

تلگرام | @Dastansara_Bookstore

همسفر زندگی

آن که شادی را در تو بیابد،
از آن دوست
مابقی مسافران این سفرند



هاکان منگوج | فائزه پورعلی

همسفر زندگی

هاکان منگوچ

ترجمہ فائزہ پورعلی



مؤسسہ نشراتی مادر

همسفر زندگی

هاکان منگوچ

ترجمه فائزه پورعلی

ویراسته‌ی ضیا جویا

نام کتاب:	همسفر زندگی
نویسنده:	هاکان منگوچ
مترجم:	فائزه پورعلی
ناشر:	مؤسسه نشراتی مادر
برگ آرا:	واحد تولید کتاب مؤسسه نشراتی مادر
طراح جلد:	گروه هنری مؤسسه نشراتی مادر
چاپ اول:	بهار، ۱۴۰۲
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
چاپخانه:	مؤسسه نشراتی مادر
شابک:	۹۷۸-۹۹۳۶-۱-۰۶۶۳-۵
قیمت:	۱۵۰ افغانی

تمام حقوق (چاپ، کپی، عکس و انتشار الکترونیکی) این اثر برای ناشر محفوظ است.

کابل، کارته ۳، چهارراهی پل سرخ، مارکیت تجارتی ملی، مؤسسه نشراتی مادر

۰۷۷۱۲۱۲۱۷۳ - ۰۷۰۷۰۹۰۷۲۰

برشی از کتاب

روزی انسان‌شناسی برای انجام تحقیقی به افریقا رفت. وی در آنجا فرصت زیادی برای بازی با بچه‌های قبیله داشت، با آنان ارتباط صمیمانه‌ای برقرار کرد و هر روز با آنها بازی می‌کرد.

او یک روز حین بازی، مسابقه‌ای ترتیب می‌دهد و میوه‌ای را به‌عنوان جایزه زیر درخت می‌گذارد. کودکی که پیش از دیگران بتواند به زیر آن درخت برسد، صاحب میوه شده و می‌تواند آن را به تنهایی بخورد.

همه بچه‌ها برای مسابقه دادن روی خطی کنار هم ایستادند. انسان‌شناس آماده شد تا سوت آغاز را به صدا در بیاورد، اما با دیدن صحنه‌ای عجیب هاج و واج ماند. همه بچه‌ها دستان یک‌دیگر را محکم گرفته بودند. او از آنها پرسید: «بسیار خوب، اما اگر دست در دست هم بدوید چه کسی اول می‌شود؟»

بچه‌ها لب‌خند زدند و بعد باهم شروع به دویدن کرده و باهم به زیر درخت رسیدند. میوه را هم همگی باهم خوردند.

انسان‌شناس هاج و واج مانده بود و نمی‌دانست چه بگوید. بعد از مدتی گفت: «این که نشد مسابقه؟! چرا این‌طور رفتار کردید؟ ما یک برنده نیاز داشتیم!» یکی از بچه‌ها پاسخ داد: «ما به این حرکت، اوبونتو می‌گوییم. اگر مسابقه می‌دادیم، فقط یک نفر برنده می‌شد و میوه را به تنهایی می‌خورد. وقتی بقیه بچه‌ها ناراحت

هستند، او چگونه می‌تواند آن میوه را بخورد؟ با انجام اوبونتو، هم میوه را باهم خوردیم و هم همگی برنده شدیم.» فلسفه اوبونتو^۱ بر این باور است که انسان‌ها به یکدیگر مرتبط هستند.

* * *

یادداشت مترجم

هر بار که تسلیمم در کارگه تقدیر
آرامتر از آهو بی باکتر از شیرم
هر بار که می کوشم در کار کنم تدبیر
رنج از بی رنج آید زنجیر پی زنجیر

مردم بزرگوار و عزیز افغانستان!

زمانی که کار ترجمه را تازه آغاز کرده بودم همیشه آرزوی این را داشتم که کتاب‌هایی که ترجمه می‌کنم در کشورهای فارسی زبان دیگر نیز به چاپ رسیده و آگاهی‌بخش مردمان آن سرزمین باشد. امروز آن آرزوی من محقق شده است. به‌راستی که هر رؤیایی می‌تواند شکل واقعیت به خود بگیرد.

جناب آقای علی کوهستانی مدیریت محترم مؤسسه نشراتی مادر این رؤیا را برایم به تجربه‌ای شیرین و هیجان‌انگیز مبدل ساخت. قلباً از ایشان سپاس گزارم. بارزترین نکته‌ای که در مکاتبات مان با آقای کوهستانی به چشم می‌خورد این بود که ایشان دغدغه انتشار قانونی کتاب را داشته و در پی آن هستند که کتاب‌هایی با کیفیت در اختیار مخاطبان قرار بگیرد که تلاش و پیگیری شان ستودنی است.

در نظر من زیبایی کار ترجمه در دو چیز خلاصه می‌شود؛ نخست تأثیری که خوانندگان کتاب از سطر به سطر آن گرفته و با به‌کار گرفتن آن، قدری زندگی را به مذاق خود خوش می‌کنند.

این تأثیر در بهترین حالت می‌تواند آرامشی قلبی باشد که به‌واسطه آن خواننده، ذهن خود را از چالش‌های بی‌پایان ماجرای پُر فراز و نشیب زندگی قدری دورتر ساخته و می‌تواند با حضور قلب آن را تداوم ببخشد. کتاب‌های «هاکان منگوچ» فارغ از هر چیز، موجب آرامش یافتن دوست‌داران اوست، از این رو بابت سهم کوچکی که در این مهم دارم خوش‌حالم.

شبکه‌های اجتماعی امکان دسترسی خوانندگان کتاب و مترجم را سهولت بخشیده است. پیش از این هم خواندن پیام‌های تعدادی از شما عزیزان افغانستانی به زندگی‌ام معنایی زیبا داده بود.

در وهله دوم آشنایی‌ام با افرادی است که حضورشان دنیا را جای دل‌نشین‌تری برای اطرافیان‌شان می‌کنند. «مونا اسکویی» یکی از دوستانی است که به‌واسطه کار ترجمه در گوشه دیگری از دنیا شناخته‌ام. کسی که دغدغه دیگران را به موازات دغدغه‌های خود ارج می‌نهد و هرچه در توان دارد برای حل مسائل‌شان می‌کوشد. روح او به قدری بزرگ و وسیع است که مهربانی‌هایش بدون چشم‌داشت است. مونا‌ی عزیز برای تهیه کتابی که ترجمه آن تقدیم حضورتان شده است نقشی برجسته داشته است، از این رو صمیمانه از او سپاس‌گزارم.

هاکان منگوچ در این کتاب شما را به سفری دعوت می‌کند که با بیان داستان‌هایی واقعی و گاه انتزاعی در تلاش است مفاهیمی ارزش‌مند را به مخاطب انتقال بدهد تا در روزهای دشوار زندگی‌اش همراه و راهنمای او باشد.

