربه کند. و این کاری است که به‌زندگی زیبائی می‌بخشد «استور» می‌گوید:

«چقدر کودك بودن حقارت و خواری دربردارد. وقتی آنقدر کوچکی که‌می‌توانند تورا اززمین بردارند وبه‌میل این و آن به‌این‌سو و آن‌سو برده شوی. هرگاه میل کنند غذایت دهند یا گرسنه نگهدارند. هر زمان اراده کنند تمیزت کنند یا کثیف بمانی. اگر هوس کنند ترا بخندانند وگرنه بگذارند گریه کنی. رفتار تحقیرآمیزی که با کودکان می‌شود آنچنان اثر عمیقی برروحشان به‌جای می‌گذارد که برخی از ما تا پایان عمر نمی‌توانیم خود را از (قید حقارت) آزاد کنیم. زیرا این ترس همواره با شخص است که مبادا با او مثل شیئی، و نه مانند یك انسان رفتار شود. او می‌ترسد که بازیچه و ملعبه دست این و آن شود و دیگران پیوسته حاکم بر سرنوشت او باشند و از جانب افراد قوی‌تر و برتر تحقیر شود و به‌حساب نیاید. هرکدام از ما ذره فوق‌العاده ناچیز و کوچکی در پهنه بی‌کران گیتی بحساب می‌آئیم؛با این حال (بعنوان یك فرد) نیاز داریم مطرح باشیم و مورد توجه و محبت قرار گیریم. نفی کردن مطلق هریك از ما، مرگی تدریجی است که علیه آن باید با تمام قدرت مبارزه کنیم.»

آنهائیکه در کار مشاوره هستند، بیش از هرکس می‌دانند که پیدا کردن خود و حفظ خود واقعی و بیان این واقعیت که «من، هستم ولی، در حال شدن هستم» چقدر دشوار است. بسیاری از ما هنوز متولد نشده‌ایم، و متأسفانه مکتبی هم برای آموختن درس زندگی‌وجود ندارد، و نمونه‌هائی که بپاخیزند و بگویند «من در حال شدن هستم، من هستم، پس وجود دارم، یا زندگی و شگفتی‌های آن را دوست می‌دارم، دنیا براستی زیبا و دلپذیر است»، بسیار کم هستند.

یکی از کتابهای موردعلاقه‌ام ابله اثر داستایوفسکی[۲] است، هر موقع فرصتی یافتید، چون کتاب قطوری است، حتماً آنرا مطالعه‌کنید، چون واقعاً ارزش خواندن را دارد، و اثر شگفت‌انگیزی است قهرمان داستان شاهزاده میشکین، شخصیتی معصوم و منحرف شده در دنیای آلوده به‌گناه کنونی است، به‌هرچه با حسن‌نیت دست می‌زند به رنج و نومیدی مبدل می‌شود، و این بدشانسی برای خودش هم قابل فهم نیست. به‌مرض صرع دچار است، و هربار که به‌حمله‌ای دچار می‌شود، روشن‌بینی‌اش زیادتر می‌گردد. داستایوفسکی این دگرگونی را با ظرافت طبع عجیبی بیان می‌کند.

«ناگهان در اوج نومیدی و تاریکی روح و افسردگی، در لحظاتی، بارقه‌ای از روشنائی از مغز او ساطع می‌شد،نیروهای حیاتی‌اش یك‌باره با سرعت و تا آخرین درجه شروع به‌فعالیت می‌کرد. ذهن و قلب او لبریز از نور ایمان می‌شد، همه ناراحتی‌ها ــ شك و تردید و اضطراب‌های او در یك لحظه به‌آرامش و سکون تبدیل می‌شد،اما متأسفانه همه این حالات و تحولات لحظه‌ای، مقدمه‌ای برای تشنج بعدی بود که میشکین می‌خواست به‌آن دچار شود.»

هربار که حمله‌ئی به‌او دست می‌داد هوشیاری‌اش بیشتر می‌گردید

2- Dotsoyevsky, The Idiot

نویسنده روسی ــ از کتابهای او جنایات و مکافات و ابله به‌فارسی برگردانده شده است.

تا اینکه نزدیك به‌پایان داستان ناگهان همهٔ ذهن روشن می‌شود و او فریاد می‌کشد «آه خدای من چرا به بچه‌هایمان نمی‌گوئیم.»

می‌دانید برداشتم از این حرف چه بود؟ چرا بـه بچه‌هـای خود نمی‌گوئیم که آنها فرصت کافی برای خوشبخت شدن،بجـای شکست خوردن دارند و مـی‌تـوانند دوستدار و دوست‌داشتنی باشند،شایـد نومیدی بسیاری از ما ناشی از این باشد که به هرکجا می‌نگریم افراد غیرموفق و شکست‌خورده می‌بینیم.

براستی برایم ترس‌آور است که رقم خودکشی‌هائی که هر سال در آمریکا به‌مرگ می‌انجامد متجاوز از ۲۶۰۰۰ نفر بوده، و آخرین آمار موجود نشان می‌دهد که میزان قتل و جنایت در چند سال اخیر ۷٪ افزایش یافته است. راستی چه برسر آن ازدواجهای موفق و دیرپائی که سالهای سال ادامه داشت و زن و شوهر بیست، سی یا چهل سال در کنار یکدیگر با خوشی زندگی مـی‌کردنـد، آمـده است؟ تفاوت در چیست؟ شاید فرقش این باشد که ما، در باغچه‌های محصور شده‌بزرگ شده‌ایم و پدر و مادر پیوسته درمقابل خطرات زندگی از ما حمایت کرده‌اند، درست مثل اینکه، زندگی چیز زشت و ترسناکی باشد، و آنها ناگزیر باشند فرزندان خود را پشت دیـوارهای ساختگـی در باغچه‌های پر از گل و زیبائی زندانی کنند. فقط در سنین بلوغ است که به‌ما اجازه داده می‌شود از این دیوار بالا رویم و تازه آن مـوقع متوجه می‌شویم که لوازم کافی بـرای مبارزه و ایستادگـی درمقابل واقعیات زندگی را نداریم.

از رنج بردن بیزاریم،از همین‌رو به‌قرص و موادمخدر یا مشروب پناه می‌بریم تا شاید مغزمان را از کار بیاندازیم. از زندگی می‌ترسیم، ولی بیش از آن از مرگ وحشت داریم. گذشته را گناهکار می‌شماریم و از اینکه آن را محکوم کنیم لذت می‌بریم و دوست داریم کسانی را که در گذشته در زندگی مـا دخالتی داشتند مقصر جلوه دهیم. ولـی درباره حال و آینده حاضر نیستم قدم کوچکی برداریم. تمام مدت به

این و آن مشکوکیم و بالاتر از آن به‌خود شك داریم. فراموش کرده‌ایم به‌آنچه می‌گوئیم گوش کنیم و بهمین جهت با آنچه برزبان مـی‌رانیم بیگانه‌ایم. حال را به‌قیمت گذشته از دست می‌دهیم بدون آنکه به‌اهمیت موضوع پی‌ببریم. از فرصت‌هائی کـه در زنـدگی داریم غـافل و بی‌خبریم و نمی‌دانیم بجای غم می‌توانیم شادی را انتخاب کنیم. بدون هدف و مقصود به‌پیش می‌رویم و اصلا نمی‌دانیم برای چـه زندگی می‌کنیم. آیا تاکنون از خود سئوال کرده‌اید که اینجا چه مـی‌کنید؟ شاید براین گمانید که نقش شما فقط این است که فضائی را اشغال کنید.

اوقات زیادی را در معابد ذن، بودا و اشرام هند گذراندم تا آنجا که می‌توانم دربارهٔ فرهنگ‌های گوناگون دانشی بدست آورم. ولـی آنچه در هندوستان شاهد آن بودم در هیچ کجای دیگر برایم پیش نیامد در کلکته که از قطار پائین آمدم هنوز کمتر از ۴۰۰ متر راه نپیموده بودم که ناگهان با سیلی از واقعیاتی که باید دربارهٔ زندگی بدانم، روبرو شدم. یك پاره مظاهری دردناك وتأسف‌انگیز از فقر ـ نومیدی ـ کودکان قحطی‌زده و گرسنه و نگاههای پر از یأس دربرابر دیدگانـم ظاهر شد اما درمیان آنهمه بدبختی، جلوه‌هائی از زیبائـی، نشاط، شادی و سرور و خوشی هم دیده می‌شد و همهٔ این مناظر را شما در فاصله‌ای کمتر از چهارصدمتر مشاهده می‌کردید، درحالیکه سالهای سال طول کشیده بود تا به‌مفهوم زندگی به‌معنی واقعی آن پی‌ببرم.

منظورم از اینکه زندگی را از فرزندانمان دریغ می‌ورزیم دقیقاً همین است،منتظر می‌مانیم تا به‌سن بلوغ برسند و بعد درباره مرگ با آن‌ها صحبت می‌کنیم. به بچه‌های خود این فکر را القاء می‌کنیم که زندگی باغچه‌ای است پر از گلهای سرخ و چقدر دچار یأس ونومیدی می‌شوند وقتی متوجه می‌گردند که واقعیت غیر از این است.به بچه‌ها اجازه می‌دهیم ما را کامل و بدون نقص ببینند و چه تلخ و غم‌انگیز است زمانی که متوجه می‌شوند گمان آنها باطل است. چه مانعی دارد

اگر به‌فرزندان خود مفهوم انسانیت رابوسیلهٔ انسان بودن بیاموزیم.

قبل از آنکه به بچه‌ها درس زندگی دهیم باید بدانیم چگونه باآنها صحبت کنیم. دوست دارم کتابی دربارهٔ «چگونه سخن گفتن با بچه‌ها» بنویسم زیرا رابطه‌ای که تاکنون شاهد برقراری آن بین کودکان و بزرگسالان بودم سالم و دوستانه نبوده است. ما دائماً به بچه‌ها دستور می‌دهیم و هرگز سعی نمی‌کنیم با آنها ارتباط و پیوندی برقرار نمائیم. برای ایجاد رابطه واقعی با کودکان باید خودمان را تا سطح آنها پائین بیاوریم،یعنی بتوانیم خود را بجای آنها و در سنین آنها و در دنیای آنها مجسم نمائیم نه اینکه از دنیای خودمان برای آنها سخن بگوئیم، به‌آنها گوش کنیم و از آنها بخواهیم دربارهٔ مشاهدات ـ احساسات و شنیده‌های خود برایمان سخن بگویند. بچه‌ها حرفهائی می‌زنند که انسان واقعاً از آن درس می‌گیرد. زیباتر از همه، بودن با کودکان،شما را به‌یاد دوران پرخاطره کودکی و شگفتی‌های آن‌که‌ممکن است اکنون از ذهنتان پاک شده باشد، می‌اندازد.

می‌دانید در چند سال گذشته به چه واقعیتی پی بردم؟ اینکه می‌کوشم بسیاری از آموخته‌ها و باورهای غلط را از یاد ببرم و ذهنم را از فضولاتی که دیگران در طول زمان به‌آن تحمیل کرده‌اند پاک‌کنم. شما هم دقیقاً در شرایط من هستید،با هر فکر بیهوده‌ئی که از خود دور می‌کنم آزادتر می‌شوم، و هرچه آزادتر می‌شوم، بیشتر وبهتر می‌توانم به‌اطرافیانم فایده برسانم. هنوز که هنوز است به‌مدارس سرمی‌زنم. زیرا همانطورکه بارها گفته‌ام مهمترین کار در دنیا برایم درس دادن است، و متأسفانه بازهم از کلاس‌ها فریاد تحکم و تهدید و بازخواست معلمین را می‌شنوم که «ژانت، چرا فلان کار را کردی» یا «تا درست به صف نایستید از کلاس بیرون نمی‌روم». مطمئن باشید کسی این‌گونه درسی نمی‌آموزد و یك عمر طول می‌کشد تاژانت بخواهد جواب سئوال شما را بدهد، مسلماً پاسخ او نمی‌دانم است همانگونه که اگر کسی این پرسش را از شما بکند جوابی جز این نخواهد شنید،با این رفتارها

شما هرگز موفق نمی‌شوید با بچه‌ها ارتباط برقرار کنید.
صمیمانه به گفته‌های هیم گینوت اعتقاد دارم.

«چنین انتظار می‌رود پیامهائی که پدر و مادر به بچه القاء می‌کنند، از روی عقل و درایت باشد. رفتاری که پدر و مادرها و معلمین با کودکان دارند، به‌آنها کمك می‌کند تا بفهمند چه احساسی باید نسبت به‌خود داشته باشند. گفته‌های مربیان روی عزت و اعتمادبنفس کودکان تأثیر بسزا دارد. رفتاری که آنها با بچه دارند و نحوهٔ صحبت ایشان با کودك درسرنوشت آینده اوعمیقاً مؤثر است. مربیان و معلمین موظفند نکته‌های غیراصولی و غیرمنطقی را که به گونه‌ای دسیسه‌آمیز در گفتار روزانهٔ آنها پنهان است و موجب می‌شود بچه به اصالت درك و احساس خود اعتماد نداشته باشد، از احساسات اصیل خود دور شود و به‌ارزش و اعتبار خود شك نماید،بکلی کنار گذارند. همین گفتارهای عادی متعارف که میان مربیان و کودکان ردوبدل می‌شود می‌تواند بچه‌ها را به‌جنون بکشاند. منظورم سخنان‌سرزنش‌آمیز-تحقیرکننده ـ پند و اندرزهای اخلاقی ـ دستورها و فرمان‌های پی‌درپی ـ برتری‌جوئی ـ ترساندن ـ تهدید ـ رشوه دادن ـ کوچك شماردن ـ متهم کردن ـ مسخره‌کردن ـ تشخیص و تجویز نادرست همهٔ فنونی است که بچه را هرچه بیشتر از انسانیت دور و وحشی و بی‌ادب بار می‌آورد. سلامت روح هنگامی حاصل می‌شود که به‌اصالت درونی خود واقعاً ایمان داشته باشیم و چنین اعتمادی صرفاً از طریق برقراری ارتباط واقعی و اصیل با (کودك) بدست می‌آید.»

می‌دانید بچه‌ها به‌چه نیاز دارند؟ مایلم شما را از نکاتی که‌دانستن

و تفهیم آن به کودک ضروری است آگاه سازم. از ابتدا و از سنین طفولیت باید کودکان را با بحر عظیم و شگفت‌انگیز تصورات که صرفاً به‌آنها تعلق دارد، آشنا سازیم. باید آنها را متقاعد کنیم که در پهنه بیکران خلقت یکتا و بی‌همتا هستند.

در جامعه امروزی،با فرو بردن هرکس در قالب بخصوص،احساس راحتی و آرامش می‌کنیم. اجازه ندهید قالبی بار بیایید. به چهره‌ها خیره شوید، دو صورت شبیه هم پیدا نمی‌کنید. تصور می‌کنم انسان مجموعه‌ای شگفت‌انگیز و بی‌همتا است که تاریخ دیگر بخود نخواهددید. آگاهی به‌این واقعیت به‌شما احساس غرور و سربلندی می‌دهد. باتوجه به‌معنای نهفته در این رمز، چطور می‌توان قبول کرد که خلقت انسانها بدون دلیل و علت و منحصربفردی آنها بیهوده و بی‌معنی باشد. صحنه بیکران گیتی بمنزله تابلو نقاشی بزرگ و رنگارنگی است و هرکدام از ما مسئولیت داریم فضای کوچکی از این تابلو را پر کنیم و چنانچه به‌مسئولیت خود عمل نکنیم و به توانائیهای بالقوه خود تحقق نبخشیم، تابلو اهمیت و کمالی کمتر از آنچه باید پیدا می‌کند،نمی‌خواهم شما «من» بشوید. خداوند آگاه است که من یکی کافی هستم. از دنباله‌روی و تقلید نیز گریزانم. اگر می‌خواهید از خود و اصالت وجودیتان دور شوید، دنباله‌روی کنید. وقتی از کسی کورکورانه پیروی می‌کنید دیگر نمی‌توانید خودتان باشید و بتدریج از خود دور می‌شوید،بدنبال «خود واقعی‌تان بگردید»،اگر به‌اصل خود برگردید و من به‌اصل خود، روزی در نقطه‌ای بهم می‌پیوندیم بجای آنکه از هم دور شویم.

باید به بچه‌ها آموخت که در دنیا یکتا و بی‌مانندند و به‌ایشان‌القاء کرد که دارای بهترین «خود» هستند. اگرچه این کار چندان آسان نیست،زیرا به‌آنچه می‌گوئیم، باور نداریم،دلیلش هم اینست‌که درطول زندگی کسی به‌ما توجه نداشته و معنی مهر اصیل را درک نکرده‌ایم.

به بچه‌ها باید تفهیم کرد که در دنیا یکتا و بی‌همتا و ازتوانائیهای بالقوه بی‌پایانی برخوردار هستند،بیش از آنچه کشف شده‌اند استعداد

PersianPDF.com

ناشکفته دارند و اینکه به‌چه درجه از پیشرفت رسیده‌اند مهم نیست، زیرا می‌توانند از هم‌اکنون شروع کنند، و سفر شگفت‌انگیز و تجارب زندگی به‌آنها کمك می‌کند تا خود واقعی‌شان را کشف و بارور سازند.

چند سال پیش دوستی مطلبی را عنوان کرد که اکنون مـی‌فهمم منظورش چه بوده است می‌گفت، «در خانه‌ام اطاقهای زیادی‌وجود دارد» اما من براین گمان بودم که سالن پذیرائی بزرگ و راحت است و اطاق خواب مجاور آن با نظمی خـاص مبله شده است، لذا از اطاق نشیمن برای کارهای گوناگون، پذیرائی از مهمانان ـ کارهای روزانه ـ صرف غذا، مطالعه و سایر امور استفاده می‌کردم،روزی به‌فکرم رسید که این اطاق به‌کمك دیگران و چندین کارشناس آرایش داخل ساختمان تزئین شده است. ضمناً پی بردم که درهای دیگری نیز به‌آنجا باز مـی‌شود. بخود جرأت دادم و یکی از آنها را گشودم اطاقی بود تاریك و عنکبوت گرفته، وحشت بروجودم مستولی شد و در را با شتاب بستم ولی ناگهان به‌یادم آمد که این هم یکی از اطاقهای خانه است و وظیفه دارم آنرا تمیز نگهدارم، وسایلی در آن بگذارم و از آن نیز برای زندگی استفاده کنم. فوراً به آن‌جا هجوم بردم و اکنون به‌صورت محیط آرام و دلپذیری درآمده است و حالا بجای یك سالن دو اطاق پذیرائی دارم. به‌آن اطاق هفت در باز می‌شد و من هر هفت‌تا را گشودم. یکی از درها مرا بـه موسیقی و دیگری به‌ترتیب به‌هنر، به‌عشق، زیبائی، شادی رهنمـون می‌ساخت. در حال حاضر اطاقهای بسیاری دارم کـه هریك هفت در دارد و این درها به‌سالن‌های دیگری باز مـی‌شود و مـی‌توانم تـا عمر دارم به کنکاش و جستجو ادامه دهم زیرا اطاق‌ها را پایانی نیست.

بشر می‌تواند مسائل را تجزیه و تحلیل کند، بـه تصورات خود عینیت بخشد و در ذهن هرچه بخواهد خلق کند ومعنی انسان‌بودن همین است. برخورداری از این مواهب باید احساس غرور و شادی زایدالوصفی به‌شما بدهد.

اگر یك آرزو در دنیا داشتم،آن بازگشت شما به خود واقعی‌تان

بود. البته نه یك انسان خودمحور، بلکه انسانی کـه تـوانائی دارد پرتحرك‌ترین ــ شگرف‌ترین ــ زیباترین ــ خلاق‌ترین و روشن‌بین‌ترین انسان روی زمین باشد، انسانی کـه هرچه دارد ایثار مـی‌کند، و از خودخواهی و خودپرستی گـریـزان است. زیرا شما از آنچه داریـد می‌توانید ببخشید. اگر نادانید جهالت را می‌آموزید،پس باید به عقل و خرد خود بیافزائید اگر اسیر قیود هستید تنها تعصبات خود را بـه دیگران می‌آموزید پس باید بکوشید تا از بندها رها شوید. همهٔ کارها از شما نشأت می‌گیرد. اگر بخود کمك کنید، برای دیگران نیزمی‌توانید سودمند باشید. هرچه خود را بیشتر دوست بدارید، عشق بیشتری‌برای عرضه کردن دارید و چقدر خوب بود اگر می‌توانستیم از کودکی این واقعیات را به‌فرزندان خود بیاموزیم.

کودکان را عادت دهید که انسان‌دوست‌و نوع‌پرور باشند و خود را از سایـرین جدا نپندارنـد،وقتی در کمتر از بیست‌وچهار ساعت می‌توانیم به دورافتاده‌ترین نقاط دنیا سفر کنیم، پس با همه جهانیان همسایه‌ایم و با از بین رفتن بعد مسافت به‌یکدیگر نزدیك و نزدیك‌تـر شده‌ایم. قبلا کسانی را که هزاران هزار کیلومتر از ما فاصله داشتند، می‌توانستیم براحتی فراموش کنیم، و می‌کردیم ولی اکنون دیگر از ما دور نیستند. دیگر دیواری میان ما وجود ندارد و از این دیـوارهـا به‌راحتی می‌شود بالا رفت و به‌دیگران پیوست یا بـه‌روی آنها بمب انداخت.

اخیراً دانشگاه میدوسترن[3] آزمایش جامعه‌شناسی درخور توجهی در مورد حس ایثار و بخشندگـی روی شاگـردان انجام داد. از کلیه دانشجویان خواست یک سکه‌ده‌سنتی باخود همراه بیاورندودرپرسشنامه نوشته شده بود: «مردمی درهندوستان در قحطی وگرسنگی‌بسرمی‌برند. در جائی طاعون شیوع پیدا کرده و مردم آن به‌کمك نیازمندند اگـر

3. Midwestern

دوست دارید به‌ایشان کمك کنید یك سکه ده سنتی در پاکت بگذارید و روی آن کلمه هندوستان را بنویسید. اما هندوستان کشوری است که از آمریکا فاصله زیاد دارد. خانواده‌ای درمنطقه اقلیت‌نشین به‌مقداری پول برای باز کردن خواربارفروشی محتاج می‌باشد و کمك شما با نام مستعار به‌ایشان داده می‌شود. چنانچه مایل به‌کمك هستید ده سنت را در پاکتی گذاشته روی آن کلمهٔ خانواده فقیر بگذارید. ضمناً این دانشگاه به‌یك دستگاه فتوکپی برای تکثیر اوراق و دستخط‌های دانشجویان نیاز دارد،اگر مایل به‌خرید دستگاه هستید، ده سنت را در پاکتی گذاشته و روی آن عنوان دستگاه فتوکپی بگذارید ۸۰٪ از دانشجویان به‌خرید ماشین فتوکپی رأی داده بودند.

حس نوع‌پرستی و انسان‌دوستی در ما به‌حداقل رسیده است. در فضای بسته و کوچکی خود را محصور کرده و می‌گوئیم این‌ها مسائلی است که باید به‌آنها بیاندیشیم، بمن مربوط نیست آن‌سوی دنیا چه می‌گذرد. لیکن شما زمانی به بلوغ و تکامل فکری می‌رسید که بدانید هیچ برگی فرو نمی‌ریزد بدون آنکه به‌گونه‌ای برشما اثر بگذارد. همهٔ مردم متأثر از مسائل یکدیگر هستند. رئیس شما فریاد می‌کشد و شما در منزل تلافی را سر همسرتان درمی‌آورید، پدر یا مادر بچه را تنبیه می‌کنند و بچه به‌سگ منزل لگد می‌زند و سگ گربه را گاز می‌گیرد و گربه روی فرش ادرار می‌کند. قصه از کجا شروع شد؟ نیاز فردی و اجتماعی ایجاب می‌کند که همکاری گروهی را از نو شروع کنیم. بیاموزیم چگونه برای رسیدن به هدفهای بالاتر ازخودگذشتگی کنیم. اعتماد کردن و بیکدیگر معتقد بودن و با هم همگام و همراه شدن را دوباره بیاموزیم و تجربه کنیم.

اگر می‌خواهید خود را بهتر و بیشتر بشناسید به‌اطرافتان نگاه کنید و از آنهائی که شما را صمیمانه دوست دارند بخواهید تا نقاط ضعف شما را بازگو نمایند،چون آنها یك صورت را با دو چشم می‌بینند و جرأت و شهامت این را دارند که مثلا بگویند «فلانی روی دماغت لکهٔ

سیاهی افتاده، درحالیکه‌سایرین بدون‌آنکه به‌شما توجه‌دهند ازکنارتان می‌گذرند و با همان لکه سیاه تمام روز این‌سو و آن‌سو می‌روید.

از بچگی باید فرزندانمان را با مرگ آشنا کنیم و سعی نکنیم تمام مدت آنها را حمایت کرده و به‌گونه‌ای با آنها برخورد کنیم که گوئی خودمان جاودانی هستیم،چون رفتار بیشتر پدر و مادرها طوری است که گوئی مرگی در کار آنها نیست. فروید[4] هم اشاره‌های بجائی بـه‌این مسئله دارد. براین باور است که‌علت بسیاری ازمسائل وعدم‌توانائی‌ما به‌ادامه یك زندگی خوب اینست‌که فکر می‌کنیم مرگ متعلق به‌دیگران است و بسراغ ما نمی‌آید،ولی به‌شما هشدار می‌دهم که همه ما دیر یا زود زندگی را وداع خواهیم گفت. مرگ تنها پدیده‌ای‌است درزندگی که نسبت به‌همه یکسان عمل می‌کند. مرگ صرفنظر از اینکه شما کی هستید ـ چقدر ثروت دارید، از چه حسن‌شهرت ومقامی برخوردارید ـ چه مدارك علمی و تحصیلی مهمی دارید؟ چه حیله‌ها و تـرفندهائـی برای اجرای مقاصدتان در زندگی بکار برده‌اید یا چگونه زندگی را برای خود زیبا و دلپسند ساخته‌اید، دیر یا زود بسراغتان می‌آید. پس چرا از آن بترسید؟ زمانی باید از مرگ وحشت کنید که زندگی نکرده باشید،درحالیکه اگر واقعاً معنی زندگی و زندگی کردن‌را بدانید، دیگر بهنگام مرگ ناله و فریاد برنمی‌آورید. اگر رفتار شما با نزدیکانتان محبت‌آمیز و دوستانه باشد،پس از مرگ روی تابوت آنها نمی‌افتید و از ته دل فریاد نمی‌کنید «ترا بخدا نرو» ما به‌مردم حتی اجازه نمی‌دهیم در صلح و آرامش بمیرند. باراین عمل که «ترا بخدا ما را ترك نکن و نرو» سبب می‌شویم که آنها هنگام مـرگ هم احساس تقصیر و گناه کنند.

4- Sigmond Freud (1856-1939)

پزشك اطریشی ـ بنیانگذار مکتب روانکاوی،در سال ۱۹۳۸ بعلت کشتار یهودیان توسط هیتلر به‌انگستان رفت.

بعلت برداشت نادرستی که از مرگ داریم اجازه نمی‌دهیم فرزندانمان در مراسم تشییع‌جنازه شرکت کنند. عده‌ئی از شما شاید بخاطر داشته باشید که در قدیم برخی از خانواده‌ها ـ بهنگام مرگ عزیزی ـ شب‌زنده‌داری می‌کردند و از بچه‌ها خواسته می‌شد به‌نزد پدربزرگ یا مادربزرگ بروند و از آنها «خداحافظی» کنند. به‌ما گفته می‌شد که در زندگی همهٔ نمادها ازجمله گل‌ها می‌میرند و دوباره زنده می‌شوند. مرگ یك روند دائمی و زیبا است و چنانچه از پیش آماده برخورد با آن باشید، از آن وحشت نخواهید داشت. مرگ واقعاً دوست نازنینی است، چون از ابتدای زندگی هشدار می‌دهد که‌جاودانی نیستیم و وقت زندگی کردن هم‌اکنون است.پس باید قدر این لحظات قیمتی و پرارزش را بدانیم. بیشتر ما وقتی این مطالب را می‌شنویم، تائید می‌کنیم،اما آیا براستی از لحظات زندگی استفاده می‌کنیم! چقدر زندگی لذت‌بخش می‌شد اگر درهمهٔ لحظه‌ها حضور واقعی داشتیم، چقدر عالی بود اگر به‌هنگام دیدن گلی زیبا تمرکز ذهن داشتیم،یا وقتی شخصی با ما صحبت می‌کرد، توجهمان به‌جا یا اشخاص دیگر معطوف نمی‌شد. اگر واقعاً از سخن گفتن با من نوعی لذت نمی‌برید، وقتتان را تلف نکنید، مطمئن باشید این رفتار بهیچ‌وجه توهین محسوب نمی‌شود و طرف مقابل می‌تواند خود را با آن تطبیق دهد، ولی اگر تصمیم دارید با من باشید، بهتر است حواستان متوجه من باشد و به‌من گوش کنید ولی آیا در عمل حواستان با من است؟ گاهی هوس می‌کنید به‌دریا و غروب آفتاب خیره شوید ولی آیا تمام مدتی که نگاه شما به دریا و غروب آفتاب دوخته شده، ذهن شما با دریا و غروب آفتاب است، چون پدیده‌های طبیعت هرآن دستخوش تغییر و دگرگونی هستند و یک لحظه آنها شبیه دیگری نیست. پس بکوشید در لحظه زندگی نمائید.

مرگ به‌ما می‌آموزد ـ البته اگر گوش شنوا داشته باشیم ـ که‌فرصت همین حالا است. اگر کسی را دوست دارید درنگ نکنید، تلفن را بردارید و به‌او بگوئید دوستش دارید. مرگ لذت لحظه را به ما

می‌آموزد. هشدار می‌دهد که زندگی جاودانی نیست و هیچ پدیده‌ای در جهان پایدار و استوار باقی نمی‌ماند ــ مرگ یاد می‌دهد که‌زندگی را آسان بگیریم و به‌هیچ نمادی محکم نیاویزیم. مرگ یاد می‌دهد که میزان انتظارات خود را پائین بیاوریم و آینده را به‌آینده واگذارکنیم چون هیچکس نمی‌داند امشب به‌منزل خواهد رسید یا نه و این آگاهی ما را به‌مبارزهٔ بزرگی دعوت می‌کند.مرگ اخطار می‌کند که در لحظه زندگی کنیم و بهتر است ما هم کودکان خود را از این واقعیت آگاه سازیم.

نکته آخری که می‌خواستم به‌بچه‌ها گوشزد کنم این است که زندگی سراسر رنج، بدبختی و نومیدی و جنگی که هر روز از اخبار ساعت هفت می‌شنوید نیست! آنچه تهیه می‌شود صرفاً مطالب جاذب و تکان‌دهنده است. آنچه به‌گوش‌ما نمی‌رسد خبرهای شادی‌آور، فریبا،دلنشین، شگفت‌آور و خیالی و مهمی است که همزمان رخ می‌دهد.باید به‌بچه‌ها یادآور شویم که همراه با رنج و غم، شادی‌و سروری هم وجود دارد اما باید ابتدا خوشی و سبکبالی را در درون‌خود پیدا کنید تا بتوانید آنرا به‌دیگران القاء نمائید. ما همه کم‌وبیش سبکسریهائی داریم و اگر باور ندارید بدانید که در اشتباه هستید. افسردگی و بی‌حوصلگی از یکنواختی ناشی می‌گردد. شادی، شگفتی و سرور از دگرگونی و تنوع بوجود می‌آید. کارهای یکسان و تکراری موجب افسردگی و کسالت می‌شود و زمانی که کسل هستید، وجودتان هم کسالت‌آور می‌گردد و تازه تعجب می‌کنید چرا مردم دوست ندارند اوقاتی را باشما بگذرانند. حق انتخاب با شما است. می‌توانید شادی، آزادی، خلاقیت و سرور را انتخاب کنید و یا بی‌تفاوت و بی‌حوصله از مقابل رویدادها بگذرید و این گزینش را هم‌اکنون می‌توانید انجام دهید.

فردریك موفه[5] از اداره نظارت بردروس وزارت آموزش وپرورش

5- Frederick Moffet

آمریکا مطالبی تحت‌عنوان «بچه چگونه مـی‌آموزد» نوشته کـه درخور مطالعه است.

«بچه با حرکات دست و پا کم‌کم مهارت‌ها را یاد می‌گیرد و با مشاهدهٔ رفتار و حرکات اطرافیان،عادات وآداب آنها را جذب می‌کند و با رد یا قبول دنیائی که برای خود ساخته، آنـرا تجربه می‌کند. پس بیشتر از طریق آزمایش، تا خطا، شادی، تا غم، تجربه، تا تلقین و گفتگو و تلقین، تا هدایت، مسائل را فرا می‌گیرد. درنتیجه، کودک بیشتر ازطریق‌عشق، ازراه شکیبائی، ازطریق درک و فهم ــ از راه احساس تعلق داشتن به‌دیگری،از طریق عملی و از راه احساسِ موجودیت نمودن، مسائل را می‌اموزد. با گذشت هر روز از زنـدگـی، طفل اندکی از آنچه دیگران می‌دانند، می‌اندیشند و درک می‌کنند فرا می‌گیرد. رویدادها و باورهای شما بتدریج در کـودک متبلور می‌گردد. چنانچه شما برداشت روشن یـا بـالعکس نامشخص و مبهمی از مسائل داشته باشید، اگر تیزبین یـا کوته‌بین باشید، اگر باور دست یا نادرستی داشته باشید، یا رؤیای غم‌انگیز یا طلائی و زیبائـی داشته باشید، اگـر دروغگو یا درستکار باشید، همه این خصلت‌هـا بطور غیر ارادی به بچه القاء می‌شود.»

باید به بچه‌ها یادآور شویم که می‌توانند بین عشق و نومیدی یکی را انتخاب کنند،چون عشق را از دست دادن بمنزله زندگی از دست‌دادن است. تورنتون وایدر می‌گوید، سرزمینی بنام زندگی و اقلیمی بنام مرگ وجود دارد و پلی که آندو را بهم می‌پیوندد عشق است،عشق تنها پدیده‌ای است که پایدار و جاودانی‌واز معنی و مفهوم سرشار و لبریز است، پس آن را به بچه‌ها بیاموزید!

خلاصه سخنرانی هفتم

ـ بکوشید فرزندانتان را از کودکی با واقعیات آشنا نمائید ویکمرتبه بی‌تجربه و ناآگاه در صحنه اجتماع آنها را رها نکنید.

ـ از رنج نهراسید،شادی را جایگزین غم کنید. برای زندگی خود هدف و مقصودی تعیین نمائید. شما بدنیا نیامده‌اید تا فقط فضائی را اشغال کنید.

ـ از القاء این فکر که زندگی باغچه‌ای پر از گلهای سرخ است به فرزندانتان دوری کنید. چقدر بچه‌ها دچار یأس و نومیدی می‌شوند وقتی متوجه گردند که واقعیت غیر از این‌ها است.

ـ بجای دستور دادن،با بچه‌ها ارتباط قلبی برقرارکنید. خودتان را تا سطح آنها پائین بیاورید،خود را بجا و در سن آنها تصور کنید،به‌آنها گوش کنید و به احساساتشان احترام بگذارید.

ـ مربیان باید از گفتارهای سرزنش‌آمیز ـ ترساندن ـ تهدید ـ رشوه دادن ـ مسخره کردن و پندهای دستوری تا آنجا که ممکن است پرهیز نمایند.

ـ بحر عظیم و شگفت‌انگیز تصورات را که صرفاً به کودکان تعلق دارد باید به‌آنها شناساند.

ـ بچه‌ها را از کودکی با مرگ آشنا کنید و آنرا به‌عنوان یك واقعیت انکارناپذیر به‌آنها بشناسانید.

ـ سعی کنید در همه لحظات زندگی حضور واقعی داشته باشید.

ـ مرگ لذت لحظه را به‌ما می‌آموزد و هشدار می‌دهد که زندگی را آسان بگیریم و بهیچ چیز نیاویزیم.

ـ رؤیاها و باورهای شما بتدریج متبلور می‌شود. چنانچه برداشت روشن یا مبهمی ازمسائل داشته‌باشید، بچه‌ها هم تلقی و طرز فکری نظیر شما پیدا خواهند کرد.

ـ به بچه‌ها بیاموزید بین عشق و نومیدی، عشق را انتخاب کنند، چون عشق را از دست دادن بمنزله زندگی را از دست دادن است.

ـ هرگز زندگی را تجربه نمی‌کنید بدون آنکه عفو را آموخته باشید.

ـ ضرر کینه و نفرت اینست‌که پیوسته چون عفریتی شما را دنبال می‌کند تا بالاخره ازپا دربیائید.

چه‌کسی می‌خواهد من و تو ما نشویم
خانه‌اش ویران‌باد
من اگر ما نشوم تنهایم
تو اگر ما نشوی خویشتنی

در جستجوی یکرنگی

عمیقاً براین باورهستم که اگر هریک ازما فقط یک نفر راداشتیم که می‌توانستیم او را صمیمانه، بدون خجالت و احساس شرمندگی در آغوش بگیریم، کسی از درد تنهائی به‌جان نمی‌آمد. وقتی می‌گویم یک نفر، واقعاً منظورم همان یک نفر است، نه پنج تا و نه صد نفر، جنسیت هم اهمیت ندارد، فقط کسی که شما بتوانید باو صمیمانه پناه ببرید، درد خود را با او درمیان بگذارید، ترسی از پنهان‌کردن مسائل خود از او نداشته باشید و او احساسات و عواطف شما را صمیمانه درک کند و بجای تضعیف روحیه، همدردی نماید، دلداریتان دهد و به‌شما آرامش بخشد.

اغلب این سئوال را با شاگردانم مطرح می‌کنم و از شما هم نمی‌خواهم هم‌اکنون جواب دهید، فقط خوب فکر کنید، آیا چنین‌شخصی در زندگی‌تان وجود دارد؟ این یک نفر می‌تواند همسر، خویشاوند، از افراد خانه یا همسایه باشد. عکس موضوع هم صادق است. آیا آنها هم می‌توانند به‌شما پناه ببرند، واقعیت وحشتناک این است که متأسفانه تعداد این افراد انگشت‌شمار است.

شما می‌توانید شادی ناشی از صمیمیت و دوستی را انتخاب‌کنید. چراکه نه. اجازه دهید دلایلی راکه افراد برای عدم استقبال‌ازصمیمیت و دوستی ارائه می‌دهند،برایتان بازگو نمایم. تعجب‌آور است که‌بعضی از جوابها برای من هم قانع‌کننده بود همچنان که ممکن است برای شما باشد.

ـ از صمیمی شدن وحشت دارم چون از صدمه دیدن بیزارم.

ـ پس از دوستی با مردم احساس دلزدگی می‌کنم زیرا به‌مجرد آنکه یکدیگر را می‌شناسیم، دیگر برای هم تازگی و هیجانی نداریم.

ـ بدنبال صمیمیت و دوستی نمی‌روم زیرا کسانیکه با من دوست می‌شوند برایشان فقط ارضاء شهوت مهم است و نه چیز دیگر.

ـ از اینکه مردم به‌شخصیت واقعی‌ام پی ببرند وحشت دارم زیرا اگر مرا آنطورکه هستم بشناسند وحشت می‌کنند.

ـ اعتقاد به صمیمیت ندارم و تصور نمی‌کنم صمیمیتی وجود داشته باشد چون شخصیت ظاهری و باطنی افراد از هم تفاوت بسیار دارد.

ـ دوستی و رفاقت حس ناایمنی و حسادت درمن بوجود می‌آورد. هرچه بیشتر باکسی صمیمی می‌شوم حسادت و شك و بدگمانیم بیشتر می‌گردد. لذا ترجیح می‌دهم غیرجدی باشم چون دیگر صدمه‌ای هم نمی‌بینم.

ـ خیلی خنده‌دار است،اما وقتی با کسی صمیمی می‌شوم دائماً با او در جنگ و ستیز هستم و آزارش می‌دهم.

ـ هر بار با کسی دوست می‌شوم احساس می‌کنم می‌خواهد سرم‌کلاه بگذارد و بایه «کاسه زیر نیم‌کاسه‌ای» باشد. لذا دنبال قضیه‌رامی‌گیرم و همه چیز را خراب می‌کنم.

ـ ما به‌تنهائی نیازهای بیشماری داریم، لذا برآورده کردن خواسته‌های دیگران جز درسر برایم حاصل دیگری ندارد زیرا خودم

به‌اندازه کافی مشکل و مسئله دارم.

همه این پاسخ‌ها صحیح، منطقی و صادقانـه است. این واقعیت دارد که لازمهٔ دوستی خطر کردن است. صحت دارد که در این رونـد انسان گاهی صدمه می‌بیند و پاره‌ای اوقات باید انتظارات زیادی را برآورده کند و یا خودش را عوض کند. گـاهی احساساتش شدیـداً خدشه‌دار می‌شود لیکن بدون دوستی و صمیمیت شما انتخابی جز رنج و نومیدی ندارید. متأسفانه جامعه ما به‌صفا و یگانگی بها نمی‌دهد. در آمریکا از هر چهارازدواج یکی به‌طلاق منتهی می‌شود. درکالیفرنیای جنوبی از هر ده ازدواج نیمی به جدائی منجر می‌گردد (باز جای شکرش باقی است) روابط عادی میان افراد که اغلب با شور و عشق و حرارت زیاد شروع می‌شود سه ماه بیشتر دوام نمی‌یابد یعنی به‌مجرد اینکـه یکی از دو طرف احساس ناراحتی و مشکل کند به‌دوستی خاتمه می‌دهد. ضمناً کتابهائی نظیر «احساس آزادی کردن» بـه این تنش‌هـا دامن می‌زند. بد نیست چند خطی از این کتاب را برایتان بخوانم.

«چنانچه در رابطه‌ای احساس کسالت و افسردگی کـردید خیلی راحت آن را رها کنید و احساس تقصیر یا گناه نکنید زیـرا بندرت رابطه‌ای دوام و پایداری دارد.» نویسنده کتاب خـودش روانشناس است. با خواندن چنین آثاری، به‌مجردآنکه شخص، بادوست یاهمسرش اختلافی پیدا می‌کند و کار به‌مشاجره می‌کشد می‌گوید « لعنت به این دوستی که سودی نصیبم نخواهد کرد. مگر دیوانه‌ام کـه خودم را بـه دردسر بیاندازم چرا بیخود بدنبال راه‌حل بگردم؟ راه آسان‌تـری هـم وجود دارد،این نشد، یکی دیگر.»

جورج لئونارد[1] می‌گوید ما کره زمین را بارها دور زده و فضا را تسخیر نموده‌ایم ولی تاکنون راهی پیدا نکرده‌ایم که دو نفر هفت روز در صلح و آرامش کامل با هم بسر برند بدون آنکه در لحظاتی یکـی

1- George Leonard

آرزو نکند سر از تن دیگری جدا سازد.[۲] مـردم عقیده دارنـد صفا و یکرنگی دیگر از مد افتاده اما به‌گمان من نیاز به‌دوستی و الفت حیاتی و ضروری است و کمبود آن انسان را به‌جنون می‌کشاند. اگر بخواهی آزاد هستی تنهائی و گوشه‌گیری را انتخاب کنی اما براین پندارم که سلامت فکر و روح هرکس بستگی به‌میزان پایداری و عمق دوستی و رابطه او با دیگران دارد،در این وابستگی‌ها کمیت مهم نیست بلکـه کیفیت ارزش و اعتبار دارد.