به قول مارگوت بیکل:

برای تو و خویش چشمانی آرزو می‌کنم
که چراغ‌ها و نشانه‌ها را در ظلمات مان ببیند
گوشی که صداها و شناسه‌ها را در بی‌هوشی مان بشنود
برای تو و خویش روحی که این همه را در خود گیرد و بپذیرد
و زبانی که در صداقت خود ما را از خاموشی بیرون کشد
و بگذارد از آن چیزها که در بندمان کشیده است
سخن بگوییم...

یادداشت مترجم | ۱۵

ترجمه این کتاب را به تمام انسان‌هایی تقدیم می‌کنم که حضورشان به زندگی دیگران رنگ زندگی و تازگی می‌بخشد.
می‌توانید به واسطه صفحه‌ام در اینستاگرام نظرتان را برایم بنویسید.

@faezehpouralii

با عشق و احترام

فائزه پورعلی - مترجم

سخن نویسنده

پیش از هر چیز، از این که این کتاب را به دست گرفته‌ای، از تو سپاس گزارم. امیدوارم در سفری که باهم با این کتاب پای بر آن گذاشته‌ایم، در زندگی خصوصاً در روزهای سخت آن، مانند یک راهنمای یاری‌رسان در کنار تو باشد.

این بار هدفم از نوشتن کتاب، این بود که داستان‌هایی را که حاوی آموزه‌هایی ارزش‌مند هستند، با تو به اشتراک بگذارم.

امیدوارم داستان‌هایی که در کتاب گردآوری شده‌اند، تأثیری خوب بر روان تو بگذارند. از آنجا که این داستان‌ها به شکلی با تجربیات شخصی‌مان عجین شده‌اند، درس‌هایی ارزش‌مند برای‌مان خواهند داشت.

هر داستان در دل خود با اثبات این که زندگی به چه میزان می‌تواند پربار و در عین حال پیچیده باشد، بیان‌گر تجربیات مشترک ما انسان‌هاست. امیدوارم این داستان‌ها در راه معرفت، شعله‌پرفروغی برایت باشد.

در سفر جدیدی که با این کتاب پای بر آن خواهیم گذاشت، امیدوارم بتوانی خود را بهتر بشناسی؛ بتوانی با سختی‌های زندگی راحت‌تر دست‌وپنجه نرم کنی و متوجه

ارزش تجربیات دشوار زندگی که باعث تقویت روح تو می شوند، باشی. این داستان‌ها می‌توانند الهام‌بخش ما برای ساختن دنیایی زیباتر باشند.
آماده‌ای پای بر سفری جدید بگذاریم؟ پس ورق بزن تا بینی داستان‌ها دست تو را گرفته و به کجا می‌برند.

خوش آمدی همسفر من!

خیری در آن نهفته است

روزگاری پادشاهی در کشوری کوچک در قاره آفریقا حکومت می‌کرد. او با وجود گذشت سالیانی طولانی، دوست دوران کودکی‌اش را نزد خود نگه داشته بود و به محض رسیدن به پادشاهی، وی را به‌عنوان وزیرش منصوب کرده بود. هر کجا می‌رفت او را همراه خویش می‌برد و اگر مبالغه نکرده باشیم، این دو دوست در هر سفر در کنار یک‌دیگر بودند.

این وزیر عالم جمله‌ای را ورد زبان خود کرده بود و در برخورد با هر وضعیتی آن را مدام تکرار می‌کرد:

«در دل هر چیز، خیریتی نهفته است.»

روزی وزیر و پادشاه برای شکار بیرون رفتند. وزیر خشاب تفنگ‌ها را پر می‌کرد و به پادشاه می‌داد. او نیز به سوی طعمه‌ها شلیک می‌کرد. از بد روزگار وزیر هنگام پر کردن خشاب تفنگ دچار اشتباه شد و وقتی پادشاه شلیک کرد، گلوله در تفنگ شلیک شد و بر اثر انفجار صورت گرفته، انگشت شست پادشاه کنده شد و بر زمین افتاد. وزیر از این اتفاق بسیار ناراحت شد، اما باز جمله مشهور خود را بر زبان آورد که:

«در دل هر چیز، خیریتی نهفته است. غم‌گین مباشید!» پادشاه از شدت درد فریاد می‌زد:

«نخیر! در دل هر چیز خیریتی نیست. مگر نمی‌بینی انگشتم قطع شده است؟!»

پادشاه از شدت خشم دستور داد وزیر سبک‌سرش را به زندان بیندازند. او یک سال تمام در زندان ماند. مدت‌ها بعد پادشاه تصمیم گرفت با چند همراه برای شکار به منطقه‌ای خطرناک برود؛ منطقه‌ای که قبیله‌ای آدم‌خوار در آن زندگی می‌کردند و عقل سلیم حکم می‌کرد که از رفتن به آنجا خودداری کنند. مدت زیادی نگذشته بود که آدم‌خوارها آن‌ها را به دام انداخته و گت‌بسته به روستای خود بردند. روستایان اسیران

خود را در میدان روستا گرد هم آوردند. آن‌ها را به چوب‌هایی که در میان هیزم‌ها برافراشته شده بودند، بستند. قرار بود هیزم‌ها را آتش زده و آن‌ها را بپزند که به یک‌باره مردی که می‌خواست آتش را روشن کند، متوجه شد پادشاه یک انگشت ندارد. طبق باور این قبیله، اگر انسانی نقص عضو داشته باشد، نمی‌توان گوشت او را خورد. اگر به این رسم بی‌توجهی می‌کردند، مورد نفرین خدایان قرار گرفته و دچار بلا و حوادث ناگوار می‌شدند. لذا از ترس بلافاصله دست و پای پادشاه را باز و او را رها کردند، اما دیگر همراهان او را در آتش گذاخته، پخته و خوردند.

پادشاه به‌سختی به قصر خود بازگشت. می‌دانست که دلیل زنده ماندنش در سایه انگشت قطع شده‌اش رقم خورده است. باور داشت که در حق وزیر عالم و دوست دوران کودکی‌اش بی‌انصافی کرده است. احساس پشیمانی امانش را بریده بود. بلافاصله به‌سوی زندان دوید و دستور داد دوستش را آزاد کنند. او اتفاقی را که برایش افتاده بود، موبه‌مو برای وزیر تعریف کرد.

«حق با تو بود! مرا ببخش. قطع شدن ناخنم حکمتی داشت. من در حق تو بد کردم، اما تو زندگی‌ام را نجات دادی.» وزیر گفت: «سرورم، در هر چیز، خیریتی نهفته است. غم به دل راه ندهید. من شما را بخشیدم. هم قطع شدن انگشت شما خیریتی داشت، هم به زندان افتادن من.»

پادشاه پاسخ داد: «تو زندگی مرا نجات دادی. اگر تو نبود، اینک زنده نبودم. من در قبال این خوبی تو، دستور دادم زندانی‌ات کنند. بگو بدانم خیریت این موضوع چه بود؟» وزیر با اطمینان سر خود را تکان داد و گفت: «سرورم، اگر شما مرا به زندان نمی‌انداختید، من هم به‌طور قطع در روز شکار همراهی‌تان می‌کردم. بنابراین، آدم‌خوارها مرا هم می‌گرفتند. از آنجا که بدنم هیچ نقصی ندارد، من هم با دیگر همراهان در آتش می‌سوختم؛ برای همین زندانی کردن من موهبتی در حق من بوده است.»

درد همیشه راه را نشان می‌دهد^۱

هیچ چیز صرفاً خوبی مطلق نیست، بدی مطلق هم نیست. نتیجه هر تجربه، برحسب توانایی تفسیر آن تغییر می‌کند. مسئله مهم، قابلیت ادراک توست؛ توانایی تفسیر تو از

۱. کتابی با همین عنوان از هاکان منگوج در مؤسسه نشراتی مادر منتشر شده است. او در این اثر، به توضیح مجده بیت ابتدایی مثنوی معنوی پرداخته است. - م.

وقایع زندگی و قدرت قلب تو در ارزش گذاری آن است. نمی گویم «منتظر پایان بمانیم تا ببینیم چه حکمتی دارد»، همین حالا هم با تفسیر اتفاقی که برایت رخ داده است، در واقع معنای آن را تغییر داده‌ای. نیاز نیست سال‌ها به انتظار بنشینی تا ببینی نتیجه این واقعه برایت خیر بوده است یا نه...؟!
یک ضرب‌المثل سرخ‌پوستی می‌گوید:

«هر تجربه بد، درس و موهبتی دارد، اما ما به قدری متمرکز بر درد می‌شویم که از دریافت آن موهبت عاجز می‌مانیم.»

مسئله‌ای که برایت رخ داده، فقط یک مسئله است. یک تجربه یا هر اسمی که تو روی آن می‌گذاری. چیزی که آن را تجربه‌ای خوب یا ناخوشایند برای تو می‌کند، طرز فکر، قدرت ادراک و معنایی است که به آن می‌دهی.

هر کسی در دوره‌ای از زندگی خود پولی از دست می‌دهد؛ همان مقداری که در آن مقطع از زندگی‌اش کل داروندارش بوده است. ممکن است یکی بگوید: «تجربه بسیار خوبی بود. با این تجربه عشق زندگی‌ام را شناختم و پس از آن، زندگی کاری به مراتب موفق‌تری را آغاز کردم.» فرد دیگری ممکن است از همین تجربه چنین یاد کند: «تجربه بسیار تلخی بود. با عشق زندگی‌ام آشنا شدم، اما با تأخیر زیادی به زندگی طبیعی بازگشتم و موفقیت کاری‌ام را بسیار دیرتر به دست آوردم.»

هر دو عشق زندگی خود و راه و روش موفقیت در حوزه کاری شان را یافته‌اند، اما تجربه فوق‌العاده یکی، تلخ‌ترین تجربه برای دیگری است.

زمانی که درباره موضوعی به تنگ آمده و نتوانم از آن عبور کنم، مدام به خودم یادآور می‌شوم: «هاکان، دیدگاهت را به مسئله تغییر بده.»
چرا که مشخص بود صفحه^۱ در جایی گیر کرده است و مانع از شنیدن ادامه موسیقی می‌شود. به دلیل این‌که در جایی متوقف شده و نمی‌توانم تفسیر درستی از

۱. منظور نویسنده، صفحه گرامافون است. - م.

وضعیت داشته باشم، تا زمانی که نتوانم دیدگاهم را به آن موضوع تغییر دهم، همان جا می مانم. به خود می گویم: «هاکان، دیدگاهت را تغییر بده، چون یک رویداد نمی تواند خوبی یا بدی مطلق باشد. تجربه، فقط تجربه است. آن را بپذیر، دریافتش کن و به راحت ادامه بده. چون قطعه موسیقی طولانی است، نباید در جایی از آن متوقف شوی.»
درد همیشه راه را نشان می دهد.

همسفر من، از این رو تو هم سعی کن دیدگاهت را به مسائل تغییر بدهی.
همیشه با خودت تکرار کن: «خیریتی در هر چیز نهفته است.»

هر چیزی را که از دست داده‌ای، به شکلی دیگر به سویت باز خواهد گشت

می‌خواهم داستانی را برایت بازگو کنم که برای من بسیار تأثیرگذار بود. روزی نویسنده‌ای، هنگام پیاده‌روی صبح‌گاهی به دختر کوچکی برخورد که از شدت گریه یک چشمش اشک و یک چشمش خون شده بود. به‌سوی او رفت و دلیل گریه‌اش را پرسید. دخترک عروسکش را گم کرده بود و به‌همین دلیل به‌شدت احساس ناراحتی می‌کرد.

نویسنده به او گفت: «من هم دنبال عروسکت می‌گردم.» آن دو فردا در همان‌جا و همان ساعت با هم قرار گذاشتند. روز بعد وقتی نویسنده سر قرار آمد، دختر بچه دید که عروسکی در بغل او نیست، بنابراین با دیدنش دوباره غم‌گین شد. نویسنده یک روز به دختر بچه گفت که دست خالی پیش او نیامده است. گفت که نامه‌ای از عروسک گم‌شده‌اش برای او آورده است و شروع به خواندن آن نامه برای دخترک کرد:

«لطفاً به خاطر من غصه نخور! برای این که بتوانم دنیا را ببینم، به سفری طولانی رفته‌ام. هر اتفاقی را که برایم بیفتد، هر روز برایت تعریف می‌کنم.»
چشمان آن کودک برق زد. هر بار که باهم قرار می‌گذاشتند، نویسنده با نامه‌ای جدید سر قرار می‌آمد. دخترک هر روز با نشاط، هیجان و کنجکاوی شدیدی به پارک می‌آمد.

بالاخره نویسنده یک روز به دختر بچه گفت که از این به بعد دیگر هم‌دیگر را نخواهند دید و یک عروسک به او هدیه داد. این عروسک، عروسک دیگری بود، نه آن عروسکی که دختر بچه دلتنگ او شده بود. او با تعجب به هدیه نویسنده نگاه کرد. عروسک را بغل کرد و از نویسنده پرسید که یادداشتی که روی عروسک است، چیست؟

«این سفر مرا خیلی تغییر داد...»

آن بچه که گمان می‌کرد بالاخره به عروسک خودش رسیده است، مانند چشمانش از او مراقبت می‌کرد. سال‌ها بعد، زمانی که خودش بزرگ شده و صاحب دختر شده بود، به صورت اتفاقی نامه‌ای دیگر داخل آن عروسک پیدا کرد. نامه‌ای از نویسنده...

زن جوان بعد از سال‌ها با چشمانی نم‌ناک نامه را برای دخترش خواند...
«هر آنچه را که دوستش داری، روزی از دست خواهی داد، اما در نهایت عشق به شکلی دیگر وارد زندگی‌ات خواهد شد.»