البته نزدیکی و دوستی درجات گوناگون دارد. هنگامیکه تزدکترای خود را درباره «اسکیزوفرنی[۳] پاك‌شده»[۴] می‌نوشتم، بیمارانی داشتم که با هیچکس حاضر به‌گفتگو نبودند، اگر می‌خواستید آنها را لمس کنید فریاد می‌کشیدند «مرا تنها بگذار.» گـاهی ساعتهای متوالـی مقابل پنجره می‌ایستادند و به نقطه‌ای خیره می‌شدند و درحقیقت با هیچ و پوچ تماس برقرار می‌کردند. یك مـرحله پیش‌رفته‌تـر از این‌را در روابط رسمی که میان اغلب مردم متداول است مشاهده می‌کنیم. در خیابان به‌آشنائی برمی‌خورید و سلام می‌کنید و از حالش جویامی‌شوید و او در پاسخ می‌گوید «متشکرم خوبم» درحالیکه امکان دارد در همان لحظه از دردی بخود بپیچد، اما بطور غیرارادی می‌گوید «خوبم» چون بهرحال هر پاسخی می‌داد برای شما فرقی نمی‌کرد. حالا اگر برفرض با دوستی برخورد کنید و او در جواب بگوید که «درد لومباگو دارد او را می‌کشد، حاضر به‌شنیدن این خبر نیستید و شاید اصلا بـرویتان نیاورید کـه حرف او را شنیده‌اید. پس بهتر نیست وقتی بـا کسی برخورد می‌کنید به‌همان سلام دادن اکتفا کنید و فقط به‌چشمانش خیره

2- To Strang Each Other

۳ـ اسکیزوفرنی یك نوع جنون است که علت آن کشف نشده براثر آن بین افکار و احساسات شخص فاصله می‌افتد،اشخاص مبتلا بـه‌این بیماری واقعیت‌ها را تحریف و خیالبافی می‌کنند،شخصیت ازهم پاشیده می‌شود.

۴ـ منظور بیماری اسکیزوفرنی است که طی آن بیمار را شستشوی مغزی می‌دهند.

شوید که نشان دهید به‌او توجه دارید. از کسی احوالپرسی نکنید مگر آنکه واقعاً جواب او برایتان مهم باشد و اگر خواست درددلی کند با صبر و شکیبائی در کنارش بنشینید و به‌سخنانش گوش دهید.

یك درجه بالاتر مکالماتی است که به‌آن عنوان صحبت‌های کوکتل پارتی داده‌ام و در نوع خود عجیب و غریب است. مهمانان فقط درباره موضوعات بی‌خطر صحبت می‌کنند. آیا تابحال شده به‌یك کوکتل‌پارتی بروید و به‌مخاطب خود بگوئید «خوب چطور است کمی درباره مذهب یا سیاست، عشق یا مسائل جدی‌تر صحبت کنیم، و او از حرف شما استقبال کند؟

یك درجه بالاتر صحبت‌هائی است که برنز[5] به‌آن «ترفندهائی که مردم بکار می‌برند» عنوان داده است، که آنهم در نوع خود تفویح عجیبی است. شما تظاهر به‌دوستی و یگانگی می‌کنید، برای آنکه‌جوابی که شما را ارضاء می‌کند از مخاطب خود دریافت کنید. مثلا احساس می‌کنید همسرتان به‌شما بی‌توجه است و از او می‌پرسید «عزیزم چه اتفاقی افتاده؟» او می‌گوید «چیزی نیست» و شما می‌گوئید «ولی باید چیزی پیش آمده باشد، بخودت نگاه کن مثل مردهٔ متحرک شده‌ئی، چرا اوقاتت تلخ است؟» و وقتی برای بار دوم جواب منفی می‌شنوید بی‌اعتنا بدنبال کار خودتان می‌روید. گاهی هم به‌سماجت خود ادامه می‌دهید و می‌گوئید «پس منظورت از اوقات‌تلخی چیست؟» و او مجدداً می‌گوید «چیزی نیست» و شما تکرار می‌کنید «ولی چیزی هست» واین مشاجرهٔ لفظی ادامه پیدا می‌کند.

ولی بالاترین درجه وابستگی که طرفین می‌توانند با هم بیامیزند و پیوندی برقرار کنند، مرحله‌ای است که امروز می‌خواهم درباره آن با شما گفتگو کنم و آن صمیمیت واقعی و یکرنگی است. نوعی دوستی‌و یگانگی ایثارگرانه که ما می‌دهیم بدون آنکه توقع پاداش داشته باشیم

5- Berns

«نمی‌خواهم از شما سوءاستفاده کنم از اینکه دوستتان دارم‌لذت می‌برم. می‌خواهم شما را تجربه کنم، شما را بشناسم، به احساستان پی‌ببرم، با شما رشد کنم، در شادی و غم با شما شریك باشم، در کنار و همراه شما باشم و با شما الفتی برقرار کنم»،البته همانطورکه گفتم بـرای این‌گونه دوستی‌ها باید توان و نیروی زیادی از دست داد.

برقراری صمیمیت خطرهائی را هم دربردارد و ممکن است درد و رنجی هم درپی داشته باشد لیکن تنها راه پیدا کردن خود واقعی و رشد و شکوفائی، برقراری رابطهٔ نزدیك با دیگران است. در کتاب «عشق» اشاره کردم، «وقتی من تو را دوست دارم و تو مرا دوست داری، بمنزلهٔ آینه یکدیگر هستیم و با منعکس شدن در یکدیگر، تـا بـی‌نهایت را می‌توانیم ببینیم» اگر بخواهم شناختی از خود پیدا کنم، با تنها زندگی کردن نمی‌توانم آن‌را بدست آورم بلکه از واکنش تك‌تك افراد است که به کیفیات و خصوصیات خود پی می‌برم،اگر همه را نفی‌می‌کنم احتمالا باید عیب را در خود جستجو کنم. چند نفر را می‌شناسید که همه را بجز خود محکوم می‌کنند؟ این عده براین باورند که اجتماع با ایشان سر ناسازگـاری دارد. منشی اداره همیشه مخالف میلشان عمل مـی‌کند. بچه‌ها علیه آنها هستند و حتی خدا با آنها دشمن است. خوب اگـر براستی اینطور است، آیا علت این نیست که آنها رفتاری دارند که همه را از خود دور می‌کنند؟ بهترین راه بـرای خودشناسی، تـوجه داشتن به واکنش‌های اطرافیان دربرابر رفتارهای شما است.

دومین عاملی که به‌دوام دوستی کمك می‌کند، احساس تعهداست. چقدر زیبا است وقتی به‌جائی وارد می‌شوید و آغوشی برای استقبال از شما باز است. نمی‌دانم چند نفرتان با آثار جون‌دیـدیـون[6] آشنا هستید. او نویسنده‌ای حساس، عجیب و شگفت‌انگیز است که تقریباً کسی آثارش را مطالعه نمی‌کند آخـرین اثر او بنـام «کتاب دعـای

6- John Didion A Book Of Common Prayer

مشترک» داستان تخیلی انتقادی است. قهرمان داستان‌زن آزادی‌است‌نه به‌معنی متعارف بلکه در مفهوم «بیا به‌بازی استثمار زن خاتمه دهیم و این واقعیت را بپذیریم که دیگر نمی‌شود از زن بهره‌کشی کرد.»

کتاب قدیمی‌تر او بنام «بـا او همانطورکـه هست رفتار کنید»، سرگذشت یك هنرپیشهٔ زیبای هـولیوود است کـه همه اطـرافیان از کارگردان گرفته تا تولیدکننده و نوازنده از او سوءاستفاده کرده و وی را مورد تجاوز قرار می‌دهند. بتدریج از این همه بی‌عدالتی بـه فریاد می‌آید و نزدیك است کارش به‌جنون بکشد. وی بصورت‌کالائی درآمده که همه از آن بهره‌برداری می‌کنند و بعد به‌دورش می‌اندازند. از درد تنهائی می‌سوزد ولی به هـرکس پناه مـی‌برد، صداقتی پیدا نمی‌کند و هربار که تصمیم می‌گیرد به‌کسی اعتماد کند باشکست مواجه می‌شود. مطالبی که در زیر توسط او بیان شده عمق تنهائی و بی‌کسی را که گاهگاه ما هم به‌آن دچار می‌شویم، بیان می‌کند.

«او زنها را در سوپرمارکت می‌دید و نشانه‌های (تنهائی) را می‌شناخت،هر هفته روزهای شنبه راس ساعت هفت شب زنها در خط خروجی سوپرمارکت درحالیکه هریك فال‌نامه ومجله هارپر بازار[7] در دست داشتند، به‌نوبت می‌ایستادند. در چرخ آنها فقط یك بسته گوشت بره دو کنسرو غذای گربه و چاپ اول روزنامه «ساندی‌پی‌پر»[8] با یك روزنامهٔ فکاهی‌که‌به‌دور آن پیچیده شده بود، دیده می‌شد. گاهی ظاهرشان با دامن بلند مناسب و عینك آفتابی قشنگی که بچشم می‌زدند بسیار زیبـا جلوه می‌کرد تنها حالت خشك اطراف لب وکمی‌آسیب‌پذیری، شاید آنها را مشخص می‌ساخت بـه‌خط مـی‌ایستادند (و در زنبیلشان علامت مشخصه خانم‌های تنها) یك بسته گوشت، دو

7- Harper Bazar

8- Sunday Paper

قوطی غذای گربه و یك روزنامه صبح (دیده می‌شد) و همین و همین. برای نفی این نشانه‌ها (ماریا برای آنکه روی احساس تنهائی خود سرپوش بگذارد و خود را از سایر خانم‌ها مستثنی جلوه دهد) برای منزل خرید می‌کرد (نقش یك خانم خانه‌دار را بازی می‌کرد) چند گالن آب گریپ‌فروت، چند کنسرو لوبیا، عدس، ماکارونی به‌شکل حروف الفبا، رشته فرنگی و کنسرو سیب‌زمینی و یك جعبه هفت کیلوئی پودر لباسشوئی درزنبیل داشت،او همهٔ نشانه‌های تنهائی را می‌شناخت و هیچوقت یك‌خمیردندان یا یك‌روزنامه در چرخ خود نمی‌انداخت. خانه او در بورلی‌هیل[9]، پر بود از بسته‌های شکر ــ کورن‌فلکس، بسته‌های گوشت یخ‌زده و پیازهای اسپانیولی (درحالیکه) ماریا (فقط) پنیر(مخصوص) دهکده را می‌خورد.»

ما چگونه بیکدیگر نیازمندیم؟

یکی از فواید مهم صمیمیت اینست‌که با برقراری آن انسان‌دنیای بزرگ‌تری برای خود می‌سازد. اگر قدری درنگ کنید متوجه می‌شوید که دوستی را تجربه کردن براستی زیبا و پرشکوه است. من در حال حاضر یك «من» هستم این من با من دیگری یعنی «شما» برخوردمی‌کند، ما بطرف هم جذب می‌شویم و در وجوه مشترکی که داریم با یکدیگر سهیم می‌گردیم. این وجوه مشترك از «من» و «شما»، «ما»، می‌سازد. ما در کنار هم هر روز بیش از روزدیگر رشد می‌کنیم وشکوفا می‌شویم. در عین حال، «شما» همان «شما»ئی که بودید و من همان «منی» که بودم باقی میمانیم. ما هرگز درهم مستهلك نمی‌شویم. برعکس «ما»ئی را

9- Beverly Hill

شهری در کالیفرنیا در محاصرهٔ لوس‌آنجلس جمعیت ۳۱٫۰۰۰ نفر.

که از این دوستی مشترک بوجود آمده، بیش از پیش تقویت می‌کنیم، پرورش می‌دهیم و این هدف و میثاق مشترک ما است.

از این خطر که خودتان را صددرصد وقف دیگری سازید برحذر باشید. با این کار برای همیشه از خود غافل خواهید ماند. شما باید خودتان بمانید همانطورکه طرف مقابل شما باید «خودش» را حفظ کند،شما و او باهم «آنها» را می‌سازید و از این «آنها»، «ما» بوجود می‌آید. بعد شما روی این «ما» کار می‌کنید و این «ما» هر روز بزرگ و بزرگتر می‌شود و همزمان با آن «من» و «شما» بزرگ و بزرگتر می‌شویم، و هردو با هم دوایر بسیار متعدد و متحدالمرکزی را می‌سازیم. دوستی و صمیمیت از «ما» نشأت می‌گیرد و چنانچه بدلایلی این «ما» را از دست بدهیم، شما هنوز «من» خود را در اختیار دارید و با خاطرات شیرین گذشته می‌توانید خوش باشید.

در دانشگاهی کار می‌کنم که بیشتر خانم‌ها در آن کار اداری دارند و همسرانشان مشغول درس خواندن هستند. اهل پند و اندرز نیستم ولی به‌آنها هشدار می‌دهم که سعی نکنند پیوسته در اداره و آن اطاقهای کسالت‌آور و ملال‌انگیز بنشینند و ماشین‌نویسی کنند درحالی که همسرشان در کلاس درس نشسته و دانش خود را به‌سطح امروزی می‌رساند. شما باید از عواملی که از رشد و شکوفائی‌تان جلوگیری می‌کند، دوری نمائید.

بکوشید هر روز تجربهٔ جدیدی بیاموزید،شما در درجه اول در مقابل خود مسئولیت دارید و بعد دربرابر دیگران چون اگر چنین احساسی نداشته باشید به‌دیگران هم نمی‌توانید فایده‌ای برسانید. شما فقط از آنچه دارید می‌توانید ایثار کنید. اگر با رقص و آوازخواندن و از درخت آویزان شدن و کارهای عجیب و غریب کردن نشاط بیشتری پیدا می‌کنید، درنگتان برای چیست؟ زندگیتان را سرشار از سرور و شادی کنید.

این وجوه مشترك است که ما را بهم نزدیك می‌کند، در عین حال تازه ماندن این دوستی است که همواره ما را کنار یکدیگر نگهمیدارد. پیرو عقل و خرد باشید، سعی کنید در روابط با یکدیگر، هیجان، تحرك و تشریك‌مساعی داشته باشید. بکوشید با هم پیش روید و رشد کنید لیکن هرگز از پیش حوادث را پیش‌بینی نکنید.

در دورانی که با پدر و مادرها کار مشاوره داشتم، زن و شوهری داستان زیر را که صادقانه واقعیتی را نشان می‌دهد برایم تعریف کردند. آنها سه فرزند خود را با تحمل سختی‌های زیاد بزرگ کرده بودند، تا بالاخره دختر سوم را عروس می‌کنند. پس از پایان جشن عروسی زن و شوهر به‌منزل می‌روند و مقابل هم سر میز می‌نشینند. شوهر نگاهی به‌همسر خود انداخته می‌پرسد «برای رضای خدا بگو ببینم تو کیستی؟ این پیش‌آمد در اغلب خانواده‌ها رخ می‌دهد. ماآنچنان گرفتار کار و فعالیت و خدمت به‌دیگران هستیم که فراموش می‌کنیم زندگی اصلی به‌ما تعلق دارد.

هرچند یکبار همسرتان را بنشانید و با انجام یك کار غیرمنتظره او را خوشحال کنید. مثلا یك خوراك ماهی درست کنید و زیر نور شمع آنرا با هم صرف کنید یا اگر از این‌کار خوشتان نمی‌آیدمی‌توانید به یك همبرگر قناعت کنید ولی حتماً شمعی روشن کنید موزیکی بگذارید، محیط آرام و پرتفاهمی بوجود آورید و بخود بگوئید «این وقتی است که به ما دو نفر تعلق دارد، حتی به‌زنگ تلفن هم جواب نمی‌دهیم.» اگر وقتی که به‌هم اختصاص می‌دهید درساعات پایانی شب باشد بسیار دلپذیرتر و خوش‌آیندتر خواهد بود. ما فراموش کرده‌ایم که طلوع فجر چقدر شگفت‌آور و پرشکوه است.

یکی دیگر از عواملی که به‌صمیمیت لطمه می‌زند یکنواختی است. بسیاری از ما از تغییر می‌ترسیم. شما از دیگران نمی‌توانید انتظار داشته باشید همیشه یك شکل باقی بمانند. آنها هم با گذشت زمان

عوض می‌شوند و شخصیت جدیدی پیدا می‌کنند، پس شما هم از تغییر و دگرگونی استقبال کنید.

دیگر اینکه صمیمیت و یکرنگی توقع نمی‌پذیرد،در روابط خود با دیگران نباید انتظاراتی داشته باشید، چون هیچکس نمی‌تواند، آنطور که شما از او توقع دارید باشد یا کاری کـه مایل بـه‌انجامش هستید بطور کامل انجام دهد. چنانچه کسی محبت شما را جبران کرد بایـد بطور غیرمنتظره و با خوشنودی بپذیرید. چون اگر درمقابل هر عملی منتظر پاداشی باشید واطرافیانتان به‌خواسته‌های شما جامه‌عمل‌نپوشند احساس افسردگی و کسالت خواهید کرد. کمی تأمل کنید هر بار کـه اوقاتتان تلخ است بخاطر اینست‌که دوستی تلفنش دیر شده یاروز تولد شما را کسی تبریك نگفته است. البته اگر دوستان بیادتان بودند و تلفن کردند چه بهتر، خیلی هم خوشنود خواهید شد و شاید ازشادی به‌پرواز درآئید، اما اگر یادآوری و تلفنی نشد بدل نگیرید مهم اینست کـه واکنش‌های شما طبیعی و خودبخود صورت گیرد. به‌خودتان بخندید و اجازه ندهید مثل دیگران از مسائل جزئی و بی‌اهمیت ناراحت شوید. بخود بگوئید «این دوست قدیمی تولدم را فراموش کرده هیچ اهمیتی ندارد خودم برای خودم هدیه‌ای خواهم خرید و حسن کـار در اینجا است که دقیقاً می‌دانم چه باید بخرم. از قبل حوادث را پیش‌بینی کردن و حدس زدن ثمره‌ای جز نومیدی ندارد.

اگر می‌خواهید جذاب و فریبنده بـاقی بمانید هیچ حادثه‌نـی را پیش‌بینی نکنید. آنچه می‌توانید رویش حساب کنید غیرمترقبه بودن رویدادها و پیش‌آمدها است. هیچوقت نمی‌توانید حدس بزنیداطرافیان چه خواهند گفت یا چه کاری انجام خواهند داد،من دائماً دستخوش‌تغییر و دگرگونی هستم و از آن بسیار خوشنودم. گاهی شاگردانم دست بالا می‌کنند و می‌گویند این حرفی که شما می‌زنید از آنچه سه‌شنبه گذشته گفتید متفاوت است.» جواب می‌دهم «بله می‌دانم من از سه‌شنبه گذشته

تاکنون رشد کرده‌ام،از من انتظار دارید همان لئو هفته قبل باشم؟»

در ارتباط با مردم احساسات خود را نشان دهید و ابراز کنید. اگر دوست دارید گریه کنید، گریه کنید،وقتی دلتان می‌خواهد بخندید آنقدر بخندید که از خنده روده‌بر شوید، وقتی می‌خواهید فریاد بکشید از ته دل فریاد بزنید، روی زمین بغلتید وفکر نکنید کارغیرعاقلانه‌ای می‌کنید.

هیچگاه در ابراز احساسات خود تردید و درنگ نکنید. می‌پندارم یکی از مخرب‌ترین عوامل موجود در روابط ودوستی‌ها عدم توانائی ما در ابراز احساسات باشد. همیشه به‌دوستانم می‌گویم مجادله را کوتاه نکنید. همواره فکر کنید گفتگویتان به‌درازا خواهد کشید. اشکال بحث‌های ما اینست که قبل از آنکه به‌نتیجه‌ای برسیم یا اصلا بدانیم داریم پیرامون چه موضوعی سخن می‌گوئیم به‌صحبت خاتمه می‌دهیم، هرچه گفتگو را طولانی‌تر کنید بیشتر می‌توانید به احساسات طرف مقابل پی برید. بنابراین اگر مخاطب شما خواست اطاق را ترک کند، او را دنبال کنید و نگاه‌دارید و بگوئید «صبرکن متوجه حرفهایت نشدم بیا موضوع را ادامه دهیم!». گاهی هم متوجه می‌شوید موضوعی که اینهمه درباره آن به‌بحث نشسته بودید کاملا بی‌معنی و بی‌محتوی بوده است.

اگر زمانی بیکدیگر احتیاج داریم آن روز همین امروز و همین لحظه است. کانون خانواده‌ها هر روز بیش از روز دیگر در حال ازهم پاشیدگی است. میزان طلاق‌ها رو به افزایش گذاشته است. روابط اکثراً سطحی و از معنی و مفهوم خالی است و میزان خودکشی میان طبقه جوان دوبرابر شده است. البته برقراری صمیمیت و دوستی کار ساده‌ای نیست و لازمه آن مبارزه، مقاومت و ازخودگذشتگی است ولی برقراری آن امید همیشگی ما است و راهی است که به تکامل منتهی می‌گردد،تکاملی که همواره بالاترین و مهمترین امید بشر بوده‌است.

خلاصه سخنرانی هشتم

ـ اگر هرکدام از ما فقط در دنیا یك نفر را داشت که می‌توانست بهنگام دلتنگی و غم صمیمانه و بدون احساس خجلت بـه‌او پناه ببرد و دردل کند و آن یك نفر بـا درك همدلانه و بدون تعصب به حرفهایش گوش می‌داد هیچکس به ناراحتی روانی مبتلا نمی‌شد.

ـ لازمه دوستی و صمیمیت رنج بردن ـ صدمه دیدن ـ نیازهای دیگران را برآورده نمودن و تغییر کردن است ولی بدون دوستی و رفاقت هم انسان انتخابی جز رنج و نومیدی ندارد.

ـ سلامت فکر و روح هرکس بستگی به این دارد که تا چه حد می‌تواند با اطرافیان خود رابطه عمیق و پـایـدار برقرار کند.

ـ در ارتباط‌ها کمیت مهم نیست بلکه کیفیت ارزش و اعتبار دارد.

PersianPDF.com

ـ بهترین راه برای خودشناسی توجه داشتن به واکنش‌های افراد درمقابل رفتارهای شما است.

ـ با برقراری صمیمیت و دوستی،دنیای بزرگتری برای خود می‌سازید. شما در کنار هم رشد می‌کنید و شکوفامی‌شوید ولی هرگز درهم مستهلك نمی‌گردید.

در روابط زناشوئی ازیکنواختی ویکسانی دوری‌جوئید. بکوشید هرچند یکبار برنامه جدید و تغییر کوچکی در زندگی خود ترتیب دهید.

ـ دامنه توقعات و انتظارات خود را کوتاه و کوتاه‌تر کنید تا زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید.

ـ هیچگاه رویدادها را از قبل پیش‌بینی نکنید،آنچیزی که شما می‌توانید رویش حساب کنید غیرمترقبه بودن پیش‌آمدها است.

ـ اگر زمانی بیکدیگر احتیاج داریم، آن‌روز همین‌امروز و همین لحظه است. برقراری دوستی و صمیمیت کار آسانی نیست ولی این راهی است که به‌تکامل منتهی می‌شود تکاملی که همواره مهمترین امید بشر بوده است.

ـ سعی کنید به‌کمال معنوی و تمامیت برسید هیچکس نمی‌تواند ارزش و اعتبار شما را جز خودتان پائین بیاورد.

...
زندگی رسم خوشایندی است
زندگی بال و پری دارد با وسعت مرگ
پرشی دارد اندازه عشق
زندگی چیزی نیست، که لب طاقچهٔ عادت از یاد من و تو برود
...
زندگی تجربهٔ شب‌پره در تاریکی است
زندگی حس غریبی است که یك مرغ مهاجر دارد
...
زندگی «مجذور» آینه است
زندگی گل به «توان» ابدیت
زندگی «ضرب» زمین در ضربان دل ما
زندگی «هندسه» ساده و یکسان نفسهاست
...
زندگی آب‌تنی کردن در حوضچهٔ «اکنون» است
رخت‌ها را بکنیم
آب در یك‌قدمی است
...

سهراب سپهری

جائی که زندگی هست امید هست

زندگی بالاترین موهبتی است که به‌ما ارزانی شده و همانطورکه ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید «جائی که زندگی هست امید هست.» و چنانچه ما همت قبول و انتخاب زندگی را پیدا کنیم دیگر زندگی‌کردن آنقدر برایمان مشکل نخواهد بود.معهذا کسان زیادی هستند که به‌جای زندگی رنج را برمی‌گزینند. چندی پیش یکی از دانشجویانم به‌دانشگاه آمد. او واقعاً مأیوس و ناامید بود. بمن گفت «از شما و عقایدتان درباره زندگی بیزارم شما از من می‌خواهید زندگی را انتخاب کنم، لعنت به‌این زندگی که من بخواهم انتخابش کنم. این درحقیقت زندگی است که مرا انتخاب کرده، من از کسی نخواستم مرا بدنیا بیاورد. آمدن من به‌خواست کس دیگری بوده است و حالا اگر نخواهم این زندگی را که جبراً به‌من تحمیل شده قبول کنم دیگر چه لـزومی دارد مسئولیت انتخاب آن را بپذیرم.

هر ساله، هزاران نفر به بیمارستانهای روانی می‌روند وزندگی خود را بدست دکترها و درمانگرها می‌سپارند. عده‌ئی دیگر بجای آنکه از این موهبت عظیم استفاده کنند و بطورکامل آن‌را تحقق بخشند،

عنان و اختیار خود را بدیگری می‌سپارند و یك‌عمر در اسارت و بردگی بسر می‌برند مثل اینکه بگویند «تو بجای من زندگی‌کن.»

نمی‌دانم شما از این روند وحشتناك آگاه هستید یا نه لیکن یکی از پدیده‌های رو به‌افزایش، عوارض ناشی از تنبیه سخت بدنی کودکان است، مواردیکه پدر و مادر آنچنان بچهٔ خود را تنبیه کرده‌اند که آسیب جبران‌ناپذیری به‌او وارد آمده. چندی پیش پدری چشم کودکش را از کاسه درآورده بود. واقعاً انسان چیزهائی می‌شنود که بسختی می‌تواند باور کند. مرض دیگری که جدیداً فزونی یافته زدن پیرمردان و پیرزنان است. چیزی که واقعاً در فهم نمی‌گنجد. آخر چگونه می‌توان‌چنین واقعیت دردناکی را پذیرفت که فرزندی پدر و مادر پیر خود را کتك بزند.

در مصاحبه‌ای که اخیراً با هزاران نفر از افراد بالای شصت‌وپنج سال شد، فقط ۲۰٪ آنها از زندگی اظهار رضایت کرده بودند. بقیه خود را بازنده بشمار می‌آوردند. آیا این راهی است که ما بسوی آن کشانده شده‌ایم! آیا نقطه اوج زندگی اینست، یعنی به مرحله‌ئی در زندگی رسیدن که انسان احساس کند در انتها بازنده است.

بسیاری از مردم عادت دارند همیشه دربارهٔ چیزهای منفی مانند مرگ ــ نومیدی و بدبختی صحبت کنند. اگر بدنبال یأس و حرمان می‌گردید به هرکجا نظر بیاندازید، مظاهر آنرا آشکارا می‌بینید. روزنامه‌ها، تلویزیون و سایر وسایل ارتباط‌جمعی، ولی شما راه‌دیگری هم دارید و می‌توانید بجای غم شادی را انتخاب کنید و بگوئید زندگی زیبا است، دلپسند است و این شادی را جشن بگیرید.

آیا تاکنون به‌ذهنتان رسیده که کتاب لغت را باز کنید و معنی زندگی را پیدا کنید؟ من کلماتی را که پیدا کرده‌ام برایتان می‌خوانم که ببینید چقدر پرارزش و ارزنده است. «زندگی کیفیتی است که یك نماد زنده و پرتحرك را از یك جسم جامد و بی‌جان جدا می‌کند.» تعریف زیبائی بود اما شاید مورد پسندتان نباشد،تعریف دیگر زندگی

اینست: «زمان بازدهی و ثمربخشی هر نمادی». فکر کردم اگر بازدهی مشخص‌کنندهٔ زنده یا مرده بودن باشد پس دنیا پر از مرده‌های متحرک است. آخرین تعریف زندگی که بنظرم از دو تعریف دیگر واقعی‌تر آمد این است: «سپری کردن یا وقت‌گذرانی». اگر دقت کنید می‌بینید اکثر ما زندگی را طی می‌کنیم و بنحوی سپری می‌سازیم. کمتر افرادی را می‌توان پیدا کرد که به‌معنی واقعی کلمه،زنده باشند و زندگی کنند. مسئله این جا است، تا زمانیکه شما عنان و اختیار زندگی خودرا بدست دیگران بدهید هرگز زندگی نمی‌کنید. شما باید مسئولیت اداره و انتخاب راههای زندگی را بعهده بگیرید.

براستی براین باورم که اکثر افراد از زندگی وحشت دارند، حالا علت چیست نمی‌دانم. ما خود را پنهان می‌کنیم چون از آنچه هستیم وحشت داریم. بعضی اوقات دچار احساسات زیبا و غیرمنتظره‌ای می‌شویم ولی هرگز آنرا ابرازنمی‌کنیم. برای مثال، با خانم زیبائی در یك مهمانی برخورد می‌کنیم و با خود می‌گوئیم «الان می‌روم و به او می‌گویم که چقدر زیباست.» بعد فکرمی‌کنید «نه‌بابابهتر است‌منصرف شوم»، و دوران زندگی این خانم طی می‌شود بدون آنکه از کسی شنیده باشد که زیبا است. این برخورد تأسف‌انگیزی است، زیرا اگر شما بطور واقعی و کامل زندگی نکنید به دیگران هم این امکان رانمی‌دهید که زندگی کاملی داشته باشند.

ما از زندگی کردن می‌ترسیم بهمین سبب، نه زندگی را تجربه می‌کنیم، نه می‌بینیم،و نه آنرا حس می‌کنیم،درحالیکه زندگی کردن‌یعنی فعالیت و تحرک داشتن ــ یعنی دستهای خود رابالا زدن‌و به‌سختی‌ها تن دادن، یعنی به‌استقبال خطر رفتن ــ یعنی با سختی‌ها و مشکلات روبرو شدن، یعنی در آسمان‌ها سیر نمودن، یعنی فراسوی وهم و خیال سفر کردن و این تنها شما هستید که می‌توانید برای خودتان تصمیم بگیرید این شما هستید که باید از خود سئوال کنید اصلا برای چه زندگی می‌کنید. اطمینان راسخ دارم اگر ما یك‌چهارم از وقتی را که در روز

صرف خرید و آماده ساختن غذا می‌کنیم، به‌زندگی، چگونه زیستن و عشق ورزیدن می‌اندیشیدیم، دنیای حیرت‌انگیزی می‌توانستیم برای خود بوجود آوریم.

ولی زندگی برای این مشکل راه‌حل خوبی پیدا کرده است. نکته مهم این است که اگر زندگی ازمعنی و مفهوم خالی‌شود روزی ازدرون منفجر خواهید شد، درست مثل موقعی که دیگ بخار در حال انفجار باشد و شما بخواهید دسته آنرا در دست بگیرید،در چنین موقعی مسلماً حادثه ناگواری رخ خواهد داد. ایمان راسخ دارم اگر شما به‌نقطه انفجار هم نرسید راه دیگری که بسوی آن کشیده می‌شوید ترس ـ رنج ـ نومیدی ـ تنهائی یا بی‌تفاوتی است. این‌ها تمام عوارض زندگی نکردن و از زندگی لذت نبردن است. بنابراین هرکدام از شما که احساس بیهودگی می‌کنید تا دیر نشده دست‌ها را بالا بزنید و بگوئید «من از امروز تصمیم دارم زندگی کنم.» به‌مجرد گرفتن این تصمیم بخارها فروکش می‌کنند و احساس امنیت می‌کنید. البته این‌کار آسانی نیست ولی زندگی به‌ما می‌آموزد که باید آنرا تجربه کرد و چقدر این سفر فریبا و شگفت‌انگیز می‌تواند باشد.

گاهی اوقات عده‌ای رجوع می‌کنند و می‌گویند اگر زندگی آنقدر پراهمیت و ارزشمند است که من می‌پندارم، پس چرا این شکوه و شگفتی با مرگ ـ درد و رنج و بدبختی و همهٔ پدیده‌های منفی همراه است،چرا بچه‌ها باید در کودکی رنج بکشند یا اسیر مرگ و نیستی گردند،چرا باید اینهمه جنایت و تجاوز و جنگ و خونریزی باشد چرا، چرا، چرا؟!

جواب می‌دهم مسلماً دانش و عقل من به‌این چیزها نمی‌رسد. اندیشمندانی مهمتر و بالاتر از من هم نتوانسته‌اند برای این‌پرسش‌ها پاسخی پیدا کنند ولی می‌دانید چکار کرده‌ام. من سئوال کردن را بکلی کنار گذاشته‌ام و شروع به‌زندگی درمیان جوابها کرده‌ام و تفاوت من با شما در همین‌جا است.

چرا مرگ! نمی‌دانم چرا مرگ بسراغ همه می‌آید،چرا باید رنج بکشید؟ آرزو می‌کردم هرگز درد و رنجی وجود نداشت و علت وجودی آن برمن نیز پنهان است. اگر بخواهم سرتاسر زندگی به‌دنبال جواب این سئوالات بگردم هرگز نمی‌توانم زندگی کنم.

درباره زندگی دانشم بسیار کم است اما می‌دانم پدیده‌ای بنام شادی وجود دارد چون آنرا لمس کرده‌ام و میدانم چیزی بنام جنون شورانگیز وجود دارد چون با آن زندگی کرده‌ام و می‌دانم تجربه‌ای بنام خلسه و جذبه روحانی وجود دارد چون آنرا شناخته‌ام و ضمناً با کسانی که آنرا تجربه کرده‌اند آشنا شده‌ام.

عاشق کلمه «جذبه» هستم. شما هم می‌توانید به‌جستجوی آن‌بروید و آنرا کشف کنید. من زندگی را وداع نمی‌گویم مگر آنکه جذبه و خلسه را شخصاً تجربه کنم.

بهرحال آنچه برایم مسلم است این‌است که‌می‌توانید همه‌پدیده‌های شادی‌بخش زندگی را دراختیار داشته باشید، یا آنها را برای خودخلق کنید. در تمام دوران زندگی این «شما»ئی که در قالب آن هستید به‌شما تلقین شده،بتدریج این شمائی که هستید، شده‌اید. بشما از کودکی اموخته‌اند که شمای فعلی باشید اما شگفت‌آور این است که آنچه آموخته‌اید می‌توانید رها کنید و به‌گونه‌ای دیگر بیاموزید. مطمئن باشید امکان تحقق آنچه آرزو و خواسته قلبی شما است وجود دارد مشروط به‌اینکه حاضر باشید در راه هدف خود متحمل رنج و زحمت شوید. کوشش، فعالیت و مبارزه کنید، و دراین راه‌از تلاش‌باز نایستید زیرا هیچ هدفی خودبخود انجام‌شدنی نیست. باید روی آن کار کنید و مسلماً به‌آن دست خواهید یافت.

این تصور زیبا را دارم که وقتی پا به‌عرصهٔ وجود می‌گذاریم دنیا بعنوان هدیه تولد به‌ماتقدیم می‌شود. یك‌جعبه شگفت‌انگیز باروبان‌های بسیار زیبا و رنگارنگ. بعضی‌ها حتی زحمت باز کردن روبان‌ها را هم به‌خود نمی‌دهند چه‌رسد باز کردن جعبه را. و اگر جعبه را باز کنند

باز انتظار دارند محتوی آن فقط زیبائی ـ شگفتی و سرور باشد و وقتی می‌بینند که زندگی روی دیگری هم دارد، و توأم با رنج، نومیدی، تنهائی و نگرانی است دچار حیرت و دلسردی می‌شوند،همهٔ اینها جزئی از زندگی است. من نظر شما را نمی‌دانم لیکن می‌دانم نمی‌خواهم‌زندگی را سرسری بگیرم. دوست دارم از جزء جزء محتویات آن جعبه آگاهی حاصل کنم. این فضای کوچك که در گوشهٔ جعبه اصلی قرار دارد،متعلق به‌رنج و درد است که آن‌هم ازآن من است. من جعبه رنج را باز می‌کنم چون می‌خواهم آنرا هم آزمایش‌کنم و روی این بسته‌بندی کوچك‌علامت تنهائی زده شده و آیا می‌دانید وقتی جعبه تنهائی را باز می‌کنم چه رخ می‌دهد؟ تنهائی را لمس می‌کنم و وقتی شما می‌گوئید «تنهاهستم»، درد شما را احساس می‌کنم و ما می‌توانیم بهم نزدیك شویم و دست‌های تنهای یکدیگر را بفشاریم. تصمیم دارم به‌همه این تجربه‌ها دست یابم. چون می‌دانم درمقابل غم ورنج، شادی وسروری هم وجود دارد. واگر پدیده دیگری هم باشد آن را هم می‌توانم تجربه کنم و حتی رنج را به شادی تبدیل کنم، و اگر من باین کارها توانا باشم دلیلی ندارد که‌شما نتوانید، من موفق شده‌ام تشویش و نگرانی را به‌آرامش مبدل سازم، پس شما هم می‌توانید، کاری نیست که بتوانم انجام دهم و شما نتوانید چون ابرمرد نیستم. برخی از شما، بمراتب بهتر از من توانائی انجام این کارها را دارید و اگر از این امتیازات برخوردار نیستید بدلیل آنست که روی آن تمرین نکرده‌اید. چون همهٔ این برتری‌ها وجود دارند و می‌توانند از آن شما باشند.

ما قدرت داریم نومیدی را به‌امید و اشك را به‌خنده مبدل سازیم و این کار شگفت‌انگیزی است.

ما همواره تحت‌تأثیر دو عامل و نیروی بزرگ قرار داریم، یکی عوامل خارجی و بیرونی مانند زلزله ـ طوفان ـ سیل ـ بیماری و درد که کنترل برآن بسیار کم است و دیگر نیروی درونی (احساسات و عواطف).

آنچه مهم و حائزاهمیت است نیروی درونی و واکنشی است که برابر بلاهای آسمانی از خود نشان می‌دهم، که خوشبختانه می‌توانم روی آن کنترل کافی اعمال نمایم. اگر خاطرتان باشد چند سال پیش زلزله شدیدی لوس‌آنجلس را به‌لرزه درآورد. نزدیکی‌های سحر بود که صدای مهیبی منزلم را تکان داد و تمام اطاق پذیرائی ناگهان فرو ریخت و تلی از خاك همه جا را پوشاند. من هم مثل همهٔ شما زندگی را دوست دارم و مایلم زنده بمانم. بنابراین اولین واکنشم این بود: «بوسکالیا از این جهنم فرار کن.» بطرف درب خروجی با ناامیدی شروع به دویدن کردم، درحالیکه با حسرت به اشیاء و خانه زیبائی‌که دیگر چیزی از آن باقی نمانده بود، فکر می‌کردم.

پس از مدتی آرامش خود را بدست آوردم و در ایوان پشت ساختمان نشستم. صدای فرو ریختن دیوارها تمام مدت بگوش‌می‌رسید و تکان‌های کوچك هنوز ادامه داشت. وقتی همسایه‌ها را در آن طرف نرده‌ها مشاهده کردم، سلام دادم وآنها فریاد کشیدند: «لئو خانه‌ات!» گفتم می‌دانم بلائی سر خانه آمده است ولی هنوز قدرت‌دیدن آنرا ندارم و شاید بیشتر باید صبر کنم.

سپس با همسایه‌ها شروع به‌خندیدن کردیم. لوازم خانهٔ من بکلی ازبین رفته بود ولی همسایه‌ها گاز داشتند و توانستیم قهوه‌ای درست کنیم و بنوشیم. تا برآمدن آفتاب منتظر ماندیم و سپس بداخل‌خانه‌های خود رفتیم تا خسارات وارده را از نزدیك تماشا کنیم. از من کوچکترین کاری ساخته نبود. می‌توانستم‌دچارجنون وعصبانیت شوم‌یابراحساساتم غلبه کنم و آنچه رخ داده بود، بعنوان واقعیت بپذیرم.

گاهی از من سئوال می‌شود که به زندگی عشق‌ورزیدن را از چه زمانی آغاز کردم. حقیقتش را بخواهید به‌این سئوال نمی‌توانم پاسخ دهم. اگر براین پندارید که به‌قلهٔ نپال[1] رفتم و ناگهان دیدگاه جدیدی

۱ــ نپال کشوری در هیمالیا بین هند و تبت با جمعیتی متجاوز از ده میلیون نفر ومساحتی متجاوز از ٥٤ هزار متر مربع پایتخت آن کاتماندو.

نسبت به‌زندگی پیدا کردم، اشتباه می‌کنید. خیلی دلم می‌خواست این رمز را با شما درمیان می‌گذاشتم ولی واقعیت این است نمی‌دانم عشق به‌زندگی چگونه در وجودم جوانه زد. اما احتمالا همه چیز با تولیو و رزا پدر و مادرم شروع شد. آن‌ها همیشه دنیا را سرسری می‌گرفتند و واقعاً جای تأسف است که اکنون درمیان ما نیستند. ولی دوست دارم خاطره آنها را زنده کنم. همیشه کارهای عجیب‌وغریب می‌کردند و در مرزی از دیوانگی بودند که زیبا و بی‌خطر است. از همان نوع سبکسری‌ها که وقتی همه چیز به‌نحو نومیدکننده‌ای جدی است، شما را روی پا نگاه‌می‌دارد و به‌ادامه زندگی امیدوار می‌سازد. ما همگی سهمی از این دیوانگی برده‌ایم.

در دانشکده به «دیوانه بودن» شهرت دارم ولی این خودش از لطف خالی نیست چون در پناه دیوانه بودن و قلمداد شدن آزادید خیلی از کارها را انجام دهید.

پدر چند سال پیش فوت کرد. هر بار که به سانفرانسیسکو می‌روم احساس غربت و دلتنگی شدید می‌کنم. چون آنجا را بسیار دوست می‌داشت،پدر و مادر هر چند وقت یکبار به ساحل نورت[3] می‌رفتند چون این منطقه برایشان ایتالیادر ابعادی‌کوچک بود،و تامی‌توانستند و قدرت داشتند پیتسا می‌خوردند، زبان ایتالیائی صحبت می‌کردند و فرهنگ ایتالیا را مجدداً لمس می‌نمودند، و دوباره به‌سرزمین خشك و بیروح لوس‌آنجلس بازمی‌گشتند.

در دوران کودکی رفتن به سانفرانسیسکو برایمان بسیار دلپذیر و خاطره‌انگیز بود. مادر و پدر عادت داشتند تمام لوازم از یخچال‌گرفته تا اجاق خوراك‌پزی را با خود حمل کنند و ماشین آنقدر پر می‌شد که جائی برای نشستن در آن شورلت قدیمی و کوچك باقی نمی‌ماند، همیشه بین راه توقف می‌کردیم و بجای خوردن ساندویچ و چیزهای

2- North Beach

سبک،که اکثر مردم به‌آن عـادت دارند. مادر تـرجیح می‌داد غـذای ایتالیائی درست کند و ما سور و بساط جالبی داشتیم. اغلب «روزها» طول می‌کشید تا به سانفرانسیسکو برسیم و همیشه تصور مـی‌کردم فاصله آنجا تا لوس‌آنجلس دو هزار و پانصد کیلومتر است.

صمیمانه آرزو می‌کنم که همه ما، با پدران، خواهران، برادران و عزیزان خود پیش از آنکه زندگی را وداع گویند، رفتار محبت‌آمیزی داشته باشیم. وقتی پدر شنید که سرطان دارد و مدت زیادی به‌مرگش باقی نمانده به‌نزد او رفتم و گفتم دوست دارم این مدت را باهم باشیم و او را به هر جائی که دوست دارد،ببرم پیشنهاد ایتالیا را کردم. پدر نپذیرفت و گفت اگرچه آنجا وطن او است ولی آمریکا فعلا حکم میهن او را دارد و ترجیح می‌دهد به سانفرانسیسکو برود.