حتی دردهایی را که مجبوری فقط نقش تماشاگر را در آن‌ها داشته باشی، در واقع آزمونی برای توست.

در سفر زندگی فقدان‌ها، جدایی‌ها و از دست دادن‌هایی وجود داشته و همیشه خواهد داشت که توان مداخله در آن‌ها را نخواهی داشت، تغییری در آن‌ها ایجاد نخواهی کرد و احساس درماندگی شدیدی به سراغت خواهد آمد. در این صحنه که بازیگر آن هستی، گاهی در مواجهه با برخی تجربیات به‌ناچار فقط یک تماشاگر خواهی بود. هر رنجی که مجبور هستی در آن فقط یک تماشاگر باشی، در واقع آزمونی برای توست. لطفاً این نکته را هرگز از یاد نبر. زندگی از تو نمی‌خواهد بپرسی: «چرا فقط یک تماشاگر هستم؟»، بلکه می‌خواهد درسی را بگیری که می‌توانی از این تماشا کردن، فراگیری.

نپرس: «چرا تماشاگر این درد و رنجم؟»

بپرس: «از این درد و رنج چه بیاموزم؟»

جسم فیزیکی ات بدون کسب اجازه از تو پیر می شود
اما روح تا زمانی که به آن اجازه ندهی، پیر و فرتوت نمی شود

سال دوم دانشگاه بود. با شروع ترم، دانش جوی جدیدی وارد کلاس مان شده بود. یکی از اساتید او را به دیگر دانش جویان معرفی کرد:

«بچه‌ها، پنبه خانم از امسال با شما هم کلاسی خواهد بود. لطفاً کمک‌های لازم را به او بکنید!»

یکی از دانش جویان در کمال تعجب پیش دانش جوی تازه‌وارد رفت و به شوخی پرسید: «خیر باشد، فردی به زیبایی و جوانی شما چه نیازی به درس خواندن دارد؟» او پاسخ داد:

«متشکرم، نام من پنبه است و هشتاد و سه سال دارم. به امید این که شاید در دانشگاه شوهر پول‌داری گیرم بیاید، تصمیم گرفتم ادامه تحصیل بدهم. پس از پایان تحصیلات با مردی ثروتمند و خوش تیپ ازدواج می‌کنم، بچه‌دار می‌شوم. پس از این که بازنشسته شدم هم، به سفر دور دنیا می‌روم. این تنها رؤیای من است.»

مرد جوان، از پاسخ‌های شوخ‌طبعانه و شدت اطمینان به خود آن خانم بسیار تحت تأثیر قرار گرفته بود. آن‌ها پس از اتمام کلاس باهم به بوفه دانشگاه رفتند، در کنار هم چایی نوشیدند و به گفت‌وگو نشستند. آن دو باهم دوست شده و بسیار باهم گرم گرفته بودند.

ماده‌ها باهم سر کلاس حاضر می‌شدند. به بوفه می‌رفتند و به کمک هم درس می‌خواندند. آن جوان از هم‌صحبتی با پنبه خانم لذت زیادی می‌برد. باور داشت که

چیزهای زیادی از او می‌آموزد. برای او، آن پیرزن درس زندگی‌ای بود که حی و حاضر در برابرش نشسته بود.

در مدت زمان کوتاهی پنبه خانم گل سرسبد بوفه شده بود. اطرافش مدام شلوغ بود. هرگز رنگ تنهایی را نمی‌دید. او خوب لباس می‌پوشید، به خودش می‌رسید و خوش صحبت بود؛ زنی سرزنده که به نظر می‌رسید طعم واقعی زندگی را می‌چشد. این مسئله توجه دیگر دانش‌جویان را هم جلب کرده بود.

پنبه خانم در پایان نیم‌سال برای صحبت در مراسمی دعوت شد. او با دست پر به مراسم آمده بود. متن سخنرانی‌اش در صفحات زیادی با حروفی درشت نوشته شده بود. وقتی به سوی جایگاهی که باید در آن سخنرانی می‌کرد رفت، کاغذهای در دستش روی زمین ریخت. ترتیب صفحات به هم خورده بود. نمی‌دانست از کجا باید صحبتش را آغاز کند. وقتی جلوی میکروفن آمد، به شدت ناراحت بود. چنین تصویری از سخنرانی‌اش نداشت. کمی هم شرم‌گین به نظر می‌رسید.

پشت میکروفن گفت: «عذرم را بپذیرید بچه‌ها. خیلی هیجان زده‌ام. برای این که کمی آرام بگیرم، پیش از آمدن به اینجا قدری نوشیدنی نوشیدم تا شاید کمی آرام‌تر بشوم. بفرمایید تحویل بگیرید، این هم نتیجه‌اش، دست‌وپایم به هم پیچید. متنی را هم که برای‌تان حاضر کرده بودم، در هم شد و وقت زیادی می‌خواهد که مرتب بشوند. نمی‌خواهم وقت‌تان را بگیرم؛ برای همین هر چه را که در ذهنم مانده است، برای‌تان می‌گویم.»

سالن از شدت خنده حاضران منفجر شد. دانش‌جویان با توضیح عذر تقصیر این خانم مسن و بذله‌گویی‌های او سرگرم شده بودند.

پنبه خانم قدری آب نوشید و به صحبتش ادامه داد:

«از پیر شدن نترسید. با فکر کردن به این که سنی از شما گذاشته دست از بازی کردن نکشید. مبادا از رقصیدن، عاشق شدن، ازدواج کردن، سرگرم شدن و زندگی کردن دست بکشید، چرا که زمانی پیر می‌شوید که دست از تمام این‌ها بکشید. اگر می‌خواهید جوان بمانید و شاد و موفق باشید، اسرار مهمی برای شما دارم. آن‌ها را یادداشت کرده و هرگز فراموش نکنید؛ چون تکرارشان نخواهم کرد، گفته باشم!

اول از همه باید بگویم که لب‌خند زدن بسیار مهم است. همیشه بخندید، بانشاط باشید، از ذهن‌تان کار بکشید و راهی پیدا کنید که شوخ‌طبعی را به زندگی‌تان اضافه

کنید، در غیراین صورت باید در زندگی تان منتظر استنداپ کم‌دین بمانید. خودتان کوشش کنید تا در زندگی بختید.

دوم، باید رویایی داشته باشید. اگر رویایی نداشته باشید، زندگی تان جریان نمی یابد، زود خسته می شوید؛ از این رو بسیاری از انسان‌ها، مرده‌هایی متحرک هستند که هیچ کدامشان رویایی برای خود ندارند.

لطفاً متوجه این نکته باشید:

بالا رفتن سن متفاوت از بزرگ‌تر شدن است...

من هشتاد و سه سال دارم. اگر یک سال را فقط به خوابیدن و بطلالت بگذرانیم، در روز تولدم یک سال بزرگ‌تر می شوم. اگر شما هم در بیست سالگی تصمیم بگیرید یک سال را بیهوده بگذرانید، در سال روز تولدتان، سن تان بیست و یک خواهد شد، در حالی که برای بزرگ شدن و رشد کردن باید کاری انجام داد، نمی شود تخت خوابید و رشد کرد. خوابیدن، بالا رفتن سن است، اما اقدام کردن به معنای بزرگ‌تر شدن و رشد کردن است.

انسانی که چیزی خلق کند، خود را رشد داده و مدام در حال یادگیری باشد، پیر نمی شود، بلکه بزرگ می شود. از همه این‌ها گذشته، هرگز از کاری که انجام داده‌اید، پشیمان نشوید. انسان‌های مسن بیش‌تر از این‌که بابت کارهایی که کرده‌اند پشیمان باشند، به خاطر کارهایی که انجام‌شان نداده‌اند، ابراز ندامت می کنند. انسان‌هایی که از مرگ می ترسند، مدام احساس پشیمانی می کنند؛ چون از پشیمان شدن می ترسند، ترجیح می دهند دست به انجام هیچ کاری نزنند.»

پنبه خانم که سال‌ها تحصیلات خود را نیمه‌کاره گذاشته بود، در هشتاد و سه سالگی به ادامه آن پرداخت و آن را به اتمام رساند.

او یک ماه بعد از فارغ‌التحصیلی اش درگذشت. صدها دانش‌جو در مراسم خاک-سپاری اش شرکت کردند. دانش‌جویان به جای نصب عکس او روی یقه شان، جمله‌ای از او را روی لباس شان زده بودند: «برای هیچ چیزی دیر نیست.»***

۱. در فرهنگ ترکیه مرسوم است که در مراسم ترحیم، افرادی که در مراسم شرکت می کنند، برای یادبود، عکس فردی را که در گذشته است، به یقه لباس شان سنجاق می کنند. - م.

مسئله مهم عبور از خط پایان نیست، دویدن در مسیر است

این داستان همیشه در گوشه‌ای از ذهنم مانده است. معنایی در دل خود دارد که گاه به گاه به خود یادآوری می‌کنم، خصوصاً زمان‌هایی که به صورت فشرده کار کرده و تصمیم می‌گیرم مدت زیادی استراحت کنم؛ از همین رو، برای من بسیار ارزشمند است، چرا که تلنگری می‌شود تا مرا به خودم بیاورد.

خیلی به موضوع این که «هرگز برای انجام کاری دیر نمی‌کنیم»، نمی‌پردازم. به باور من هم هرگز برای انجام هیچ کاری دیر نیست. همه چیز، در هر سن و هر زمانی امکان‌پذیر است؛ چون مهم نیست به روبان قرمز خط پایان بررسی، مهم این است که بخواهی در آن مسیر بدوی.

انسان اگر اقدام کرده و به دنبال این باشد که دستاوردی داشته باشد، مدام تلاش می‌کند بیاموزد و رشد کند. هر سال هم که سن و سالش بالا می‌رود، هم رشد می‌کند و هم بزرگ‌تر می‌شود. بنابراین هرگز در جا نمی‌زند. بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود. تجربه‌ها، آگاهی‌ها و توانایی‌های او رفته‌رفته بیشتر می‌شود. ارتباط او با مرگ هم شکل دیگری به خود می‌گیرد. انسانی که هم‌زمان با بالا رفتن سن و سالش خود را رشد داده و بزرگ‌تر می‌شود و به عبارتی، لذت‌های مختلفی از زندگی می‌برد، هرگز مسئله‌ای با مرگ ندارد. او از مرگ نمی‌هراسد.

کسی که برخلاف این‌ها زندگی کند، در یک‌جا متوقف شده و همان‌جا بدون اقدامی می‌ماند و خود را اسیر زندگی روزمره می‌کند. در واقع، بی‌تفاوت‌تر از یک همستر در قفس، با گذر هر سال، پیرتر و پیرتر می‌شود.

بصیرت خود را از دست داده، خسته و حقیر می‌شود. نمی‌تواند راهی برای معنا کردن زندگی بیاید، از حرکت ایستادن زندگی به قدر کافی خسته کننده است. کم‌کم احساس غم و خشم کرده و چشمه شوخ‌طبعی او و لب‌خند لبانش خشک می‌شود، حتی حس خوش‌بینی‌ای هم در چنته‌اش باقی نمی‌ماند. در نظر او هر کسی دشمن اوست و وجود همه غیر ضروری؛ حتی زندگی... حتی مرگ... او نمی‌تواند با مرگ هم ارتباطی برقرار کند. از مرگ هراسان است، مگر چقدر زندگی کرده است؟ حتی نمی‌تواند فکر کردن به مرگ را هم تاب بیاورد.

هر زمان از شدت کار کردنم خسته شده باشم، به خود یادآوری می کنم که دارم بزرگ تر می شوم و رشد می کنم. انسان های جدیدی را می شناسم، در دل داستان های جدیدی زندگی می کنم و تجربیاتی جدید از سر می گذرانم. دیگر ممکن نیست آنجا که بوده ام، بمانم. راه، مرا با خود به فرسنگ ها دورتر می برد. تلاش ها و اقداماتی را که اینجا می کنم، با رشد کردنم در ذهن خود هم تراز می دانم.

می گویم «دست به اقدامی نو زدن» به معنای زنده بودن است. نمی توانم تماشاگر این ماجرای زیبا اما کوتاه زندگی بمانم...

البته زمان هایی پیش آمده که من هم خواسته ام همه چیز را رها کرده و دست از تلاش کردن بکشم و از حرکت بایستم؛ همان زمان هایی که نتوانسته ام معنایی به تلاش هایم بدهم.

دقیقاً در همین مواقع این جمله سرخپوستان را به خودم یادآوری می کنیم:

«جسم فیزیکی ات بدون کسب اجازه از تو پیر می شود،

اما روح تا زمانی که به آن اجازه ندهی، پیر و فرتوت نمی شود.»

شاید چیزی که به چشم نقص می بینی، در واقع قدرت واقعی توست.

چیزی که به چشم نقص می بینی
ممکن است در واقع قدرت واقعی تو باشد
هر آن چه که در آن احساس ناتوانی می کنی،
ممکن است بیانگر بزرگترین استعداد و قوت تو باشد

فردی در سنین کودکی به یادگیری کاراته پرداخت. او آرزوی این را داشت که در مسابقات جوانان شرکت کرده و قهرمان بشود. وی در راستای این هدف بسیار تلاش می کرد و روز و شب در تمرینات شرکت می کرد. متأسفانه یک روز دچار تصادفی ناگوار شد. او توانسته بود از سرویس واژگون شدهٔ مدرسه جان سالم به در ببرد، اما دست چپش را از دست داد.