همهٔ لوازم را در ماشین جا داده به سانفرانسیسکو رفتیم، و درمدت پنج روزی که آنجا بودیم، تمام خیابانها را زیر پا گذاشتیم. روزی پنج نوبت غذا می‌خوردیم و هرچه دوست داشتیم باتفاق، انجام دادیم.

می‌دانید علاوه براین‌ها چه کردیم! و این نشان می‌دهد کـه پدر چقدر زندگی را راحت می‌گرفت،گفت دوست دارد به لاس‌وگاس برود و با ماشین‌های جک‌بات، ماشین‌هائی که نیکل بیرون می‌اندازد بازی کند. با هم آنجا رفتیم. به خانمی که متصدی ماشین‌ها بود رجوع کردم و گفتم «آن پیرمردی که پشت آن دستگاه نشسته می‌بینی، دلم می‌خواهد ماشین او از نیکل خالی نشود. مقداری دلار به‌او دادم و او هر سکه پنج دلاری که به‌ماشین می‌انداخت از آن طرف پدر فریاد می‌کشید: «آه من برنده شدم.» فکر می‌کنید او نمی‌دانست کلکی در کار است ولی دلش را خوش می‌کرد،او زیرک‌تر از آن بود که تصور کنید ولی هرچه بود زیبا بود. بیشتر از همیشه بما خوش گذشت.

با این وجود وقتی فوت کرد فقدانش برایم بسیار سنگین و دشوار می‌نمود، همین‌طورکه از دست دادن هر پدر و مادری برای فرزند گران بار است. یادم می‌آید وقتی از مراسم تشییع‌جنازه برمی‌گشتیم بکلی از

خود بیخود و مأیوس بودم. به‌مجرد وارد شدن به‌خانه دسته گل و کیك شکلاتی بزرگی روی میز یافتم و همراه آن یادداشتی بود از یك‌دوست: «لئو این‌ها را فرستادم فقط برای آنکه بیاد داشته باشی هنوز چیزهای زیبا برای مشاهده و خوردن در دنیا وجود دارد.»

با هیچ قدرتی نمی‌توانستم از مرگ پدر جلوگیری کنم ولی نیروهای درونی به‌من کمك کرد باخود بگویم «باید واقعیت راپذیرفت، نگران نباش همهٔ کارها درست می‌شود.»

پدرم از آن افرادی بود که هیچگاه اندوخته‌ای ندارند. به‌مجرد آنکه زندگی ما کمی بهتر می‌شد و او می‌توانست کفش و لباسی‌برایمان خریداری کند فوری راهی برای خرج کردن پولهای‌اضافی پیدامی‌کرد. پیوسته بین داشتن و نداشتن درنوسان بودیم. مادر هم در تهیه غذا با حداقل اندوخته استاد بود، و هرگاه پولی در بساط نبود خوراك کلم درست می‌کرد. کلم‌ها در معده باد می‌کرد و ما احساس سیری‌می‌کردیم.

اوقاتی که پدر نومید و افسرده بود بخوبی بیاد دارم. آنها هیچگاه مطلبی را از ما پنهان نمی‌کردند و هروقت پولی در بساط نبود وغمگین و نومید و وحشت‌زده بودند،مسائل خود را با ما درمیان می‌گذاشتند و وانمود نمی‌کردند که چون فولاد سخت و غیرقابل نفوذ هستند. به‌ما نشان می‌دادند که انسان هستند و برای این کار واقعاً از آنها متشکرم. آنها مظهر کمال نبودند ولی سمبل انسانیت بودند.

و مادر، روحیه عجیب‌وغریبی داشت. او عاشق خندیدن بود واین خنده او را خیلی مضحك می‌کرد خنده‌های او در موقعیت‌های بحرانی، همیشه پدر را خشمگین و عصبانی می‌کرد اما او آنچنان می‌خندید که اشك از چشمانش سرازیر می‌شد و می‌دانید واکنش مادر پس ازشنیدن خبر ورشکستگی پدر چه بود. شب که به‌منزل می‌آمدیم شامی در حد یك مهمانی عروسی یا مراسم غسل تعمید روی میز چیده شده بود، و پدر با تعجب می‌پرسید «خدای من این دیگر چیست؟» و مادر جواب می‌داد «هرچه ذخیره داشتم صرف شام امشب کردم.» پدر می‌گفت «مگر

دیوانه شده‌ای» و مادر می‌گفت «زمانی که به‌شادی نیاز داریم همین‌حالا است و نه یك روز یا یك لحظه دیگر،پس خفه‌شو و بخور.»

می‌نشستیم و شروع به‌خوردن می‌کردیم، قضیه مربوط به سالهای خیلی خیلی پیش است. هرگز آن شام‌ها را فراموش نمی‌کنم: «شام دوران بدبختی» ولی همانگونه که می‌بینید همهٔ ما هنوز زنده‌ایم.براستی عجیب نیست؟ پدر هم ۸۶ سال عمر کرد.

مسلماً رخ‌دادهای طبیعی و غیرمنتظره هم وجود دارند ولی آنچه مهم است واکنش شما درمقابل آن رویدادها است،شما توانائی آن را دارید که غم را به‌شادی مبدل سازید. باور کنید می‌توانید. اگر قبول ندارید امتحان کنید.

ولی یك واقعیت مسلم وجود دارد و آن اینست که غم همیشه‌بدنبال همراه و هم‌سفر می‌گردد و نه‌تنها این همسفر را دوست دارد، بلکه با تمام وجود آن‌را طلب می‌کند. و این شما هستید که نباید تسلیم خواستهٔ کسانی شوید که خودشان را بدبخت می‌پندارند و نمی‌توانند شاهد شادی و خوشبختی دیگران باشند. باید مرتب به‌خود تلقین کنید که تسلیم بدبختی نخواهید شد. آنها ممکن است دنبال هم‌قدم بگردند ولی شما رفیق و هم‌تای شاد و خوشحال می‌توانید باشید و نه یکّ هم‌پای بدبخت و بیچاره.

برای این کار، انتخاب‌های زیادی دارید ولی مهمترین آن‌بازگشت بسوی «خود» می‌باشد،از خود متنفر بودن را کنار بگذارید. اجازه ندهید روحیه‌تان پائین بیاید. خود را در آغوش بگیرید و بگوئید «تو خوب و دوست‌داشتنی هستی. ممکن است قیافهٔ خوب گذشته را نداشته باشی ولی هرچه هستی تنها سرمایهٔ منی.

وقتی با نقاط ضعف خود کنار می‌آئید درحقیقت سالم‌سازی را شروع کرده‌اید زیرا کمبودهای خود را بزرگ نمی‌کنید و ضمناً قبول می‌کنید که آنها جزئی از وجود شما هستند.

سعی کنید خود را دوست داشته و بخود احترام بگذارید. بدون‌شك

افرادی که خودکشی می‌کنند و به‌زندگی خود خاتمه می‌دهند، کوچکترین اهمیتی برای خود قائل نیستند. نمی‌دانم آخرین بار که این حرف را شنیدید چه زمانی بود ولی مایلم آنـرا مجدداً تأکید کنم کـه شما یك معجزه الهی و پدیده‌ای بی‌همتا هستید.

همواره از اعجاز خلقت درحیرتم. اینهمه چهره‌های گوناگون، با آنهمه زیبائی و شگفتی. چشم و دماغ و دهانی بکلی متفاوت از یکدیگر، و این گوناگونی بحدی است که شما را می‌توانند حتی از اثر انگشتتان شناسائی کنند. این همه ویژگی، مظهر و نشانهٔ یکتائی و منحصربفرد بودن شما نیست؟

راستی چه حکمتی در ویژگی و بی‌همتائی شما نهفته است؟ شما یکتا آفریده شدید تا خود را شبیه دیگران سازید؟ فکر نمی‌کنم چنین باشد. مسلماً خداوند هم چنین نیتی نداشته است. براین اندیشه‌ام که همهٔ ما یکتا زاده شدیم برای آنکه به آرمان خاصی تحقق بخشیم. پس عمر خود را برای پی‌بردن به‌این هدف مهم وقف سازید. این هدف را عملی کنید و مرا هم در اجرای آن با خود سهیم سازید، چون در روند این تکامل ما هر دو فرصت داریم تا دانش و تجربه بیشتر کسب کنیم. شما وظیفه دارید و متعهد می‌باشید که خود را به‌حد کمال بارور و شکوفا سازید و چنانچه در انجام این وظیفه کوتاهی کنید درحقیقت از مسئولیت مهمی سر باز زده‌اید.

بکوشید به‌کمال معنوی و تمامیت برسید،هیچکس نمی‌تواند ارزش و اعتبار شما را جز خودتان پائین بیاورد،مردم ممکن است شما را جز آنچه هستید بپندارند ولی شما بهتر از هرکس خود را می‌شناسید. پس با غرور همان که هستید باقی بمانید و بگوئید «من خودم هستم» یادتان باشد که «مدیا» در پایان تراژدی درباره خودش چه‌گفت؟ از او پرسیده شد «مدیا چه چیز باقی مانده» و او جواب داد چه چیز باقی مانده؟ «من» باقی مانده‌ام و این واقعاً جواب زیبائی است چون شما از توانائیها و

استعدادهای نامحدود و بی‌پایانی برخوردارید که می‌توانید بارور و شکوفایشان سازید.

هرکدام از ما تاریخچه زندگی ویژه‌ای داریم. آیا میلیاردها انسان با میلیاردها تاریخچه گوناگون، دنیائی از اعجاز و شگفتی نمی‌آفرینند؟ ما سالهای بیشماری از زندگی را صرف تحصیل و مطالعه می‌کنیم. ما در یک خانه و توسط یک پدر و مادر بزرگ می‌شویم اما یک بچه از این خانواده درستکار و دیگری ناسالم می‌شود سبب چه می‌تواند باشد؟ آیا بدلیل ویژه بودن شخصیت بچه و برداشت و طرز تلقی او از پدیده‌ها است؟ تمام کسانی که امشب در اینجا گرد آمده‌اند دنیائی ویژهٔ خود دارند و تاریخچه زندگی آنها از دیگری متفاوت است. پدر و مادر برخی از شما فداکار، دوست‌داشتنی، مهربان و انعطاف‌پذیر و مربیان عده‌ای دیگر ناآگاه و ناشایست بودند و با آنکه سعی خود را کردند در پایان با شکست مواجه شدند، برخی تاریخچه‌ای ناتمام و پر از شکاف و خلاء و عده‌ای زندگی‌های سراسر هیجان و فعالیت داشتند ولی همه شما در یک‌جا گرد آمدید.

و این چرای بزرگتری را همراه دارد. چطور چنین چیزی ممکن است؟ چه وجه مشترکی امشب ما را گرد هم آورده است؟ جواب این‌چرا را ندارم ولی اطمینان دارم عاملی در این میان وجود دارد و من آن‌را اعجاز و شگفتی می‌نامم،هرکدام از شما ویژگی خاص خود را به‌این مجلس به‌ارمغان آورده‌اید. یکی با روحیه و شخصیتی احساساتی، بعضی با احساس غم و تنهائی و عده‌ای با افکاری مغشوش و مبهم و برخی با حالتی افسرده و عده‌ای خوشحال و راضی و تعدادی مسرور و پر از جذبه روحانی وسایرین با امواجی از ارتعاشات شگفت‌انگیز. همهٔ این ویژگی‌ها درخور اعتبار و ارزش و احترام است. همه آنها خوب و دوست‌داشتنی است، پس این ویژگی را در آغوش بگیرید چون جزئی از وجود شما است،رمز کار در این است، این ویژگی‌ها است که ما را به اینجا آورده، پس درباره چرای آن از من سئوال نکنید.

ما در فرهنگی بزرگ شده‌ایم که همه چیز را تجزیه و تحلیل می‌کند مثلا دوستی به‌شما می‌گوید خیلی دوستتان دارد شما فوراً بدنبال علت و سبب می‌گردید. ما آنقدر خود را درگیر کرده‌ایم کـه نمی‌دانیم چگونه مجدداً مسائل را تجربه کنیم. هر رفتار یا گفتاری کـه مـی‌بینیم یـا می‌شنویم فوراً آنرا از فیلتر ذهنی عبور می‌دهیم و زمانی کـه بـه‌مـا می‌رسد دیگر آنچه در اصل بوده نیست بلکه آنچه ما می‌خواهیم باشد شده است و بهمین سبب بدون دگرگونی عمر را سپری می‌کنیم، بدون آنکه رشد کنیم و تکامل یابیم. ما کارهای تکراری و یکنواختی را روزها یکی پس از دیگری انجام می‌دهیم... اگـرچه شما برای خود سازنـده تاریخچه ویژه‌ای هستید، تاریخچه‌ای منحصر به‌خودتان. شما مسیر و روند شگفت وحیرت‌انگیزی‌را سپری خواهیدکردلیکن این‌تاریخچه‌هرچه بود با گذشت زمان طی شده تا به‌اینجا رسیده است. یکتا بودن خود را جشن بگیرید و پذیرا باشید. بکوشید احساس بخشش و ایثار را در خود بیدار کنید. هرگز زندگی را تجربه نمی‌کنید و نمی‌آموزید مگر آنکه بخشش را آموخته باشید. با درك و یادگیری حس ازخودگذشتگی و فداکاری، کسانی را که بدلیلی آزاری به‌شما رسانده‌اند عفومی‌کنید. زیرا اگر بخواهید کینه آنها را به‌دل بگیرید، احساس نفرت و خشم چون عفریتی خونخوار لحظه‌ای شما را آسوده نمی‌گذارد و بالاخره ازپا درمی‌آئید. زمانی که بخشش و فداکاری را آموختید و یاد گرفتید از خود محبت و مهربانی نشان دهید، درحقیقت از قید کینه و نفرت خود را آزاد ساخته‌اید و تمام انرژی‌هائی که تاکنون صرف کنترل احساس تنفر خود می‌کردید، حالا می‌توانید صرف باروری و شکوفائـی خود سازید. سعی نکنید گذشته را مانند عفریت مرگ بدنبال بکشید. آنرا رها کنید. از گذشته عبرت بگیرید و آنرا فراموش کنید.

اوژن‌اونیل[3] در این باره زیبا می‌گوید:

3- O'Neill Eugene (1888-1953)

نمایشنامه‌نویس آمریکائی

«هیچیك از ما نمی‌تواند (زخمی) را که زندگی به‌او وارد کرده التیام بخشد، این زخم‌ها، پیش از آنکه متوجه شویم (برروح ما) اثر می‌گذارد و این (تاثیر) سبب می‌شود ما واکنش‌هائی در سراسر زندگی از خود نشان دهیم، تااینکه این زخم‌ها بین شما و آنچه دوست دارید، باشید، قرار می‌گیرند و باین‌ترتیب برای همیشه از خود واقعی‌تان دور می‌گردید.»

پس شما را یك گذشته و در عین حال یك آینده تشکیل می‌دهد ولی چه‌کسی می‌تواند از آینده خبر دهد؟ هیچکس، پس چرا باید نگران‌فردا باشید؟ تنها کسانی که با نگران بودن درباره آینده، به‌ثروت و پول می‌رسند صاحبان شرکت‌های بیمه هستند و خدا دانا است تنها کسانی که نمی‌توانند درباره آینده اطمینان‌خاطری به‌ما بدهند همان شرکت‌های بیمه هستند. آنها انواع و اقسام فکرهای عجیب و غریب در ذهن ما می‌کارند که چگونه ازخطرات مختلف‌خود راایمن نگهداریم، به‌گونه‌ای که تمام مدت نگران نگرانیهای خود باشیم.

اما شما علاوه بر گذشته و آینده، در زمان حال حضور دارید و با برخورداری از قوه اراده ــ علاقه ــ دانش و آگاهی و جذبه و سرور می‌توانید هر هدفی که دارید از این لحظه به‌بعد عملی سازید.

گفته‌های من ممکن است بنظرتان عجیب بیاید ولی اطمینان دارم چنانچه شما از امشب تصمیم بگیرید که مثلا از منفی‌بافی دست‌بردارید و نقش یك انسان دوستدار و دوست‌داشتنی را بازی کنید و هروقت منفی بافی به‌ذهنتان هجوم آورد دهانه اسب نفس را مهار کنید، خواهید دید که پس از سه الی چهار هفته چه تغییر فاحش و حیرت‌انگیزی در زندگی شما پیش خواهد آمد.

شما این قدرت را دارید که خودرا عوض کنید. نیکوس‌کازانتاکیس می‌گوید: قلم‌مو و رنگ در دست شما است، می‌توانید بهشتی ترسیم

کنید و به‌آن وارد شوید و اگر بخواهید، جهنمی ترسیم کنید امـا در صورتیکه ناکامی را برگزیدید، نه من، نه پدر و مادر، نه اجتماع و نه خدا را گناهکار نشمارید زیرا تنها شما مسئول راهی هستید که برای خود انتخاب کرده‌اید.

آیا ما جزئی از گذشته یا آینده هستیم؟ بلی، ولی حقیقت اینست که اگر ما خواستیم زندگی را انتخاب کنیم، باید زندگی را در لحظه کنونی انتخاب کنیم. چون آنچه اهمیت واقعی دارد اکنون است،ما از تواناییهای بالقوه بیشماری برخورداریم لیکن برای رشد این استعدادها باید از «خودی که ضد خویش» است و پل‌رپز[4] آنرا «ابزار ضد خود» می‌نامد رها شویم. بپذیرید که بیشتر ما لبریز از این منفی‌بافی‌هـا هستیم اما بالاخره روزی باید خود را از این «نمی‌شود»ها، «هرگز»ها، و «نه» گفتن‌ها و خلاصه هرچه کلمه منفی نظیر غیرممکن است (هیچ چیز غیرممکن نیست) یا کلماتی مانند یأس و نـومیدی، نجات دهیم. نومیدی معنی و مفهوم ندارد چون در هر پدیده‌ای روزنه‌ای از امید وجود دارد. این‌ها کلماتی است که افراد نادان و نه آگاه و هوشیار بکار می‌برند. کتاب لغت خود را از این کلمات پاك کنید،هیچوقت،هرگز یا غیرممکن را بکار نبرید، هیچ چیز غیرممکنی وجود ندارد.

برخی از مردم باور دارند اگر برای هر کاری نه بیاورند رؤیای آنها که مسئولیت کار و تلاش را با این گفتار، از ایشان سلب می‌کند، تحقق می‌بخشد. ولی کسی در دنیا وجود داشت که ثابت کرد غیرممکن وجود ندارد. کسانی بودند که پزشکان از ایشان بکلی سلب امید کرده بودند لیکن روی پا ایستادند و گفتند «نه من نخواهم مرد و براستی زنده ماندند. کتاب «آناتومی یك بیماری» اثـر نـورمن کـازین[5] را

4- Paul Reps The Parapher nalia Of Anti Self

5- Norman Cousin Anatomy Of An Ilness

خوانده‌اید دکتر به او گفته بود چند ماهی بیشتر از عمر او باقی نیست، درحالیکه او امروز نه‌تنها زنده است بلکه برای ساتردی ریویو[6] مقاله می‌نویسد و در تمام دنیا جلسات سخنرانی دارد. چندی پیش کتابی از او منتشر شد، و بطور تمام وقت نیز تدریس می‌کند. او فعال و پرتحرك باقی مانده، چون به‌مرگ تسلیم نشده است.

بیائید شما هم به «زندگی» به‌شگفتی‌های آن، به‌شادیها به ناامیدی، به تلاش‌ها، به رنج و دردها و حتی به پدیده‌هائی که درك درستی ازآن ندارید، بله بگوئید و بکوشید کلمه «بله» ـ امکان دارد ـ همیشه ـ امیدوارم و می‌توانم را وارد فرهنگ لغات خود کنید.

فکر می‌کنم یکی از علل اصلی ناراحتی شما احساس کامل نبودن باشد که از درون شما را آزار می‌دهد،سعی کنید آنچه هستید قبول‌کنید، و خود را دوست بدارید و در آغوش بگیرید. لازمه زندگی اعتمادبنفس و رضایت از خود است. کوشش کنید قابلیت‌های خود را افزایش دهید، هنرهای تازه یاد بگیرید و ابتکار و خلاقیتی از خود نشان دهید،شما میتوانید بیش از صد سال عمر کنید ولی هنوز فعال و پویا باشید.

اگر می‌خواهید سریع و معجزه‌آسا عوض شوید باید «من» را به «ما» تبدیل کنید. باید مرا هم به‌دایرهٔ دوستی خود اضافه کنید. من از نسلی که بدنبال تنهائی، «من» و «مال من» است، مثل شما خسته‌شده‌ام. لیکن برای آنکه شما به‌حلقهٔ زندگی‌ام بپیوندید، باید تا حدی از خود گذشت و فداکاری نشان دهم و این کار قشنگی است چون هرچه بدهم، بیشتر بدست خواهم آورد.

یکی از مواهب طبیعی که شور و شوق فراوانی در من بیدار می‌کند مشاهدهٔ درختان و برگ‌های زیبای آنها است،نسبت به برگ‌ها احساسات عجیب و غیرقابل باوری دارم و هیچگاه آنرا از کسی پوشیده نکرده‌ام. هنگامی که به‌شرق مسافرت می‌کنم، جائی که برگها در کمال

6- Saturday Review

مجله هفتگی امریکائی

شکوه و زیبائی جلوه‌گر می‌شوند، از خوشحالی از خود بیخود می‌شوم. یکبار یکی از شاگردانم که در نیوانگلند[۷] زندگی می‌کند، مرا بـرای دیدن برگ‌های پائیزی به‌شهرش دعوت کرد و پس از این مسافـرت احساس کردم دیگر نمی‌توانم پائیز نیوانگلند را نادیده بگیرم و تصمیم گرفتم هر پائیز، فرصتی برای دیدن برگ‌ها پیدا کنم و این فرصت را بعنوان هدیه‌ای به‌خودم قبول کنم و کسانی را هم که دوست دارم با خود همراه ببرم تا در این شادی با من سهیم باشند.

وقتی با این شاگرد مهربان به نیوانگلند می‌رفتم، در راه باشگفتی و تعجب شروع به تمجید و ستایش از زیبائی و تنوع رنگ‌ها و عظمت طبیعت کردم. برخلاف لوس‌آنجلس که برگها زود خشك می‌شوند وفوراً به‌زمین می‌افتند، برگهای‌این منطقه ازدرخشندگی خاصی برخوردارند و در یک درخت همه نوع برگ ــ از سبز ــ قهوه‌ئی ــ آبی ــ طلائی ــ قرمز و قهوه‌ای گرفته تا سیاه‌رامی‌توانستید پیدا کنید. بلی بـرگ سیاه، و همهٔ این برگها و رنگهای گوناگون بریك درخت خودنمائـی می‌کرد.

به این شاگرد باهوش که فارغ‌التحصیل دانشگاه بود. (البته کلمه فارغ‌التحصیل شما را گول نزند چون تجربه‌ای که من از سالها پیش آموختم اینست که آموزش و پرورش هیچگونه تأثیری نمی‌تواند روی شخص بگذارد. برخی از احمق‌ترین افرادی که می‌شناسم، چندین دکترا دارند. البته من خودم یك دکترا بیشتر ندارم) گفتم چنین معجزه‌ای چگونه ممکن است رخ دهد. چطور برگهای درختی همزمان می‌توانند چندین رنگ باشند، جواب داد او هم نمی‌داند «ولی می‌بینید که چنین چیزی ممکن است».

قانع نشدم و گفتم باین سادگی نیست و حتماً باید دلیلی داشته

۷ــ یکی از شش ایالت شمالشرقی آمریکا. این ایالت در سال ۱۶۱۶ توسط کاپیتان جان اسمیت به‌این نام درآمد.

باشد! از او خواستم یك‌راست مرا به‌کتابخانه ببرد. از واکنشم متعجب شد و گفت که من عوض‌شدنی نیستم. باتفاق به‌کتابخانه رفتیم و من موفق شدم به‌دلیل علمی این معجزه پی‌ببرم که جای گفتن آن در این‌جا نیست.

البته دانستن علل علمی تنوع رنگها، آنها را در نظر من باشکوه‌تر یا نازیباتر نمی‌کند آنها در همه حال سرشار از شگفتی واعجاز هستند.

اگر تصمیم داریم زندگی کنیم (نه وقت بگذرانیم) بـاید همواره اماده برای خطر کردن و عشق ورزیدن باشیم. فکـر نمی‌کنم در دنیا مهم‌تر از این هم وجود داشته باشد. ما برای چه اینهمه کار و کوشش می‌کنیم،برای چه اینهمه رنج می‌بریم و چـرا در عین حال بـه‌زندگی امید می‌بندیم،تنها برای حفظ عشق، صرفاً برای ادامه زندگی. زیرا با از دست دادن عشق‌و زندگی،درحقیقت هرچه‌دارید ازدست‌می‌دهید.

اگر پذیرای خطر ــ اذیت وآزار شدن ورنج بردن باشید،می‌توانید عشق را لمس کنید.

ون‌گوگ۸ در این مورد جملهٔ زیبائی گفته است: «بهترین وسیله برای دوست داشتن زندگی،دوست داشتن پدیده‌های گوناگون است.» حرف قشنگی است نه؟ بهترین راه دوست داشتن زندگی دوست داشتن پدیده‌های مختلف است،اگر می‌خواهید بدانید تا چه‌حد دوستدار زندگی هستید،توجه کنید و ببینید در روز چند بار کلمه «از این متنفرم»، از جلوی چشمم آن را دور کن»، «از فلانی بدم می‌آیـد» را بجای عبارت «دوست دارم»، «گلها را ستایش مـی‌کنم»، «بچه‌ها را مـی‌پرستم» و غیره و غیره از دهانتان خارج می‌شود.

پدیده دیگری که لازم است انتخاب کنید و قبول داشته باشید و با آن کنار بیائید، مرگ است. یکی از شرایط قبول زندگی، پـذیرش مرگ است. مرگ دوست بسیار خوب و قـابل اعتمادی است، چـون

8- Van Gogh (1853-1890)

همیشه به‌ما هشدار می‌دهد زندگی پایدار نیست. اما اگر زندگی را انتخاب کردید، باید بکوشید، «در حال» زندگی کنید چون اگر منتظر آینده بمانید ممکن است هرگز به‌آن نرسید.

یکی از خصوصیات مرگ اینست‌که هرگز خبر نمی‌کند. پس باید طوری زندگی کنید که هرلحظه مرگ را در کنار خود حس کنید و ندای او را که می‌گوید «من اینجا هستم، من اینجا هستم، من اینجا هستم» بشنوید و این کار جز در لحظه زندگی کردن، میسر نیست. در فرهنگ ما هیچ چیز نفرت‌انگیزتر از فکر و تصور مرگ نیست. هیچ کجای‌دنیا ندیده‌ام ملتی این‌چنین از مرگ وحشت داشته باشد و دلیل مسلم آن این است که ما زندگی نمی‌کنیم. اگر ما زندگی می‌کردیم از مرگ هراسی نداشتیم.

چنانچه شما از هر لحظه زندگی، از این دقایق خدادادی ــ استفاده کامل می‌کردید، وقتی نوبتتان می‌رسید دیگر فریاد و فغان نمی‌کردید. از کسانیکه درباره مرگ اطلاعاتی دارند سئوال کنید چه کسانی در آرامش و سکون دنیا را ترک می‌گویند، جواب خواهند داد کسانیکه تلاش کرده‌اند زندگی کنند.

مرگ نوعی مبارزه است. او به‌ما هشدار می‌دهد که وقت را تلف نکنیم. به‌ما می‌آموزد که رشد کنیم، از بودن به‌شدن تبدیل شویم، و به یکدیگر در همین لحظه مهر بورزیم و یکدیگر را ببخشیم.

علتی برای ترسیدن از مرگ وجود ندارد، مرگ بالاترین مبارزه را در زندگی طلب می‌کند. چنانچه مطمئن باشید عمر جاویدان ندارید، ممکن است به‌شخصی که مجاورتان نشسته رو کنید و او را بخاطر خصوصیات قابل ستایشی که دارد تحسین کنید یا به مادرتان تلفن کرده و بگوئید با همه مشاجره و ستیزی که گاهی اوقات باهم دارید معهذا او را از صمیم قلب دوست دارید.

بنابراین می‌بینید که زندگی و زندگی کردن هر دو از ضروریات

حیات است. گفته کیرکگارد[9] بخاطرم آمد که می‌گفت «زندگی را فقط با عقب نگریستن می‌توان درك نمود.» البته این حرف قشنگی است ولی زندگی را با امید داشتن و به‌جلو نگریستن هم می‌توان شناخت. شما ممکن است درك صحیحی از زندگی نداشته باشید ولی درحقیقت فهمیدن زندگی آنقدر مهم نیست که زندگی کردن اهمیت دارد. درِ کلیهٔ جعبه‌هائی که بهنگام تولد به‌شما هدیه شده باز کنید. شهامت داشته باشید و بخود بگوئید «همهٔ این فرصت‌ها از آن من است و این حقی است که زندگی به‌من اعطا کرده است.

سخنانم را با چند خطی اثر جون اتواتر در کتاب «زندگی ساده»[10] بپایان می‌برم. کتاب خیلی مختصر و در عین حال دلپذیر نوشته شده است و تمام مطالب آن بنحوی با یکدیگر ارتباط دارد.

«زندگی به‌ما بیش از پیش تحمیل شده وزندگی کردن برایمان بصورت پدیده‌ای پیچیده درآمده است مسائل جهانی آنقدر غامض و دور از ذهن است که هیچ پاسخ ساده‌ئی برای آن نمی‌توان پیدا کرد، و این پیچیدگی و ابهام احساس نومیدی و ناتوانی عجیبی به‌ما می‌دهد. با این وجود و درنهایت حیرت ما به‌روند زندگی ادامه می‌دهیم، یك روز را در پس دیگری سپری می‌کنیم لیکن در باطن بدنبال پدیده‌ئی ساده‌تر و قابل فهم‌تر می‌گردیم.

لذا، در جستجوی زندگی بودن و زندگی کردن اهمیت بسزائی به‌خود می‌گیرد و این وظیفهٔ ما است که دیدگاه خود را به ساده‌نگری ــ اعتماد و اطمینان ــ روشن‌بینی و درست

9- Kirkegaard

10- Joan Atwater The Simple Life

اندیشی زیور بخشیم. چنانچه دوست دارید بطور کامل زندگی کنید، مسئولیت دارید که نحوهٔ زندگی کردن را بیاموزید و زندگی کنید.»

بدون تردید، ما بسیاری از کارها را می‌توانیم به‌اتفاق هم انجام دهیم. ما می‌توانیم با یکدیگر مشورت کنیم، با هم همکاری نمائیم، با یکدیگر یاد بگیریم ولی در پایان هرکدام از ما باید به‌نحوی مستقل زندگی را برای خود توجیه کند. چون زندگی شما منحصراً به‌خودتان تعلق دارد و نه هیچکس دیگر و راه دیگری هم برای زندگی کردن وجود ندارد.

PersianPDF.com

خلاصه سخنرانی نهم

ـ زندگی بالاترین موهبتی است که به‌شما ارزانی گردیده. از این فرصت قبل از آنکه خیلی دیر شود استفاده کنید.

ـ چنانچه بدنبال یأس و نومیدی می‌گردید مظاهر آن را در گوشه و کنار می‌توانید پیدا کنید ولی شما راه دیگری هم در پیش دارید و بجای غم می‌توانید شادی را انتخاب کنید.

ـ زندگی طی کردن راه و وقت‌گذرانی نیست. زندگی کردن یعنی از کلیه توانائیهای بالقوه در راه پرثمر ونتیجه‌بخشی استفاده نمودن.

ـ زندگی به‌معنای فعالیت و تحرک داشتن ـ به‌سختی تن دردادن ـ از خطر استقبال کردن ـ با سختی‌ها و دشواریها روبرو شدن ـ فراسوی وهم و خیال سفر کردن و به آسمان‌ها اوج‌گرفتن است.

ترس ـ رنج ـ حرمان ـ تنهائی وخیال‌بافی یا بی‌تفاوتی

همه از عوارض زندگی نکردن و از زندگی لذت نبردن است.

ـ بجای چرا گفتن‌های زیادی و بدنبال پاسخ گشتن‌های بی‌فایده، سئوال کردن را کنار بگذارید و شروع به‌زندگی کردن درمیان جواب‌ها کنید، چون اگر بخواهید سرتاسر زندگی بدنبال پاسخ بگردید از زندگی‌کردن بازخواهیدماند.

ـ شما می‌توانید همهٔ پدیده‌های شادی‌بخش زندگی را در اختیار داشته باشید و آنها را برای خود خلق کنید فقط باید تصمیم به‌تغییر بگیرید و سعی کنید در لحظه زندگی کنید.

ـ ما همواره تحت‌تأثیر دو عامل خارجی (حوادث طبیعی) و درونی (هیجانات) هستیم و برنده کسی است که بتواند روی نیروهای درونی کنترل کافی اعمال نماید.

ـ چنانچه عزیزی را از دست دادید روحیهٔ خود را با تکیه به مواهبی که هنوز از آن برخوردارید و با اندیشیدن به‌آنها بالا نگهدارید.

...
من چه سبزم امروز
و چه اندازه تنم هوشیار است
نکند اندوهی، سررسد از پس کوه
چه‌کسی پشت درختان است؟
...
ظهر تابستان است.
سایه‌ها می‌دانند، که چه تابستانی است.
سایه‌هائی بی‌لک،
گوشه‌ای روشن و پاک،
کودکان احساس! جای بازی اینجا است
زندگی خالی نیست
مهربانی هست، نهیب هست، ایمان هست
آری
تا شقایق هست، زندگی باید کرد

سهراب سپهری

چگونه باید زیست

دوست دارم اتفاق جالبی را برایتان شرح دهم. بعضی از شما می‌دانید که در روزهای «عشق»[1] بصورت قهرمانی ملی درمی‌آیم. البته برایم غرورآفرین است که با عشق و دوستی در چنین روزی قرین باشم و از آن شکایتی ندارم ولی از سراسر آمریکا ـ از روزنامه‌ها ـ برنامه‌های شو ـ ادارهٔ روزنامه‌ها ـ با تلفن یا حضوری از من درخواست ملاقات و مصاحبه می‌شود و در یک روز از سال بصورت قهرمان ملی درمی‌آیم. تأسفم از این است که حتماً باید روز و موقعیتی پیش بیاید تا ما یکدیگر را بیاد بیاوریم و به‌هم تبریک بگوئیم، مثل روز مادر را جشن گرفتن، اما هر روز باید روز مادر باشد، هر روز باید روز خواهر ـ روز برادر ـ روز پدر ـ روز عمو لوئیز باشد. علتی برای این کار نمی‌بینم ولی بهرحال باور دارم هرچند یکبار هم از دیگران یاد کردن در عین حال خوب و دلنشین باشد.

خیلی کنجکاو و علاقمندم واکنش مردم را درمقابل این روز عزیز

۱ـ والنتین یک مسیحی مقدس بود که روز ۱۴ فوریه به شهادت رسید (قرن سوم بعد از میلاد) هر سال این روز را بنام روز والنتین با عشق جشن می‌گیرند.

بدانم. مرکز خرید بسیار بزرگی در نزدیکی منزل داریم و برای خرید کارت جهت دوستان و کارمندانم به‌آنجا رفتم. دوست داشتم این‌کارتها خیلی بادقت و حوصله انتخاب شوند. درنتیجه وقت زیادی را صرف‌پیدا کردن آنها نمودم و ضمناً متوجه رفتار و حرکات مردمی که برای خرید کارت می‌آمدند، بودم.

ناگهان حضور آقائی که در کنار غرفهٔ کارتها در جستجوی کارت بود، توجهم را جلب کرد،با آنکه پیش‌خوان پر از کارتهای زیبا و قشنگ با کلمات «عشق» و تصاویر قلب بود لیکن این آقا با عصبانیت کارتها را بهم می‌زد گوئی از تنوع و رنگارنگ بودن آنها به‌ستوه آمده باشد، و دائماً می‌گفت «تف باین شانس» او می‌خواست یک تصویر قلب برای همسرش خریداری کند و همین‌طور که کارتها را بهم می‌ریخت گفت «چه گرفتاری شدم، آخر این کارها چه معنی دارد؟» پرسیدم «اگر باین رسم اعتقادی ندارید چرا به‌خودتان زحمت‌می‌دهید؟» درجوابم گفت. «منظورتان از این حرف چیست؟ اگر من این کار رانکنم همسرم مرا خواهد کشت.»

چند دقیقه بعد خانم دیگری به‌غرفه نزدیک شد. به‌او گفتم «روز والنتین مبارک باشد.» در جواب گفت آیا می‌دانم به‌چه دلیل آنجا آمده است! رئیس اداره از او خواسته برای همسرش کارت تبریکی‌خریداری کند و سپس اضافه کرد که اگر همسرش چنین رفتاری با وی بکند، او را خواهد کشت. براستی دیدنی بود، آنجا میان قلب‌ها و مظاهر عشق و دوستی ایستاده بودیم و بفاصله چند دقیقه درباره دو نقشهٔ قتل گفتگوهائی شنیدیم. ناگهان به‌ذهنم رسید فایدهٔ صحبت‌های من دراینجا و آنجا از «عشق» و «انتخاب زندگی» چیست؟

اکثراً می‌دانید که علاوه برجلسات سخنرانی که در سراسر کشور برگزار می‌کنم و کارهای غیرمعمولی که انجام می‌دهم در اصل یک معلم هستم و از معلم بودن خود بیش از هر حرفهٔ دیگر خوشنود و مسرورم. این تجربه را از سالهای خیلی خیلی پیش بدست آوردم که

هیچکس نمی‌تواند چیزی بدیگری بیاموزد. من می‌توانم دانشمندترین مرد روی زمین باشم و هرچه دانش دارم دراختیار شما بگذارم ولی اگر شما مایل به‌یادگیری نباشید بهره‌ئی نخواهید برد. برای نمونه در کلاس درس با هیجان و علاقهٔ تمام می‌کوشم نکاتی‌را به‌شاگردان بیاموزم و آنها هم چنان قیافه‌ای بخود می‌گیرند که گوئی براستی جذب سخنانم شده‌اند ولی در اصل هیچ اتفاقی نمی‌افتد. گفته‌هایم وارد مغز شاگردان می‌شود یا بصورت نوشته برروی کاغذ درمی‌آید ولی ذهن آنها درواقع متوجه لباسی است که آنشب قرار است در یک مهمانی بپوشند. دادن و دراختیار گذاشتن دانش و اطلاعات یک روی قضیه است،اما یادگیری تصمیمی است که‌شما می‌گیرید. من نمی‌توانم بجای‌شما تصمیم بگیرم. آقای باندورا[2] استاددانشگاه‌استن‌فورد[3]، در پژوهشهای‌وسیعی که‌درباره‌یادگیری‌کرده به‌این‌نتیجه‌رسیده‌است که‌ما بیشتر ازروی‌الگوها و نمونه قرار دادن یاد می‌گیریم و از گفته شدن چیزی عایدمان نمی‌شود. ما بامشاهده، با دیدن، با انتخاب کردن و با تمرین، دانش و تجربه می‌آموزیم و آموختن همین است. یادگیری کشفی دلخواه و داوطلبانه است. این مسئله مرا ناراحت می‌کند وقتی می‌بینم از بچه‌هایمان انتظار داریم درس عشق ــ مسئولیت‌پذیری ــ زندگی ــ و شادی و نشاط رابیاموزند، اما خودمان الگوی مناسبی برای آموختن این خصلت‌ها دراختیارشان قرار نمی‌دهیم.

تلویزیون یک آگهی تجارتی ویژهٔ پدران و مادران دارد که‌واقعاً مرا متأثر می‌کند. یک آژانس درمقابل دریافت وجهی قبول می‌کند هدیه‌ای ازجانب شما برای پدر یا مادرتان بفرستد. تلویزیون نشان می‌دهد چگونه زنگ منزل به‌صدا درمی‌آید، پدر و مادر بطرف در می‌دوند و هدیه را قبول می‌کنند. ولی هدیه‌ای که عشق و محبتی به همراه ندارد،از ارزش و اعتبارخالی است.

2- Bandura

3- Stanford

آیا از آمار سلامت روان در آمریکا خبر دارید؟ در یک همه‌پرسی که در این زمینه بعمل آمده فقط ۲۰٪ از کسانیکه با آنها مصاحبه شده از زندگی اظهار رضایت و خوشنودی کرده‌اند. فقط ۲۰٪. یعنی از هر هفت نفر آمریکائی یک نفر قبل از رسیدن به‌سن چهل سالگی نیازمند به‌روان‌درمانی است. در حال حاضر از هر سه ازدواج یکی به طلاق منتهی می‌شود و متخصصین عقیده دارند که در سال ۲۰۰۰ از هر دو ازدواج یکی به‌طلاق منتهی می‌گردد. اخیراً آماری شنیدم که مغزم دود کشید[4]. در هر سال شصت میلیون قرص والیوم برای بیماران در آمریکا تجویز می‌شود.

وقتی به‌عنوان پدر و مادر چنین الگوی ناسالمی ارائه می‌دهیم، دیگر از فرزندانمان انتظار چه برداشت و ثمربخشی مفیدی می‌توانیم داشته باشیم.

گاهی اوقات مردم می‌گویند «ولی بوسکالیا خوشحابحالت که در آن خانوادهٔ بزرگ و پرمهر بزرگ شدی.» به‌حرف آنها می‌خندم، درست است که‌آدم خوش‌شانسی بودم. پدری‌دوست‌داشتنی و باورنکردنی‌ومادری با خصوصیات بسیار ویژه‌داشتم، رفتارش براستی‌عجیب و غریب‌بوداما پیوسته شادی، موسیقی، زیبائی و تفاهم به‌منزل می‌آورد، درحالیکه پدر خیلی جدی و موقر بود.

همواره از آنها درس زندگی می‌آموختم. نمی‌دانستم مادر موجودی شگفت‌انگیز و سرگرم‌کننده است. هیچکس دربارهٔ آنها حرفی نمی‌زد ولی آنها عملا درسهای زیادی به‌من یاد دادند که مهمترین آن‌ها درس استقلال‌طلبی بود. خیلی خیلی فقیر بودیم. حتماً عده‌ای درمیان شما مرا درک می‌کنند لیکن پول واقعاً مسئله‌ای نیست. با تمام پولهائی که اکنون دراختیار داریم، نمی‌توانستم آنچه در گذشته آموختم خریداری کنم، اما زندگیم سراسر شادی، غرور و خوبی و خوشی نبود.

4- Blew Me Out

یادم می‌آید چقدر لاغر و ضعیف بودم و پاها و دستهایم درست‌مثل دو چوب خشک از اطراف بدنم آویزان. فقط دو چشم درشت درصورتم دیده می‌شد. روزی که ورزش داشتیم، روز عذابم بود، چون کوچکترین استعدادی در چوگان نداشتم و حتی یکبار موفق نشدم توپ را به‌هدف بیاندازم مادر چون فکر سالهای بعد را هم می‌کرد همیشه شلوار ورزشی را دو سه اندازه بزرگ‌تر انتخاب می‌نمود و شلوار آنقدربرایم بزرگ بود که در آن گم می‌شدم بخاطر دارم موقع انتخاب اعضای تیم، دو چوگان‌باز قوی‌هیکل این‌سو و آن‌سوی خط می‌ایستادند و یکی یکی اعضاء تیم را انتخاب می‌کردند، و من دائماً در دل دعا می‌خواندم که خدایا یکبار هم ممکن است من آخرین نفری نباشم که انتخاب می‌شوم. یادم می‌آید یک پسر چاق یهودی و من همیشه جزء نفرات آخر بودیم و صف بتدریج کوچک و کوچک‌تر می‌شد و کسی ما را صدا نمی‌کرد. سایر پسرها با شدت و قدرت توپ را به‌این طرف و آن‌طرف پرتاب می‌کردند و در دل دعا می‌کردم یکبار بتوانم توپ را در مسیر درست و صحیحی رها کنم و این دعا هرگز مستجاب نشد. خداوند کارهای مهمتری داشت که به‌آنها رسیدگی کند.

از این الگوها در مدرسه چه آموختم؟ اینکه آدم نالایقی هستم و باندازه دیگران شایستگی انجام کارها را ندارم. تا هفده سالگی از توانائیهای خود غافل بودم و تازه در آن سن بود که دوستی گفت: «مسلماً می‌توانی توپ را رها کنی. چرا جز این تصور می‌کنی! این‌کار بسیار ساده‌ای است فقط یک تکنیک دارد.» با خودم گفتم چرا در تمام سالهائی که گذشت کسی این فکر را به‌من القا نکرد که کودن و بی‌کفایت نیستم. سالهای سال را در نومیدی ورنج و نفرت از وجودم، سپری کردم، درصورتیکه در اصل سالم ولی بسیار لاغر و ضعیف بودم و امروز تنها تفاوتم با دیروز اینست‌که چاق شده‌ام. اما اکنون خودم را خیلی خیلی دوست دارم. متأسفانه هر روز بارها و بارها افکاری به ما القاء می‌شود که برروحمان اثر مخرب بجای می‌گذارد. می‌دانید که

بیشتر اوقاتم را با بچه‌ها می‌گذرانم و این کار و حرفهٔ من است و بارها و بارها از آنها شنیده‌ام که می‌گویند «کودن هستم». «نمی‌توانم از عهده این کار بربیایم» و وقتی از آنها سئوالی می‌کنم چه‌کسی به شما این‌را گفته جواب می‌دهند «پدرم» یا «معلمم».

آرزو داشتم این بچه‌ها را دربر می‌گرفتم و به‌معلم محبوب ودوست‌داشتنی زمان کودکی، خانم هانت[5] معرفی می‌کردم، اگر کسی اطلاعی از او به‌من دهد، اگر در نپال هم باشد به‌آنجا پرواز می‌کنم تا او را در آغوش بگیرم و از او تشکر کنم. از دیدگاه این خانم، هیچ‌کس کودن و احمق نبود. او می‌دانست که هرکس ویژگیهائی دارد که صرفاً متعلق به‌او است. وزن او متجاوز از هفتادو پنج کیلو بود ولی انسان نمونه‌ای بشمار می‌رفت. همهٔ وجودش محبت، عشق و تشویق و دلگرمی بود. یاد لحظاتی که صمیمانه مرا در آغوش می‌گرفت و درمیان بازوان او گم می‌شدم بخیر. شما از چنین نمونه‌ای هروقت هرچه می‌خواست می‌آموختید. یک الگوی صحیح و سالم.

ما هر روز مدلی دراختیار فرزندانمان قرار می‌دهیم. سئوالی که مکرر تکرار می‌کنم اینست‌که آیا الگوهای سالمی هستیم؟ چگونه از فرزندان خود توقع داریم انسانهای دوستدار و دوست‌داشتنی باشند، درحالیکه نمونه‌های قشنگی دراختیار آنها قرار نمی‌دهیم. ما چطور از آنهاانتظارداریم افرادی‌مسئول،متوجه‌ومتعهد باشندامابچه‌ها نمونه‌ای از مسئولیت، توجه، تعهد و عشق دربرابر خود نمی‌بینند. کودکان به آنچه می‌بینند و یاد می‌گیرند عمل می‌کنند. ما آنچه را می‌بینیم جذب می‌کنیم و بهمین جهت دوست دارم امشب دربارهٔ نکاتی که شاید به‌آن علاقمند باشید که الگو قرار دهید صحبت کنم. برای این کار باید بخود تلقین کنید: «می‌خواهم بهترین نمونه باشم، نمونهٔ انسانی علاقمند به‌زندگی.»

5- Hunt

آمار کارشناسان درباره بی‌علاقگی مردم به‌زندگی و اینکه فقط ۲۰٪ از آنها از زندگی خود راضی و خوشنود هستند، واقعاً مرا به حیرت می‌اندازد.بسیاری از ایشان بارها و بارها به‌من گفته‌اند «ازکسی نخواستم مرا بدنیا آورد.» جای‌تأسف است.اگر مادرمیان اینهمه‌فراوانی و موهبت احساس یأس و نومیدی کنیم. زیرا باور دارم هیچ نمادی در دنیا سرسری و بیهوده خلق نشده است. این‌گونه برداشت‌ها براستی مرا دیوانه می‌کند عمیقاً به‌زندگی عشق می‌ورزم چون در دنیامیلیونها پدیده برای دیدن، تحقق بخشیدن، احساس و تجربه کردن وجود دارد.

برای نمونه تجاربی در زندگی توجه مرا جلب می‌کند که شایدحمل به پختگی و خامی من شود. آیا تاکنون توجه کرده‌اید که هویج طعم ویژهٔ خود و تربچه مزه‌ئی خاص را دارد، اما اگر این‌دو را با هم یا با خوراکی سومی مخلوط کنیم طعم و مزه جدیدی بوجود می‌آیدکه شباهتی به دوتای اول ندارد. تجاربی از این‌گونه مرا به‌تعجب می‌اندازد.

اخیراً در آلبانی بودم و ناگهان از منطقه‌ای با هشتادوهشت درجه فارنهایت گرما به ناحیه‌ای با سرمای پانزده درجه زیر صفر قدم می‌گذاشتم و اطرافیان برای پیش آمدن چنین وضعی اظهار تأسف می‌کردند، درصورتی‌که دیدن منظره برف، زمین‌های یخزده و تازگی محیط، برایم دلپذیر و درخور ستایش بود. بسختی توانستم آنها را راضی کنم که از بودن در آن هوا و سرما احساس لذت می‌کنم و تازه وقتی حرف مرا پذیرفتند گفتند هرچه باشد شخصیت عجیبی هستم و این کار از من بعید نیست.

یکی از درسهائی که باید به بچه‌های خود بیاموزیم و در این کار موفق نمی‌شویم مگر خودمان به‌آن ایمان داشته باشیم اینست‌که هریک از ما هاله‌ای از «تقدس وروحانیت» دربرداریم. وقتی‌در جمع‌بیشماری هستم و یا با عدهٔ زیادی از مردم ملاقات می‌کنم دچار هیجان وشگفتی می‌شوم، چون با سیل خروشانی از انوار درخشان که ذات هریک ازشما باشد، خود را روبرو می‌بینم. آیا شاهد اینهمه تنوع و دگرگونی بودن

حیرت‌انگیز وشگرف نیست. قیافهٔ هریک ازشما جذابیت، ویژگی،لطف و زیبائی خاص و درخور ستایشی دارد. لازم است این حقیقت و ویژگی را به بچه‌های خود پیش از اینکه فردیت و منحصربفردی خود را از دست بدهند، یادآور شویم.

همواره سعی داریم از فرزندانمان درمقابل جنبه‌های پرخطر زندگی پشتیبانی کنیم و شک نیست بچه‌ها بتدریج حس استقلال و ویژگی خود را از دست می‌دهند. هیچکس به‌ما نمی‌آموزد زندگی چیست! کسی به‌ما یاد نمی‌دهد که حیات، سرشار از شادی، شگفتی، اعجاز و جذبهٔ معنوی است. کسی به‌ما نمی‌گوید زندگی در عین‌خوشی، توام با سختی، رنج، نومیدی، اشک و تیره‌روزی است،نمی‌دانم دیدگاه شما نسبت به‌زندگی چیست ولی به‌شخصه حاضر نیستم هیچیک از جنبه‌های زندگی را نادیده بپندارم. می‌خواهم زندگی را در آغوش‌بگیرم و دوست دارم دربارهٔ آن دانشی بدست آورم. نمی‌خواهم زندگی کنم بدون آنکه طعم گریستن را چشیده باشم. اگر گریه کردن امری طبیعی و ضروری نبود، مجرای اشک بوجود نمی‌آمد. کمی گریستن، نه‌تنها آسیبی نمی‌رساند بلکه چشم‌ها را پاک و تمیز می‌کند.

علاقهٔ زیادی به‌کارهای «مارتین‌بوبر»[6]، بویژه عقیدهٔ او در مورد «من» و «شما» دارم. می‌گوید هرکدام از ما یک «شما» هستیم و هنگامی که باهم ارتباط برقرار می‌کنیم باید آنگونه رفتار کنیم‌که‌گوئی هریک از ما موجود مقدسی است زیرا براستی از ویژگیهای خاصی برخورداریم، زمانی که من با شما می‌آمیزم، لازم است به‌شما به‌چشم یک انسان و نه یک شیئی نگاه کنم. درحالیکه در ارتباط‌ها اکثراً دیگران را بصورت یک شیئی می‌بینیم،آیا این رفتار تحقیرآمیز شما را به‌خشم نمی‌آورد! اغلب درمقابل این‌نوع رفتارها فریادم به‌آسمان می‌رود و می‌گویم «من شیئی نیستم. یک انسانم. من فلیس لئوناردو

6- Matin Buber (1878 - 1965)

مذهب‌شناس و فیلسوف یهودی اسرائیلی ـ متولد اطریش.

بوسکالیا هستم، یکی از افراد بشر، به‌من با دیدهٔ تحقیر نگاه نکنید برای خود ارزش و شخصیتی دارم.» بوبر می‌گوید تا زمانیکه گفتگوی ما با اطرافیان براساس من و شما باشد این صحبت یک گفت‌وشنود دو جانبه محسوب می‌شود، اما وقتی ما با مردم برخورد من و شیئی را داریم صحبت ما جنبهٔ گفتگوی با یک سخنگو را پیدا می‌کند،من لذتی از صحبت کردن با خودم، نمی‌برم و ترجیح می‌دهم با شما صحبت کنم و برایم دلپذیرتر است چنانچه شما با من به‌صحبت بنشینید،ما دارای ارزش و شخصیتی هستیم و بچه‌ها را هم باید از کودکی از ارزش و اهمیت خود باخبر سازیم، و به‌آنها یاد دهیم چگونه بخود احترام بگذارند.

به بچه‌ها باید آموخت که با بیرون‌نگری،خود واقعی‌اشان را پیدا نمی‌کنند. برای پیدا کردن ریشه و علل مسائل باید به درون خود نگاه کنند. البته سفر به‌درون و یافتن ویژگی و سهیم کردن دیگران در این یافته‌ها کار آسانی نیست. چون در طول زندگی، دیگران شخصیت‌کنونی را به‌شما القا کرده‌اند،آیا تاکنون به‌این فکر افتاده‌اید که ممکن است شما، این شمائی که می‌بینید نباشید! زیرا بیشتر ما آنچه دیگران گفته‌اند یا خواسته‌اند باشیم هستیم و شاید برخی از شما آنقدر منطق و درایت دارید که به‌خود تلقین کنید،دیگران نسبت به‌شما حسن‌نیت داشتند، لیکن آنچه آنها تصور می‌کنند شما هستید ممکن است با خود واقعی شما مطابقت نداشته باشد چون شما در نقشی که دائماً بازی می‌کنید، راحت بنظر نمی‌رسید. پس بهتر نیست این شخصیت کاذب را درهم بشکنید و بگوئید «می‌خواهم بفهمم کی هستم؟» و این کار بالاترین مبارزه زندگی بشمار میرود و در آن صلح و آرامشی وجود ندارد اما درعوض، شما را از یک عمر کسالت و احساس بیهودگی نجات می‌بخشد. کشف «خود»، مانند همهٔ کشف‌های دیگر آسان نیست لیکن شما را از متکی بودن و زالوصفتی رها می‌کند.

عاشق داستانهای عرفانی دربارهٔ ملانصرالدین هستم. یک‌بار

دوستی در خیابان ملا را می‌بیند که چهار دست‌وپا روی زمین بدنبال شیئی می‌گردد. آن دوست از ملا سئوال می‌کند که در جستجوی چیست؟ و ملا جواب می‌دهد، کلید منزلش را گم کرده، بدنبال آن می‌گردد. دوست می‌گوید اگر حدودش را بگوید شاید بتواند به‌او در یافتن آن کمک کند. ملا جواب می‌دهد کلید را در منزل گم کرده است. دوست با تعجب سئوال می‌کند پس چرا اینجا به‌جستجوی آن می‌پردازد و ملا می‌گوید «چون در اینجا نور کافی وجود دارد.»

بسیاری از ما در جاهائی که نور و روشنائی است بدنبال خود واقعی‌امان می‌گردیم، درحالیکه خود را باید در درون جستجو نمود. ما خوشی و شادی را هم در بیرون از خود و در دنیای خارج جستجو می‌کنیم، درحالیکه همه چیز از درون و بطن ما نشأت می‌گیرد. البته درون ما خالی از تاریکی و شبح نیست اما همهٔ شگفتی‌ها و اعجاز را در درون می‌توان یافت. شما خیلی خیلی بیش از آنچه هستید، قابلیت بارورشدن و رشد کردن دارید و این شکوفائی می‌تواند تا بی‌نهایت ادامه یابد. اینشتین به‌هنگام مرگ به‌این حقیقت اشاره کرد که فقط جزء کوچکی از وجود او در زمان حیات تحقق یافته بود.

و این حقیقت در مورد همهٔ ما صادق است، باید بدانیم که از توانائیهای بالقوهٔ بی‌پایان و نامحدودی برخورداریم. چقدر زیباتر می‌شد اگر می‌توانستیم به شگفتی‌های وجود خود پی ببریم، آن‌را بارور سازیم و با اعتماد بنفس سر بلند کنیم و به‌جستجو ادامه دهیم. فقط در این مبارزه، از شکست نباید هراسید، واقعیت‌ها را باید پذیرفت و قبول داشت که هیچ انسانی کامل نیست.

قبل از ورود به‌جلسه یکی از آقایان در نهایت محبت یادآوری‌کرد که هنگام وارد شدن به‌صحنه، مراقب سیم کابل و دو پلهٔ مقابل خود باشم، ضمن تشکر فکر کردم چقدر خنده‌آور می‌شد هنگامیکه با ابهت و غرور می‌خواستم دربرابر این چندین هزار نفر تماشاچی ظاهر شوم ناگهان با سر زمین می‌خوردم و تمام کسانیکه فکر می‌کردند انسانی

ویژه و غیرعادی هستم، متوجه عکس قضیه می‌شدند. اما از صمیم قلب خوشحالم که انسانی با این مشخصات هستم، کسی که جویای یادگرفتن و آموختن است.

ما باید اهمیت همزیستی و همگامی با دیگران را از کودکی به فرزندان خود بیاموزیم، آنها بارور نمی‌شوند مگر با دیگران ارتباط برقرار کنند، هرچه دنیا را بیشتر تجربه کنند، بیشتر شکوفامی‌شوند. به بچه‌ها باید آموخت تا اعتماد کردن و باور داشتن را از نو بیاموزند زیرا ما به‌گونه‌ای مرگ‌بار از هم وحشت داریم. هر روز بوسیلهٔ دیوارهای بلند و بلندتری خود را محصور می‌کنیم. این دیوارها باید فرو ریخته شود؛ بی‌اعتمادی افراد نسبت به‌یکدیگر براستی مرا متأثر می‌کند،ما باید اعتماد کردن و باور داشتن را از نو بیاموزیم. البته این کار خطراتی دارد اما هر کاری خطری دربردارد باید فراسوی «بودن» قدم گذاریم و «انسانیت واقعی» را لمس کنیم زیرا میان بودن و انسان بودن تفاوت بسیار است. شما زمانی به خودشناسی واقعی می‌رسید که دیگر درپی تجزیه وتحلیل پدیده‌ها نباشید. منظورم رسیدن به‌مرحله‌ای است که واکنش‌هایتان خودبخود و طبیعی است، برای نمونه در جاده‌ای می‌رانید و شخصی نیاز به‌کمک دارد، ماشین را متوقف می‌کنید و به کمکش می‌شتابید. شخصی هنگام رانندگی می‌خواهد از شما سبقت بگیرد، به‌او راه می‌دهید تا رد شود. کسی را در حال گریه می‌بینید و از او می‌پرسید چه کاری از دست شما ساخته است! دریکی از مصاحبه‌ها برخی شکایت داشتند که، «واکنشمان درمقابل افرادی که نیاز به‌کمک دارند اما به‌محبت ما جواب رد می‌دهند بایدچگونه باشد!» مسئله این است شما به‌کسی محبت نمی‌کنید برای آنکه محبت ببینید. عشق می‌ورزید چون از این کار لذت می‌برید. مهر می‌ورزید چون کارزیبائی است. بسیاری از مردم از اینکه خوداصلی‌اشان را به‌دیگران نشان‌دهند وحشت دارند و زیبائی‌های زیادی صرفاً به‌دلیل ترس، ازدست می‌رود.

لازم است دربارهٔ پیوستگی و تداوم رشته‌های زندگی به بچه‌های

خود نکاتی را بیاموزیم. ما در جامعهٔ طبقه‌بندی‌شده‌ای زندگی می‌کنیم، کودکان خردسال همیشه باهم هستند، بهمین نسبت،بزرگسالان، تازه‌عروس‌ها و دامادها و مردم پیر و میانسال‌ها باهم معاشرت دارند، در این میان اگر شما ازدواج نکنید نمی‌توانید به‌راحتی به یکی از این گروهها بپیوندید: در آن صورت بچه از کی می‌آموزد که زندگی سفر است، که رشته‌های بهم‌پیوسته‌ای دارد.

شانس بزرگی که از کودکی داشتم‌این بودکه در خانوادهٔ پرجمعیتی بزرگ شدم که در آن مادربزرگ، پدربزرگ، بچه‌ها، تازه‌عروس‌ها، مادرهای حامله همه باهم زندگی می‌کردند و ما از کوچکی یاد می‌گرفتیم که زندگی یک روند بهم‌پیوسته، نه طبقه‌بندی‌شده است. پیرمردان خانواده را می‌دیدیم و متوجه می‌شدیم که خودمان هم روزی پیرخواهیم شد، مرگ عزیزان را مشاهده می‌کردیم و ارزش و صمیمیت زندگی در نظرمان زیاد می‌شد،لیکن اگر شاهد مرگ و سیر آن نباشید از کجا می‌توانید حضور آن‌را لمس کنید یا حدس بزنید و درنتیجه بطورعجیبی از آن وحشت دارید. بسیاری از ما، از مرگ می‌ترسیم، آسوده مردن و با عزت و شرف زندگی کردن را نیاموخته‌ایم. اگر شما با شوکت و سرافرازی زندگی کنید همانطورهم از دنیا خواهید رفت. پس نباید بی‌جهت نگران باشید.

یکی از نامه‌های بسیار دلنشینی که سال گذشته دریافت کردم مربوط به خانمی بود که پزشکان او را جواب کرده و معتقد بودند چند ماهی بیشتر زندگی نمی‌کند. گرچه نویسنده از ابتدا تا به‌آخر فقط دربارهٔ خودش صحبت کرده بود معهذا از محتوای نامه احساس کردم باید خانم دوست‌داشتنی و پراحساسی باشد. به‌خود جرأت دادم و نامه‌اش را پاسخ گفتم. برایش نوشتم: «آیا بهتر نیست بجای منتظر مرگ ماندن و نشستن، از اوقاتی که دارد حداکثر استفاده را ببرد و سعی کند این چند ماه باقی مانده را زندگی کند. پیشنهاد کردم خود را به‌کاری مشغول نماید. مثلا به بیمارستان کودکان برود در آنجا بخشی

مخصوص کودکان در حال مرگ وجود دارد، از بچه‌های بیمار دیدن کند.

خوشبختانه خانم به‌حرفهایم گوش داد و شگفتی و ناباوری مسئله در اینجا است که کودکان به‌او آموختند چگونه باید دنیا را وداع گوید. به‌مجرد ورود بچه‌ها دورش را گرفته و پرسیده بودند آیا چند روز بیشتر به‌زندگی او نمانده است؟ هیچ‌کس تاکنون جرأت گفتن چنین حرفی را به‌او نداشت. در آن روزها و لحظات، او نه‌تنها با مرگ فاصله‌ای نداشت بلکه از تنهائی هم جانش به‌لب رسیده بود. خانم در جواب می‌گوید که او هم در شرف مرگ است. یکی از کودکان سئوال می‌کند که آیا از مرگ وحشت دارد و خانم جواب مثبت می‌دهد و بچه‌می‌گوید چرا باید از مرگ بهراسد چون پس از مردن انسان به‌خدا ملحق می‌شود. آیا پاسخ زیبا و درخور تمجیدی نیست؟ بسیاری از بزرگسالان هم عقیده دارند که پس از مرگ به‌خدا ملحق می‌شوند ولی به‌هنگام نزاع از وحشت فریادهای جانخراش می‌کشند. به‌عقیدهٔ من مرگ، پدیدهٔ شگرف و درخور مطالعه‌ای است.

این خانم هنوز زنده است و فعالیت می‌کند و تصور نمی‌کنم دیگر از مرگ آنچنان بهراسد، او هنوز وقت دارد از فرصت‌هائی که در اختیارش می‌باشد استفاده کند. سن، ارتباطی با پیری ندارد و این احساس بیهودگی و پوچی است که شما را پیر می‌کند. تا لحظه‌ای که زنده هستید، می‌توانید از زندگی بهره بجوئید. بچه‌ها را باید با مرگ آشنا کرد. آنها باید با واقعیات روبرو شوند. ما مراسم تشییع‌جنازه را از فرزندانمان پنهان می‌کنیم، اجازه نمی‌دهیم آنها به‌مرده نزدیک شوند، وقتی بچه‌ها، برای نمونه، می‌پرسند که چه بر سر سگ آنها آمده درمقابلشان سکوت می‌کنیم. یاهنگامیکه سئوال می‌کنند پدربزرگ کجاست به‌آنها جواب می‌دهیم که به مسافرت رفته است به بچه آنچه بیاموزید یاد می‌گیرد. کودکان رفتار پدر و مادر را برای خود الگو قرار می‌دهند و اگر پدر یا مادر افراد بی‌شهامت و ترسوئی باشند، کودک هم ترسو و کم‌جرأت می‌شود و این واقعیتی است انکارناپذیر.

مطلب دیگری که بچه‌ها لازم است بدانند اینست‌که در زندگی فرصت‌های بیشماری در انتظار آنها است ولی کودک هنگامی حرف پدر و مادر را می‌پذیرد و به‌آن اعتقاد پیدا می‌کند که این شانس در اختیارش گذاشته شود.برای نمونه کسانی که‌خودکشی می‌کنند ازجمله افرادی هستند که کوچکترین امیدی به‌زندگی ندارند و چارهٔ خود را فقط در مرگ می‌بینند. هر سال به‌هنگام امتحانات آخر سال تعدادی از دختران و پسران جوان و زیبا دست به‌خودکشی می‌زنند از ترس‌آنکه مبادا در امتحان موفق نشوند. چطور می‌توان قبول کرد که شخصی‌آنقدر خود را بی‌مایه و بی‌مقدار بداند که حاضر شود بخاطر یک امتحان‌جان خود را از دست بدهد. همیشه از شاگردانم می‌خواهم به‌راهها و مجال‌های دیگری هم که در زندگی دارند ـجدا از فکر خودکشی‌ـ بیاندیشند. درست است خودکشی راه عملی است لیکن راههای بسیار دیگری هم مسلماً وجود دارد.

برخی می‌گویند یکی از دلایلی که آنها پیوسته در پی پول و جمع‌آوری مال هستند اینست‌که ثروت،درهای زیادی را برویشان می‌گشاید. از آنها می‌پرسم اگر این حرف صحت دارد چرا بالاترین رقم خودکشی میان ثروتمندان است. اگر از شانس‌های متعددی که در اختیار دارید هم‌اکنون استفاده نکنید، پول و ثروت کوچکترین کمکی نمی‌تواند بکند. اگر تمام مال دنیا را هم گرد بیاورید باز باید بدنبال فرصت‌های موجود باشید.

بیاد دارم وقتی کودک خردسالی بودم همیشه تعطیلات آخر هفته را به‌اتفاق خانواده به ساحل «لانگ»[7] می‌رفتیم. اینهمه جمعیت در یک شورلت کوچک جمع می‌شدیم. سقف ماشین همیشه از لوازم گوناگون پر بود زیرا مادر دوست داشت راحت مسافرت کند و تقریباً دو ساعت طول می‌کشید تا به‌ساحل «لانگ» برسیم. تمام راه را به‌اتفاق مادر آواز

7- Long Beach

می‌خواندیم، یک‌بار اپرای لابوهم[8] و بار دیگر اپرای لاتراویتا[9]. براستی منظره این فامیل عجیب و غریب با یک چتر، چند صندلی و چندجعبه وسایل تماشائی بود مادر هیچوقت به ساندوچ قانع نبود و حدود دو ساعت طول می‌کشید تا کلیه لوازم را پائین بیاوریم و آنها را مرتب کنیم. سپس مادر جهت باد را می‌سنجید و دستور می‌داد کجا میز و صندلی‌ها گذاشته شود. پس از جابجائی اشیاء بداخل آب می‌پریدیم و بعد از خشک کردن بدن لباس می‌پوشیدیم. هیچگاه خاطرهٔ آن روزهای شیرین را فراموش نمی‌کنم. واقعاً از نظر مادی در مضیقه بودیم و آه در بساط نداشتیم و تمام افراد ثروتمندی که در اطرافمان بودند، با تعجب و شگفتی به ما و کارهایمان خیره می‌شدند. درست است که فقیر بودیم لیکن مجال‌هائی را که داشتیم ازدست نمی‌دادیم یا حداقل در عین خامی و پختگی تصور می‌کردیم شانس‌هائی دراختیار داریم و باید از آن سود بجوئیم. براستی چه فرق می‌کند اگر شما خام و نادان باشید اما از اوقات خود لذت ببرید و بطور واقعی زندگی کنید. گرچه تصور نمی‌کنم چندان هم نادان و ابله بودیم. ما نشاط و شادی داشتیم و این خودش اهمیت بسزائی داشت.

بخاطر دارم قبل از فوت پدر تصمیم گرفتیم او را به هاوائی ببریم. از مرگ او خبر داشتیم و پس از پرس‌وجو اطلاع پیدا کردیم هواپیمائی با کرایه ارزان ولی بدون سرویس و غذا وجود دارد و ما از این موقعیت استقبال کردیم. روز حرکت، ما را در قسمت عقب هواپیما جا دادند و دیگر کاری به‌کارمان نداشتند. به‌این بی‌توجهی‌ها اهمیت ندادیم و بین عقب هواپیما وکابین درجه یک‌مرتب رفت‌وآمدمی‌کردیم. غذای خود را همراه برده بودیم. پدر مرغ سرخ کرده با مخلفات تهیه دیده بود و من و خواهر و خواهرزاده و پدرم در ردیف آخر نشسته و با بی‌میلی ولی خونسردی غذا را صرف کردیم و هرکس از پهلوی ما

8- Laboheme

9- La Traviata

تصادفی می‌گذشت به او هم تعارف می‌کردیم و به‌تذکرات پی‌درپی مهماندار ـ که میخواست سروصدا راه نیاندازیم ـ بی‌اعتنا بودیم. خاطره آنشب را هرگز فراموش نمی‌کنم. بخاطر داشته باشید گاهی اوقات همهٔ امتیازات یکشجا جمع نمی‌شود و ما به‌حداقلی که نصیبمان شده بود قانع بودیم. حق گزینش همیشه با شما است. می‌توانید امید را بجای نومیدی، شادی را بجای غم و حرکت و فعالیت را بجای بی‌تحرکی و بی‌تفاوتی و رشد و شکوفائی را بجای رکود و تنبلی انتخاب کنید. توانائی آن را دارید که «خود» واقعی‌تان را برگزینید و توانائی آن‌را دارید که زندگی را انتخاب کنید، در زنجیر و اسارت نیروهائی قوی‌تر از خود نیستید و با قدرت اراده می‌توانید هر مشکلی را ازمیان بردارید. مهمترین و بزرگترین نیروی محرکه برای خود محسوب می‌شوید. نمی‌توانید در من قدرتی بوجود آورید ولی بجای من‌می‌توانید در خدمت خود باشید.

گاهی مردم می‌گویند «بوسکالیا تو خیلی از مرحله پرت هستی چگونه می‌شود امید و شادی را انتخاب کرد.» اما این واقعیت دارد اگر باور ندارید امتحان کنید. بار دیگر که عصبانی شدید و می‌خواستید فریاد بکشید سعی کنید بجای فریاد خنده‌ای به‌لب بیاورید. شاید این داستان را قبلا از من شنیده باشید. در یکی از سفرهایم در فرودگاه به ماموری برخورد کردم که بدون استثناء بر سر هر مسافری‌که می‌خواست از آنجا خارج شود فریاد می‌کشید،گرچه هوای بیرون طوفانی بود و صدایش به‌جائی نمی‌رسید و چند قدم آنطرف‌تر خانمی بچهٔ مسافرین را نگاه‌می‌داشت تا وقت آزادی برای خرید یا صرف غذا پیدا کنند. این است انتخابی که می‌کنید. چرا بجای آنکه بکوشید دیگران را خوشحال کنید، فریادکشیدن را برمی‌گزینید! آقائی بعداً به‌من گفت عجیب است تاکنون به‌این موضوع فکر نکرده بود و اتفاقاً یکبار به شیکاگو می‌رود جائی که همین قضیه برای من اتفاق افتاد. شیکاگو برای کسب تجربه شهر خوبی است و اگر شما به‌اندازه کافی به‌آن سفر کنید از این

تجارب نصیب شما هم خواهد شد. این آقا در یک هوای سرد وطوفانی وارد شهر می‌شود. مسئولین فرودگاه به‌او می‌گویند که بعلت طوفان شدید رفت‌وآمد بسیار مشکل است و آنها مجبورند با اتوبوس مسافرین را به‌شهر برسانند. دو خانم میان مسافرین بودند که با صندلی چرخ‌دار حرکت می‌کردند. این آقا با دیدن خانم‌ها به‌یاد حرفهای من می‌افتد که نباید در چنین موقعیتی بیکار نشست، لذا به‌آنها نزدیک می‌شود و می‌پرسد آیا مقصدشان با او یکی است و وقتی جواب مثبت می‌دهند پیشنهاد می‌کند چمدان‌ها را برایشان بیاورد و آنها از او تشکرمی‌کنند چمدان‌ها را برمی‌دارد و به دو خانم کمک می‌کند سوار اتوبوس شوند. پس از این کار،شعف و شادی عجیبی به‌او دست می‌دهد احساسی که سالهای سال بود درک نکرده بود. این‌را انتخاب می‌نامند.

اجازه دهید قدری هم درباره خطر صحبت کنیم زیرا خطر کردن واقعاً نیکو است. زمانی که خود را به‌خطر قلاب‌می‌کنید روند زندگیتان بکلی تغییر می‌کند ولی دگرگونی و رشد و شکوفائی هنگامی صورت می‌گیرد که شما مایل به‌قبول خطر و تجربه کردن زندگی باشید؛ ازهیچ کاری در زندگی نمی‌توان مطمئن بود و بهرحال ممکن است خطراتی بدنبال داشته باشد،بیاد دارم چند سال پیش کلیه لوازم زندگی را، برخلاف نصایح اطرافیان، فروختم و بدور دنیا سفر کردم،دوست‌داشتم صدای زنگ کلیسا را در نپال بشنوم، آرزو داشتم در مزارع برنج تایلند بنشینم و با مردم آن صحبت کنم یا آنها را در آغوش بگیرم و همین کار را کردم. دوستانم می‌گفتند «مگر تو دیوانه شده‌ای که از شغلت دست می‌کشی چون امکان ندارد در بازگشت بتوانی شغلی نظیر آنچه داری پیدا کنی و از گرسنگی تلف خواهی شد.» فقط با ده سنت به‌آمریکا بازگشتم و از گرسنگی هم نمردم و درعوض درسهای زیادی آموختم. یافته‌هایم بمراتب از سرمایه‌هائی که از دست داده بودم ارزشمندتر بود. درباره واکنش مردم نسبت به حوادث طبیعی،تجربه‌های پندآموزی بدست آوردم،وقتی در بانکوک بودم مرتب از مردم عبارتی

به‌این مضمون «ماپن‌لای»[10] می‌شنیدم. عاقبت از دوستانی که با آنها اشنا شده بودم پرسیدم معنی این عبارت چیست که آنقدر میان طبقات مختلف مصطلح است! آنها با لبخند جواب دادند معنی آن «سخت نگیر همه چیز درست می‌شود» است. ناگهان فکری در ذهنم جرقه زد و گفتم اگر مردم این سرزمین آنقدر مسائل را آسان می‌گیرند، این سرزمین را می‌توان اقلیم لبخندها نام گذاشت.

و بعد به‌فرهنگ خودمان فکر کردم که در آن همه چیز از خُرد و کلان اهمیت دارد،شما دائماً از مردم مـی‌شنوید «منظورت از اهمیت ندارد چیست! اگر تصور می‌کنی این مسئلهٔ مهمی نیست دلیل نادانی و بی‌فکری تو است.» البته که هیچ چیز اهمیت ندارد. توجه داشته‌باشید دنیا به‌روند و گردش خود بدون شما و با شما ادامه می‌دهد اگر دقت کنید می‌بینید ۹۰٪ از ناراحتی‌های مـا هـرگز جامهٔ حقیقت بـخود نمی‌گیرد، درحالیکه پیوسته نگرانیم، نگران، نگران، نگران، تا جائی که کم‌کم نگران ناراحتیهای خود می‌شویم.

هربار که سخنی را آغاز می‌کنم (چون از نتیجه آن آگاهی ندارم) به‌استقبال خطری می‌روم. همیشه با آغوش باز از مردم استقبال می‌کنم و آنها را در آغوش می‌گیرم، و بـجای عبارت خشک «از زیـارتتان خوشوقتم» می‌پرسم آیا مرا می‌شناسید! ازجمله افراد غیرعادی هستم که خطر در آغوش گرفتن رئیس دانشگاه را بجان می‌خرم. می‌دانید که رئیس دانشگاه با میزی به‌طول دو متر از کسانیکه بدیدن او می‌روند جدا است و جزء افرادی است که در جواب او همیشه باید بگوئید «بله قربان، بله قربان». یکبار که مقابل او در جلسه‌ای نشسته بودم ضمن صحبت سخنانی برزبان راند که واقعاً دلپسند و شنیدنی بود،ناگهان به هیجان آمدم،بلند شده بـه‌طرفش رفته و او را در آغـوش کشیدم و از سخنانش تمجید و ستایش نمودم. درحالیکه شما هیچوقت رئیس را بغل

10- Mah Pen Lai

نمی‌کنید. همکارانم مطمئناً در دل گفتند که «لئو دیوانه‌تر از آن است که تصور می‌کردیم.» می‌دانید آدم مصمم و پی‌گیری هستم، از آن پس هربار که رئیس را می‌دیدم سلام می‌کردم، جلو می‌رفتم و اورا درآغوش می‌کشیدم و اطمینان دارم او از این عمل ناراحت و دلگیر نمی‌شد زیرا او هم پس از مدتی مرا در آغوش گرفت. همه به‌محبت و توجه نیازمندند. این کار متابولیزم بدن شما را هم عوض می‌کند. مردم و مسائل را آنقدر جدی تلقی نکنید، به‌استقبال خطر بروید و نتایج خوب آنرا تجربه کنید.

اجازه فرمائید مطالب زیر را برایتان بخوانم:

خندیدن این خطر را دارد که دیگران شما را ابله بحساب آورند خوب که چه؟ اصولا آدم‌های ابله شادی‌آفرین هستند.

گریه کردن این خطر را دارد که اطرافیان شما را احساساتی‌قلمداد کنند. البته که آدم احساساتی هستم و این خصلت را دوست می‌دارم. گریستن به‌انسان آرامش و سکون می‌بخشد.

دست نیاز بسوی دیگران دراز کردن خطر درگیر شدن دارد، چه کسی این خطر را می‌خرد؟ دوست دارم با دیگران درگیر شوم.

با ابراز احساسات کردن شما خود واقعی‌تان را نشان می‌دهید. پس توقع داشتید چه چیزی را نشان دهم؟

ابراز عقیده و بیان رؤیاها و تخیلات، این خطر را دارد که شما خام و نپخته بنظر بیائید. این‌که چیزی نیست تاکنون تهمت‌های بالاتر از این بمن زده شده است.

عشق ورزیدن این خطر را دارد که طرف مقابل جوابگوی محبت‌شما نباشد. من کسی را دوست ندارم برای آنکه دوست داشته شوم.

زندگی کردن خطر مرگ را بدنبال دارد. آماده مردن هستم آیا نمی‌خواهید پس از شنیدن این خبر که بوسکالیا در سقوط هواپیما یا بطور ناگهانی مرده است، یک قطره اشک بریزید.

امیدوار بودن خطر نومیدی و تلاش و پی‌گیری خطر شکست را به

همراه دارد اما باید خود را به‌مخاطره انداخت.

یادتان باشد بالاترین خطر در زندگی ریسک نکردن است کسی‌که به‌استقبال خطر نرود. نه کاری انجام می‌دهد و نه سرمایه‌ای می‌اندوزد و نه به‌حساب می‌آید و درنتیجه به هیچ و پوچ تبدیل می‌شود. او ممکن است از نومیدی و رنج دوری جوید اما با این کار نه تجربه‌ای می‌آموزد نه احساسی دارد، نه عوض می‌شود و نه رشد می‌کند، نه محبتی رالمس و نه زندگی می‌کند. او با زنجیر شدن به باورهای خود بصورت برده درآمده و درحقیقت، آزادیش را از دست می‌دهد،خودرا به‌خطر بیاویزید و نتایج خوب آنرا تجربه کنید.

خلاصه سخنرانی دهم

ـ فرزندان ما بیشتر از روی الگو و نمونه‌های عملی مطالب را فرا می‌گیرند تا از طریق کتاب و قلم. با مشاهده، با دیدن، با انتخاب کردن و با تمرین می‌توان دانش آموخت.

ـ یادگیری روندی دلخواه و داوطلبانه است.

ـ ما از بچه‌های خود انتظار داریم انسانهای مسئول، متوجه، متعهد و پرمهری باشند درحالیکه نمونه‌های صحیحی دراختیار آنها قرار نمی‌دهیم. کودکان آنچه می‌بینند یاد می‌گیرند و به‌آن عمل می‌کنند.

ـ ما باید به‌فرزندان خود تلقین کنیم که موجودی یکتا و مقدس هستند.

ـ از کودکان درمقابل زندگی و خطرات ناشی از آن نباید حمایت کرد. جنبه‌های منفی و مثبت زندگی را باید به طفل نشان داد. کودک را نباید در پنبه نگاه‌داشت.

PersianPDF.com

ـ بچه‌ها از کودکی باید به‌ارزش و شخصیت خود پی ببرند و یاد بگیرند بخود احترام بگذارند.

ـ به‌طفل باید کمک کرد تا شخصیت اصلی و واقعی و نه کاذب خود را رشد دهد و بارور سازد و برای یافتن‌خویش بجای توسل به‌دنیای بیرون به درون خود توجه کند.

ـ بچه‌ها باید باور کنند که از توانائیهای بالقوه نامحدودی برخوردارند و خیلی خیلی بیش از آنچه شکوفا شده‌اند قابلیت رشد و باروری دارند.

ـ به فرزندان خود بیاموزید که در زندگی فرصت‌های بیشماری دراختیار دارند. البته بچه‌ها هنگامی این باور را می‌پذیرند که فرصتی دراختیار آنها گذاشته شود.

ـ بالاترین خطر در زندگی ریسک نکردن است. خود را به‌مخاطره اندازید و نتایج خوب آنرا تجربه کنید.

ـ زندگی با شما و بی‌شما به‌روند خود ادامه خواهد داد پس چه بهتر که آنرا سرسری و راحت بگیریم.

من نمی‌دانم
و همین درد مرا سخت می‌آزارد ـ
که چرا انسان،
این دانا، این پیغمبر
در تکاپوهایش
چیزی از معجزه آن‌سوتر ـ !
ره نبرده‌ست به اعجاز محبت؟
چه دلیلی دارد؟
چه دلیلی دارد
که هنوز
مهربانی را نشناخته است!
و نمی‌داند در یک لبخند
چه شگفتی‌هائی پنهان است.
من برآنم که در این دنیا
«خوب بودن» به‌خدا سهل‌ترین کارست
و نمی‌دانم
که چرا انسان تا این حد با خوبی بیگانه‌ست!
و همین درد مرا سخت می‌آزارد.

فریدون مشیری

از عشق سخن بگوئیم

یکساعت برای این سخنرانی به‌من وقت داده شده، پس اجازه دهید از این مدت حداکثر استفاده را ببریم. باورنکردنی است که این سخنرانی بوسیله ماهواره به‌نقاط گوناگون فرستاده می‌شود.

چندی پیش همسایه‌ای درباره کلیسای نزدیک منزل، جائی که رویدادهای زیبا و روحانی رخ می‌دهد صحبت به‌میان آورد و از من خواست تا از نزدیک آنرا تجربه کنم. از پیشنهاد او استقبال کردم و روزی به‌اتفاق به‌کلیسا رفتیم. به‌مجرد ورود حاضرین بلند شدندبسوی من دست دراز کردند، دستم را صمیمانه فشردند و شانهٔ مرا به‌علامت نوازش تکان دادند. بعد همگی وارد کلیسا شدیم. عدهٔ زیادی مشغول خواندن دعا بودند. اما نقطه اوج رخداد زمانی بود که کشیش مقابل جمعیت ایستاد و گفت «دوستان، برادر «جوناتان»[1] امروز می‌خواهد درباره ایمان برایتان موعظه کند». سپس برادر «جوناتان» که مردی کوچک‌اندام بود، مقابل جمعیت بی‌حرکت ایستاد، دو دست خود را روی هم گذاشت و گفت «ایمان، ایمان، ایمان، ایمان، ایمان، ایمان،

1- Jonathan

ایمان» و روی صندلی نشست. کشیش درحالیکه لبخند بزرگی برلب داشت، ازجا بلند شد و از برادر «جوناتان» بخاطر سخنرانی زیبایش دربارهٔ ایمان تشکر کرد. فکر کردم، ایکاش روزی به‌درجه‌ای از شعور و آگاهی می‌رسیدم که وقتی برای گروهی مثل جمع امشب می‌خواستم درباره عشق صحبت کنم. کافی باشد دست‌ها را رویهم بگذارم و بگویم عشق، عشق، عشق، عشق، عشق، عشق، و سپس راه بیفتم و بروم، و آنشب دل‌انگیزترین شب زندگیم خواهد بود. اما هنوز آنقدر احساس امنیت نمی‌کنم. لذا مایلم یکساعتی درباره آنچه آن کشیش در کمتر از یک دقیقه گفت، با شما صحبت کنم.

برایم جای بسی تأسف است وقتی می‌بینم ما تا این حد به عشق نیاز داریم و آرزوی آنرا در دل می‌پرورانیم، معهذا کمتر با مظاهر عشق در اطراف خود روبرو می‌شویم. یکبار یک دورهٔ آموزشی درباره نحوهٔ بازی با بچه‌ها طی کردم. این دوره ویژهٔ بچه‌های کوچک بود. چون با بزرگسالان می‌توانیم از زبان استفاده کنیم و از طریق صحبت و مشاوره سلامت را به‌آنها بازگردانیم. ولی راه معالجهٔ بچه‌ها، بازی کردن با آنها است. شما کودک را به‌اطاق می‌آورید و همه نوع اسباب‌بازی دراختیارش می‌گذارید،می‌گوئید، بیا صحبت کنیم. بیا در این بازی باهم سهیم باشیم ــ بیا باهم باشیم، بیا این‌را تماشا کنیم،» تا از طریق عملی مسائل را تجربه کنید. دختر خردسالی را که از نظر احساسی دچار اختلال احساسی کمی بود دراختیارم گذاشته بودند،او کارهای باورنکردنی زیادی انجام می‌داد. خدا را شکر علم ثابت کرده که بچه‌ها حتی در گهواره محیط اطراف را حس و درک می‌نمایند لیکن امروزه ما از واژه‌های چشم‌گیری مانند «انگیزه‌های محرک برای کودکان» استفاده می‌کنیم، درحالیکه در زمانهای قدیم که این واژه‌ها هنوز به‌بازار نیامده بود مادران خودبخود می‌دانستند چگونه بچه را در آغوش بفشارند، به‌او عشق بورزند،وی را بالا و پائین بیاندازند و درمیان اطاق رها کنند. بجای آنکه ازترس لوس شدن به‌او دست نزنند.