ماهها را با گریه و فریاد «دست چپم!» «دست چپم!» گذرانده بود. مدام می گفت: «من دیگر قهرمان نخواهم بود. زندگی ورزشی ام پایان یافت.» خانواده اش نمی توانستند در برابر شدت رنج او بی تفاوت باشند. نزد سنسی^۱ فرزندشان رفته و وضعیت او را برایش شرح دادند. از او پرسیدند که آیا می تواند کاراته را ادامه بدهد یا نه.

سنسی از آنها خواست تا فرزندشان را به تمرینات بازگردانند. آن کودک با ذوق و شوق بسیاری به تمرینات بازگشت، اما ماهها مجبور شد فقط یک فن را تمرین کند. سنسی به هیچ وجه تمرین دیگری به او نمی داد و او مجبور بود

۱. این کلمه در فرهنگ جاپان به معنای مربی، معلم و پیشرو است. - م.

فقط همان تمرین را تکرار کند. هر وقت می خواست از سنسی اش بپرسد که پس کی فن دیگری به او خواهد آموخت، سنسی انگشت خود را بالا برده و با اشاره می گفت: «ساکت!» و ادامه می داد: «تا زمانی که بتوانی این تمرین را خوب اجرا کنی.»

روزها و ماهها سپری شد. آن کودک در اجرای همین یک تمرین به مهارت استادی رسیده بود. یک روز سنسی با او رقیب در دستش پیش او آمد و گفت برای مسابقات قهرمانی کاراته ثبت نامش کرده و به او مژده شرکت در مسابقات را داد.

کودک پرسید: «چطور ممکن است؟ من فقط همین یک تمرین را بلدم. یک فن در چنته دارم. ممکن نیست فقط با همین فن قهرمان بشوم. چرا باید بخواهند مرا در مسابقات شرکت بدهند؟» سنسی پاسخ داد: «تو باید فقط همین یک فن را که خوب بلدی انجام بدهی. به خودت اعتماد کن.»

هفته آینده او در سالنی بزرگ در برابر رقیب خود حاضر شد و توانست با همان یک فن بر رقیبش غالب بیاید. با همان یک فن توانست تا فینال پیش رفته و قهرمان مسابقات بشود. خودش هم باور نمی کرد که با یک دست چه موفقیت هایی به دست آورده است.

شاگرد که با مدال دور گردنش به سوی استادش دوید، از او پرسید: «سنسی، این چطور ممکن است؟ فقط یک فن بلد بودم و دست چپ نداشتم و با این که رقیبان خوبی در مقابلم قرار می گرفتند. کسی که یک دست ندارد چطور می تواند قهرمان بشود؟»

سنسی با لب خندی بر لبانش سر شاگردش را نوازش کرد و گفت: «تکنیکی که تو در آن مهارت یافته ای، تکنیکی از بالاترین سطح کاراته است. برای این که رقیب بتواند در برابر این فن از خود دفاع کند باید به دست چپ تو حمله کند.»

با موانع نجنگ، از آنها عبور کن

پیش از این فکر می کردم قدرت مندی به این معناست که با توانی مضاعف در برابر مسئله ای که برایت پیش آمده، مقاومت کنی. باور داشتم که در برابر هر آن چه که مانعی در راهم شده و مرا تحت تأثیر قرار داده، باید با قدرتی بیش تر روی آن اثرگذار باشم تا از سر راهم کنار برود. چنین در گوشه ای از ذهنم حک کرده بودم که: «برای غلبه بر چیزی قوی باید قوی تر از آن باشی. اگر هوش است، هوشی بالاتر؛ اگر استراتژی باشد،

شاید چیزی که به چشم نقض می‌بینی در واقع قدرت واقعی توست | ۳۳

استراتژی‌ای قوی‌تر؛ اگر مقاومت است، مقاومتی بیش‌تر؛ حمله باشد، حمله‌ای نیرومندتر و اگر فشار باشد، فشاری مضاعف‌تر!»

بعد از این که پایم به مسیر معرفت باز شد، متوجه شدم که قدرت هم مفهومی دست‌کاری شده است. هر آنجا که صحبت از قدرت باشد، بی‌شک برنده و بازنده‌ای وجود دارد. حال آن‌که در زندگی هرگز هدفم چیره شدن بر کسی یا چیزی نبوده است؛ یعنی قرار نیست در مسیر من، برنده و بازنده‌ای وجود داشته باشد. من چنین روندی را معنادار و ارزش‌مند نمی‌دانم. داستانی را که در این کتاب برای توضیح نحوه خواندن کائنات با عنوان «غازهای وحشی»^۱ بیان کرده‌ام، حتماً بخوان. باز هم این طبیعت بود که به من آموخت چگونه در ارتباطم با «قدرت» تعادل را برقرار کنم.

طبیعت بسیار نیرومند است. امکانی برای مقاومت، غلبه و مانع‌تراشی در برابر طبیعت وجود ندارد. اگر وارد چنین رقابتی بشویم، به یقین برنده یا بازنده‌ای وجود خواهد داشت؛ البته این طبیعت است که همیشه غالب است. به مرور زمان متوجه شدم که بخش‌های مختلف طبیعت به جای مقاومت در برابر تغییرات و موانع، آن‌ها را در آغوش گرفته و بر موج آن سوار می‌شوند؛

برای مثال، آب... هرگز با طبیعت دست به ستیز نمی‌زند. اگر هوا سرد شد، یخ می‌زند. با گرم شدن هوا دوباره ذوب می‌شود، تبدیل به بخار شده و باز به دل طبیعت بازمی‌گردد. از روی موانع عبور می‌کند یا از کنارشان می‌گذرد. گاهی هم با صبر راهی برای عبور خود باز می‌کند. در برخورد با بادهای تند به جای سینه سپر کردن، به شکل موج در آمده و شروع به رقص می‌کند.

آب مقاومت نمی‌کند. به نظر تو خلاقانه نیست که ترجیح می‌دهد در برابر آن قدرت به صورتی موزون شروع به رقص کند؟ علاوه بر این، اینجا برنده یا بازنده‌ای هم وجود ندارد. طبیعت با هیچ‌کسی سر نزاع ندارد، فقط همان‌طور است که هست. می‌توانی به جای مقاومت در برابر این طبیعت، با او در جهتی یک‌سان حرکت کنی.

زمانی که این آگاهی را در هر جنبه از زندگی ات به کار ببندی، هیچ جا با هیچ کس که شامل خودت هم می شود، درگیر نخواهی شد، چرا که شروع به تجربه زندگی ای خواهی کرد که با آهنگی موزون در جریان است.

زمانی که چنین رویکردی داری، هر مانعی که بر سر راه زندگی ات قرار می گیرد، تبدیل به امتیازی برای تو خواهد شد. چیزهایی که تو نقص قلم داد می کنی می توانند در زندگی ات در جهت دستاوردهایی بزرگ خدمت رسان تو باشند. هر آنچه طالع بد می خوانی، می تواند آفریننده طالع خوش و ستاره اقبال تو باشد. زمانی که تو تصمیم به همسویی با هر آنچه مانعت است، می گیری خواهی دید که آن مانع، یاری رسان تو در تحقق خواسته های توست.

در این باره بررسی فلسفه هنر رزمی آیکیدو جاپان را بسیار ارزش مند می دانم. این هنر، هنر مبارزه نیست، هنر مقاومت است؛ نه مقاومت در برابر قدرت، بلکه سیستمی است که در جهت آن قدرت با آن همسو می شود...

این هنر رزمی با تکنیک هایی که سامورایی ها در زمان نبرد بدون سلاح، آن ها را به کار می بستند، ظهور کرده است. آیکیدو به جای حمله بر رقیب یا مقاومت با ضربات شدیدتر، از حملات رقیب سود می برد. البته این هنر، سیستمی بسیار پیچیده دارد که نیازمند مهارت است، چرا که حمله کردن راحت است، اما در اختیار گرفتن قدرت رقیب و هدایت آن به مسیری که در جهت منفعت تو باشد، کاری دشوار است.

اگر رویکردی را در پیش بگیری که بتوانی تحت تأثیر آن توأقص، کمبودها، موانع و قدرت دیگران را به امتیازی برای خود تبدیل کنی، نه رقیبانی خواهی داشت که نیاز باشد بر آن ها غلبه کنی و نه مسابقه ای که نیاز باشد در آن پیروز باشی، بلکه می توانی با آرامش و طمأنینه در جهت اهداف پیش روی کنی.

برنامه‌ریزی برای سال‌های آینده در صورتی که نمی‌دانی یک ثانیه بعد چه اتفاقی خواهد افتاد

در سال‌های دور، زمانی که پادشاهی در حال گشت‌وگذار در شهر بود، با دیدن زنی جوان بسیار متأثر شد. هر کاری کرد نتوانست از خیال او بیرون بیاورد. این زن کیست؟ نامش چیست؟ کجا سکونت دارد؟ متأهل است یا به تنهایی زندگی می‌کند؟ او بلافاصله می‌خواهد به پاسخ تمامی این سؤال‌ها دست یابد. دستور می‌دهد درباره آن زن تحقیق کنند. پس از مدتی کوتاه، نخستین اطلاعات به او می‌رسد. آن زن همسر آهنگر مشهور و بسیار محبوب شهر است که طرف‌داران زیادی دارد.

با شنیدن این اخبار غم بزرگی بر دل پادشاه می‌نشیند. متأهل بودن آن زن، تمام کشتی‌های پادشاه را غرق می‌کند. برای فراموش کردن او هر راهی را امتحان می‌کند، اما هر کاری می‌کند، تصویر آن زن از ذهنش پاک نمی‌شود. میلی آتشین در قلب او به وجود آمده که روزبه‌روز بر شدت آن افزوده شده و شعله‌ورتر می‌شود. مدام به این می‌اندیشد که: «چطور او را فراموش کرده و شعله این تمایل آتشین را خاموش کنم؟» یکی از نزدیکانش با دیدن حال پادشاه نمی‌تواند بی تفاوت باشد و نهایتاً به پادشاه می‌گوید: «برای فراموش کردن او نیاز نیست این همه تلاش کنید. شما شاه هستید. می‌توانید دستور بدهید بلافاصله آن آهنگر را اعدام کنیم، غانله هم ختم می‌شود.»

پادشاه با شنیدن این جمله مات و مبهوت می‌ماند.

«اعدام؟»

وقتی جرمی در میان نیست، محبوب‌ترین آهنگر شهر و کسی را که کار خود را به شکلی عالی انجام می‌دهد، چگونه می‌توان اعدام کرد؟ ذهن پادشاه درگیر می‌شود، اما اعتراضی هم به شنیدن این پیش‌نهاد نمی‌کند.

آن مرد متوجه دغدغه پادشاه می‌شود و بی‌درنگ راه حلی برایش ارائه می‌کند: «سرورم، بگویید می‌خواهید قصری جدید بسازید. از او بخواهید تا فردا هزار میخ برایتان آماده کند.»

فکر بدی نبود. پادشاه بدون هیچ درنگی موافقت می‌کند. دستور می‌دهد آهنگر به قصر بیاید زمان زیادی نمی‌گذرد که آهنگر در قصر حاضر می‌شود.

پادشاه در پایان صحبتش با او، می‌گوید: «اگر برای قصر جدیدم تا فردا هزار میخ آهنی نسازی، هنگام طلوع در میدان شهر اعدام می‌شوی.»

آهنگر به فکر فرومی‌رود. تا فردا امکان ندارد بتواند هزار میخ برای پادشاه بسازد، اما نمی‌توانست غرق اندوه بشود. به پادشاه می‌گوید که باید کارش را شروع کند و مرخص می‌شود و بلافاصله شروع به ساختن میخ‌ها می‌کند. این بار با حوصله و دقت بیشتری از هر زمان دیگری کار می‌کند.

همسر، اقوام و آشنایان او با شنیدن خبر به شدت شوکه و غم‌گین می‌شوند. اشک از چشمان همه آنان مثل چشمه جاری است، اما استاد آهنگر به قدری غرق کار خود است که حتی زمانی برای غصه خوردن به حال خویش هم ندارد. او به افرادی که از شدت کار کردن بی‌وقفه و دقیق او هاج و واج مانده‌اند، فقط یک جمله می‌گوید: «پایان شب سیه، سپید است.» مشخص است که او در زمان کار تسلیم خدایی است که باور دارد «او بر همه چیز آگاه است» و به او اطمینان قلبی دارد.

آهنگر کل شب را مشغول کار کردن بود. چیزی به بالا آمدن آفتاب نمانده بود. او فقط توانسته بود صد میخ بسازد. اشک از چشمان همسرش مثل سیل جاری بود. اگر به نزدیکان او وارد می‌زدی از شدت خشمشان به پادشاه، خونشان بیرون نمی‌آمد، اما آهنگر در آرامش بود و با طمأنینه منتظر بود.

کمی بعد سربازان او را صدا کردند: «ای آهنگر هر قدر که میخ ساخته‌ای به ما بده. دیشب پادشاه درگذشت و ما از آن‌ها برای ساختن تابوتش استفاده خواهیم کرد.»

هر آنچه بگویی نمی‌شود، به یک‌باره محقق می‌شود

بدون شک پایان شب سیه، سپید است. هر قدر برنامه‌ریزی‌های آدمی دقیق و منطقی باشد، در خارج از او سلسله‌ای از وقایعی وجود دارد که در حال رخ دادن هستند. پیش از این که صبح بشود، چه وقایعی بی‌شماری می‌تواند رخ بدهد؟^۱ امکان دارد هر اتفاقی بیفتد، هر لحظه ممکن است توازن بر هم بخورد، ممکن است تمام محاسبات بر باد برود، پای تمام برنامه‌ها می‌تواند برچیده بشود. معلوم نیست که فردا چه مسئله‌ای پیش می‌آید. تضمینی برای ثانیه بعدی وجود ندارد. ممکن است ورق برگردد و هر آنچه در نظرت ناممکن بود، امکان وجود بیابد یا چیزی که از تحقق آن اطمینان داشتی، در لحظه آخر محقق نشود.