این دختر پنج ساله که للانی[2] نام داشت برای چند روزی مشغول کار بود و حرکات و رفتارش براستی مرا متأثر ساخت. ازجمله با ماسه آدمک‌هائی درست می‌کرد و پس از تمام شدن کار، آدمک را خراب می‌کرد و می‌گفت ماما، بعد آدمک دیگری می‌ساخت و بعد از اینکه تمام می‌شد آنرا با دست خراب می‌کرد و می‌گفت بابا، او از تمام اعضاء خانواده آدمکی درست می‌کرد و یک یک آنها را ازهم می‌پاشید، و بعد از من هم می‌خواست همین کار را انجام دهم. می‌دانید که بعنوان یک مربی قاعدتاً نبایستی در کار او دخالت کنم و تنها باید شاهد کارهایش باشم و احتمالا در دل بگویم «آه للانی مادرش را خورد کرد.» ولی از آنجائیکه نسبت به‌مسائل کنجکاو هستم به‌او گفتم «للانی چه‌دلیلی دارد که تو هرکس را دوست داری خورد می‌کنی؟ نگاهی جدی انداخت، مثل اینکه بخواهد بگوید «ای نادان» و پاسخ داد، «چون اینها کسانی‌هستند که همیشه آزارم می‌دهند.»

می‌بینید یک بچهٔ پنج ساله چه جوابی می‌دهد،منکه مربی کنجکاوی هستم. ادامه دادم: «ولی من تـو را دوست دارم و اذیتت نمـی‌کنم.» دخترک در پاسخ گفت «چون دیوانه هستی.» یک کودک پنج سالـه می‌دانست که عشق می‌تواند آزاردهنده باشد و اینکه اگر کسی بدون قید و شرط کسی را دوست داشته باشد دیوانه است.

از آن‌زمان تاکنون برنامه‌های «تلویزیونی» زیادی‌برای بزرگسالان اجرا کرده‌ام و متأسفانه سطح فکر مردم هنوز که هنوز است تغییر نکرده است. بارها پیش آمده شخصی تلفن کـرده و پس از سلام پـرسیده سخنرانی «عشق» در کجا اجرا می‌شود. مخاطب می‌گوید درآپارتمان کوچکی در ملرز[3] زندگی می‌کند و با آنکه تنهای تنها است جرأت و شهامت این‌را ندارد که سد تنهائی را درهم بشکند و نمی‌داند عشق را در کجا جستجو کند.

2- Lelani

3- Melrose

بنابراین دیگر برایم مهم نیست اگر به‌جائی دعوت شدم و بخواهم دربارهٔ عشق صحبت کنم، مردم بیاندیشند کـه دیوانه‌ام چون بـا مهر دیوانگی،آزادم کـارهای بیشماری انجام دهـم و از آدم دیوانه مـردم بسیاری رفتارها را می‌پذیرند و او را به‌راحتی می‌بخشند. دوست‌دارم امار مستندی درباره عشق دراختیارتان بگذارم، آماری که براستی مرا منقلب می‌کند و شاید همین تأثیر را روی شما بگذارد.

آیا می‌دانید که رقم خودکشی سالانه در آمریکا به ۲۶۰۰۰ نفـر رسیده است؟ شنیدن چنین خبری توسط افرادی نظیر من که فکرمی‌کنند بالاترین مصیبت‌ها استفاده نکردن از تـوانائیهای بـالقوه جسمی و روحی است، واقعاً تأسف‌انگیز،است دوست دارم فریاد بکشم و بگویم: «ای مردم فدری درنگ کنید، در زندگی فرصت‌های بیشمار دیگری هم وجود دارد، بدنبال آن بروید،مطمئناً پیدا خواهید کرد. اندوه‌آورتـر اینکه رقم مهمی از این خودکشی‌ها متعلق به‌افراد بالای ۶۵ سال‌است، و این شاید نشانهٔ رفتار ناسالم و غیراصولی است که ما بـا پیرهای فامیل داریم و نمایانگر احساسات غیرانسانی است که نسبت بـه این طبقه نشان می‌دهیم و خلاصه حس انزجار و تنفری است که نسبت به آنچه قدیمی است از خود نشان می‌دهیم. معمولا یادگارهای قدیمی را پاره می‌کنیم یا بدور می‌اندازیم برای آنکه دیگر با آن روبرو نشویم. اما چه زیبا است اگر نسبت به قدما احساس احترام می‌کردیم، رفتار ملایم و ملاطفت‌آمیزی با پیرهـای فامیل داشتیم، ایشان را نـزد خود نگاه‌می‌داشتیم و نمی‌گذاشتیم احساس کنند کـه زنـدگیشان از دست رفته است،یادتان باشد یکی از همین روزها شما به‌جائی می‌رسید کـه اکنون پیرمردها و پیرزنهای فامیل رسیده‌اند و چنانچه رفتارتان بـا آنها اصولی و محبت‌آمیز نباشد، شما هم همان سرنوشتی را خواهید داشت که آنها اکنون به‌آن دچار شده‌اند. نکته تأسف‌بارتر اینکه بـا وجود بالا بودن رقم خودکشی افراد ۶۵ سال به بالا معهذا رقم رو به افزایش را جوانـان بین ۱۵ ـ ۱۳ سال بـه‌خود اختصاص داده‌انـد.

جوانانیکه هنوز به‌معنی و مفهوم زندگی پی نبرده‌اند و کسی هم به‌آنها نگفته که زندگی با وجود ناملایمات و سختی‌ها، می‌تواند شگفت‌انگیز، معجزه‌آفرین، پرهیجان و سرشار از جنبه‌های معنوی باشد. آنها بـه زندگی خود خاتمه می‌دهند چون همه چیز برایشان به‌پایان رسیده‌است وبراین باورند که فرصت دومی برایشان وجود ندارد.

هیچ می‌دانید که در آمریکا از هر هفت نفر یک نفر قبل از رسیدن به چهل سالگی نیازمند به روان‌درمانی‌است،بله یک، دو، سه، چهار، پنج، شش و حالا نوبت شما است. درحالیکه می‌تواند این‌چنین نباشد و لزومی ندارد از هر هفت نفر یکی نیازمند به‌روان‌درمانی باشد. شمااز تمام مواهبی که برای سلامت جسم و روح لازم است، برخوردار هستید و می‌توانید از هم‌اکنون به خوددرمانی بپردازید و کاری که می‌خواهید بعدها انجام دهید، از هم‌اکنون شروع کنید.

عشق را از دست ندهید. عشق موهبت عظیم و شگفت‌انگیزی‌است. به‌تصور من، روز اول تولد،دنیا بصورت هدیه‌ای به‌شما ارزانی می‌شود و این فکر شدیداً مرا آزار می‌دهد که تعداد کمی از آنهائیکه بـدنیا می‌آیند بخود جرأت می‌دهند که حتی روبان جعبهٔ هدیه را بـاز کنند. شهامت بخرج دهید، جعبه را باز کنید، کاغذ هدیه را پاره کنید و بعد مشاهده می‌کنید که جعبه پر از عشق، اعجاز، زندگی،شادی، شگفتی و در عین حال غم و رنج است. اینها هدایائی هستند که به‌یمن انسان بودن دراختیار شما گذاشته شده است. البته زندگی سراسر شادی و نشاط نیست. اگر پیوسته بدنبال خـوشی و خوشحالی مـی‌گردید، در اشتباهید،زندگی در عین شادی و لذت، رنج و درد زیادی هم دربردارد. و معنی زندگی دقیقاً همین است، جمع اضداد. ولی هرچه هست هیجان و شگفتی است. در جعبه را باز کنید، به‌شما اطمینان می‌دهم که با پی بردن به‌معنی و مفهوم زندگی، هرگز از آن خسته نشوید.

افرادی هستند که ادعا دارند به‌زندگی عشق می‌ورزند، آنراعمیقاً دوست دارند. از مصاحبت دیگران لذت می‌برند و صمیمانه به‌عشق و

محبت اعتقاد دارند و به‌آنچه می‌گویند عمل می‌کنند، ولی همین افراد اگر در رستورانی متوجه اشتباهی شوند، ناگهان فریاد سرمی‌دهند که مثلا «این آب کجا است!» هنگامی به‌عشق و محبت شما ایمان می‌آورم که عملا آنرا احساس کنم. قبول داشته باشید کـه ما در هـر لحظه از زندگی با حرکات و رفتار خود بدیگران درس عشق یا نفرت می‌آموزیم و اگر هرکس بکوشد نمونه و الگوی خوبی باشد، در آن صورت می‌توان به‌آینده امیدوار بود. بد نیست برای امتحان، از خودتان بپرسید در روز چند بار عبارت دوست دارم را به‌جای متنفرم بکار می‌برید. آیـا جالب توجه نیست که کودکان سالها قبل از آنکه کلمه «بله» را بیاموزند با کلمه «نه» آشنا می‌شوند. درحالیکه بچه‌ها هرچه بیشتر عبارت دوست دارم، دوست دارم، دوست دارم را بشنوند، بیشتر از آن، در مکالمات خود استفاده می‌کنند.

بدلیل توجه و اهمیت بسزائی که به عشق می‌دهم به‌صدها کتاب درسی در زمینهٔ روانشناسی و جامعه‌شناسی و متخصصینی که در این زمینه پژوهشهائی کرده‌اند رجوع کردم تا عقیده آنها را درباره عشق بدانم ولی با کمال تعجب مقاله‌ئی تحت‌عنوان «عشق» در فهرست کتابها پیدا نکردم و این بی‌توجهی ما را به‌این مسئله نشان مـی‌دهد. وقتی کتاب «عشق» را به‌اتمام رساندم ناشر گفت احتمالا عنوان کتاب‌را باید تغییر دهم چون مسلماً نویسنده دیگری از آن قبلا استفاده کرده است. از او خواستم بهرحال از مرکز نشر کتاب درخواست حق امتیاز کند و وقتی این حقوق بمن داده شد، معلوم گردید تاکنون کتابـی بـا این عنوان به‌چاپ نرسیده است. کتابهای زیـادی بنام «عشق و نفـرت»، «عشق و شهوت»، «عشق و تـرس»، «لـذت و قـدرت عشق» بـچشم می‌خورد، ولی هیچکس کتابـی تحت‌عنـوان «عشق» بـرشته تحـریـر درنیاورده بود. بلی عشق، همین کلمهٔ ساده، زیبا با مفهومی آنچنان وسیع و بی‌پایان.

انسان جویای عشق کیست؟ انسان جویای عشق کسی است که هم

دیگری و هم خودش را صمیمانه دوست دارد. هرگاه این جمله را ادا می‌کنم همه حرفم را تأئید می‌کنند و می‌گویند «واقعاً درست می‌گوئید.» همین عده فقط تصدیق می‌کنند و عملی درکارشان نیست. هرگز نمی‌توانید کسی را دوست بدارید بدون آنکه خودتان را دوست داشته باشید. ویزل[5] نویسندهٔ معروف یهود در کتابی تحت‌عنوان «روح عاصی» می‌نویسد:

«وقتی زندگی را وداع می‌گوئیم و به بهشت می‌رویم و به خداوند می‌پیوندیم، خالق از ما سئوال نمی‌کند چرادرزمین مسیح نشدید و یا چرا راه درمانی برای این یا آن بیماری کشف نکردید. تنها سئوالی که از ما در آن لحظهٔ حساس و قیمتی می‌شود اینست‌که چرا شمائی که می‌توانستیم بشویم نشدیم؟»

این بالاترین و مهمترین مسئولیت شما است، چون اگر چنین نبود این‌سان منحصربفرد و بی‌همتا بدنیا نمی‌آمدید.هرکس برای خود موجود ویژه‌ای است. هرکس می‌تواند بهره‌ئی از وجود خود برساند که دیگری قادر به‌آن نباشد،آیا برخورداری ازاینهمه استعداد وتوانائی کافی نیست تا شما را از خود ممنون و متشکر سازد و بگوئید «خدایا بالاخره باید به‌عمق و زوایای روح خود پی ببرم!

وقتی این موضوع را با شاگردانم درمیان می‌گذارم، جواب‌می‌دهند «ما چه داریم که به آن دلخوش باشیم.» اگر شما به بیهودگی خود باور داشته و به‌حرف این و آن گوش کنید آنها ممکن است شما را متقاعد کنند که لیاقت و شایستگی ندارید. واقعاً نمی‌فهمم چرا برخی از مردم بجای آنکه بکوشند دیگران را تشویق به «شدن» کنند آنها را تحقیر و

5- Weisel Souls On Fire

سرزنش می‌نمایند. چون زمانی که از بودن به‌شدن تبدیل می‌شوید دنیائی را به‌من ارزانی می‌کنید که به‌هیچ وسیلهٔ دیگری نمی‌توانستم آنرا کشف کنم.

معهذا یکی از مشکل‌ترین و در عین حال ساده‌ترین کارها اینست که خودتان باشید و بدانید کی هستید و چه مسئولیتی در برابر دیگران دارید و سپس بکوشید این خود را گسترش دهید بطوریکه بتوانید به همه بهره‌ای برسانید، زیرا ما از مواهب الهی و طبیعی صرفاً به‌این دلیل برخورداریم که آنرا با دیگران تقسیم کنیم. نکته درخور توجه و شگفتی‌آور در مورد نفس اینست‌که ذات قابل لمس و رؤیت نیست. اثری که شما از خود بجای می‌گذارید قابل لمس نیست و بهمین دلیل ارزش و اعتبار دارد. نفس نمادی معنوی است و آن چیزی است که هستید و اگر شما این خود را پرورش دهیدتوانائی دارید دیگران را هم از خوبیها و تجربیات خود بهره‌مند سازید و با این کار به‌آنها دانشی بیافزائید این کار در عین حال سختی و مشکلاتی دربردارد.

اغلب در پوشش عشق و علاقه بدترین ظلم‌ها را نسبت به‌نزدیکان خود روا می‌داریم، چون می‌خواهیم عشق خود را تحت شرایطی عرضه کنیم. «تو را دوست دارم اگر نمره خوب بیاوری». دوستت دارم اگر موافق میل و خواسته‌ام عمل کنی.» ایکاش در زندگی فقط یک نفر پیدا می‌شد که مرا بدون قیدوشرط دوست می‌داشت و این محبتی است که معمولا از افراد خانواده انتظار داریم. بقول رابرت فراست«خانه جائی است که در آن همیشه آغوشی برای دربرگرفتن شما باز باشد.» سعی نمائیدخانه‌بجای محیط بایدها ونبایدها، محیط تفاهم‌ودوستی‌ودرک همدلانه باشد. فقط اگر یک نفر را در زندگی داشته باشید که بتوانید بدون قید و شرط به‌او محبت کنید کافیست، و این کار آنقدرها هم که فکر می‌کنید مشکل نیست. ضمناً اگر کسی محبت خالصانه‌ای به‌شما ارزانی کرد آنرا بپذیرید زیرا بدون قید و شرط محبتی را پذیرفتن

همانقدر مشکل است که مهر ورزیدن. برای بعضی‌ها دریافت خوبی، گاهی مشکل‌تر از دادن آنست.

سخت‌ترین مبارزه‌ئی که درپیش دارید مبارزه برای بازگشت به خود واقعی است و ناگزیرید این مبارزه را تا پایان عمر ادامه دهید، زیرا در دنیائی زندگی می‌کنیم که مردم راحت‌تر هستند ما را آنطور که می‌خواهند بپذیرند تا آنطورکه هستیم. ولی چنانچه خود واقعی‌تان را از دست بدهید دیگر هویتی ندارید و بیشتر بصورت عروسک خیمه شب‌بازی درمی‌آئید، درحالیکه اگر بتوانید نفس خود را از آفاتی که آنرا درمعرض خطر قرار می‌دهد، حفظ کنید آن زمان است که می‌توانید بگوئید «من هستم»، «من قابل تغییرم»، دوستدار و دوست‌داشتنی‌ام زیرا حاضرم آنچه درقلبم دارم بدون‌آنکه ازفیلترذهنی خارج سازم، داوطلبانه و آزادانه دراختیار شما قرار دهم. چقدر عالی بود اگر می‌توانستیم بگوئیم که از خود فرار نمی‌کنم،خودم‌را مخفی نمی‌کنم و بعد دستها را تکان می‌دادید و می‌گفتید «ای نفس زیبا، اینهمه سال کجا بودی؟ خوب حالا که یکدیگر را پیدا کردیم، می‌توانیم برای باقی عمر در کنار هم باشیم» وتازه متوجه می‌شدید که شما را پایان و انتهائی نیست. توانائیهای بالقوه انسان حد ومرزی ندارد.می‌توانید از هم‌اکنون تجربه‌های جدیدی را بیاموزید. بکوشید از مسائل درک و برداشت متفاوتی داشته باشید. مردم را بگونه‌ای دوست بدارید که تاکنون دوست نداشته‌اید، بشنوید آنچنان که تاکنون نشنیده‌اید. بنظر بیائید آنچنان که تاکنون بنظر نمی‌رسیدید. احساس کنید آنچنان‌که تاکنون حس نمی‌کردید. آیا اتفاق افتاده کسی را دوست بدارید آنچنان‌که تاکنون دوست نداشته‌اید؟ و آن‌وقت متوجه می‌شوید که این تازه ابتدا و شروع راه است. شما توانائی آنرا داریدکه هرچه بیشتر و بیشتر قلب خود را برای پذیرش عشق و محبت بگشائید وآنچه آموخته‌اید دراختیار دیگران بگذارید بطوریکه وقتی به‌مرز کمال می‌رسید و از شما سئوال می‌شود که «آیا شما خود واقعی تان هستید؟»

یا «آیا شما از بودن به‌شدن تبدیل شده‌اید!» بی‌تأمل جواب‌دهید «بلی.»

اخیراً برای انجام مسافرتی به‌فرودگاه رفته بودم. زیاد سفر می‌کنم و فرودگاهها را ــ به‌استثناء راه و مسیری که از خانه تا آنجا باید طی کنم، برخلاف برخی از مردم، خیلی دوست دارم. بدلیل آنکه محیطی برای پی بردن و کشف خلق‌وخوی و عادات مردم می‌باشد. بکوشید وقتی به‌فرودگاه می‌روید بجای آنکه احساس کسالت و بی‌حوصلگی کنید، یا فقط به‌شمارهٔ پروازها توجه داشته باشید به‌رفتار مردم خیره شوید، به رویدادهائی که پیوسته درشرف انجام است و به‌تحرک مردم و فعالیت‌هائی که هر لحظه صورت می‌گیرد دقت کنید.

در هواپیما در کنارم دانشجوئی از دانشگاه کولورادو[6] نشسته‌بود. در ظاهر بنظر می‌رسید شاگرد موفق وخوشنودی باشد. زمانی که‌شروع به‌صحبت کرد از هردو کلمه‌ئی که می‌گفت یکی «من» و «به‌من» بود: «این‌را دوست ندارم»، «از مدارسمان خوشم نمی‌آید»، «استادان نفرت‌انگیز هستند»، «دنیا زشت و وحشتزا است.» «آمریکا... با توجه به‌اینکه مشاوری بی‌رهنمود[7] هستم، گفتم: «دهانت را ببند، هیچ توجه کردی در چندصد کیلومتری که پشت سر گذاشتیم چند بار کلمات «من» و «بمن» را بکار بردی پس تکلیف «ما» و «به‌ما» چه می‌شود. مدتی خیره‌خیره مرا نگاه کرد و بعد پرسید «شما کی هستید؟»

خلاف این واقعه سال گذشته در فرودگاه اوهار[8] رخ داد. هواپیمای ما آخرین هواپیمائی بود که در فرودگاه فرود آمد. برف شدیدی می‌بارید و برای دو روز با همان شدت ادامه داشت. شدت برف وطوفان به‌حدی بود که اجازه نداشتیم حتی از فرودگاه خارج شویم. درمقابل، مسئولین اعلام کردند که هرنوع غذا یا نوشابه که بخواهیم مجانی است و این امتیاز بسیار خوبی برای مسافرین محسوب می‌شد. با این وجود

6- Colorado
7- Nondirective Counselor
8- O'Hare

برخی از آنها از مهمانداران با فریاد و عصبانیت می‌خواستند که آنها را از آن فرودگاه لعنتی خارج سازند چون قرار بود آنشب در «سین‌سیناتی»[9] باشند. و من از چهرهٔ مهمانداران می‌خواندم که می‌گفتند «ما هم دوست داریم شما را به «سین‌سیناتی» برسانیم.»

درمیان این عده که در حال اعتراض و درخواست بودند، خانم نازنینی بود که دائماً بکمک مادرانی که کودکان خردسالی همراه داشتند می‌رفت و می‌گفت «اجازه دهید از بچه‌های شما مراقبت کنم. همیشه دوست داشتم یک مهد کودک داشته باشم و حتماً روزی این‌کار را شروع می‌کنم. می‌توانم یک داستان سرگرم‌کننده برای بچه‌ها تعریف کنم و در این فاصله شما فرصت دارید برای صرف غذا یا نوشابه، از کودکان خود دور شوید.

منظرهٔ این خانم در حال قصه گفتن، و بچه‌ها که اطراف او گرد آمده بودند واقعاً دیدنی بود،همه در آنشب تقریباً موقعیت یکسانی داشتند، برف می‌بارید و کسی نمی‌تواست از فرودگاه خارج شود. فرق میان آن شخصی که پیوسته فریاد می‌کشید و این خانم نیکوکار در چه بود. در انتخاب، انتخابی باورنکردنی، معجزه‌آفرین، شخصی و شگفت‌انگیز.

با آنکه شما را نمی‌شناسم دوست دارم دست یاری بسویتان دراز کنم چون از این کار لذت می‌برم،گرچه همیشه هم،چنین نیست. حس فداکاری قابل ستایش است ولی گاهی بخشش‌های مکرر بجای سود، زیان ببار می‌آورد. عده‌ای از شما تاکنون تجربه کرده‌اید که بالاترین کمک و لطفتتان در موارد خاص این است که از بذل محبت خودداری کنید اما در این موقعیت ویژه چقدر یاری کردن و در مسائل دیگران خود را سهیم دانستن زیبا بود، چون توانائی‌هائی داشتید و تصمیم با

9- Cincinati

سین‌سیناتی ــ شهری در جنوب‌غربی اوهایو در کنار رودخانه اوهایو. جمعیت ۵۰۰٫۰۰۰ هزار نفر.

شما بود که در آن وضعیت خاص، آنچه داشتید در اختیار دیگران قرار دهید و زندگی را برای خود لذت‌بخش‌تر کنید.

یکی از افراد خوشبختی بودم که شانس دیدار دالای‌لاما[10]، بزرگ فرقهٔ تبت را داشتم. ایکاش همهٔ شما با این مرد بزرگ هنگامی‌که از ایمان صحبت می‌کرد، روبرو مـی‌شدید. وارد صحنه شد و بـه‌سالن نمایش که مملو از تماشاچی بود نظری انداخت،همه درمقابل جذبه و نگاه پرنفوذ این مرد بزرگ افسون شده بودند. اگر کسی را در دنیا پیدا کنید که حق داشته باشد ترشرو باشد،البته اگر چنین حقی به‌کسی داده شود، همین ابرمرد است. یکی از جملات او هنوز بخاطرم مانده است. «بزرگترین و اساسی‌ترین وظیفه مـا کمک بـه‌دیگران است.» سپس لبخندی زد و گفت «ترا بخدا اگر نمی‌توانید به‌اطـرافیان خود کمک کنید حداقل آزاری به‌آنها نرسانید.»

اگر هرکدام از ما که در قدرتمان نیست دست یاری بسوی‌دیگران دراز کنیم، بخود قول می‌دادیم که از این پس حداقل آزاری به‌کسی نرسانیم، بخدا دنیا گلستان می‌شد. هربار که فکر بدی شما را آزار می‌دهد مشت خود را بدهان فرو کنید و کم‌کم فرو بردن فکرهای منفی برایتان عادت می‌شود، و این عادت بتدریج از شما دور می‌گردد. این عکس‌العمل ذهن درمقابل مثبت‌اندیشی است. زیرافکرمثبت، فکرمثبت بدنبال‌می‌آورد،البته به‌ظاهر ممکن‌است حرف‌من خنده‌آور بیایداما باور کنید همهٔ مردم افراد مثبت را دوست دارند. این قبیل افراد ممکن است قدری غیرطبیعی بنظر برسند ولی همه از بودن و مصاحبت آنها لذت می‌برند و دست یاری بسوی دیگـران گشودن بـراستی کـار زیبا و

---

10. Dalai Lama

دالای‌لاما ـ رهبر مذهبی تبت که اکنون در شمال هند در تبعید بسر می‌برد او در قیام ۱۹۵۹ که به‌منظور استقلال‌طلبی صورت گرفت مجبور به‌فرار شد. جمهوری خلق چین در سال ۱۹۵۰ تبت را ضمیمه خاک خود کرد.

ثمربخشی است چون با این کار شما بایک بازتاب مثبت روبرو خواهید شد و این تنها وسیله‌ئی است که به‌کمک آن شما می‌توانید شاهد شکوفائی و باروری خود واقعی‌اتان باشید.

وقتی از طریق دوستی و اتحاد با دیگران دو، سه و چهارمی‌شویم، به‌همان نسبت برتوانائیهایمان افزوده می‌شود.من شما را وارد زندگی خود می‌کنم و از آن پس بجای دو دست، چهار دست و چهار پا و در کارها بجای یک فکر دو فکردارم و امکانات شادی‌بخش زندگیم نیز دوبرابر می‌شود. در این میان احتمال غم و رنج هم مسلماً وجود دارد ولی حسن کار در این است که وقتی می‌گریم کسی را در کنار خود دارم و هنگامی که او می‌گرید مرا در کنار خود دارد اما در تنهائی و بی‌کسی که درد بزرگی است، اشک نمی‌ریزد.

هیچکس نباید در تنهائی بمیرد. در لوس‌آنجلس سرویسی وجود دارد که توسط آن شما می‌توانید شخصی را استخدام کنید و ساعتی ۷٫۵ دلار به‌او بپردازید تا به‌هنگام نزع درکنارتان باشد وشمااحساس تنهائی و بی‌کسی نکنید. اگر حتی یک نفر را ندارید که در بستر مرگ با شما باشد بهتر است در روش زندگی خود تجدیدنظر کنید، چون این نوع زندگی واقعاً انزجارانگیز است. هیچکس نباید تنها بمیرد. اگر می‌خواهید افرادی را در کنار خود داشته باشید باید آغوش خود را به‌روی اطرافیان بگشائید و درضمن از خطرهائی هم استقبال کنید،اعتماد کردن را دوباره بیاموزید.

خالی از لطف نیست داستان مردی که در جادهٔ کوهستانی باریکی رانندگی می‌کرد برایتان شرح دهم. در این جاده فقط دو ماشین از چپ و راست می‌توانستند حرکت کنند. مرد به‌پیچ بسیار خطرناک وتندی می‌رسد و درست در همین لحظه خانمی از طرف مقابل وارد جاده‌می‌شود و به‌مجرد دیدن او، از ماشین سر بیرون می‌آورد و فریاد می‌کشد «خوک». مرد راننده از این حرف یکه می‌خورد با لحنی عصبانی جواب می‌دهد «خوک ماده، خوک ماده» و وارد پیچ می‌شود که ناگهان به

خوک بزرگی برمی‌خورد و با آن تصادف می‌کند.

حسن‌نیت مردم را هم دیگر باور نداریم. برای نمونه گاهی اوقات که در اتوبان حرکت می‌کنم عده‌ای را با قیافه عصبانی می‌بینم که گوئی می‌خواهند بگویند «بوسکالیا بمیر، کنار بزن ما رد شویم.» و دیدنی است وقتی آهسته می‌کنم و اجازه می‌دهم آنها سبقت بگیرند، چون هیچوقت آنچنان عجله‌ای به‌رفتن ندارم، و به‌ایشان علامت عبور می‌دهم باور نمی‌کنند و تقریباً ماشین خود را به‌من چسبانده می‌پرسند «منظورتان من هستم؟ من؟ و جواب می‌دهم بلی شما هستید بفرمائید رد شوید» و با این کار روز خوبی را به‌آنها هدیه می‌کنم.

هنگامی واقعاً انسان‌وار عمل می‌کنیم که دست دوستی به‌سوی دیگران دراز کنیم،به‌آنها اعتماد کنیم و خطر این نزدیکی و دوستی را نیز پذیرا باشیم. این داستان را بارها گفته‌ام ولی آنقدر شنیدنی است که از تکرار آن لذت می‌برم. در کلاسم برنامه‌ای است که آنرا کار اجباری داوطلبانه نام گذارده‌ام. اغلب شما به بسیاری از این برنامه‌ها آشنا هستید. یکی از آنها اینست‌که هرکس هر کمکی از دستش برآید نسبت به‌دیگری انجام دهد. گاهی که‌شاگردان می‌پرسند معنی این‌حرف چیست که یک نفر برای دیگری کاری انجام‌دهد، می‌خواهم ازعصبانیت خود را خفه کنم لیکن براعصابم مسلط می‌شوم و می‌گویم «براستی منظور مرا متوجه نمی‌شوید؟»

یکی از بچه‌ها که نامش ژوئل[11] بود یک روز نزدم آمد. ناگفته نماند که با گفتن مکرر این داستان او را کمی گستاخ کرده‌ام ولی اجازه داده داستانش را تعریف کنم. بهرحال ژوئل از من پرسید چه کاری می‌تواند انجام دهد،به‌او پیشنهاد کردم به‌خانه سالمندان که نزدیک ما بود برود و خودم او را به‌آنجا بردم. در اطاقها تعداد بیشماری از پیرزنان با لباس‌های خواب بلند کهنه روی تخت دراز

11. Joel

کشیده و به‌سقف خیره شده بودند. یادتان باشد که پیری از سن زیاد نیست. تا زمانی که‌شمافعال وپرتحرک هستید احساس پیری‌نمی‌کنید. پیری از احساس بیهودگی و مورد توجه نبودن بوجود می‌آید پس بکوشید بدیگران متکی نباشید. کارهایتان را خودتان انجام دهید، فعالیت و حرکت را کنار نگذارید و کار مثبت و سازنده‌ای برای‌انجام دادن پیدا کنید و آنوقت اگر به‌سن ۱۲۰ سالگی برسید تازه متوجه می‌شوید که بوسکالیا راست می‌گفت. وقتی وارد خانه سالمندان شدیم او نگاهی به‌اطراف انداخت و گفت، «درباره امراض دوران پیری تخصصی ندارم. چه‌کاری از من ساخته است؟» جواب دادم «درست میگوئی اما آن پیرزن که درآن گوشه نشسته می‌بینی،برو به‌او سلام‌کن.

جواب داد «فقط همین» گفتم «آری فقط همین.»

ژوئل نزد پیرزن رفت و به‌او سلام کرد. پیرزن برای چند لحظه خیره شد و با سوءظن به‌او نگاه کرد،بعد از وی سئوال نمود که آیا از قوم و خویشان است؟ ژوئل جواب منفی داد و پیرزن گفت «خدا راشکر چون از فامیل بیزارم». سپس ژوئل را دعوت به نشستن کرد.

او نشست و پیرزن شروع به‌صحبت درباره موضوعاتی کرد که در سراسر عمر برایش رخ داده بود،از حوادث زندگی گرفته تا عشق، رنج و غم و حتی نزدیک شدن مرگ که می‌خواست با آن برخورد منطقی و سالمی داشته باشد. حرفهائی که کسی تاکنون حاضر به‌شنیدن آن نبود. ژوئل هفته‌ای یکبار به‌خانه سالمندان می‌رفت و کم‌کم آن روز بخصوص «روز ژوئل» نام گرفت. از آن پس هرگاه او به‌آنجا می‌رفت همه پیرزن‌ها گرد او جمع می‌شدند.

می‌دانید این خانم نازنین چه‌کرد؟ از دخترش خواست یک لباس مهمانی زیبا برایش بیاورد و یک روز که ژوئل به‌آنجا رفته بود با لباس ساتین بلند که یقه‌برگشته کوتاهی داشت و با موهای مرتب‌شده از تختخواب پائین آمد، کاری که سالهای سال انجام نداده بود. آخر وقتی هیچکس نیست به‌شما نگاهی بیاندازد دیگر خودآراستن چه لزومی

دارد؟ افرادی که در خانه سالمندان بودند بندرت بهم نگاه می‌کردند. آنها صرفاً کارهای تشریفاتی انجام‌می‌دادند، امادوست‌ندارم‌کسی‌بحکم وظیفه با من رفتار کند. ترجیح مـی‌دهم از روی دوستی و صمیمیت احوالم را بپرسند تا اینکه برحسب وجدان محبتی در حقم روا دارند.

پیش‌آمدهای شگفتی در روز ژوئل روی داد و شاید بهترین لحظه پیروزی در دوران تدریسم هنگامی بود که بدون آگاهی قبلی، با ژوئل در محوطه دانشگاه روبرو شدم. او مانند قهرمان در جلو حرکت می‌کرد و ۳۰ پیرزن لنگ‌لنگان بدنبالش به‌مسابقهٔ فوتبال می‌رفتند.

می‌پرسید چه کاری از شما ساخته است؟ انسان تنهائی مجاور شما نشسته که احتیاج به نوازش و محبت دارد. این فروشندهٔ پرخاشجو نیاز دارد تعریف و تمجیدی از شما بشنود. می‌پرسید چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ هیچ لازم نیست کارهای بزرگ و عجیب وغریب از شما سربزند،همین کارهای کوچک و جزئی است که اگر در کنار هم قرار گیرد می‌تواند تأثیر مهمی بجای گذارد.

چند خط از مطالبی کـه الیزابت کوبلرراس[۱۲] در کتاب خود تحت عنوان «مرگ،آخرین مرحله رشد» نوشته است برایتان می‌خوانم.

«مهم و حائز اهمیت، درک این واقعیت است که چه ما دقیقاً بدانیم کی هستیم یا بعد از مرگمان چه پیش خواهد آمد، (و چه ندانیم)، هدفمان این باشد که مثل یک انسان رشد کنیم، بدرون خود بنگریم و چشمه‌ای از آرامش، تفاهم و قدرت که همان خود واقعی‌امـان است در درون خـود بیابیم و آنـرا گسترش دهیم و سپس دست عشق و دوستی و کمک بی‌دریغ به‌امید فواید یکی شدن با دیگران بسوی آنها دراز کنیم.»

12- Elizabeth Kubler Ross "Death, Final Stage Of Growth

به‌تنهائی کاری از ما ساخته نیست،با دو چشم یک نفر را می‌بینیم و با چهار چشم یک نفر را روشن‌تر می‌بینیم و تمام کسانیکه در اینجا گرد آمده‌اند با هم روشن‌تر می‌بینند. اگر ما نیروهای عشق و دوستی‌مان را بکار اندازیم می‌توانیم رودخانه‌ای را به‌لرزه و حرکت درآوریم. بشر قادر است با اتکاء به‌قدرت عشق حتی شهری بسازد.

دوباره شما گرفتار گفته‌های عجیب و غریب بوسکالیا شدید. ولی به‌آنچه می‌گویم ایمان دارم.چیز دیگری که بعنوان یک انسان دوستدار به‌آن نیاز داریم رها کردن خود از قید کلمات است منظورم ظلم حاصل از کلمات است. کلمات مانند تله هستند و شما قبل از آنکه به‌درجه‌ای از عقل و ادراک برسید که بتوانید لغت‌نامه‌ای برای خود ترتیب‌دهید، در دام آن گرفتار می‌شوید. در طول زمان می‌آموزید از چه‌کسی متنفر باشید، چه‌کسی را دوست بدارید، چرا و چه مهم است و چیزهائی از این قبیل. شما این داده‌ها را می‌پذیرید، باور می‌کنید و براساس آنها عمل می‌نمائید.

آیا می‌انید یک کلمه می‌تواند همه نوع احساساتی در شما بیدار کند؟ می‌پندارید این تمرینی روشنفکرانه است،بهیچ‌وجه این‌طور نیست. هربار که کلمه‌ئی به‌گوشتان می‌خورد درحقیقت یک تعریف از لغت‌نامه را می‌شنوید و ضمناً با شنیدن و درک آن، احساسی نیز برشما چیره می‌شود،با شنیدن کلماتی نظیر کمونیست، کاتولیک و یهودی، سیاه‌پوست یا اسپانیولی احساساتی در شما برانگیخته می‌شود، که در طی سالیان متمادیً به‌شما آموخته و تلقین شده و هیچوقت بخود زحمت ندادید که مجدداً آنرا تعریف و تفسیر کنید. این کلمات اکثراً با تنفر، تعصب و تخریب همراهند، زیرا هرگز نخواستید آنها را مجدداً از صافی ذهن عبور دهید.

به‌این واقعیت در کوچکی پی بردم چون پدر و مادرم یک مهاجر ایتالیائی بودند که با دست کاملا خالی به لوس‌آنجلس آمدند و در آنجا خانوادهٔ خود را گسترش دادند. ما تا مدتها نمی‌دانستیم غذایمان از

کجا تأمین می‌شود. پدر و مادر شب و روز و بدون وقفه کار می‌کردند و دیدن آنها تأثیر بسیار خوبی روی ما داشت. آنها تجربه کار کردن و احساس مسئولیت نمودن را به‌ما آموختند. هیچوقت اتفاق نیفتاد که ما بنشینیم و دستها را رویهم بگذاریم، چون هرکدام کاری برای انجام دادن داشتیم و عضو واقعی خانواده بشمار می‌رفتیم.

اما زبان انگلیسی نمی‌دانستیم و برای همسایه‌ها غریبه و بیگانه محسوب می‌شدیم و این خارجی بودن از ارزش و احترام ما در مقابل دیگران می‌کاست. یادم می‌آید زمانی که به مدرسه می‌رفتم به‌سختی می‌توانستم انگلیسی صحبت کنم ولی در ایتالیائی خیلی‌روان بودم و هفت اپرا را به‌راحتی اجرا می‌کردم. بخاطر دارم وقتی از مدرسه به‌خانه برمی‌گشتم از پدر می‌پرسیدم که «دست‌پاچلفتی» و «عوضی» چه معنی می‌دهد که بچه‌ها مرا به‌آن می‌نامند؟ و پدرمی‌گفت «اصلا اهمیت نده، این کلمات معنی بخصوصی ندارد،القاب نمی‌تواند به‌توصدمه‌ای برساند.» لیکن‌واقعیت‌این‌بود که‌آنها آزارمی‌رساند. این عناوین مرا رنج می‌داد، چون همشاگردیهایم نمی‌خواستند که درکنار آنها و با آنها باشم، و عذاب‌آورتر محک سنجش آموزگارانم بود که می‌پنداشتند چون نمی‌توانم انگلیسی صحبت کنم پس عقب‌ماندهٔ ذهنی هستم. یک برچسب قشنگ و نامتناسب. آنها مرا با عقب‌مانده‌های ذهنی در یک کلاس گذاشتند.با این وجود آن روزها یکی از بهترین و خاطره‌انگیزترین دوران تحصیلی‌ام بشمار می‌آید. دوسه معلم‌بیشتر نداشتیم ولی یکی از آنها را بخوبی بیاد دارم. خانم هیکل‌دار و بسیار چاقی بود که برایش ملیت بهیچ‌وجه اهمیت نداشت. انسانی بتمام معنی بود، بخاطر دارم چگونه خم می‌شد و مرا در آغوش می‌گرفت و من در هیکل بزرگ او گم می‌شدم و گرمی او را با تمام وجود حس می‌کردم. او کاملا مرا درک و احساس می‌نمود و پاسخم درمقابل نوازش‌هایش تراوش فکری قابل ملاحظه، و پیشرفت در درس بود. از عهدهٔ همهٔ دروسم بخوبی برآمدم تا اینکه مسئولین اعتراف کردند

اشتباه بزرگی مرتکب شده‌اند و از آن کلاسی که آنقدر دوستش داشتم مرا بیرون آوردند و به‌کار خود عنوان «روش مقرر و متداول» دادند.

برای خانواده‌مان غم‌انگیز بود که از همسایه‌ها کسی بدیدنمان نمی‌آمد. مادر و پدرم اهل دهکده کوچکی در دامنه کوههای آلپ بین سوئیس و ایتالیا بودند، جائی‌که همهٔ اهالی یکدیگر را دوست داشتند و وقتی «فلیس» مریض‌می‌شد دوستان برایش سوپ‌مرغ تهیه‌می‌کردند، برای او به‌کلیسا رفته، شمع روشن کرده، برایش دعا می‌خواندند و وقتی در حالش بهبودی حاصل می‌شد، سلامتی او را همگی جشن می‌گرفتند. مسئلهٔ همیشه مطرح برای اگزیستانسیالیست‌ها که «آیا وجود دارم» برای ما مطرح نبود. درحالیکه در آمریکا همسایه‌های خود را نمی‌شناسیم و اگر بشناسیم کمتر اهمیت می‌دهیم. برای دیدن دوستان مسافتی طولانی را طی می‌کنیم لیکن به‌کسانیکه در مجاور ما زندگی می‌کنند حتی یک سلام به‌زور می‌دهیم. کار عجیب و غیرقابل باوری نیست؟

لیکن این افراد با القابی که می‌چسباندند فرصت پیوند و دوستی با ما را از دست می‌دادند. آنها از این حقیقت غافل می‌ماندند که مادرم یک دکتر خانوادگی ماهر بود.او همهٔ بیماریها را با یک دارو درمان می‌کرد و آن سیر بود. همهٔ ما را به‌خط می‌کرد و قطعه سیری را در پارچه‌ای گذاشته، به‌گردن ما می‌آویخت.عادت داشتم به‌وی ایراد بگیرم و بگویم «سیر بو می‌دهد» و او همیشه می‌گفت بهتر است خفه شوم. اولین مشاور بی‌رهنمودم بود. سیر بگردن به‌مدرسه می‌رفتم و همیشه سالم و تندرست بودم و حتی بدلیل حاضر بودن همیشگی در سر کلاس جایزه‌ای هم گرفتم. البته بیمارنشدنم علت داشت، چون هیچکس جرأت نمی‌کرد به‌من نزدیک شود. ولی اکنون که خیلی متجدد شده‌ام و دیگر سیری به‌گردن نمی‌آویزم، به‌مالاریا، سرماخوردگی و خلاصه همه بیماریها مبتلا می‌شوم. یادم می‌آید وقتی سرما می‌خوردیم

مادر معجونی بنام پولنتا[۱۲] بصورت پماد درست می‌کرد روی یک قطعه پارچه پهن می‌کرد مقداری روغن‌زیتون رویش می‌ریخت و آنرا روی سینه ما می‌گذاشت. به‌سلامتمان زیاد اهمیت می‌داد و ضمناً سمبل شادی و نشاط بود. او را پیوسته در حال آواز خواندن می‌دیدید. یک روز اپرای کارمن و روز دیگر اپرای تراویتا[۱۳] را اجرا می‌کرد. این موسیقی، شادی، خنده‌ها و غذاهای خوشمزه همه به‌ما لذت می‌بخشید. تعدادمان آنقدر زیاد بود که وقت نهار مجبور بودیم از اسب چوبی هم برای نشستن استفاده کنیم.

پدر فن شگفت‌آوری برای آموزش ما به‌کار می‌برد. هیچکس اجازه نداشت میز غذا را ترک کند مگر آنکه مطلب جدیدی را که آنروز آموخته بود، به‌او ارائه می‌داد و این کار برای ما زجرآور بود. بهمین جهت هر روز قبل از ناهار وقتی برای شستن دستها می‌رفتیم از خواهرهایم سئوال می‌کردم چه برای آنروز یاد گرفته‌اند و اگر جواب آنها منفی بود باتفاق نکته‌ای می‌آموختیم. بعد گرد میز می‌نشستیم. غذاهای خوشمزه و اشتهاآور مادر را می‌خوردیم سپس پدر به‌صندلی تکیه می‌داد و ضمن اینکه توک سبیل خود را می‌چرخاند می‌پرسید «خوب فلیس امروز چه یاد گرفته‌ای؟» و ما اطلاعاتی را که از دائرةالمعارف بخاطر سپرده بودیم به‌او جواب می‌دادیم مثلا «جمعیت نپال سه میلیون نفر است». و او پاسخ می‌داد «آفرین»، با خود فکر می‌کردم «پدر چه آدم دیوانه‌ای است». روز بعد از دوستانم سئوال می‌کردم که آیا پدر آنها هم چنین سئوالاتی از آنها می‌کند، جواب می‌دادند پدرشان را نمی‌بینند چه‌رسد به‌اینکه به‌سئوالات او جواب دهند. سپس پدر با غرور نگاهی به‌مادر می‌انداخت و از او می‌پرسید «تو میدانستی نپال چند میلیون جمعیت دارد؟» و مادر با خنده‌می‌گفت او حتی نمی‌داند نپال در کجای نقشه جغرافیا قرار دارد چه‌رسد به

12-Polenta

13-Traviata

جمعیت آن. دائرةالمعارف را برمی‌داشتیم و بدنبال موقعیت جغرافیائی نپال می‌گشتیم. حتی امروز پس از انجام ۱۰۰ ساعت کار وقتی در رختخواب دراز می‌کشم صدای پدر در گوشم طنین می‌اندازد که می‌گوید «فلیس برای امروز چه یاد گرفته‌ای» و اگر جوابی برای گفتن نداشته باشم صدای پدرم را می‌شنوم که می‌گوید «دائرةالمعارف». از جا بلند می‌شوم، نکتهٔ جدیدی یاد می‌گیرم و بعد به‌راحتی به‌خواب می‌روم.

زندگی سفر کوتاهی نیست، زندگی هدف نیست. زندگی یک روند متحول است و شما قدم به‌قدم آنرا طی می‌کنید و اگر بتوانید این قدم‌ها و این لحظات را شادی‌آفرین و نشاط‌بخش کنید، آنوقت است که به‌مفهوم واقعی زندگی کرده‌اید و در زمرهٔ افرادی نخواهید بود که به‌مرز پیری رسیده‌اند بی‌آنکه هنوز زندگی کرده باشند، و در نتیجه افسوس گذشته را بخورند. هیچگاه در موقع صحبت به‌نقطه نامعلومی خیره نشوید بلکه به چشم‌های مخاطب خود نگاه کنید. به بچه‌ها امرونهی نکنید، صورت آنها را در دست بگیرید و باآنها صحبت کنید. و کار را از همین‌جا شروع کنید چون لحظه‌های زندگی بسیار زودگذر، بی‌دوام و تکرارنشدنی است.

سخنانم را با چند جمله که به‌آنها عنوان «مقدمهٔ کار» داده‌ام و هرروز به‌خود تلقین می‌کنم به‌پایان می‌برم:

«هر روز صبح به‌خود تلقین می‌کنم که تمام مسائل زندگی را یک‌جا حل‌نکنم واز شماهم انتظار چنین کاری را نداشته باشم.»

«زندگی را آسان بگیرید. ممکن است اکنون آدمی دوست‌دار ودوست‌داشتنی نباشید لیکن امکان نزدیک شدن به‌این موقعیت در آینده نزدیک زیاد است.»

«هر روز سعی مـی‌کنم نکتهٔ تازه‌ئی دربـاره خودم، دیگران ودنیا بیاموزم تابتوانم همهٔ پدیده‌ها را با دید تازه‌ای تجربه کنم.»

«هیچوقت آدم دیروزی نیستید. فردای شما از امروزتان متفاوت است و وقتی زمان را پشت‌سر می‌گذارید حس می‌کنید کـه آدم دیروزی نیستید. حتی فردای شما از امروزتان متفاوت خواهد بود، و این‌تغییر الزاماً نباید درمورد مسائل بزرگ‌باشد بلکه می‌تواند موضوعات کوچکی نظیر چـاقی یـا لاغری را دربرگیرد.

هر روزصبح بخودیادآوری می‌کنم‌که خوشحالی و غم خود را با اطرافیانم درمیان بگذارم تا یکدیگر را بهتر بشناسیم. با شروع روز، بـه‌خود تلقین می‌کنم که به حرفهای دیگران خوب گوش دهم و افکار و احساسات آنها را درک کنم وکم‌خطرترین راهی را کـه مرا بتو می‌شناسانـد کشف نمایم و همواره بخاطر داشته باشم که من و تو دائماً درحال رشد ودگرگونی درجهات‌گوناگون‌هستیم وبالاخره هر روز به‌خود گوشزد می‌کنم که یک انسان هستم و تا زمانی که خودم به‌کمال نرسیده‌ام از تو توقع کامل بودن نداشته باشم.»

«با القاء این تلقینات شما از خطرات بسیاری ایمن خواهید بود.»

«هر روز صبح درصدد برمی‌آیم که خوبیها و زیبائی‌های دنیا را بیش ازپیش کشف کنم».

«از زشتی‌ها خبر دارم ولی می‌دانم که زیبائی‌هائی هم وجود دارد ولذا اجازه نمی‌دهم اطرافیانم

PersianPDF.com

فقط منفی‌ها را به‌من القاء کنند. به گل‌ها و بچه‌ها نگاه می‌کنم و نسیم خنک را بـر روی گـونه‌هایم احساس می‌کنم. غذای لذیذ می‌خورم و به‌آنچه دارم عشق می‌ورزم و در لذت بردن از این زیبائیها، شما را با خود سهیم می‌دانم. بالاترین لطف شما در حق دیگری اینست که او را به‌دیدن غروب آفتاب دعوت کنید.»

«هر روز صبح به‌خود تلقین می‌کنم کـه دست دوستی بسوی اطرافیانم دراز کنم و آنها را لمس نمایم. چون می‌خواهم وجـود و حضور آنهـا را احساس کنم. با شروع روز، به‌خود یادآور می‌شوم که هرچه بیشتر و بیشتر دوستدار و دوست‌داشتنی باشم و منتظر نتایج‌مثبت رفتار وکردار خودباشم.»

«قویاً اعتقاد دارم که اگر بخواهم تعریفی از عشق کنم اولین و مهمترین کلمه‌ای کـه بـه‌ذهن می‌رسدکلمه«زندگی»است. عشق‌درحقیقت زندگی، در ابعاد وسیع کلمه می‌باشد. اگر عشق را ازدست بدهید درواقع زندگـی را از دست داده‌ایـد. پس زندگی را در آغوش بگیرید.»

خلاصه سخنرانی یازدهم

ـ با افراد پیر فامیل رفتاری ملایم و ملاطفت‌آمیز داشته باشید،آنها را نرنجانید و از خود دور نکنید،یادتان باشد یکی از همین روزها به‌جائی می‌رسید که اکنون آنها رسیده‌اند.

ـ در هر لحظه از زندگی با حرکات و رفتار خود به دیگران درس عشق یا نفرت می‌آموزید.

ـ بالاترین مسئولیت هر فرد در زندگی اینست‌که آنچه می‌تواند بشود یعنی از توانائیهای بالقوه خود حداکثر استفاده را ببرد.

ـ سعی کنید همواره خودتان باشید و بدانید کی‌هستید و چه مسئولیتی دربرابر خود و اطرافیانتان دارید وبکوشید این خود را گسترش دهید بطوریکه بتوانید به همه بهره‌ای برسانید.

ـ عشق هنگامی اصیل و خالصانه است که بدون قید و شرط باشد.

ـ سعی کنید خانه بجای محیط بایدها و نبایدها سرشار از تفاهم و دوستی و عطوفت گردد.

ـ با مثبت‌اندیشی ذهن خود را به‌کار خوب و سازنده عادت دهید.

ـ فایده همکاری و دوستی اینست‌که توانائیهای شما را دو یا چندبرابر می‌کند.

ـ قوای شما الزاماً نباید صرف کـارهای بزرگ شود. با کارهای کوچک هم می‌توانید محبت خود را نشان دهید و لزومی ندارد قدمهای بزرگ بردارید.

ـ سعی کنید اسیر دام کلمات نشوید، کلمات می‌توانند هیجانات مطلوب یا ناخوش‌آیندی در شما بیدار کنند.

ـ زندگی سفر نیست، زندگی هدف نیست، زندگی یک روند متحول است که شما قدم‌به‌قدم آنرا طی می‌کنید. واگر بتوانید این قدمها و لحظات را شادی‌آفرین کنید بـه معنی واقعی زندگی کرده‌اید.

ـ سعی نکنید مسائل خود را یک‌جا و با هم حل کنید.

ـ کوششتان براین باشد که هر روز نکتهٔ تازه‌ئی درباره خود، اطرافیان، و دنیا بیاموزید.

ـ اجازه ندهید دیگران فقط افکار منفی را به‌شما القا کنند، همراه با زشتی، طبیعت سرشار از شور و زیبائی‌است فقط باید چشمان خود را برای دیدن آنها بگشائید.

ـ عشق مظهر زندگی است. اگر عشق را ازدست بدهید درحقیقت زندگی را ازدست داده‌اید. پس زندگی‌را درآغوش گیرید.

ـ پس از آنکه غم را تجربه کردید آنها را رها کنید و بدست فراموشی بسپارید.

زندگی گرمی دلهای به‌هم پیوسته است
تا در آن دوست نباشد همه درها بسته است
در ضمیرت اگر این گل ندمیده‌ست هنوز،
عطر جان‌پرور عشق
گر به صحرای نهادت نوزیده‌ست هنوز؟
دانه‌ها را باید از نو کاشت
آب و خورشید و نسیمش را از مایهٔ جان
خرج می‌باید کرد
رنج می‌باید برد
دوست می‌باید داشت.
با نگاهی که در آن شوق برآرد فریاد
با سلامی که در آن نور ببارد لبخند
دست یکدیگر را
بفشاریم به‌مهر
جام دلهامان را، مالامال از یاری، غمخواری،
بسپاریم به‌هم
بسرائیم به آواز بلند
شادی روی تو! ای دیده به‌دیدار تو شاد!
باغ جانت همه وقت از اثر صحبت دوست
تازه، عطرافشان، گلباران‌باد!

(فریدون مشیری)

فواید اتحاد و یگانگی

امشب می‌خواهم درباره اتحاد و یگانگی موضوعی که برایم اهمیت بسزا دارد صحبت کنم. جدائی انسانها از یکدیگر گاهی واقعاً نگرانم می‌کند. همهٔ ما گرفتار مسائلی هستیم که سالها پیش شوایتزر[1] به‌آن اشاره کرده بود. «ما، در جمع آنقدر بهم نزدیکیم درحالیکه در زندگی واقعی از تنهائی به‌جان آمده‌ایم.» بنظر می‌رسد که نحوهٔ بهم‌نزدیک شدن، همدیگر را در آغوش گرفتن، به‌ملاقات هم رفتن و با یکدیگر پیوند بستن را از یاد برده‌ایم. بهمین دلیل امشب می‌خواهم دربارهٔ فواید اتحاد و یگانگی صحبت کنم و عقایدم را دربارهٔ ساختن پلهائی که ما را بهم نزدیک‌تر می‌کند، ابراز دارم.

در سفری که اخیراً با هواپیما داشتم با منظره‌ئی روبرو شدم که تجسمی واقعی از این تنهائی و جدائی بود. سفر با هواپیما را دوست دارم زیرا پیش‌آمدهای زیادی در آن رخ می‌دهد گاهی با دوستان خیلی قدیمی مواجه می‌شوید و یا دوستان جدیدی درمیان مسافرین پیدا

---

1. Albert Schweitzer 1875 - 65

آهنگ‌ساز و روحانی آلمانی که بعنوان مسیونر پزشکی سالها در آفریقا خدمت کرد.

می‌کنید که شروع به درددل می‌کنند و اسرار خود را با شما درمیان می‌گذارند چون می‌دانند دیگر با شما روبرو نخواهند شد. ازجمله کسانی هستم که از شنیدن حرفهای سفرکنندگان که اغلب درباره زن، شوهر، فرزند، موفقیت‌ها و یا غم‌هایشان است، براستی لذت می‌برم، و آنرا یک اعتراف حقیقی تلقی می‌کنم. این درک همدلانه واحساس همدردی است که از شما یک انسان واقعی می‌سازد.

در یک پرواز ۷۲٤ من و آقای دیگری این شانس را داشتیم که دوتا از سه صندلی هواپیما را دراختیار داشته باشیم، و شاید من بودم که در دل، به‌این خاطر، احساس رضایت و شادی می‌کردم. او در کنار پنجره نشسته بود، وقتی به‌او نزدیک شدم سلام کردم و فکر کردم اکنون سر صحبت را باز خواهد کرد چون در پروازی که پنج ساعت طول می‌کشد حداقل ارتباطی که می‌توانید برقرار کنید دادن سلام‌است حتی اگر جوابی هم نشنوید. به‌مجرد دیدنم گفت «لعنت به‌این شانس، فکر می‌کردم صندلی مجاورم خالی است و به‌راحتی می‌توانم روی آن دراز بکشم». در جواب گفتم «آه، قول می‌دهم پس از پرواز اگر جای خالی باشد به‌آنجا بروم تا بتوانید از این صندلی‌ها استفاده کنید. در جای خود قرار گرفتم و داشتم کمربندم را محکم می‌کردم که خانمی با بچهٔ خود به‌ما نزدیک شد.

با خود گفتم چقدر خوب می‌شد اگر پروازهائی ویژهٔ خانم‌هائی که با بچه‌های خردسال سفر می‌کنند، ترتیب داده می‌شد. بیاد مادرم افتادم که وقتی وینسنزو[2] بچه شیرخواره بود و او از ایتالیا به‌آمریکا می‌آمد هفت روز تمام این بچه را در آغوش داشت. اما اکنون تا نیویورک ٦ـ٥ ساعت بیشتر طول نمی‌کشد. ذهنم به‌این فکر مشغول بود که ناگهان آقای مجاور بصدا درآمد و گفت «لعنت به‌این شانس. خانم را نگاه کن حتماً بچه‌اش تا نیویورک می‌خواهد جیغ وفریاد راه‌بیاندازد.»

2- Vincenzo

این شکایت دوم بود، و هنوز هواپیما اوج نگرفته ایشان شکایت سوم را عنوان کرد و آن هنگامی بودکه مهماندار اعلام کرد یک قسمت هواپیما به‌افراد غیرسیگاری اختصاص داده شده است و آقا یک‌مرتبه فریاد کشید «باید آدمهای سیگاری را به‌توپ بست.»[3] در جواب گفتم «آیا منظورتان همه آنها است چون عده‌ای سیگاری می‌شناسم که آدمهای بسیار نازنین و خوبی هستند و گرچه خودم سیگار نمی‌کشم حاضر نیستم هرچه سیگاری است به «توپ بسته شود.» بعد از آن صورت غذا را آوردند. برایم تعجب‌آور بود که در یک پرواز نسبتاً کوتاه، نه‌تنها غذا می‌دهند بلکه شما در آن حق انتخاب نیزدارید. نگاهی به‌صورت غذا انداخت و گفت «لعنت به‌این شانس یک بار نشده در این پرواز غذای خوبی به‌مسافرین بدهند.» مهماندار سپس به‌درهای خروجی اشاره‌کرد و به‌مسافرین نشان داد چگونه در موقع ضرورت از آن استفاده کنند و آقا گفت: «این مهماندارهای احمق را می‌بینی فقط دنبال مسافرهای ثروتمند می‌گردند» و همین‌طور منفی‌بافی ادامه داشت. برایم عجیب بود که اینهمه ماجرا قبل از آنکه هواپیما حتی از زمین اوج بگیرد پیش آید.

وقتی هواپیما به‌پرواز درآمد، درجایم میخکوب شدم و تصمیم گرفتم قبل از رسیدن به‌مقصد از او آدمی خوشبین و دوست‌داشتنی بسازم. بسویم برگشت و پرسید چه‌کاره هستم گفتم «استاد دانشگاه». سئوال کرد چه درس می‌دهم جواب دادم دوره‌هائی برای «مشاوره و درسهائی درباره عشق و ارتباط. سالم با مردم» دارم. در پاسخ خدا را شکر کرد که یک نفر در عالم پیدا شده‌که مثل او فکر و احساس‌می‌کند. جالب توجه است که همه فکر می‌کنند. آدمهای دوستدار ودوست‌داشتنی هستند. قبل از رسیدن به نیویورک، برایم شرح داد که از همسرش جدا شده، و بچه‌های خود را «یک‌مشت نمک‌نشناس» معرفی کرد.

3- I want all of them to be Shot

دست دوستی بسوی اطرافیان خود دراز کنید، یاد بگیرید چگونه با دیگران دوست شوید. به‌آنچه می‌گوئید گوش دهید و ببینید در روز چند بار «کلمات مثبت» از دهانتان خارج می‌شود. منظورم این است چندبار بجای کلمه متنفرم از کلمه «دوست دارم» استفاده می‌کنید. تحمل کسانیکه پیوسته از خود حرف می‌زنند و در صحبت‌هایشان اکثراً کلمات من و بمن را بکار می‌برند، ندارم و عاشق این هستم که برای تنوع هم که شده مردم در مکالمات خود از حروف «ما» و «به‌ما» استفاده کنند. جای تردید نیست که کلمه «من» هم اهمیت دارد ولی قدرتی که از «ما» و «به‌ما» حاصل می‌شود بمراتب بیشتر است. «شما» و «من» باهم، از شما یا از من تنها، قوی‌تر هستیم. وبالاتر از همه اینکه،وقتی نیروهای خود را در کنار یکدیگر قرار می‌دهیم من نه‌تنها می‌دهم، بلکه دریافت می‌کنم. بجای دو دست اکنون چهار دست و بجای یک مغز دو مغز دارم که به‌معنی آنست که عقاید جدید خلاقی پیدا کرده‌ام، وهمچنین بادنیای تازه دیگری آشنا شده‌ام، دنیای شما در کنار دنیای خودم.

آمار جالبی بدست آورده‌ام که نتیجهٔ به‌دام «من» و «بمن» افتادن انسان‌ها است. این آمار را از کتاب «میزان متوسط رویدادهای روزانه در آمریکا» جمع‌آوری نموده‌ام. رقم متوسط زادوولد روزانه در آمریکا بالغ بر ۹۰۷۷ نفر می‌باشد که البته دلپذیر و نشاط‌انگیز است، که‌از این تعداد ۱۲۸۲ نفر آن غیرمشروع و ناخواسته هستند. هر روزه حدود ۲٫۷۴۵ بچه از خانهٔ پدری فرار می‌کنند، حدود ۱٫۹۸۶ زوج از یکدیگر جدا می‌شوند و تقریباً ۶۹ انسان دوست‌داشتنی خودکشی می‌کنند. تعداد تجاوز، یک نفر در هر ۸ دقیقه و میزان قتل یک نفر در هر ۲۷ دقیقه و دزدی هر ۱۰ ثانیه یکبار و ماشین دزدی هر ۳۳ ثانیه یکبار رخ می‌دهد. بد نیست بدانید که طول زمانی یک ارتباط عادی در آمریکا از سه ماه تجاوز نمی‌کند. نمی‌دانم تا چه حد این آمار برایتان تکان‌دهنده بود، اما بهرحال این دنیائی است که خودمان بوجود آورده‌ایم. دنیائی که در آن «من» و «بمن» حاکم است. راستش

را بخواهید تمایلی به‌زندگی در چنین دنیائی ندارم و ترجیح می‌دهم دنیای دیگری بوجود آورم، و بکمک هم از عهده چنین کار زیبا و شگفت‌انگیزی برخواهیم آمد.

پولی برای بخشیدن ندارم ولی عقاید و افکار بسیاری دارم که می‌توانم دراختیار شما قرار دهم. و اطمینان دارم چنانچه بتوانیم باهم ارتباط برقرار کنیم این توانائی را داریم که روند کنونی را با قبول این واقعیت که انسان نمی‌تواند به‌تنهائی و در تنهائی زندگی کند و گوشه‌گیری ودرون‌گرائی به‌مرگ و نابودی منتهی می‌شود، تغییر دهیم.

ضمناً درباره آموزش‌وپرورش نکات جدیدی خواهیم آموخت. میدانید که معلم هستم و در تمام دوران زندگی شغلم تدریس بوده‌لیکن پس از سالیان سال تازه متوجه این حقیقت شدم که ما، چیزی به کسی نمی‌آموزیم و این خودپسندی است اگر باور کنیم چیزی به‌کسی یاد می‌دهیم. تنها کاری که می‌توانم انجام‌دهم اینست‌که راه‌گشا وراهنمائی پویا،شوق‌آور و معجزه‌آفرین باشم. توانائی آن را دارم که سفرهٔ رنگینی برای شما بگسترانم لیکن هرگز درقدرتم نیست شمارا وادار به‌خوردن خوراکی‌ها کنم. تنها کاری که ازدستم برمی‌آید اینست‌که این خوان گسترده را به‌گونه‌ای جذاب و اشتهابرانگیز تزئین نمایم بطوریکه عده‌ای به‌آن جلب شده و در مورد سخنانم بفکر فرو رفته بخود بگویند اگر این شخص همانقدر شیفته و فریفتهٔ زندگی است که نشان می‌دهد شاید ارزش داشته باشد که ما هم تجربه او را به‌آزمایش بگذاریم.

گاهی اوقات که درمیان برگ‌ها برقص درمی‌آیم که البته تعداد آن هم کم نیست، عده‌ای به‌من می‌پیوندند و این تجربه دل‌انگیزی است زیرا اگر دیگران را با رقصیدن خود بتوانم به‌هیجان و رقص درآورم واقعاً می‌ارزد که درمقابل این کار دیوانه خطاب شوم، چون این لقب به شما آزادی عمل بیشتری می‌بخشد و می‌توانید کارهای زیادی در پناه آن انجام دهید. و مردم هم می‌گویند بوسکالیای دیوانه را ببین که در میان برگ‌ها به‌رقص درآمده است. دیوانه قلمداد می‌شوم ولی‌روحیه‌ای

قوی و مقاوم دارم و احساس مسئولیت می‌کنم. اما برخی از افراد خردمند همیشه کسل و افسرده بنظر میرسند و عده‌ای از زندگی بیزارند.

راستی می‌دانید در جامعه بیش از همه به‌چه نیازمندیم؟ متخصصین رفتاردرمانی جواب می‌دهند «مدل‌های خوب». آری ما به الگوهائی احتیاج داریم که عشق و محبت را عملا به‌ما نشان دهند. آن دسته از شما که کتاب «عشق» را خوانده‌اند می‌دانند که آنرا به پدر و مادرم تولیو و رزا تقدیم کرده‌ام زیرا آنها عشق ورزیدن را به‌من نیاموختند بلکه عملا نشان دادند، و این در حالی بود که خودشان کوچکترین تجربه‌ای در زمینهٔ علوم رفتاری نداشتند. اساتیدی مانند «باندورا» از دانشگاه «استن‌فورد» توصیه می‌کنند که بهترین راه برای آموختن عشق، نمونه‌های عینی است. بدون آنکه به فرزندان خود حرفی بزنید یا چیزی بیاموزید، الگوی زنده‌ای برای آنها باشید، همان کنید که دوست دارید فرزندانتان باشند، و آنوقت شکوفائی آنهارا تجربه کنید.

بسیاری از شما می‌دانید که در یک خانوادهٔ بزرگ پرجمعیت و دوست‌داشتنی ایتالیائی بزرگ شدم و با خوردن غذاهای لذیذ و خوشمزه ایتالیائی به‌فردی سالم، سرزنده و پرنشاط تبدیل گشتم اما علاوه براین‌ها، درسهای بسیار دیگری هم آموختم که خودم از وجود آنها بی‌خبر بودم. یکی از آموخته‌هایم این بود که همهٔ انسان‌ها به نوازش و محبت نیازمندند. بهمین دلیل همواره سعی کردم به‌اطرافیانم عشق بورزم. ضمناً همیشه در زندگی احساس تعهد و مسئولیت‌می‌کردم ولی تا وقتی وارد اجتماع شدم نمی‌دانستم که عشق ورزیدن باید با احتیاط و محافظه‌کاری صورت گیرد. اولین یادداشتی که معلم به‌دستم داد به‌عنوان مادرم بود. ظاهراً آموزگار باید خیلی احساساتی شده باشد که نامه‌ای به‌عنوان یک خانم ایتالیائی فقیر مهاجر که به‌سختی می‌توانست انگلیسی صحبت کند، بنویسد. در نامه خانم معلم نوشته‌بود «خانم بوسکالیای عزیز پسر شما فلیس بیش از حد Tactile است.»

نامه را به‌مادرم دادم او خواند و متوجه کلمه Tactile نشد و معنی را از من پرسید و گفت اگر کار بدی کرده باشم تنبیه سختی درانتظارم خواهد بود. به‌سادگی جواب دادم نه معنی لغت را می‌دانم و نه می‌دانم چه خطائی از من سر زده. باتفاق کتاب لغت را باز کردیم (کاری که اغلب اوقات انجام مـی‌دادیم) و معنی لغت را پیدا نمودیـم، معنی آن «لمس‌کردن واحساس‌کردن بود.» مادر پس‌از دیدن‌معنی‌گفت «معلمت باید دیوانه باشد وگرنه لمس کردن که کار قشنگی است و جای ایراد ندارد.» هیچوقت در زندگی مشکل اگزیستانسیالیست‌ها که آیا وجود دارم! را نداشتم.اگر بتوانم شما را لمس کنم و شما بتوانید مرا نوازش کنید پس وجود دارم. بسیاری از مردم از درد تنهائی به‌جان آمده‌اند چون کسی تاکنون آنها را مورد نوازش قرار نداده است.

یکی دیگر از درسهائی که پدر و مادر به‌من آموختند این بود کـه هرچه دارم با دیگران تقسیم کنم. ما خانه‌ای کوچک بـا خانـواده‌ای پرجمعیت داشتیم و در همه چیز با یکدیگر سهیم بودیم. یک تـوالت بیشتر نداشتیم و برای رفتن به آن باید منتظر نوبت می‌ایستادیم چون همیشه اشغال بود. بیاد دارم به‌محض آنکه کسی وارد می‌شد هنوز ۳۰ ثانیه ننشسته یک نفر از بیرون صدا می‌زد «زودبـاش معطل نکن.» بدین‌ترتیب یاد گرفتیم آنچه داریم با هم تقسیم کنیم، در کارها از خود تندی و چابکی نشان دهیم، از یک دستشوئی استفاده کنیم و در یک اطاق بخوابیم. اینها همه تجارب شگفت‌آوری بودند ولی در زندگـی امروزی یک توالت برای «ماری» یکی برای «جونز» و یکی برای پدر و یک حمام و دستشوئی برای مادر ساخته می‌شود که به‌عقیده من هیچ لطفی هم ندارد چون از طرفی ما به‌این همه وسعت احتیاج نداریم و از طرف دیگر این نوع زندگی‌ها بجای نزدیکی، افراد خانواده را از هم دور می‌کند. خیلی خنده‌آور است وقتی می‌بینم عده‌ئی از مردم خود را به آب و آتش می‌زنند تا منزلی وسیع و زیبا با لوازم گران‌قیمت تهیه کنند و ادعا دارند که همه این سختی‌ها را بخاطر راحتی بچه‌هایشان

برخود هموار کرده‌اند اما با مقررات شدیدی که در این خانه‌ها وضع می‌کنند و با گفتن «باین دست نزن، به‌آن دست نزن، مواظب باش الان آنرا می‌شکنی.» اجازهٔ زندگی کردن راعملاً ازکودکان خود سلب‌می‌کنند و یک نفر نیست به‌آنها بگوید «برای رضای خدا این خانه را برای کی ساختی؟» «همسایه‌ها» یا «فرزندانت». چون خانه باید محل آسایش و آرامش باشد. علاوه برموارد بالا، حس تعاون و همکاری و احساس مسئولیت را از مادر آموختم،وی آدم خشنی بود و وقتی می‌گفت این کار باید انجام شود، کسی روی حرفش نمی‌توانست حرفی بزند. رفتارش همیشه برایم سرگرم‌کننده و در عین حال پندآموز بود. وقتی وارد دانشگاه شدم و تئوریهای «مشاوره» و «مجازسازی» (دادن آزادی عمل به بچه‌ها) را آموختم تازه متوجه شدم که مادر «مشاوری بی‌رهنمود» و یک «مجازساز» بتمام معنی بود. وقتی می‌گفت «ساکت‌شو» حساب خود را می‌دانستیم، در عین حال همواره ارتباط نزدیک و صمیمانه‌ای میان ما وجود داشت. بی‌جهت نیست که هیچکدام از برادر و خواهرها هرگز مشکل روانی نداشتیم.

یادم می‌آید خیلی جوان بودم که تصمیم گرفتم برای دیدن ژان‌پل سارتر[4] و سیمون دوبوا[5] به‌پاریس بروم.آن‌دو در آن زمان درگیر مسئله اگزیستانسیالیسم بودند. خبردار شدم که در پاریس فقر و تنگدستی بیداد می‌کند و می‌خواستم از نزدیک این کمبود و بیچارگی را تجربه و لمس کنم. مادر هشدار داد که هنوز خیلی جوان هستم و اگر روزی تصمیم گرفتم به‌آنجا بروم یعنی به‌سن بلوغ رسیده می‌توانم خودم را اداره کنم پس نباید از او انتظار کمک داشته باشم ولی آزادم به آن کشور بروم. سفر خیالی و خارق‌العاده‌ای بود گرچه پول زیادی نداشتم

4- Jean Paul Sartre (1905-)

فیلسوف، نمایشنامه‌نویس و رمان‌نویس فرانسوی، فوت کرده است.

5- Simon De Beau Voir (1908

نویسنده اگزیستانسیالیست فرانسوی، فوت کرده است.

معهذا با همان مقدار کم به‌آنجا رفتم و رؤیای خود را تحقق بخشیدم. اپارتمان خیلی کوچکی داشتم و از بالای آسمان‌خراش تمام پاریس را می‌توانستم تماشا کنم. روزها و ایام خود را با نشستن و گوش دادن به سخنرانیهای سارتر و بووا که یک کلمه از آن‌را نمی‌فهمیدم سپری می‌نمودم، مع‌الوصف از هر لحظه آن لذت می‌بردم. غذایم پنیر و نوشابه بود، و چون عادت داشتم هرچه دارم با اطرافیانم تقسیم کنم بزودی پولی که داشتم تمام شد چون شم و راه ذخیره کردن پول را نمی‌دانستم و وقتی غذائی می‌خریدم هرکس از در وارد می‌شد به‌او تعارف می‌کردم چون این‌گونه بزرگ شده بودم. در آمریکا هرگاه پستچی در می‌زد پدر به این دلیل که او تمام روز را کار کرده و خسته است، به او نوشابه‌ای تعارف می‌کرد و وقتی معلم مدرسه به‌منزل ما می‌آمد پدر همین تعارف را به‌او می‌کرد. همیشه از کارش عصبانی می‌شدم چون آنرا توهینی به‌معلم تلقی می‌کردم ولی با کمال تعجب او نوشابه را قبول می‌کرد و می‌نوشید، چون مثل همهٔ ما انسان بود و نوشیدنی خوب را دوست داشت. یکی از روزها متوجه شدم که تقریباً پولی برایم باقی نمانده، به‌اداره پست رفتم و تلگرافی برای مادر مخابره کردم اما چون پول کافی نداشتم نوشتم «از گرسنگی تلف خواهم شد فلیس» روز بعد پاسخی از مادرم آمد که نوشته بود «از گرسنگی بمیر، ماما» و تازه آنجا بود که با واقعیت روبرو شدم. دیگر آدم بالغی بودم و باید بفکر چاره می‌افتادم.

واکنش مادر درسهای زیادی به‌من آموخت. تجربه گرسنگی، بی‌چیزی و بی‌کسی. زیرا وقتی غذائی نبود، آنهائی که خود را «دوست» خطاب می‌کردند دیگر دوروبرم نمی‌چرخیدند و خیلی درسها آموختم که اگر مادر پولی فرستاده بود، هرگز آنها را تجربه نمی‌کردم. مدت زیادی پس از این جریان در پاریس ماندم تا به‌او ثابت کنم می‌توانم روی پای خود بایستم و وقتی چندین ماه بعد به‌منزل بازگشتم، یکشب مادر گفت، جوابی که فرستاده بود برایش سخت‌ترین کار ممکن بود

اما اگر این کار را نمی‌کرد «فلیس هرگز رسم زندگی کردن را نمی‌آموخت» و این واقعیتی بود انکارناپذیر. بلی، مادر و پدر با الگو قرار دادن خود درسهای زیادی درباره عشق وزندگی بمن آموختند.

به‌سخنرانیهای زیادی دعوت می‌شوم وازهر دوسخنرانی یکی مربوط به‌رنج تنهائی است. اغلب پدر و مادرانی که فرزندان خود را به‌ثمر رسانده و اکنون بی‌یار و یاور مانده‌اند سئوال می‌کنند چگونه با این تنهائی مبارزه کنند. آنها دوست دارند با همسایه‌های خود رفت‌وآمد نمایند ولی جرأت این کار را در خود نمی‌بینند. هنگام رفت‌وآمد در خیابان با افراد خوش‌سیما و بظاهر خونگرمی روبرو می‌شوند ودوست دارند به‌آنها لبخند بزنند و طرح دوستی بریزند اما وحشت دارند. جای تأسف است که ما همه چیز را به‌یکدیگر می‌آموزیم جز آنچه اصل و اساسی است مانند «چگونه در خوشی و شادی زیستن» و چگونه حس عزت نفس و حرمت را در خود بیدار کردن. اینها درسهائی است که باید آموخت. پس ما بیشتر به الگوهای زنده نیاز داریم، نمونه‌هائی‌که بوسیله رفتار و کردار خود هنر زندگی کردن را به‌ما می‌آموزند زیرا بدین‌گونه ما بهتر و زودتر یاد می‌گیریم. باید هراس نزدیک شدن به اطرافیان را کنار بگذاریم و خطر دوستی با دیگران را خریدار باشیم و از سلام کردن و طرح دوستی ریختن نهراسیم و از برچسب زدن و پیش‌داوری و اعمال خودخواهانه دوری جوئیم.

در یکی از این سخنرانیها خانمی مطلبی را عنوان کرد که واقعاً تعجب‌آور بود. می‌گفت «۲۰ سال است سعی دارد شوهرش را تغییردهد و هنوز موفق نشده است. او دیگر مردی که در ابتدای ازدواج او را می‌شناخت نیست.»

آیا هیچیک از شما رودنی دنجرفیلد[6] را می‌شناسید. حرفهای تکان‌دهنده و شگفت‌آور او نقطه اوج گفته‌های من است. می‌گوید «در

6- Rodney Dangerfield

اطاقهای جدا می‌خوابیم. غذایمان را جداگانه صرف می‌کنیم. تعطیلات را جداگانه می‌رویم و آنوقت می‌کوشیم به‌هر وسیله شده ازدواجمان را پایدار نگاه‌داریم.» آیا این وضع تأسف‌بار و نگران‌کننده نیست؟ اما اینها واقعیات زندگی امروزی است.

چنانچه بدنبال شادی واقعی می‌گردید باید آنرا در ارتباط سالم و صمیمانه و دور از خودخواهی و در جهت اتحاد و یگانگی بـا یکدیگر جستجو کنید. صرف شام در تنهائی خالی از لطف نیست ولی اگر همین شام را در کنار ٦ـ٥ نفر از دوستانی که دوستشان دارید صرف کنید لذتش هزاربرابر می‌شود.

به‌تنهائی در پارک قدم زدن و از زیبائی‌های طبیعت لذت بردن، جالب و تماشائی است لیکن در کنار دوستی قدم زدن و با یکدیگر در این لذت و شادی سهیم بودن خیال‌انگیزتر می‌باشد چون هریک‌می‌کوشد زیبائی‌هائی را نشان دهد که ممکن است از نظر دیگری پنهان مانـده باشد. امکان برقراری رفاقت و دوستی را ازدست ندهید.

اریک‌فروم روانشناس معـروف همیشه مطالب بسیار قشنگـی درباره عشق و همبستگی می‌نویسد، عقیده دارد: بالاترین نیاز انسان غلبه برتنهائی و رها شدن از زندان بی‌کسی است و شکست مطلق در این راه نتیجه و پایانی جز دیوانگی ندارد.»

کسانی که روح و ذهنی بیمار دارند ازجمله افرادی هستند که از مردم عادی خود را فرسنگها دور و جدا نگاه‌می‌دارند. افراد سالـم از خطرها استقبال می‌کنند و از نتیجهٔ کار نمی‌هراسند. در کلاس «عشق» درباره فواید اجتماعی بودن وخطر کردن صحبت می‌کردم و ازشاگردان علت گوشه‌گیری‌شان را می‌پرسیدم، در جواب می‌گفتند ازنزدیکی‌هراس دارند مبادا صدمه بخورند. واقعاً جـای تأسف است چون لطمه دیـدن خودش چاشنی ارتباط سالم است. وقتی می‌رنجید و گـریه می‌کنید، واکنش شما، نشانهٔ زنده بودن شما است و رنج هرچه باشد از بـی‌ـ تفاوتی بهتر است. ما نیاز داریـم دست دوستی بسوی یکدیگـر دراز

کنیم، احتیاج داریم دوستانی گرد آوریم و بهیچوجه نباید در این مورد بخود ترسی راه بدهیم. علم بیولوژی بـراین ادعا صحه مـی‌گـذارد. اشلی‌مونتگ[۷] مطلب جالبی عنوان می‌کند، می‌گوید «موجودات زنـده بدون اتکاء و وابستگی به‌هم بهیچوجه قادر بـه‌کار و ادامـه حیات نمی‌باشند. هریک از آنها چنانچه بخواهد بطور جداگانه و فارغ از نیاز اتکاء متقابل عمل کند بصورت عضوی غیرفعال کـه کار خود را خوب انجام نمی‌دهد، درمی‌آید. برعکس چنانچه این موجودات ارتباط و همکاری نزدیکی با هم داشته باشند، درواقع عصاره‌های حیات را به یکدیگر تزریق می‌کنند.» و من درصدد هستم به‌روند بخشش و اهدای عشق به‌اطرافیانم ادامه دهم چون این بـالاتـرین هدیه‌ای است کـه می‌توانم تقدیمشان کنم، و برآنهاست که این هدیه را بپذیرند.

با توجه به‌اینکه همه چیز آموختنی است باید چکار کرد تا بیکدیگر نزدیک شد؟ و برای ایجاد این نزدیکی و پیوند و برقراری ارتباط سالم و برای برخورداری از مهر و عطوفت،به‌آموختن چـه چیزهائـی نیاز داریم؟ اولین درسی کـه باید بیاموزیم بسیـار اساسی و مهـم است متأسفانه فرهنگ ما همیشه مفهوم نادرستی از عشق تخیلی که تنها در کمدی‌های موزیکال می‌توان پیدا کرد به‌ما القا کرده است. هنوز براین باور هستیم که می‌توانیم معشوق خود را بایک نگاه ازمیان صدهانفری که در یک‌جا گرد آمده‌اند پس از سالها انتظار پیدا کنیم. دست او را در دست بگیریم با هم از آن جمع خارج شویم، در پرتو غروب آفتاب‌قدم بزنیم و هرگز با مسئله‌ای روبرو نشویم. چه اشتباه بزرگی! یا بـه دوستی‌هائی می‌اندیشیم که دوطرف همیشه یکدیگر رادر بهترین‌وضع و اخلاق پیدا می‌کنند و با هدایائی که در هر ملاقات ردوبدل می‌کنند، به‌لذت این دوستی می‌افزایند تا به‌آنجا که تصمیم به‌ازدواج می‌گیرند اما متأسفانه این پیوند، سعادت‌آمیز نیست زیرا از روز دوم ازدواج

۷- Ashly Montague

هریک از طرفین در قیافهٔ واقعی که برای دیگری قابل تحمل نیست ظاهر می‌شود، اما اگر از روز اول همانگونه که‌بود خودرا نشان‌می‌داد و احساسات واقعی خود را پنهان نمی‌کرد پس از ازدواج از مشاهدهٔ اخلاق و روحیه دیگری دچار تعجب و واخوردگی نمی‌شد. هیچیک از ما انسان کاملی نیستیم و نباید توقع کامل بودن از دیگری داشته‌باشیم و تصور نکنیم می‌توانیم همیشه در ماه عسل زندگی کنیم. این نوع کمال‌طلبی‌ها نتیجه‌ای جز یأس و نومیدی ندارد.

در زندگی ماه‌عسل‌های زیادی می‌توانیم بیافرینیم که بعلت گذشت سریع ایام اغلب از آن غافل می‌مانیم. از صحبت با افراد پیر لذت می‌برم چون آنها می‌توانند ماه‌عسل‌های مختلفی را که پشت سر گذاشته‌اند برایم بازگو نمایند. برای آموختن باید از گذشته پند گرفت. لیکن اکثر ما فقط رو به آینده داریم. افراد پیر با نگاهی به گذشته خاطره‌های گوناگونی را برای شما زنده می‌کنند. مانند ماه‌عسل اولین آشنائی، ماه‌عسل خرید اولین آپارتمان کوچک با لوازم دست‌دوم اگرچه زن و شوهر خودشان هم‌آن روزهامتوجه‌اهمیت حوادث‌نمی‌شوند، و بعد نوبت شادیهای ناشی از گرفتن اولین شغل شرافتمندانه می‌رسد، سپس ماه‌عسل اولین فرزند و پس از آن لذت‌های حاصل از رشد و شکوفائی فرزندان و بعد متوجه گذشت سریع ایام و سپری کردن ماه عسل‌ها شدن. «الیزابت کوبلرراس» عقیده دارد که حتی مرگ «چنانچه مانند سایر ماه‌عسل‌ها، از آن بدون توقع استقبال گردد، می‌تواندتجربه شکوهمندی باشد. برای‌این‌کار باید قبول داشته‌باشیم که‌مرگ روزی‌به سراغ همه خواهد آمد، لذا آنرا مانند سایر پدیده‌های زندگی، پذیرا باشیم و با آن زندگی کنیم.

نمی‌خواهم تمام مدت از پدر و مادرم صحبت کنم لیکن خاطره آنها همیشه مرا زنده نگاه‌می‌دارد. مادرم برایمان تعریف می‌کرد که تا پنج روز قبل از عروسی که بطور رسمی و از طریق خواستگاری انجام شد پدرم را ندیده بود. در ایتالیا در چنین ازدواجهائی رسم براین است‌که

مرد به‌خانه دختر موردنظر می‌رود و بر سر میزی که فرزندان و بزرگان خانواده گرد آن هستند، می‌نشیند. مادرم جرأت آن که سر بلند کند نداشت و از خواهرش می‌پرسید پدرم چه قیافه‌ای دارد، و خواهر جواب داده بود «خوش‌قیافه است حتم دارم به‌این یکی نه نخواهی گفت.» حتی در روز ازدواج مادرم شهامت آنکه به بالا نگاه کند نداشت و جالب اینجا است این دو نفری که کوچکترین شناختی از هم نداشتند و هرگز گرفتار عشق‌های تخیلی نشده بودند متجاوز از ۵۵ سال درنهایت صفا و صمیمیت با عشقی روزافزون، با یکدیگر زندگی کردند، بطوریکه مرگ برایشان جدائی زودگذری محسوب می‌شد، و مطمئن بودند که دوباره به‌یکدیگر خواهند پیوست. البته توجه به‌این نکته ضروری‌است، چنانچه دو نفری‌که پیوند دوستی با یکدیگر می‌بندند مایل به ادامه و دوام این رشته باشند هرکدام لازم است استقلال و آزادی خود را حفظ کند، اگرچه با مرور زمان هرکدام دستخوش تغییر و تحول می‌گردد درحالیکه به‌پیمانی که بسته وفادار و پایبند است. به‌عبارت دیگر حفظ شأن و شخصیت و تمامیت هریک از دو طرف بموازات احترام به شأن و همبستگی میان آن‌دو، لازم است،چون تمام ارتباط‌ها صرفنظر از آنکه چقدر پایدار و دیرپا باشد، باز موقتی است و روزی میرسد که مجدداً با خودتان تنها خواهید شد. غم‌انگیزترین ارتباط‌ها پیوندی است که انسان همه هستی خود را در آن سرمایه‌گزاری کند چون اگر چنین ارتباطی به جدائی منجر شود آنوقت انسان مستأصل بیچاره، گنگ و مبهوت باقی می‌ماند.

اگر کسی را عاشقانه دوست دارید، باید او را همانطورکه هست بپذیرید و در راه هدفی که دارد او را تشویق و دلگرم نمائید و چنانچه قدمی در راه رشد و تکامل خود برمی‌دارد یا دانشی کسب می‌کند که بر دانائی و توانائی او می‌افزاید از این پیشرفت‌ها استقبال کرده از او صمیمانه پشتیبانی کنید،البته در این رشد، شما دست در دست هم و با یکدیگر بارور می‌شوید ضمن اینکه هریک از شما برای خودش انسان

منحصر بفردی است و هیچگاه خود را صددرصد بدیگری وابسته ومتکی نمی‌سازد و در دیگری مستهلک نمی‌شود.

بعضی از شما با اشعار گیبران[8] در مورد رابطه‌ها آشنائی دارید. دوست دارم چند بیت از اشعار او را برایتان بخوانم. می‌گوید «باهم آواز بخوانید، برقصید و شادی کنید. در عین حال جداگانه استقلال خود را حفظ کنید. باآنکه‌سیم‌های عود ازهم‌جدا هستند، لیکن‌ازلرزش دسته‌جمعی سیم‌ها نوای جانبخشی بگوش می‌رسد». شما هم می‌توانید با کسی عهد دوستی ببندید و عشق خود را به‌او ارزانی کنید اما قلب خود را برای خودتان نگاه‌دارید چون فقط زندگی است که اجازه دارد قلب شما را تسخیر کند. بهتر است مانند ستونهای یک معبد درکنار هم و در عین حال دور از هم قرار گیرید و به‌دوستی خود که حکم معبد را دارد استحکام و پایداری بخشید. درخت بلوط و سرو هیچگاه درسایهٔ هم رشد نمی‌کنند. شما هم نباید در سایهٔ دیگری رشد کنید. خورشید خود را پیدا کنید و در پرتو شعاع تابناک آن تا آنجا که ممکن است رشد کنید و شکوفا شوید، با اطرافیان و دوستان تبادل فکری و روحی داشته باشید، ارتباط برقرار کنید و مسائل خود را با یکدیگر درمیان بگذارید و بارور شوید اما اطمینان داشته باشید که در سایه دیگری‌این شکوفائی صورت نخواهد گرفت، و چنانچه هویت خود را فراموش‌کنید دیگر همه چیز را از دست می‌دهید و بصورت آدمی وابسته و متکی درخواهید آمد و با این عمل ضروری‌ترین و اساسی‌ترین سرمایه‌ای که دراختیار دارید ازدست خواهید داد. پس شما و او ضمن نزدیک بودن به‌یکدیگر، لازم است استقلال فردی خود را حفظ کنید. شما یک «من» و او یک «من» را می‌سازد و با هم «ما» را درست می‌کنید.

عقیده دارم دوستی و پیوندهای بسیار نزیک را فقط در بهشت می‌توان جستجو کرد. معهذا راه و رسم آن را ازطریق تمرین وممارست

8- Gibran

می‌توان در زمین آموخت. این کار، گاهی مشکلاتی دربردارد و فکس می‌کنم در زندگی کاری پیچیده‌تر از این نباشد. کتابی درباره «روابط مهرآمیز» در دست دارم و مطالعه و پژوهشهای زیادی درباره این موضوع که فکر می‌کنم پویاترین جنبهٔ رفتار انسانی باشد، انجام داده لیکن دانش و تجربه زیادی نصیبم نشده است. بدست آوردن اطلاعاتی در مورد روابط صمیمانه کار چندان آسانی نیست. بدون‌شک ارتباط نزدیک و دوستانه داشتن رنج و دردهائی دربردارد و لازمهٔ صمیمیت و نزدیکی، گذشت و فداکاری است ولی همین درد و رنج درسهای زیادی بشما می‌آموزد. برایم بسی نگران‌کننده است وقتی می‌بینم مردم حاضر به‌تحمل کوچکترین ناراحتی نمی‌باشند و عده‌ای به‌محض احساس درد و ناراحتی به‌قرص و مشروب پناه می‌برند. اینها غافل هستند که‌گاهی تجربه‌های تلخ و غم‌انگیز زندگی بالاترین و مهم‌ترین درسها را به انسان می‌آموزد و تفاوت کار در اینجا است که شما غم را آزمایش می‌کنید اما به‌آن نمی‌چسبید. خود را اسیر غم کردن نوعی بیماری محسوب می‌شود، غم را می‌آزمائید و سپس رها می‌کنید. در زندگی همهٔ ما دقایق و لحظات تلخ و رنج‌آوری وجود داشته لیکن می‌توانید به‌عقب بنگرید و از تجارب خود بنحو شایسته و مطلوبی بهره بگیرید، این غم‌ها به‌شما فرصت می‌دهد که رشد کنید و شخصیت کامل‌تری از خود بسازید.

قبلا اشاره کردم که فرهنگ امروزی چقدر ما را از هم دور کرده است.در این فرهنگ به‌شما آموخته شده که به‌مجرد دیدن یکدیگر یک «از زیارتتان خوشوقتم» خشک و خالی بگوئیم و درباره موضوعی بی‌اهمیت به‌صحبت بپردازیم و اگر خیلی خوش‌شانس باشیم ممکن است مخاطب ضمن فشردن دست، به‌شما خوش‌آمد گوید. شکی نیست که همه اشتیاق به‌صمیمیت و دوستی داریم، معهذا قدمی برای این پیوستگی برنمی‌داریم، از نوازش و لمس کردن یکدیگر بیزاریم. در فرهنگ ما به پسربچه ٦ـ٥ ساله یادآوری می‌شود که بغل کردن پدر و مادر را

کنار بگذارد چون دیگر برای خودش «مردی» شده و مرد از این کارها نمی‌کند. خوشحالم در خانواده‌ای بزرگ شده‌ام که اطرافیانم همیشه می‌گفتند «چه کسی گفته این کار بد است؟» و هیچوقت یکی از افراد فامیل جمله «از زیارتتان خوشوقتم» را بکار نمی‌برد. مورد مهر و نوازش قرار گرفتن تجربه لذت‌بخشی است. اگرچه ابراز محبت کردن نحوه‌های گوناگون دارد. هیچ تجربه کرده‌اید وقتی وارد جمعی می‌شوید و همه با دیدن شما لبخند می‌زنند و اظهار خوشحالی می‌کنند. چه‌قدر این حرکت اثر مثبت رویتان می‌گذارد؟ درمقابل مهمان، بجای آنکه حالتی بصورت و نگاه خود بدهید که گوئی می‌خواهید به‌او حالی کنید «خدای من باز اینجا پیدایش شده»، بهتر نیست خندهٔ رضایتی برلب داشته باشید بطوریکه احساس کند محیطی از شادی با خود به‌ارمغان آورده، که تمام خانه را روشن کرده است. آیا تاکنون چنین احساسی داشته‌اید؟ اگر پاسخ مثبت است آنرا ازدست ندهید.

جای تعجب است که از نظر علمی هم ثابت شده لمس کردن چه از نظر فیزیولوژیکی و چه از نظر روانی اثرات مثبتی در زندگی انسان بجای می‌گذارد. در کلینیک «درد» دانشگاه کالیفرنیا دکتر «برسلر»[9] بجای نسخه‌های متداول داروئی، نسخه‌هائی به‌این مضمون می‌نویسد «۴ نوازش در روز و در پاسخ مردم که می‌گویند «بابا این مرد دیوانه است» می‌گوید «اشتباه نکنید، شما یک‌بار صبح، یک‌بار ظهر، یک‌بار شب و یک بار قبل از خواب یکدیگر را در آغوش بگیرید و ببینید چگونه بهبود خواهید یافت.» دکتر «هارولدفاک»[10] روانشناس عالیرتبه مؤسسه «منینگر» می‌نویسد: «در آغوش گرفتن افسردگی را ازمیان می‌برد. سیستم مصونیت بدن را فعال می‌کند، روح و حیات تازه به‌جسم می‌بخشد و شما را جوانتر، فعال و پرنشاط می‌سازد.» در محیط خانه، در آغوش گرفتن، روابط خانوادگی را استحکام می‌بخشد

9- Bresler

10- Dr. Harold Falk, Menninger Foundation

PersianPDF.com

و بنحو قابل ملاحظه‌ای از تنش‌ها جلوگیری می‌کند.» «هلن‌کولتون»[11] در کتاب «نشاط حاصل‌از نوازش محبت‌آمیز»می‌نویسد، وقتی‌کسی‌لمس یا نوازش می‌گردد یا در آغوش گرفته می‌شود، هموگلبین خون او بمیزان قابل‌ملاحظه‌ای بالا می‌رود (هموگلبین بخشی از خون است که مقادیر قابل ملاحظه‌ای از اکسیژن را به‌قلب و مغز می‌رساند). خانم کولتون معتقد است که لمس کردن، نوازش نمودن و محبت نشان دادن رمز سلامتی است. یکی از جنبه‌های غم‌انگیز فرهنگ امروزی اینست‌که به روابط جنسی بیش از حد تأکید می‌گذارد. واقعاً جای تأسف است چون در این نوع روابط اغلب ملایمت و گرمی لازم وجود ندارد. بوسه‌ای که بدون انتظار از شما ربوده شود و نوازشی که شدیداً خود را نیازمند به‌آن احساس کنید یک کشش و جذبهٔ نفسانی است و نه هیچ‌چیزدیگر

یکی از غم‌انگیزترین خبرهائی که سال گذشته شنیدم مربوط به فوت ناگهانی همسر یکی از همکارانم بود. مرگ با همه یکسان‌برخورد می‌کند و هرگز کسی را از قبل خبر نمی‌نماید. فقط همه ما چه باور داشته باشیم یا نه می‌دانیم که روزی هم بسراغ ما می‌آید اما اگر درحال زندگی کنید از مرگ هراسی نخواهید داشت. تنها کسانی به‌هنگام مرگ آه و ناله و فریاد برمی‌آورند که هرگز زندگی نکرده باشند. اگر در حال زندگی کنید همیشه پذیرای مرگ بوده، از آن وحشتی ندارید. همکارم درددل می‌کرد که همسرش همیشه آرزوی خرید لباس ساتن قرمزی داشته واو به‌دلیل آنکه این‌رنگ مناسب او نبوده‌ورنگ‌جلفی است با خرید آن مخالفت کرده بود و حالا با چشمان پر از اشک ازمن می‌پرسید آیا می‌تواند جنازه را درساتن قرمز بپوشاند. بقدری عصبانی شده بودم که در جوابش مثل مادری که فرزندش را سرزنش کند گفتم، «چه‌کار احمقانه‌ای.»

اگر همسر شما هوس خرید لباس قرمز دارد خواسته او راهم‌اکنون

11- Helen Kolton, The Joy Of Touching

برآورده کنید و منتظر نشوید تابوت او را با گلهای سرخ تزئین‌کنید. وقتی همسرتان در قید حیات است یکی از روزها که به‌منزل می‌روید چند شاخهٔ رز برایش خریداری کنید و با محبت تقدیمش نمائید. ما آرزوهائی بویژه در مورد عزیزان خود داریم که اکثراً انجام آنرا به فردا موکول می‌کنیم. بنظر بعضی از افراد مسخره می‌آید اگر به همسرشان ابراز عشق و علاقه کنند، چون تصور می‌نمایند چیزی که عیان است چه حاجت به بیان است. واقعاً از کجا اینهمه اطمینان دارید؟ آیا از اینکه عبارت «دوستت دارم» را بشنوید خسته می‌شوید؟ آیا برایتان بی‌تفاوت است اگر فنجان چای را بردارید و زیر آن یادداشتی پیدا کنید که نوشته است «تو عزیزترین کس منی.» آیا برایتان خسته‌کننده است اگر در موقعیتی جز اعیاد و روز تولد کارتی دریافت کنید که در آن نوشته «زندگی من با وجود تو جلوه ودرخشندگی دیگری دارد.» وقت خرید لباس حالا است،وقت هدیه کردن گل اکنون است،اگر قصد تلفن کردن بدوستی را دارید وقت آن هم‌اکنون است. اگر تصمیم به‌نوشتن نامه‌ای دارید همین حالا دست‌بکار شوید. اگر دوست دارید کسی را مورد محبت و نوازش قرار دهید هم‌اکنون قدم به‌جلو بگذارید. اگر می‌خواهید به‌کسی بگوئید چقدر برایش ارزش قائل هستید و اگر محبت خود را به‌او ابراز نمی‌کنید دلیل بی‌مهری شما نیست و زندگی‌تان بدون او خالی از لطف و صفا است، همین‌حالا این کار را بکنید. نگذارید پس از مرگ عزیزی متوجه شوید که‌عشق در حال زندگی می‌کند،چون این آگاهی به‌قیمت سنگینی برایتان تمام می‌شود. اگر قصد خرید یا نوشتن نامه‌ای دارید فرصت را از دست ندهید زیرا هنوز وقت باقی است. اما برای آن همکار عزیز فرصت از دست رفته است.

یک رابطه دوستانه، براساس ارتباطی صادقانه، بی‌آلایش و زیبا استوار است. هیچوقت با کسی مشاجره کوتاه نداشته باشید، بدترین نوع مجادله نوعی است که شما وارد خانه می‌شوید و مشاهده می‌کنید که

همسرتان با قیافه‌ای گرفته و اخمو در گوشه‌ای نشسته است. از وی علت را سئوال می‌کنید و او در جواب می‌گوید «چیز مهمی نیست» باز سئوال خود را تکرار می‌کنید و همان جواب را می‌شنوید. روش خوبی برای مبارزه با اینگونه برخوردها پیدا کرده‌ام و آن اینست که به‌مجرد شنیدن عبارت «چیز مهمی نیست» می‌گویم «خدا را شکر چون فکر می‌کردم پیش‌آمدی رخ داده و خوشحالم که می‌گوئی چیزی نیست خداحافظ.» مطمئن باشید اگر بار آینده همسرتان اخمی برچهره داشته باشد وشما علت را جویا شوید بی‌درنگ موضوع را بازگو می‌کند. اکثر ما به آنچه می‌گوئیم توجه نداریم.

لازم است به‌آنچه برزبان می‌آوریم خوب گوش دهیم، چون معمولا کلماتی برزبانمان جاری می‌شود که از دیگران آموخته‌ایم. مثل حرفهای همیشگی معلم به‌شاگردان «که بالاخره تو را ادب خواهم کرد» یاکلمات ناهنجار و ناموزونی که گاهی در برخورد با اطرافیان برزبان می‌آوریم نظیر «عیب تو اینست‌که...» «مطمئن باش روزی از کارت پشیمان خواهی شد.» «نه یکبار بلکه صدبار به‌تو این موضوع را گوشزد کردم» یکی نیست به‌این آدم بگوید تو که صدبار نتیجه نگرفتی پس‌چرا دوباره خودت را خسته می‌کنی، یا «بهترین سالهای عمرم را در این‌خانه تباه کردم» اگر این‌ها بهترین سالهای عمر تو بود چه امیدی می‌توانم به آینده داشته باشم. یا «هر کاری دلت می‌خواهد بکن مختار و مجاز هستی.» خوب اگر واقعاً اختیار اعمال خودم را دارم پس مرا راحت بگذار که زندگیم را بکنم.

یادتان باشد اتحاد و یگانگی از پیوند و نزدیکی من و تو و از ما و برای ما بوجود می‌آید. این زنده بودن روحیه شما است که به دوستی‌تان گرمی و حیات می‌بخشد. اگر آدم بی‌روحیه و خموده‌ای باشید ارتباطی که برقرار می‌کنید بهمان نسبت کسل‌کننده و خستگی‌آور خواهد بود، اگر رابطه شما کسل‌کننده و پرنقص است، عیب وکسالت را در خود جستجو کنید. قدری سرزنده و بانشاط باشید. همواره

بخاطر بسپارید دنیا و مردم آن صرفاً برای برآوردن خواسته‌های شما خلق نشده‌اند. بکوشید دیگران را ازخود خوشنود سازید. همیشه فرض را براین بگیرید که همه مردم خوب و درست‌کردارند مگـر عکس آن عملا و بویژه به‌شما ثابت شود، و حتی آن زمان هم بیاد بیاورید کـه هرکس قابلیت تغییر و بهتر شدن دارد و می‌توانید در این راه بـه‌او کمک کنید. سعی کنید کلمات «ما» و «برای ما» را بجای «من» و «برای من» بکار ببرید. به همه پدیده‌ها عمیقاً و قلباً عشق بورزید، چون محک و معیار محبت و صمیمیت شما عمق و ابعاد آن است. بیاد داشته باشید که همهٔ نهادها دستخوش تغییر است، ازجمله رابطه میان دو نفر و برای حفظ این ارتباط کوشش کنید، با آن تغییر کنید، بکوشید این تغییر با رشد و شکوفائی توأم باشد.مراقب باشید باهم ولی جدا از هم رشد کنید و بارور شوید. با انسانهای سالمی که می‌دانند چطور و چگونه زندگی کنند، چگونه بخندند، چگونه مهر بورزند و چه‌موقع گریه‌کنند، ارتباط برقرارکنید. یادتان‌باشدبدبختی‌نه‌تنها به‌دنبال‌همراه‌می‌گردد، بلکه آنرا با تمام وجود طلب می‌کند.

و بالاخره یکی از جملاتی که «دالای‌لاما»، پیشوای فرقه تبت، در سخنرانی خود به‌آن اشاره کرد این بود که: «ما باهم و در کنار هـم زندگی می‌کنیم، پس هدف اصلی‌مان در زندگی باید همکاری و تعاون باشد.» و سپس اضافه کرد: «ولی اگر در این رابطه نفعی نمی‌رسانیم، ضرری هم متوجه کسی نسازیم.» اگر هرکدام از ما مرتب به‌خود تلقین کنیم که برای حفظ دوستی و تفاهم متقابل از هیچ کمکی در راه رشد و اعتلای یکدیگر دریغ نخواهیم ورزیـد و چنانچه در این راه مـوفق نشویم، حداقل آزاری به‌یکدیگر نمی‌رسانیم، چقدر زندگی برای همه مطلوب وخوش‌آیند می‌شد. شاعری ایتالیائی بنام «کاسی‌مودو»[۱۲] که برنده جایزه نوبل در شعر شد، در یکی از اشعارش می‌نویسد «هریک

12- Ouasi Modo, "Ede" Subito Sera

از ما، تنها، در بیکران خلقت برای لحظه‌ای گرم از پرتو نور آفتاب (احساس خوشبختی و سرور می‌کنیم) اما ناگهان (متوجه می‌شویم) که شب فرا رسیده است.» آری به‌ناگهان شب فرا می‌رسد ولی اگر درکنار هم باشیم، باتفاق هم از گرمی و تلوتلو خورشید لذت می‌بریم و ضمناً ترس ناشی از تاریکی شب را احساس و لمس نمی‌کنیم.

خلاصه سخنرانی دوازدهم

ـ همه ما به‌محبت و نوازش احتیاج داریم. بجای آنکه به اطرافیان درس عشق بیاموزید عملا محبت خود را بـه آنها نشان دهید.

ـ کـوشش کنید حس تعـاون و هـمکـاری و احساس مسئولیت را از کودکی در فرزندانتان تقویت کنید.

ـ شادی واقعی را باید در ارتباط سالم و صمیمانه با اطرافیان و در همبستگی دور از خودخواهی و در جهت اتحاد و یگانگی با یکدیگر، جستجو کرد.

ـ بالاترین نیاز انسان،غلبه برتنهائی و رها شدن از زندان بی‌کسی است.

ـ در ارتباط سالم و عمیق،شما درحقیقت عصاره‌های حیات را بیکدیگر تزریق می‌کنید.

ـ ما نیاز داریم دست دوستی بسوی دیگران دراز کنیم. احتیاج داریم دوستانی دور خود گرد بیاوریم و از صدمـه

خوردن در این راه نباید بهراسیم. صدمه چاشنی ارتباط سالم است.

ـ غم‌آورترین ارتباط‌ها ارتباطی است که انسان همهٔ هستی خود را در آن سرمایه‌گزاری کند.

ـ لازمه ادامه و دوام هر دوستی حفظ استقلال، تمامیت و آزادی فردی هریک از طرفین است.

ـ چنانچه کسی را صمیمانه دوست دارید باید او را همانطورکه هست بپذیرید و به‌رشد و تعالی او کمک کنید.

ـ پس از آنکه غم را تجربه کردید آنرا رها و فراموش کنید ولی از تجارب تلخ گذشته بنحو شایسته و مطلوبی بهره بگیرید.

ـ هرگز کار امروز را بفردا نیاندازید. هیچکس نمی‌تواند آینده و حوادث غیرمنتظره آن را پیش‌بینی کند.

در هوای دوگانگی، تازگی چهره‌ها پژمرد
بیائید از سایه ـ روشن برویم
برلب شبنم بایستیم، در برگ فرود آئیم
...
از روزن آن‌سوها بنگریم، دربه نوازش خطر بگشائیم
خودروی دلهره پرپر کنیم
نیاویزیم، نه به‌بند گریز نه به‌دامان پناه
نشتابیم، نه به‌سوی روشن نزدیک، نه به‌سمت مبهم دور
...
دم صبح، دشمن را بشناسیم، و به‌خورشید اشاره کنیم
...
نزدیک ما شب بی‌دردی است، دوری کنیم
کنار ما ریشهٔ بی‌شوری است، برکنیم
و نلرزیم، پا در لجن نهیم، مرداب را به‌تپش درآییم
...
قطره را بشوییم، دریا را درنوسان آئیم
و این نسیم، بوزیم، و جاودان بوزیم
...
و این گودال فرود آئیم و بی‌پروا فرود آئیم
برخود خیمه زنیم، سایبان آرامش‌ها، مائیم
ما وزش صخره‌ایم، ما صخره وزنده‌ایم
...
بیائید از شوره‌زار خوب و بد برویم
چون جویبار، آینهٔ روان باشیم: به‌درخت، درخت را
پاسخ دهیم
و دو کران خود را هرلحظه بیافرینیم، هر لحظه رها سازیم
برویم، برویم و بیکرانی را زمزمه کنیم

«سهراب سپهری»

باورهای خودمخرب و خودآزار

امشب می‌خواهم درباره موضوع بسیار مهمی برایتان صحبت‌کنم. بعلت شغلی که دارم پیوسته با مردم ملاقات یا همکاری دارم و گاهی واقعاً نگران می‌شوم وقتی می‌بینم افراد خود را این‌چنین ناچیز می‌شمارند و از بیان زیبائی و اعجازی که طبیعت در خلقت آنها بکار برده هراس دارند و دائماً نسبت به‌خود ومواهبی که‌ازآن برخوردارند در شک و تردید هستند. چنانچه مایلید انسانی دوست‌دار و دوست‌داشتنی باشید باید با اطمینان‌خاطر و اعتمادبنفس و بدون ترس، محبت و علاقه خود را ابراز کنید. امشب می‌خواهم با آن عده از شما که بخود اعتماد ندارند و در بیان توانائیهای خود راه سکوت در پیش می‌گیرند صحبت کنم. به‌سخنانم عنوان باورهای خودمخرب و خودآزار داده‌ام و با عشق آنرا تقدیم می‌کنم.

شاید تعجب کنید و متوجه نباشید علت اینکه نمی‌توانید آنچه هستید باشید اینست‌که درواقع خودتان سدراه موفقیت خود شده‌اید و آنچه عاجزانه از شما استدعا دارم اینست‌که از سر راه خود کنار روید و اوج بگیرید. زندگی و عشق همه دراختیار شما است تنها کاری که باید بکنید اینست‌که مسئولیت آنرا بعهده بگیرید و به‌زندگی چنگ

بزنید. متأسفانه بسیاری از افراد به‌خود اطمینانی نداشته، از توانائیهای خود غافل هستند و در نتیجه خودشان را دوست ندارند. یکی از روزها که در دفتر کارم بودم یکی از شاگردان درحالیکه بدنش می‌لرزید وارد دفتر شد. حتماً می‌دانید برای کلاسم برنامه‌های گوناگون دارم که یکی از آنها کار داوطلبانه اجباری است. یعنی هر شاگردی موظف است در هر دوره درسی که دارد یکبار با من ملاقات کند و این کار با آنکه بسیار ساده و بی‌تشریفات است معهذا بسیاری از شاگردان از انجام آن وحشت دارند. دخترخانم روبرویم نشست و از او خواهش کردم دربارهٔ خودش برایم صحبت کند و اضافه نمودم، منهم از خودم خواهم گفت زیرا برای ۱۶ هفته در یک کلاس هستیم و نمی‌خواهم برای هم بیگانه باشیم. دخترخانم جواب داد، هیچ حرفی برای گفتن ندارد. پرسیدم چطور ممکن است سخنی برای گفتن نداشته باشد، او می‌تواند از شگفتی‌های وجود خود برایم تعریف کند، پاسخ داد «شگفتی؟» تنها چیزی که می‌داند اینست‌که بسیار کوتاه‌قد است.باور کنید تا آن لحظه بهیچ‌وجه متوجه کوتاهی قد او نشده بودم. برای‌آنکه او را امیدوار کنم و بدبینی‌اش را خنثی کرده باشم گفتم شما شاگرد موفقی هستید بخاطر دارید در میان ترم، نمره الف گرفتید؟ گفت: «این فقط یک شانس بود و بس.» به‌او جواب دادم «چطور چنین‌چیزی ممکن است باور کنید شما موجود منحصربفردی هستید.» پاسخ داد «دیگران ممکن است ولی من نه. تنها چیزی که نیستم همین است. لطفاً مبالغه نکنید. خودم می‌دانم قیافهٔ خوبی ندارم و بهمین جهت کمتر به گردش دعوت می‌شوم، و بیشتر اوقاتم را در تنهائی می‌گذرانم.»

ناگهان به‌خاطرم رسید که اگر این دختر واقعاً درمقابل مردم احساس زشتی، قدکوتاهی و نادانی می‌کند و چیزی برای دادن ندارد، این احساس را ناخواسته بدیگران هم القاء می‌کند ودرنتیجه کسی عملا حاضر به‌دوستی و گردش رفتن با او نیست. البته با او مفصل صحبت کردم و وقتی از دفترم بیرون می‌رفت چندین سانت بلندتر شده بود اما

اگر یکبار دیگر او را خموده ببینم خودش می‌داند و من.
«جک‌پار»[1] حرف زیبائی می‌زند «زندگیم به‌مانند یک‌رشته‌موانع بهم پیوسته است که گرهٔ اصلی آنرا خودم تشکیل داده‌ام.»
حرف بزرگی است نه! اجازه دهید چند خطی از نوشته‌های «گوستاوسون»[2] تحت‌عنوان «زندانی‌شده» را برایتان بخوانم.

«همه عمر خود را در نارگیلی زندانی کردم» (نارگیل جای بزرگی نیست) داخل آن کاملا تاریک بود وبخصوص صبح‌ها که می‌خواستم ریشم را بزنم دچار زحمت زیاد می‌شدم. آنچه مرا بیش از حد آزار می‌داد این بود که راهی برای تماس با دنیای خارج نداشتم و اگر کسی نارگیل را درهم نمی‌شکست و آنرا باز نمی‌کرد، همه عمر مجبور بودم در آن‌جا بمانم و ازبین بروم.
در آن تاریکی جان سپردم. چند سال بعد آنها نارگیل را پیدا کردند و شکستند و مرا مچاله و خشک‌شده در درونش پیدا کردند و گفتند چقدر تأسف‌انگیز است، اگر ما این نارگیل را زودتر پیدا می‌کردیم شاید می‌توانستیم او را نجات دهیم. شاید کسان دیگری هم مانند او اکنون در نارگیل‌های دیگری زندانی هستند.
آنها در همه‌جا به‌جستجو پرداختند و هر نارگیلی بدستشان می‌رسید می‌شکستند ولی کار آنها بی‌فایده بود. کسی که قبول می‌کند خود را در نارگیل محبوس کند شانس نجاتش یک درمیلیون است. اما می‌دانید خجالت کشیدم بگویم برادر زنی دارم که در دانهٔ بلوط زندگی می‌کند.»

اجازه ندهید در نارگیل یا دانهٔ بلوط محبوس بمانید. اجازه‌ندهید

1- Jack Paar
2- Gustavson

زندگیتان منحصر به‌درون دانهٔ بلوط باشد. در برابر شما دنیای بزرگ و افق وسیعی گسترده شده و مواهب بزرگ و شگفت‌انگیزی برای مشاهده، لمس کردن، آرزو کردن، خواستن و بدست آوردن وجود دارد. شما انسان منحصر بفردی هستید. به‌خودتان تعلق دارید، و برای آنکه خود را در یک جای تنگ زندانی کنید بدنیا نیامده‌اید. چنانچه به کمتر از آنچه استحقاق و توانائی برخورداری از آن را دارید، قانع باشید گناهی نابخشودنی مرتکب شده‌اید.

در کتاب «روح در آتش» اثر ویزل[3]، جمله زیبائی است که‌می‌گوید وقتی شخصی می‌میرد،به‌خالق می‌پیوندد، از او سئوال نمی‌شود چرا مسیح نشدی و یا چرا علاجی برای سرطان پیدا نکردی بلکه از او پرسیده می‌شود، «چرا خود واقعی‌ات را پرورش ندادی! چرا آنچه می‌توانستی بشوی نشدی!»

خودکوچک‌بینی را کنار بگذارید. چندبار تاکنون بخود گفته‌اید «من که کسی نیستم.» اگر واقعاً احساس می‌کنید آدم بی‌ارزشی هستید پس آدم ناچیزی هستید.

یادم می‌آید مادرم هرشب مرا به‌گوشه‌ای می‌برد و می‌گفت «فلیس تو روزی مرد بزرگی خواهی شد» و من سرم را بالا می‌گرفتم و می‌پرسیدم«جدی می‌گوئید» و او جواب می‌داد «صبرکن و ببین» این کار را با همهٔ خواهر و برادرهایم می‌کرد. گاهی در یک سوپرمارکت می‌شنوم مادری که دست پسر خردسال خود را در دست دارد به همسایهٔ خود می‌گوید «این یکی کردن ازآب درآمده خواهرش خیلی‌خیلی باهوش است.»

مادر تصور می‌کند بچه‌اش کر است و نمی‌شنود. برداشت او از هوش و ذکاوت طفل یک پیش‌داوری خودخواهانه بیش نیست. بچه سخنان مادر را می‌شنود و می‌پذیرد که کم‌عقل است و شما هرچه را

3- Weisel

باور کنید همان خواهید شد. در خانه همیشه به‌ما می‌گفتند: «نمی‌توانم یعنی‌چه! برو دنبالش حتماً موفق خواهی شد» و من ناگزیر راهی برای انجام آن کار پیدا می‌کردم و هنوز که هنوز است همان روش را ادامه می‌دهم. گاهی مردم برنامه‌هائی بمن نشان می‌دهند که می‌پندارم از عهدهٔ آن برنمی‌آیم ولی صدائی در گوشم زنگ می‌زند «منظورت از نمی‌دانم چیست! و در پایان روز می‌بینم کار به‌انجام رسیده است. کلمهٔ «من نمی‌توانم» بمنزله یک‌کوچه بن‌بست است. هروقت می‌خواستیم از پدر پشت‌دستی بخوریم می‌گفتیم نمی‌توانم، و پدر می‌گفت «نمی‌توانی، پس بخور.»

عاشق کلمهٔ بله هستم. آیاتاکنون به‌زیبائی این‌واژه اندیشیده‌اید؟ گاهی از مردم سئوال می‌کنم که زیباترین کلمه در زبان انگلیسی چیست؟ بنظرم واژه «بله» زیباترین باشد و نه یک بله بلکه بله‌های پی‌درپی و تا بی‌نهایت.

«نه» به‌منزله انتهای خط است. وقتی کلمهٔ نه را برزبان می‌آورید مثل اینست همهٔ درها را به‌رویتان بسته و خود را در قفس کوچکی زندانی کنید. اگر از گفتن «بله» هراس دارید و شجاعت بیان آنرا ندارید. از کلمهٔ «ممکن است» استفاده کنید، چون با این کار راه امیدی باقی‌می‌گذارید. عبارت«نمی‌خواهم» هم‌غم‌انگیزاست، همین‌طور کسانی که عادت دارند بگویند «همین است که‌هست وکاری هم‌نمی‌توان کرد.» لیکن این‌طور نیست، همیشه می‌توان کاری انجام داد، فقط باید قدم به‌جلو گذاشت و شاهد نتیجه بود.

از این جمله که «این کار مناسب سنم نیست نفرت دارم». چندبار شنیده‌اید دوستی بگوید «دیگر پیر شده‌ام و صحیح نیست در این سن و سال این لباس را بپوشم یا فلان کار را بکنم.» فقط یکبار هم که شده آن کار را امتحان کنید و بعد متوجه می‌شوید که برعکس چقدر هم برای آن جوان هستید. ما نسبت به‌سن همیشه حساسیت نشان می‌دهیم. به همین جهت هیچوقت به‌کسی نمی‌گویم چند سال دارم چون فکر می‌کنم

برای خودم دردسر ایجاد خواهم کرد. زیرا بمحض آنکه سن مشخص شود محدودیت‌هائی به‌شما تعلق خواهد گرفت. مثلا اگر ٦٠ سال دارید نباید میان برگها برقصید یا لباس رنگ روشن بپوشید، چه‌کسی این حرف را زده؟ گاهی گزارش‌گری درباره سنم سئوال می‌کند، در پاسخ می‌گویم «بعبارتی هنوز بدنیا نیامده‌ام، به‌روایتی شخصی بالغ وفعال، انقلابی و پرشور و هیجان هستم و گاهی احساس آدم عاقل و ۹۰ ساله را دارم. پس می‌بینید که جوابی برایتان ندارم». ارقام چه ارتباطی با سن می‌تواند داشته باشد. وقتی می‌گوئید «این کار مناسب‌سنم نیست» درحقیقت درها را به‌روی خود می‌بندید. درحالیکه برای هیچ کاری پیر نیستید. سن در دست شما است و می‌توانید بدون توجه به‌سالهائی که پشت‌سر گذرانده‌اید احساس پیری یا جوانی کنید.

گاهی با افرادی برخورد می‌کنید که عقیده دارند چون یکبار در دوستی شکست خورده‌اند دیگر نباید به‌کسی اعتماد کنند. کسی نیست به‌این عده بگوید، کمی صدمه و رنج دیدن چه اهمیتی دارد ضمن‌اینکه انسان از رنج، تجربه‌های زیادی بدست می‌آورد. براستی، در چه دنیای بی‌معنی و پوچی زندگی می‌کنیم! دنیائی که همه توقع دارند همواره در شادی غوطه‌ور باشند، فقط نشاط و خوشی باشد و نه هیچ چیز دیگر و دستگاههای ارتباط‌جمعی نیز مشوق چنین روحیه‌هائی هستند. چند شب پیش تلویزیون را روشن کردم تبلیغی بود در مورد مادهٔ سفیدکنندهٔ توالت و خانمی با هیجان و شور و حرارت زیاد ادعا می‌کرد که با در دست داشتن چنین فرآورده‌ای زندگی او کامل است. از یک‌طرف فکر کردم اجرای چنین برنامه‌ای مقام زن را پائین‌می‌آورد و از جانب دیگر، با خود گفتم اگر شادی افراد و بالا بودن روحیه آنها به‌این قبیل محصولات وابسته است پس باید از نظر روانی مریض باشند.

سئوالی که در اینجا پیش می‌آید اینست اگر می‌توانیم درزندگی وابسته و دلخوش به‌این پدیده‌های ساده ازقبیل مادهٔ سفیدکننده باشیم،

پس دیگر جائی برای غصه خوردن و نومیدی باقی نمی‌ماند. پس همواره باید احساس شادی و خوشی کنیم و کمی درد و رنج داشتن اهمیتی نباید داشته باشد. از تجربه‌های غم‌انگیزی که در طی سالهای گذشته داشته‌ام، درسهای زیادی آموخته‌ام. درواقع گاهی مرگ به ما درس زندگی و فقر درس شادی می‌آموزد. پس باید موقعیت‌های ناخوش‌آیند را هم پذیرفت و از آن پند گرفت و قبول کرد که این هم جزئی از زندگی است، پس آنرا دربر گرفت، تجربه کرد و قبول کرد که بازهم ممکن است پیش‌آمدی رخ دهد. واقعیت‌ها را نباید انکار کرد. البته بعضی از رخدادها رنج‌آور است و بد نیست گاهی که عصبانی می‌شوید، فریاد بکشید. داد بزنید، بدیوار بکوبید، گریه کنید. مشت خود را به میز بکوبید و خشم خود را بیرون بریزید. سپس بکوشید موضوع را به فراموشی بسپارید درغیر اینصورت غم را فرو می‌دهید و یک‌عمر آنرا در قلب و ذهن خود نگهمیدارید، و می‌دانید نتیجهٔ کار چیست که غم از شما تاوان بگیرد و پس از مدتی بصورت زخم‌معده، میگرن یا بیماریهای دیگر ظاهر شود.

پس فایده عقاید و افکار خودمخرب و خودآزار چیست؟ تصوراتی که ما را محدود می‌کند، افکاری که سبب می‌شود احساس تنهائی کنیم. اندیشه‌هائی که نسبت به‌زندگی سرد و بی‌حوصله‌مان می‌کند، باورهائی که واکنش‌های طبیعی‌مان را ازمیان می‌برد. این‌قبیل افکار و گمان‌ها ضد زندگی، ضد رشد و ضد تغییر و شکوفائی است. پس آنها را با تمام قدرت از خود دور کنید. می‌پندارید این اندیشه‌ها را از کجا آورده‌ایم؟ گاهی این باورها را از نزدیک‌ترین کسان خود می‌گیریم، افرادی که جزء افراد خانوادهٔ ما محسوب می‌شوند. برای رشد و شکوفائی برای کسب شأن و شخصیت هیچ محیطی بهتر و مناسب‌تر از خانه نیست. بعضی اوقات کمترین توجه و اهمیت را نسبت به‌کسانی نشان می‌دهیم که از همه‌کس بیشتر دوستشان داریم. مردم کوچه و خیابان را مورد مهر و محبت قرار می‌دهیم ولی این مهر

را از فرزندان، زن یا شوهرمان دریغ می‌کنیم. بکوشید هر روز خصلت خوب و کوچکی در اطرافیان خود پیدا کنید و آنرا برزبان بیاورید. شاید شروع کار قدری مشکل باشد اما با کوشش و جستجو این کار عملی است. سعی کنید خوی نیکی در آن‌ها بیابید، و آن‌را بازگوکنید، مثل، «کاری که کردی واقعاً به‌دلم نشست» یا «کارت را خیلی خوب انجام دادی.»

همواره به معلم‌ها تذکر می‌دهم که با تلقین و القاء افکار منفی به بچه، راه بجائی نمی‌برند. بجای آنکه به«ژانت» بگوئید چند غلط‌دارد، چه مانعی دارد اگر به‌او یادآور شوید چندتا از تمریناتش درست است و از او بخواهید برتعداد آنها بتدریج بیافزاید. مثل مادربزرگ که همیشه می‌گفت «یادتان باشد شما با عسل تعداد بیشتری مگس‌می‌توانید شکار کنید تا با سرکه.» پس چرا می‌کوشید پیوسته روی سرکه تأکید کنید. همواره عادت داریم با بایدها و نبایدها و یا در لفافه صحبت کردن، خاطر فرزندانمان را آزرده سازیم. «این را می‌گویم چون خیرت را می‌خواهم» «اگر مرتب از تو انتقاد می‌کنم برای اینست‌که خوبی تو را می‌خواهم.» و کسی نیست به‌آنها بگوید «اگر خوبی مرا می‌خواهی چرا روی نکات مثبت اخلاقم تکیه نمی‌کنی.» بله می‌دانم‌که چندش‌آورم، کودنم، اما آیا نکته خوب و مثبتی در من وجود ندارد؟» این مطلب‌ممکن است خنده‌آور بنظر بیاید لیکن واقعیت تأسف‌آور اینجا است افرادی‌که از صمیم قلب دوستشان داریم و باید بیش از پیش تشویق گردند تا به جلو رانده شوند ازجمله کسانی هستند که حداقل پاداش و تمجید را دریافت می‌کنند، درصورتی‌که در خانه محیطی باید فراهم آورد که بچه احساس شأن و شخصیت کند.

اخیراً نامه‌ای از خانمی که قبلا بامن هم‌مدرسه بود دریافت کردم. او مرا در تلویزیون دیده بود و این درخور توجه است که دوستان‌قدیمی ازطریق تلویزیون شما را پیدا کنند و برایتان نامه بنویسند. خانم نامهٔ خود را اینطور آغاز کرده بود. «اطمینان دارم که خودت بودی

فقط یک آدم کم‌عقل و دیوانه نظیر تو می‌توانست وجود داشته باشد. عجیب است که اصلا عوض نشده و همان آدم عوضی زمان کودکی باقی مانده‌ای، مطمئناً فلیس لئوناردو بوسکالیای دیگری وجود ندارد. فلیس می‌دانی چه خاطره‌ای از تو بیاد دارم. خاطرهٔ آن روزی که بچه‌ها دورت را گرفته و مسخره‌ات می‌کردند زیرا کت زمستانی خواهرت را پوشیده بودی.»

ابتدا متوجه موضوع نشدم ناگهان بیاد روزهائی کـه در فقر و تنگدستی بسر می‌بردیم، افتادم یکی از روزهائی که هوا خیلی سرد بود. مادر کت خواهرم را به‌تنم کرد. کت او یقهٔ پوست کـوچکی داشت و دگمه‌های آن از سمت راست باز می‌شد. تا خواستم اعتـراض کنم و بگویم آنرا نمی‌پوشم مادرم که مشاور بی‌رهنمود و شخصیت شگرفـی بود با عصبانیت گفت «ساکت‌شو باید خیلی‌هم شکرگزار باشی که کتی داری که تو را گرم نگهدارد، چه‌بسا بچه‌هائی که در این هوای سرد این‌را هم ندارند. چه‌کسی توجه دارد که این کت مال خواهر تـوست علاوه برآن، اگر با غرور آنرا بـرتن کنی خیلی هم بتو بـرازنـده خواهد بود.»

آنچه مادر گفت درست ازآب درنیامد ولی خاطرهٔ تلخ آن فراموش شد. وقتی به‌گذشته برمی‌گردم می‌بینم آنچه از آن واقعه در ذهنم‌مانده و برایم مهم است. کت خواهرم یادرد ناشی از پوشیدن آن، یاحرفهای طعنه‌آمیز بچه‌ها نیست، بلکه اثرات مثبت و سازنده حـرفهای مـادرم می‌باشد که گفت «اگر کت را با غرور به‌تن کنی به‌تو برازنده خواهد بود. یادت باشد کسانی هستند که همین‌را هم ندارند بپوشند.» و آنچه نیاز به یادگیری آن داشتم همین حرفها بود چون ما بیشتر باورها را از محیط اطراف خود کسب می‌کنیم و هر روز و هر لحظه یکدیگـر را می‌سازیم. مرتب این موضوع رابه‌مردم یادآوری می‌کنم وآنها درجواب می‌گویند، «مهر ورزیدن کار مشکلی است»، در پاسخ می‌گویم «باور کنید کاری از این ساده‌تر نیست.ابراز عشق و دوستی آسان است واین

ما هستیم که پیچیده و مشکل می‌باشیم.» محبت کردن یعنی شما درمقابل خدمتی حتی کوچک سپاسگزار و قدردان باشید. مثل تشکر از یک پیشخدمت پس از آوردن غذا. اخیراً در رستورانی در آریزونا که قاشق‌های آن واقعاً چرب بود غذا خوردم. ازجمله مکانهائی بود که انسان از بوهائی که به‌مشامش می‌خورد می‌توانست همه چیز را حدس بزند. حتی موش‌ها هم از آن همه ناپاکی فرار می‌کردند. اما غذا بسیار مطبوع و لذیذ بود. گوشت خوک سفارش دادم، گرچه یکی از مشتریان عقیده داشت با خوردن چنین غذائی باید اشهد خود را بگویم. در سر یکی از میزها مشتری دیگری مشغول خوردن همین غذا بود و مقدار زیادی گوشت در بشقابش کود شده بود و بوی بسیار خوبی از آن به مشام می‌رسید. لذا من هم همان را دستور دادم و خیلی بنظرم خوشمزه و خوش‌طعم آمد. پس از پایان غذا به پیشخدمت گفتم مایلم صاحب رستوران را ببینم. فکر کرد شکایتی دارم، علت را پرسید. گفتم می‌خواستم از غذا تعریف کنم. پیشخدمت با تعجب گفت «هرگز کسی چنین رفتاری با ما نداشته» و مرا نزد او برد.

او که مردقوی‌هیکل و فربه بود پرسید، «چه پیش آمده؟» جواب دادم «هیچ، فقط می‌خواستم بگویم خوراک گوشت و سیب‌زمینی بسیارعالی ومطبوع‌طبع‌بود. دربهترین‌رستورانهای‌دنیا غذاخورده‌ام‌و غذای شما از نظر کیفیت در همان ردیف بود.» طوری به‌من نگاه کرد که گوئی عقلم را از دست داده‌ام، سپس مثل اینکه تعریف به‌او گران آمده باشد، پرسید، آیا یک پرس دیگر دوست دارم صرف کنم؟ کارم قشنگ نبود؟ منظورم از ابراز محبت کردن، خدمتی در همین حدود است، یعنی در شادی خود مردم را شریک کردن یا از نماد قشنگی تعریف نمودن.برای مثال اگر شخصی بنظرتان خوش‌قیافه می‌آید پیش بروید و او را تحسین و تمجید کنید، و بعد خودتان را کنار بکشید، اگرچه این کار ممکن است بنظرش عجیب بیاید.

یکی از تجربه‌های خنده‌آوری که چندی پیش داشتم برخورد با دختر

خانم دانشجوئی در محوطه دانشگاه بود. موهای طلائی و مواج بسیار قشنگی داشت که در زیر نور آفتاب درخشش و تلولو خاصی پیدا کرده بود. از کنارش گذشتم و ناگهان بفکرم رسید احساساتم را ابراز کنم به‌او نزدیک شدم بطوریکه او کاملا می‌توانست حضورم را حس کندو هنگامی که با تعجب به‌عقب برگشت و آهی بلند کشید گفتم «نترسید تنها می‌خواستم بگویم موهایتان زیر نور آفتاب براستی زیبا وستایش‌ـ امیز است، متشکرم.»

این‌را گفتم و از او دور شدم چون می‌دانستم افرادی که تعریفی از آنها می‌شود گاهی برداشت و تفسیر نادرستی از آن تمجید می‌کنند. زمانیکه به‌حد کافی از او دور شده بودم تعریف من‌کم‌کم مثل نوری ذهن او را روشن کرد و باتعمقی که روی آن کرد یک‌باره شکفته‌شد وشروع به‌لبخند زدن کرد بطوریکه وقتی به‌در ورودی دانشگاه رسیده بودم، دست خود را بلند کرد و بسویم تکان داد. بنظرم رسید احساس می‌کند حتی بلندقدتر و به‌خورشید نزدیک‌تر شده است.

این تحسین کوچک چه سختی و زحمتی داشت. هر روز بارها از این فرصت‌ها پیش می‌آید و ما هیچوقت از آن سود نمی‌جوئیم. می‌توانیم از نزدیکان خود شروع کنیم، به‌آنها اعتمادبنفس ببخشیم و کاری‌کنیم که ایشان روز خود را با ستایش‌های زیبای ما به‌پایان ببرند. مردم به من ایراد می‌گیرند که این کار یک نوع تظاهر است درحالیکه اگر شما قلباً از چیزی یا کسی خوشتان بیاید و محبت خود را بیان کنید کجای این کار خودنمائی تلقی می‌شود.

بخاطر دارم مادر، از اینکه از دست‌پختش تعریف شود لذت می‌برد و همگی ما بعد از غذا عادت داشتیم بگوئیم «به‌به چقدر عالی بود» و او همیشه جواب می‌داد «خودم می‌دانم احتیاجی به‌گفتن نیست.» گرچه در دلش واقعاً انتظار تحسینی داشت.

باور کنید اگر بکسی بگوئید دوستش دارید کوچکترین ضرری متوجه او نمی‌کنید و این کار بسیار ساده‌ای است، اگر خجالت می‌کشید

این لفظ را برزبان بیاورید آنرا بنویسید و اگر این کار را هم نمی‌توانید انجام دهید عملا علاقه خود را نشان دهید ولی حتما آنرا ابراز کنید، نه یک‌بار بلکه چندین بار و مطمئن باشید هیچکس از شنیدن آن خسته نمی‌شود ممکن است مخاطب شما بگوید «لازم نیست بگوئی می‌دانم دوستم داری» اما باور کنید او هم از شنیدن این عبارت لذت می‌برد.

علاوه برمنزل، در محیط مدرسه هم افکار مخربی به‌شاگرد تزریق می‌شود که در روحیه و ارزیابی او از شخصیت خود تأثیر می‌گذارد. برای نمونه گفتگوئی که با یک پسربچه کوچک داشتم برایتان بیان می‌کنم.وی گفت «نمی‌توانم این کار را انجام دهم.» از او پرسیدم «از کجا مطمئن هستی »؟جواب داد، «چون کودن هستم» پرسیدم «از کجا می‌دانی» پاسخ داد «معلمم گفته است.»

براستی، با این القائات آموزگاران. چه امیدی برای بچه‌ها باقی می‌ماند؟ معهذا تصور می‌کنم بالاخره باید از جائی شروع کنیم. شاگرد توانائیهائی دارد و معلم و پدر و مادر می‌توانند باهم آنرا کشف و شکوفا سازند.

متأسفانه فرهنگ کنونی به‌ما می‌آموزد که نسبت به همهٔ پدیده‌ها مشکوک باشیم، بیکدیگر اعتماد و باور نداشته باشیم و از هر چیزی بهراسیم. نتیجه این شده که هر روز دیوارهای بلند و بلندتری برای حمایت خود از سایرین، میان خویش و دیگران بالا می‌بریم! اما من هرگز تمایلی به دور کردن شما از خود ندارم، برعکس ترجیح می‌دهم هرچه بیشتر و بیشتر به‌شما نزدیک شوم، شما را تجربه کنم و به‌شما متکی گردم. و چنانچه در این میان یکی دو نفر آزاری به‌من‌رسانند آنرا نادیده بگیرم. اما هرگز حاضر نیستم مجال دوستی و نزدیکی را ازدست بدهم،این دوری سخت مرا به‌وحشت می‌اندازد، مع‌الوصف فرهنگ امروزی، بطور روزافزونی ما را شکاک می‌کند. و به‌ما می‌آموزد به یکدیگر سوءظن داشته باشیم. مرتب به‌جملاتی از این قبیل برمی‌خوریم

«مراقب رفیق پهلودستی‌ات باش»، و این کار سبب شده حتی همسایهٔ خود را نشناسیم و این براستی اسف‌انگیز است. متأسفانه همین درسها را به‌فرزندان خود نیز می‌آموزیم و هر روز بیش از گذشته از یکدیگر دور و جدا می‌شویم. اکنون موقع آن رسیده پل‌هائی میان خود و آنها بسازیم.

چند سال پیش تصمیم گرفتم سفری به‌دور دنیا کنم تا از نزدیک با ملل سایر جهان و فرهنگ ایشان آشنا شوم، بیشتر تصمیم داشتم به آسیا سفر کنم چون با سرزمین‌های دور آشنائی نداشتم. راستش را بخواهید می‌خواستم بدانم آیا مردم آن کشورها هم گریه می‌کنند؟ یکدیگر را در آغوش می‌گیرند؟ از نظر چهره به‌ما شباهت دارند؟ اشتیاق شدیدی برای سیر و سیاحت و گشت‌وگذار در طبیعت در خود احساس می‌کردم و با آنکه همه مرا از این کار منع کردند و دیوانه خواندند و هشدار دادند که در بازگشت شغلی پیدا نمی‌کنم با این وصف به‌آنها پاسخ دادم که جان سالم بدر خواهم برد و همان‌هم شد.

به‌مناطقی نظیر بالی[4] مسافرت کردم، پس از ورود به‌این جزیره و مستقر شدن در خانه کوچکی که قبلا برایم فراهم شده بود، در کمتر از دو ساعت ۷ـ۶ نفر از اهالی با هدیه‌های گوناگون از پارچه‌های مخصوص اندونزی گرفته تا گل و غیره بدیدنم آمدند. ابتدا فکر کردم طبق رسومی که در آمریکا متداول است درمقابل پیشکشی بایدهدیه‌ئی داد و چون چیزی از قبل تهیه نکرده بودم لباسهای زیر و تی‌شرت‌هایم را به‌آنها تقدیم کردم، حالا که به‌آن روزها می‌اندیشم خیلی بنظرم مسخره می‌آید که چگونه درمقابل پارچه‌های بسیار زیبای آنجا، تی‌شرت داده بودم. یکبار از من دعوت کردند تا در مراسمی که حدود

4- Bali

یکی از جزایر اندونزی، شرق جاوه با جمعیتی متجاوز از ۱٫۵ میلیون نفر (با جزایر اطراف) حدود ۲٫۱۰۰ کیلومتر مربع

ساعت ۷ـ۶ بعدازظهر در رودخانه‌ای نزدیک دهکده برگزار می‌شود، شرکت کنم. طبق آئین آنجا، همه از کوچک و بزرگ برای آب‌تنی به داخل آب‌رفتند. یادم می‌آید با قیافه‌ای مبهوت کنار رودخانه نشسته آنها را تماشا می‌کردم و از اینکه همه با هم آب‌تنی می‌کردند دچار تعجب شده بودم و آنها طوری می‌نگریستند که گوئی می‌خواستند بگویند چرا که نه؟ مگر چه رخ داده؟

بخاطر دارم شب عید کریسمس بود و بیشتر کسانی که با آنها بودم از داستان تولد حضرت مسیح کوچکترین اطلاعی نداشتند. بهتر دیدم مطالبی در این زمینه برای آنها بیان کنم اما به‌مجرد آنکه گفتم شب کریسمس سئوال کردند شب کریسمس چیست؟ داستان را شرح دادم و آنها با دقت و فراست گوش دادند. و خیلی از آن خوششان آمد.

برخی از ما ۱۲ سال است در یک‌جا سکونت داریم، درحالیکه هنوز همسایه مجاور خود را نمی‌شناسیم و وقتی در کوچه به‌صدا درمی‌آید، حتی جرأت پاسخ دادن نداریم. براستی چرا اینچنین دستخوش تغییر شده‌ایم. نکته تأسف‌آور اینجا است که وقتی عقاید و افکاری به‌ذهنمان فرو رفت هر اندیشهٔ جدیدی که پیش می‌آید، ما ابتدا آنرا از فیلتر ذهنی خود که آغشته به‌ترس و گمان است، عبور می‌دهیم ودرنتیجه هیچوقت عوض نمی‌شویم و نمی‌توانیم آنچه توانائی رسیدن به آن را داریم، بشویم. تنها کاری که باید بکنید اینست‌که این کهنه‌پرستی را مثل غلاف و فلس از خود جدا کنید و بدور بیاندازید وگرنه تمام عمر باید در هراس و سوءظن بسر ببرید.

بخاطر دارم در دوران جوانی چون دو زبان می‌دانستم، اغلب توریستهای آمریکا را به‌ایتالیا می‌بردم با این کار، هم دیداری از فامیل می‌کردم و هم پولی بدست می‌آوردم. بیشتر به‌دیدن آثار تاریخی ونیز[۵] می‌رفتیم. این شهر واقعاً زیبا و دیدنی است. توریست‌ها را نه‌تنها به

۵ـ بندری در شمال ایتالیا.

بناهای مشهور مانند «کانال بزرگ» می‌بردم بلکه به‌مناطق کم‌اهمیت‌تر هم می‌رفتیم. در ونیز جزیرهٔ کوچک بسیار قشنگی وجود دارد که مردم اغلب با قایق (گوندولا)[۶] به‌آنجا می‌روند، اما چون این نوع قایق‌ها خیلی گران بود، مسافرین را با واپرتو[۷] که یک‌نوع اتوبوس است به گردش می‌بردم. توریست‌ها با ناراحتی در این جزیره سیر و سیاحت کرده، و به‌اطراف خود نظر می‌انداختند. یکبار یکی از آنها رو به من کرد و گفت «هیچ فکر کرده‌اید ونیز بیش از همه به چه نیاز دارد؟ یک نقاشی و رنگ‌کاری حسابی». اما خود ایتالیائیها به‌این جزیره لقب جزیره قوس‌وقزح داده‌اند، زیرا بعلت رطوبت هوا، رنگ اشیاء بمرور زمان ازبین رفته، دیوارها پوسته پوسته شده ولی بقایای آن در آب به رنگهای سبز، زرد و بنفش منعکس است. برای توریست‌ها قدمت و عظمت محیط اهمیت نداشت چون به‌تمیزی و قالبی بودن اشیاء عادت کرده بودند.

ازجمله، در جنوب ایتالیا محلی بنام پوسیتانو[۸] وجود دارد که حدود ۱۰۰ پلکان بنام اسکالیناتلا[۹] دارد. عشق زیادی به‌پائین آمدن از آن‌ها را داشتم. توریست‌ها درحالیکه لنگ‌لنگان از پلکان‌ها پائین می‌آمدند نصف راه به مسئولین لعنت فرستادند که چرا یک آسانسور در این‌مکان نصب نکرده‌اند. آیا بهتر نیست وقتی از مملکت خود خارج می‌شویم عادات ناموزون و کج‌بینی‌های همیشگی خود را برای مدتی در وطن باقی بگذاریم. ما همه چیز را از فیلتر ذهنی عبور می‌دهیم و هیچگاه به کُنه و عظمت و زیبائی واقعی اجسام دقت نداریم و فقط آنچه مورد پسندمان است می‌بینیم و نه آنچه وجود حقیقی دارد، درنتیجه به همهٔ پدیده‌ها با نظر شک و تردید و با بیم و هراس نگاه می‌کنیم.

۶ـ گوندولا نوعی قایق که در کانال‌های شهر ونیز رفت‌وآمد می‌کند.

7- Vapertto
8- Positano
9- Scalinatella

خودمان را از زیبائی و زندگی دور کرده‌ایم و معلوم نیست تا کی می‌خواهیم به‌جنگ علیه خود ادامه دهیم، باور کنید وقت آن رسیده از خود منجمدشده بیرون بیائیم و از او دور شویم. یادتان نرود شما از مواهب آفرینش هستید و موجودی مقدس و یکتا بشمار می‌آئید.

شما موهبت الهی هستید، خودتان را شکوفا کنید، زنده‌نگهدارید، از حصاری که به‌دور خود کشیده‌اید بیرون بیائید و عقاید مخرب و زیان‌آوری را که نسبت به‌خود و دیگران دارید، از خود دور سازید، افکاری که پیوسته شما را از اطرافیان دور می‌کند و مانع می‌شود من و شما بهم بپیوندیم. ایثار کردن و اعتماد کردن را از نو بیاموزید. بخود تلقین کنید که مردم دیگر هم مانند شما هستند پس بعید نیست مثل شما رفتار کنند، و نه مخالف شما.

نمی‌دانم مرا چگونه می‌بینید و می‌پندارید؟ فقط آگاهم که در هیچ موردی برشما برتری ندارم. همان‌قدر مغشوش. مضطرب. گاهی تنها، مأیوس و گاهی گریانم که شما هستید. برای سئوالهائی که مطرح می‌کنید جوابی بیشتر از شما ندارم و تازگی سئوال کردن وچرا گفتن‌ها را کنار گذاشته‌ام تنها خود را به‌جریان رودی که در آن شناور هستم سپرده‌ام و می‌دانم که موجود شگفت و اعجاب‌انگیزی هستم.

مردم مرتب برایم می‌نویسند چرا دنیا باید دستخوش اینهمه درد و رنج، کشت‌وکشتار، نومیدی و یأس باشد چرا هر روز هزاران هزار کودک بی‌گناه در سرتاسر دنیا باید ازمیان بروند، در جواب می‌گویم. «چطور از من چنین انتظارهای عجیبی دارید درصورتی‌که افرادی بمراتب از من خردمندتر و روشن‌بین‌تر قرنها است این سئوالات را مطرح می‌کنند بدون آنکه به‌جوابی رسیده باشند. تنها می‌دانم صدها سال پیش یک نفر پیش‌گوئی کرد که بشر روزی آنچنان گرفتارمسائل خود می‌شود که تعداد مسئله‌های او از پاسخ‌هایش متجاوز خواهند شد. بنحوی پویا، سرگرم زندگی هستم و دوست دارم همه چیز را تجربه کنم. مایلم از آنچه زندگی را می‌سازد، آگاهی پیدا کنم و ازشما هراسی

PersianPDF.com

ندارم. زیرا می‌دانم درپس نقابی که برچهره زده‌اید انسانی مانندمن، جستجوگر، ترسو، تنها، منزوی وجود دارد کـه گاهـی نیز شاداب، دوستدار زندگی و کنجکاو به‌مسائل محیطی و فردی خود قبل از مرگ می‌باشد.

متأسفانه با حصاری که بدور خود کشیده‌ایم تظاهر می‌کنیم که‌از مسائل در امان هستیم، از مواهب ضروری حیات برخوردار بوده و به کسی نیاز نداریم اما چقدر برای خودمان هم آسان‌تر بود اگر اعتراف می‌کردیم که من هم آسیب‌پذیر هستم، مـرتکب اشتباهاتـی مـی‌شوم. کاستی‌هائی دارم و از بسیاری از مسائل درهراسم. بعبارت دیگر من‌هم انسانم و این بالاترین سرمایه و موهبتی است که نصیبم شده و این همان چیزی است که می‌خواهم باشم، یک انسان واقعی.

چندی پیش دوستی عقایدی نظیر آنچه در بالا بیان کردم بـا من درمیان گذاشت که دوست دارم شما را در این آگاهی با خود سهیم کنم. عنوان مطالب او «فریب مرا مخور» است.

«می‌خواهم بدانی که چقدر در نظرم مهم و ارجمند هستی، می‌توانی اگر اراده کنی خالق موجودی باشی که‌در درون من است. تنها تو قادری دیوارهائی که در پشت آن بخود می‌لرزم درهم فروریزی، توئی که می‌توانی از پشت نقابی که بـه چهره زده‌ام مرا تماشا کنی، تنها تو توانائی آنرا داری که مرا ازسایه‌های ظلمت، ترس، تنهائی وناایمنی رهائی‌بخشی گرچه می‌دانم این کار برایت سهل و ساده نیست. اما تـرا بخدا سرسری از کنارم نگذر، احساس حقارت وخودکوچک‌بینی بصورت دیوار عظیمی میان ما قرار گرفته است و هرچه بـه تزدیک‌تر می‌شوی کوششم برای عقب‌راندت شدیدتـر می‌گردد. بنظر می‌رسد ازآن‌که بیش از همه به‌آن نیاز دارم می‌خواهم فرار کنم و علیه آن بجنگم. اما به‌من گفته شده که

نیروی عشق از این دیوارها قوی‌تر است و امید من هم تنها به‌همین است. (دوست دارم) دیوار (حائل میان من و خودت را) با مشتی محکم فرو بریزی چون بچهٔ درون من بسیار ظریف و حساس است و نمی‌تواند در پس دیوار رشد کند و بارور شود. پس مقاومت را از دست نده. بتو نیاز دارم.»

ما آنقدر که بیکدیگر شبیه هستیم. از یکدیگر تفاوت نداریم. نیاز به برقراری پیوندهای دوستی میان هم داریم. چون به‌تنهائی قادر به ادامه زندگی نیستیم، و خود واقعی شما فقط با برقراری این میثاق میان خودش و دیگری (که ممکن است من، شما و یا شخص ثالثی باشد) می‌تواند رشد کند و شکوفا شود. این فکر نادرست و مسموم را که نباید به‌کسی اعتماد کرد، بدور بیاندازید. البته دوستی قمار است لیکن همهٔ کارها به‌گونه‌ئی نوعی شرط‌بندی محسوب می‌شود. چند شب پیش‌وقتی وارد پارکینگ شدم، خانمی را مشغول عوض کردن لاستیک ماشین دیدم. کیفم را در ماشین گذاشته، بطرفش رفتم و پرسیدم، آیا به‌کمک احتیاج دارد یا لحنی خشک و جدی جواب منفی داد و گفت خودش به‌تنهائی ازعهده کار برخواهد آمد.

مجدداً گفتم اما جداً دوست دارم کمکی بکنم در پاسخ گفت «نه، متشکرم». با خود گفتم خدای من عجب دنیائی شده انسان حتی با ابراز همدردی، مردم را به‌وحشت می‌اندازد.

وقت آن رسیده، افکار زیان‌بخشی که به‌ما می‌گوید هنوز به‌آن درجه از رشد و خرد نرسیده‌ایم که بتوانیم بین خوب و بد را تمیزدهیم، از خود دور کنیم. بخود باور داشته باشیم و به‌ندای قلب خود گوش دهیم. هیچکس بهتر از شما نمی‌داند مصلحت شما در چیست. پدر همیشه می‌گفت «فلیس اگر تو نتوانی زندگیت را اداره کنی کس دیگری‌سررشته‌آن‌رابدست‌خواهدگرفت،وبراستی چنین‌است. اگرنسبت به‌کارهائی که انجام می‌دهید پیوسته بدبین باشید و براین باورنادرست

بمانید که در حد خود کامل نیستید، کس دیگری برشما و زندگیتان مسلط خواهد شد،آنوقت است که بکلی خود را گم می‌کنید. دنبالـه‌ـ رویهای کورکورانه را کنار بگذارید و صرفاً برای خود شیرینی وجلب محبت سعی نکنید از رفتار و اعمال دیگران پیروی کنید. می‌دانید با این عمل چه رخ می‌دهد؟ با این کار دیگر خودتان نیستید بلکه آدمـی می‌شوید که از دیگری تقلید کرده است. مربیان و معلمین مذهبی فقط می‌توانند ره‌گشا باشند و راههای مختلف و جنبه‌های گوناگون مسائل را برای شما بشکافند اما تنها شما هستید که رهرو این سفر پرمخاطره بشمار می‌آئید.

به‌کسانی که می‌خواهند راه چـاره مسائل را بـه‌شما نشان دهند توجه نکنید. چون راه‌حل‌های مختلفی برای هر کار و مسئله‌ای وجود دارد و آنچه به‌نظر شما صحیح است همانقدر اعتبار دارد که راههای پیشنهادی دیگری. البته این در صورتیست‌که نیت و هدف شما معطوف به فعالیت‌هائی باشد کـه سازنده خلاق، شادی‌بخش، امیدوارکننده و مثبت هستند نه مخرب و بنیان‌کن. در وجود شما پیچیدگی‌های زیادی است که هیچکس جز شما به‌آن واقف نیست. پس چطور شخص ثالثی می‌تواند به‌شما راهنمائی کند که انجام چـه‌کاری بـه‌سود شما است. هربار کسی از من می‌پرسد چکار باید بکند، در پاسخ می‌گویم «به‌ندای قلب خود گوش کنید.» جواب شما در شما است. شما در حد یک انسان کامل هستید. نمی‌دانم نفع شما در کجا است اما اگر باخودتان مسائلتان را مطرح کنید، بدون شک خود درون‌تان پاسخ مناسب را خواهد داد. ایمان داشته باشید که در حد خود دانائی و خرد کافی دارید پس به‌آنچه می‌دانید اعتماد کنید و براساس آن گام بردارید.

یاد بگیرید به‌خود اطمینان کنید. به صداهای ضمیرتـان از نـو گوش دهید، به‌خودتان باور داشته باشید و این استقلال‌طلبی را مرتب تمرین کنید. بدون تمرین هرگز پیشرفتی نخواهید داشت و پس از مدتی متوجه می‌گردید اعمالی که انجام می‌دهید به‌سود شما است. هیچ

لزومی ندارد برای یادگیری به امیلی‌پست (که روش‌های اتیکت اجتماعی را به‌شما نشان می‌دهد) یا کتاب‌های دیگر رجوع کنید. آیا تأسف‌انگیز نیست شما عنان و اختیار زندگیتان را بدست این وآن بسپارید. البته استفاده از اندرزهای خوبی که در بعضی از کتابها به آن اشاره شده جایز و مفید است. اما آنچه روی آن تاکید می‌گذارم اینست‌که سررشته زندگی خود را یکباره بدست دیگران نسپارید. نسبت به‌افرادی که گمان می‌کنید راه‌حل زندگی شما را می‌دانند چندان خوشبین نباشید. آنها اگر بتوانند به‌خودشان کمک کنند باید خوشنود باشند. مسئولیت کامل زندگی را خودتان بعهده بگیرید. با این کار مثبت، هم خود را از قید دیگران رها می‌کنید و هم به‌دیگران آزادی‌عمل می‌دهید چون از آن پس عهده‌دار مسائل و دشواریهای خود هستید. از شکست و ناکامی نهراسید، در دنیائی زندگی می‌کنیم که همه در پی کمال‌طلبی که وجود خارجی ندارد هستند. این فکر را بکلی از ذهن خود بیرون کنید.

برنامه آشپزی «ژولیا چایلد»[10] را براستی دوست دارم و از برخوردی که او با بیننده دارد لذت می‌برم. وقتی ژولیا برنامه را اجرا می‌کند، یک‌سری اصول کلی را مطرح می‌کند. مثلا اگر بخواهد طرز تهیه سوفله را نشان دهد می‌گوید چه موادی را باید باهم مخلوط کرد و بعد ظرف سوفله را در فر می‌گذارد، و پس از مدتی صحبت با شما غذای آماده‌شده را از فر خارج می‌کند و شما می‌بینید که سوفله پفش خ. ابیده است و او بدون آنکه متوسل به چاقوی جادو شود خیلی راحت می‌گوید «شما همه‌چیز را یک‌جا نمی‌توانید گرد آورید. نوش‌جانتان، خداحافظ». درزندگی واقعی برخورد شما با مسائل باید همین‌طور باشد، در همهٔ کارها نمی‌توانید موفق و مؤید باشید.

با این وجود افرادی را سراغ دارم که هنوز تأسف اشتباهی را

10- Julia Child

می‌خورند که ۲۰ سال پیش مرتکب شدند. «ایکاش این کار را می‌کردم» «افسوس آن کار را انجام ندادم.» البته جای تأسف است که شما در این کار موفق نشدید ولی کسی از فردا و رویدادهای غیرمنتظره آن خبر ندارد. یاد بگیرید و بخود تلقین کنید که گذشته، گذشته و «اکنون» باید خوش بود، زندگی مانند گردش پیک‌نیک است گذران و کوتاه. شما حق ارتکاب چند اشتباه را حتماً دارید زیرا کسی ادعا نکرده آدم کاملی هستید، حتی اگر روزی غذا را هم سوزاندید متأسف نشوید چون فرصتی پیش آمده که در بیرون از خانه غذائی صرف کنید.

قیود دست‌وپاگیری که برای هر سن قائل شده‌اند و مقررات مخربی که به‌دنبال آن وضع کرده‌اند، سبب شده سن و سال بصورت مسئله پیچیده‌ای دربیاید. برای نمونه به‌مجرد آنکه شما وارد سن بخصوصی می‌شوید فوراً محدودیت‌هائی به‌شما تعلق می‌گیرد، و اعمال و رفتارشما در چهارچوب مخصوصی قرار می‌گیرد. این عقاید کهنه را باور نداشته باشید. ترجیح دارد شما را زن یا مرد، هرکدام هستید صدا کنند تا چیز دیگر؛ فراموش نکنید گالیله در سن ۷٤ سالگی آخرین کتابش را نوشت و به میکل‌آنژ[11] در سن ۷۱ سالگی مأموریت دادند بر کارهای نقاشی کلیسای سیستین رسیدگی کند. و گراندما موسی[12] اولین نقاشی خود را در سن ۷۱ سالگی برروی کاغذ آورد. داستان زندگی دوک الینگتون[13] واقعاً شنیدنی و عبرت‌انگیز است. وی پس از دریافت

۱۱ـ میکل‌آنژ مجسمه‌ساز معروف یونان قدیم، کلیسای Sistine کلیسای اصلی در واتیکان رم است که بعلت نقاشی‌های آب و رنگ روی گچ که توسط میکل‌آنژ و سایر هنرمندان انجام شده معروفیت دارد.

12- Annamary Robertson (1860 - 1961)

معروف به مادربزرگ موسی از نقاش‌های دوران بدوی

13- Duke Elington (1899)

نوازنده و آهنگ‌ساز جاز آمریکائی

جایزه پولیتزر[14] (در سن ٦٦ سالگی) گفت «مانعی ندارد. خداوند نمی‌خواست در جوانی به‌اوج شهرت برسم.» این مثبت‌اندیشی قابل ستایش نیست! او در سن ۷۵ سالگی زندگی را وداع گفت.

پابلو کسلز[15] در ۸۷ سالگی کنسرتی در کاخ سفید اجراء کرد. سوزان آنتونی[16]، تا سن ۸۰ سالگی رهبر نهضت آزادی زنان بود و در میتینگ‌هائی که اداره می‌کرد همیشه در صف جلو طبل می‌نواخت. او را در سن ۵۲ سالگی به جرم رأی دادن دستگیر کردند. روز رأی‌گیری وارد غرفه رأی‌دهندگان شد و گفت «من رأی خواهم داد، منظور دولت از اینکه زن نمی‌تواند رأی بدهد چیست؟» وزندگی تجربه جدیدی به‌او آموخت! به‌جرم این کار وی را مدتی به‌زندان فرستادند.

باور کنید کارهای زیادی است که شما هنوز می‌توانید انجام دهید. شنیدنی است که برناردشاو[17] در سن ۹٦ سالگی هنگامی که برای چیدن میوه از درختی بالا رفته بود به‌زمین افتاد و پایش شکست. بیائید باهم عقاید کهنه و بی‌محتوی را بدور اندازیم.

بهتر است از امشب تصمیم بگیرید و افکار ناهنجار و مخرب را کنار بگذارید و سعی کنید آن باشید که خداوند اراده کرده است و این حداقل کاری است که می‌توانید انجام دهید. چگونه جرأت دارید زندگی

14- Pulitzer Prize

مبتکر جایزه پولیتزر، ژوزف پولیتزر بود. یک‌سری جوایز سالانه که برای آثار برجسته ادبی، روزنامه‌نگاری و موسیقی اعطا می‌شود.

15- Pablo Casals (1876)

سولیست آهنگساز اسپانیولی (در خود تبعیدی بسر می‌برد) (سالوادور)

16- Susan B. Anthony (1820 - 1906)

رهبر نهضت آزادی زنان

17- George Bernard Shaw (1856 - 1950)

درام‌نویس منقد انگلیسی متولد ایرلند.

کنید و دنیا را وداع گوئید بدون آنکه مسئولیت‌هائی‌که بعهده‌گرفته‌اید عملی سازید و انجام هر کاری فقط بستگی به‌اراده و تصمیم‌گیری شما دارد. باور کنید به‌همین سادگی است که می‌گویم.این راه تغییر کردن است. قبول داشته باشید که تحول همیشه میسر است و من وحشت‌می‌کنم وقتی برخی می‌گویند «درختی که از بن کج بود راست‌شدنی نیست»، زیرا عکس این مثل به‌خودم ثابت شده است. زندگی فرصتی بیش نیست، و این برشماست که از این مجال حداکثر فایده را ببرید. شما، هم می‌توانید زندگی را بخود تلخ کنید و در نومیدی بسر ببرید، و هم توانائی دارید آنرا شیرین کنید و در شادی سیر کنید. شما هم قدرت دارید زندگی را جدی بگیرید و هم قادر هستید آنرا آسان و مسخره تلقی کنید. فقط برای انتخابی که می‌کنید مسئولیت کامل را بعهده بگیرید.

اگر احساس کسالت و بیهودگی می‌کنید. اگر از چیزی هراس دارید. اگر از موقعیتی که در آن قرار دارید خوشنود نمی‌باشید خود را از این جهنم رهائی بخشید. چه‌کسی گفته شما در وضعیتی که هستید باقی بمانید.تا زمانی که قلب‌و مغز شما کار می‌کند وروحیه‌تان بالا است می‌توانید زندگی را بروفق مراد خود تغییر دهید. توانائی دارید آنچه می‌پسندید ودوست دارید انتخاب کنید وصحنه‌زندگی‌را بر اساس افکاروراندیشه‌های خودتغییردهید. ازفردابکوشید دگرگونی‌هائی که موافق طبع شما است بوجود آورید و به تصورات خوبی که دارید جامه‌عمل بپوشانید. یادتان نرود «بعمل کار برآید به‌سخن‌دانی نیست.» صحبت شروع کار است، اندیشیدن نصف راه‌حل، و بقیه از طریق کوشش و عمل‌شدنی است.راه چگونه زیستن، عشق ورزیدن، مهر و عطوفت داشتن، خوشبینی، امیدبستن به‌فردا، اعتمادکردن ورفتارنیکو داشتن را بیاموزید. همه چیز در دست شما است، انتخاب با شما است. شما، هم توانائی دارید نومیدی و بدبختی را انتخاب کنید و هم قادرید زندگی را به‌کام خود و دیگران تلخ کنید و بدنبال تعصب و غرورهای

نابجا بروید اما چه نتیجه‌ای جز خودآزاری از این کار عایدتان می‌شود بدون تردید مسئولیت کامل زندگی را به‌عهده گرفتن، در عین زیبائی کار سخت و دشواری است و برای این منظور باید خطراتی را هم پذیرا باشید زیرا به‌استقبال خطر رفتن کلید تغییر و تحول است.اجازه دهید مطالب زیر را برایتان بخوانم:

«خندیدن این خطر را دارد که اطرافیان شما را مسخره خطاب کنند» ولی چه‌باک. مردم اغلب به‌من بصورت یک آدم‌کم‌عقل و دیوانه نگاه می‌کنند، تفاوتش در اینست که من زندگی را در شادی و لذت سپری می‌کنم و افراد جدی و عاقل از کسالت و بی‌حوصلگی بجان آمده‌اند.«گریه‌کردن این‌خطر را داردکه مردم شما را احساساتی بنامند» لیکن از گریه کردن هراسی ندارم، در لحظات شادی و غم، هردو می‌گریم و گاهی در تمام لحظاتی که ورقه شاگردی را تصحیح می‌کنم اشک می‌ریزم. از مشاهدهٔ شادی دیگران به‌گریه می‌افتم. از برخورد محبت‌آمیز و پرعطوفت مردم با یکدیگر، اشکم جاری می‌شود. و از اینکه احساساتی نامیده شوم بهیچ‌وجه نگران و ناراحت نیستم. اشک ریختن برای پلک‌ها بسیار خوب است.

«دست دوستی بسوی دیگران دراز کردن بمنزله درگیر شدن در مسائل و مشکلات آنها است» لیکن چه‌کاری مهم‌تر از سهیم شدن در شادی‌ها و غم‌ها می‌توانید پیدا کنید. دوست ندارم صاحب جزیرهٔ خالی از سکنه باشم. اصولا با هم بودن ما دلیل روشنی برلزوم همبستگی و همگامی با یکدیگر می‌باشد. پس بیائید این لحظات را شادی‌بخش و شادی‌آفرین کنیم.

«احساسات خود را بیان‌کردن این خطر را دارد که شما، انسان‌دوستی و انسانیت خود را بدیگران نشان دهید» و من خوشحالم اگر دارندهٔ این خصلت نیکو باشم.

«ابراز عقیده کردن و رؤیاهای خود را درمیان جمعی بیان کردن این خطر را دارد که برخی آنرا نپذیرند و رد کنند» اما واکنش آنها کاملا طبیعی، منطقی و اصولی است. لزوماً نمی‌توانید موردعلاقه، توجه و قبول همه اطرافیان باشید و کسانی هم پیدا می‌شوند که عقاید و افکارتان را نپسندند و حرفی مخالف شما بزنند.

بارها و بارها این مطلب را گفته و نوشته‌ام اما هنوز از تکرار آن خسته نمی‌شوم. در کلاس عشق یکبار یکی از دختران دانشجو گفت «علت یأس و ناامیدی همیشگی او اینست‌که میل دارد همه او را دوست داشته باشند و به‌او محبت کنند.»، چنین انتظاری دور از خرد است. ممکن است خوشمزه‌ترین، خوش‌عطرترین و شگفت‌انگیزترین هلوی دنیا باشم و آنرا به‌همه جهانیان تقدیم کنم ولی افرادی پیدا می‌شوند که نسبت به‌هلو حساسیت دارند و در آن صورت ترجیح می‌دهند که من موز باشم تا هلو.

بیشتر اوقات ما بصورت یک موز برای اطرافیان درمی‌آئیم در صورتی‌که آنها هلو را ترجیح می‌دهند، لیکن عدم خوشنودی اطرافیان نباید انگیزه‌ای برای تغییر دادن ماهیت ما شود. براحتی می‌توانیم به آنها بفهمانیم که دوست داریم شخص موردپسند آنها باشیم اما متاسفانه این کار از ما ساخته نیست. ما خودمان هستیم با تمام خصوصیاتی که آنها مشاهده می‌کنند.

می‌دانید بعداً چه رخ می‌دهد؟ چنانچه شکیبائی داشته و حوصله بخرج دهید کسی را پیدا خواهید کرد که انسانی را با خصوصیت شما دوست دارد، در آن صورت لزومی ندارد تغییر هویت دهید و آیا می‌دانید برای تغییر شخصیت دادن چه نیروی شگرفی از شما به‌هدر خواهد رفت؟

«عشق ورزیدن این خطر را دارد که محبت شما بی‌جواب بماند»

می‌توانید بدون توجه به‌سنی که دارید احساس جوانی یا پیری کنید.

ـ اگر یک‌بار در زندگی شکست خوردید دلیل ندارد که دفعات بعد هم تجربه تلخی نصیبتان شود.زندگی را تجربه کنید تا لذت ببرید.

ـ توقع نداشته باشید که دنیا فقط شادی باشد، غم چاشنی حیات است.

ـ مرگ به‌ما درس زندگی و غم درس شادی می‌آموزد. موقعیت‌های ناخوش‌آیند را باید پذیرفت و از آن پندگرفت.

ـ غم را فرو ندهید بلکه بیرون بریزید چون حرمان‌پس از مدتی از شما تاوان می‌گیرد واثرات آن‌بصورت‌بیماریهای جسمی و روحی ظاهر می‌گردد.

ـ برای رشد و شکوفائی، برای کسب شأن و شخصیت هیچ محیطی مناسب‌تر از خانه نیست.

ـ بموازات تعریف و تمجید از مردم کوچه و بازارسعی کنید به‌نزدیکان و عزیزان خود هم محبت و توجه نشان دهید و کارهای خوب آنها را ستایش کنید.

ـ با تلقینات و القائات منفی روح شکوفائی را در بچه خواهید کشت.شما با عسل تعداد بیشتری مگس خواهیدکشت تا با سرکه.

ـ ابراز مهر و دوستی کار آسانی است این درواقع ما هستیم که مشکل و پیچیده می‌باشیم.

ـ علاوه برمنزل، محیط مدرسه نیز اهمیت‌بسزائی در شکوفائی یا کشتن روحیه سالم کودک دارد.

ـ ما آنقدر که بهم شبیه هستیم (از نظر خلقیات) از یکدیگر تفاوت نداریم.

ـ بخود اعتماد داشته باشید،هیچکس بهتر از شما نمی‌داند مصلحت شما در چیست. در وجود شما پیچیدگی‌هائی است که فقط شما از آن آگاهی دارید،جواب شما در شما است.

ـ شما در حد خود از دانائی و خرد کافی برخوردار هستید، پس به‌آنچه می‌دانید اعتماد کنید و براساس آن قدم بردارید. از موفقیت‌های کوچک خوشنود باشید،شما از همهٔ کارها نمی‌توانید پیروز بیرون بیائید.

ـ صحبت شروع کار است، اندیشیدن نصف راه‌حل و بقیه کارها از طریق کوشش و عمل انجام‌شدنی است.

■■■■■■■■■■■■

خواننده گرامی

درصورت عدم دسترسی به کتابهای این انتشارات می توانید با صندوق پستی شماره ۶۶۶-۱۶۳۱۵ تهران مکاتبه نمائید تا لیست رایگان کتب این انتشارات با پست سفارشی به‌آدرس شما در هر نقطه از ایران و یا خارج از کشور ارسال گردد.

■■■■■■■■■■■■

معرفی چند کتاب

۱ـ دارو غذا نیست (دوجلد) ـ شناخت کامل داروها و عوارض جنبی و میزان مصرف و نام ژنریک

۲ـ فشارهای روحی ـ چگونه می توان با این فشارها مبارزه کرد

۳ـ روان‌شناسی خشم ـ تعریف و بیان پدیده خشم و راههای جلوگیری از آن

۴ـ روان‌شناسی تنبلی ـ در مرکز قرار دادن نیروی جسمی و روحی برای مبارزه با آن

۵ـ زندگی با عشق چه زیباست ـ چگونگی فن آموختن مهرورزی و بیان فلسفه عشق

۶ـ زندگی عشق و دیگر هیچ ـ تعریف همگانی عشق و راه و روش عشق ورزیدن

۷ـ روان‌شناسی افسردگی ـ افسردگی چیست و چگونه می توان به دور از افسردگی زندگی کرد

۸ـ روان‌شناسی بلوغ ـ چگونه حالات روانی نوجوانان را بررسی کنیم؟

۹ـ روان‌شناسی رشد ـ چگونه می توان فرزندان خوب و سالم تربیت کرد؟

۱۰ـ روان‌شناسی رنج ـ کشف و درمان رنج های اولیه زندگی

۱۱ـ روان‌شناسی مادران ـ برداشت حالات روانی مادران در اجتماع

۱۲ـ تی‌ام ـ با دانش هوشیاری خلاق در برداشت از تی‌ام

۱۳ـ یک دقیقه برای خودم ـ چگونه می توان فقط در یک دقیقه کوتاه از خودمان مواظبت کنیم

۱۴ـ بیا که شادی را با هم شروع کنیم ـ چگونه می توان عادت‌های بداحساسی را از خود دور کنیم

۱۵ـ بچه های طلاق ـ خودآموز تربیت بچه‌هائی که پدر و مادر آنها از هم جدا شده‌اند.

شابک: X ـ ۰۷ ـ ۶۸۳۹ ـ ۹۶۴
ISBN: 964 - 6839 - 07 - X

Living, Loving & Learning

Leo Buscaglia, Ph.D.



نشر دایره
تهران صندوق پستی ۳۹۶ ـ ۱۵۷۴۵

۱۵۰۰ تومان

102338
کتابسرای امین