قطعیت داشتن درباره آینده کاری نادرست است و به همان اندازه بی‌معناست که انتظاراتی مشخص و تعیین شده از زندگی داشته باشی. وقتی فکر «برنامه‌ریزی برای سال‌های آینده را در صورتی که نمی‌دانی ثانیه‌ای دیگر چه اتفاقی خواهد افتاد» هم می‌کنی، کم‌دی‌ای تراژیک به نظر می‌رسد. نه؟ زندگی هر لحظه آستن احتمالات غافل‌گیرکننده بسیار است.

به همان میزان که اطمینان صددرصدی از وقوع یک چیز و باور عمیق قلبی یک چیز، باور عمیق قلبی و وابستگی به آن، کاری غیرواقعی است، ناامیدی و دست کشیدن از هر چیز هم انتخاب درستی نیست. گرفتاری در دام ناامیدی، پا پس کشیدن، صرف‌نظر از ادامه راه و... همگی به معنای بی‌اعتمادی به صاحب این راه است، بی‌اعتمادی به عدالت الهی است.

هرچه بر سرمان آمده باشد، درست نیست که چنین رویکردی در زندگی داشته باشیم: «اگر غم را چو آتش دود بودی / جهان تاریک بودی جاودانه / در این عالم سراسر گر بگردی / خردمندی نبینی شادمانه.»^۲ استاد آهنگر داستان می‌دانست که کاری غیر ممکن از او خواسته شده است. می‌دانست که خبر اعدام او در سحرگاه هم از سر

۱. ضرب‌المثلی ترکی. - م.

۲. شهید بلخی (سده چهارم هجری). - م.

بذله گویی پادشاه نبوده است، اما با وجود تمام این‌ها دست به کار شد و کارش را همان‌طور که باید، انجام داد. اگرچه ممکن است همه ما دلواپسی‌هایی داشته باشیم یا در حال تجربه روزهایی سخت باشیم، اگر امیدهای مان به پایان برسد، اگر اخبار بدی هم به گوش مان رسیده باشد، اگر به نظر برسد فردای روشنی نخواهیم داشت، باز هم مجبوریم به کاری که باید انجام دهیم، بپردازیم. باید خود را به همان کاری که پیش رو داریم و موظف به انجامش هستیم، مشغول کنیم، چون معلوم نیست فردا چه چیزی رخ می‌دهد. از کجا می‌دانی شاید فردا روزی روشن باشد.

ممکن است امکاناتی را که اکنون در اختیار داریم، برای حل مسئله مان ناکافی باشند، اما بالاخره راهی برایش خواهیم یافت. ممکن است لحظه‌ای فرا برسد که چیزی که تو به تنهایی روزها، شب‌ها، هفته‌ها و سال‌ها نتوانسته‌ای، حل کنی، به خودی خود حل بشود. ممکن است مجبور باشی برخی چیزها را در مسیر زندگی از دوش خود بر زمین بگذاری. گاهی فقط کافی است که در راه بمانیم و به انجام کارهای خود ادامه بدهیم. یک نوزاد وقتی به دنیا می‌آید، به این فکر نمی‌کند که شکم خود را چگونه سیر خواهد کرد. شیری که نیازمند آن است از سینه مادرش جاری می‌شود. نیازی نیست هشت ماه زودتر برای فراهم کردن آن دل‌نگران بوده و محاسبه‌گری کند؛ نیاز ندارد در این زمینه به کسی قول‌هایی داده و قول‌هایی از او بگیرد.

گاهی با بررسی‌ها و برنامه‌ریزی‌های دقیق، فقط روند زندگی خود را سخت‌تر می‌کنیم. برخی از چیزهایی را هم که به خودی خود حل می‌شوند، با شرط و شروطی که می‌گذاریم، حل‌ناشدنی کرده و به تنگنا می‌افتیم.

مثلاً می‌گوییم: «اگر در آینده از من جدا نشوی، دوستت خواهم داشت؛ اگر فردا هم دستم را رها نکنی، من هم تا همیشه دوستت خواهم داشت.» تلاش می‌کنیم برای آینده تضمین‌هایی ایجاد کنیم. می‌خواهیم آینده را از حالا ایمن کنیم، اما با این کار تبر به ریشه فردهای مان می‌زنیم.

وقتی دنبال اطمینان هستیم، فردایی نامطمئن نصیب مان می‌شود... چرا جسارت دوست داشتن در لحظه حال را نداریم؟

فکر می‌کنم بهتر است در درون خویشتن، در جست‌وجوی پاسخ این سؤال باشیم...

هر کسی که به جست‌وجوی دوستی کامل بگردد، بدون
دوست می‌ماند

از زوجی پیر پرسیدند:

«شصت و پنج سال است که با یکدیگر سر بر بالین می‌گذارید. چگونه توانستید
این همه سال را در کنار هم بمانید؟» زوج پیر چنین پاسخ دادند:
در قدیم وقتی چیزی خراب می‌شد، آن را تعمیر می‌کردند، دور نمی‌انداختند.»

تعمیر کار زندگی

با گفتن «در زمان‌های قدیم همه چیز زیباتر بود»، گذشته را برجسته و متمایز نخواهم
کرد؛ چون کلمه کلیدی، گذشته نیست، بلکه تعمیر است.
چرا انسان به جای تعویض و جایگزین کردن چیزی، ترجیح می‌دهد آن را تعمیر
کند؟ زیرا به آن ارزش می‌دهد، ارتباط خاصی با آن دارد، رابطه‌ای که شخص ترجیح
می‌دهد به جست‌وجوی فردی جدید نباشد یا شاید نتواند با فردی جدید انس بگیرد...
افسوس که ما در عصر کنونی تبدیل به انسان‌هایی شده‌ایم که همه چیز را به سرعت
برق تعویض می‌کنیم حتی دیگر زمان نداریم تا متوجه نبود کسی بشویم.
پیش از این که متوجه بشویم، جایگزینی در نبود او، قامت راست کرده است.
در دنیایی که برای هر چیزی جایگزین‌هایی بی‌شمار و نامحدود وجود دارد، نه
متوجه نبود چیزی می‌شویم و نه نبود انسانی. حال آن‌که این سرعت و شتاب در
تعویض، نه فقط به آن چیزها و انسان‌ها آسیب می‌زند، بلکه خودمان هم از این آسیب
بی‌نصیب نمی‌مانیم. خودمان هم نهایتاً یکی از مواردی هستیم که ممکن است دیگران
در زندگی‌شان تعویضش کنند. این چنین بی‌ارزش کردن زندگی، تهی کردن و یکی

دانستن انسان‌ها با در نظر داشتن ویژگی‌های منحصر به فردی که دارند - با اشیاء، باعث می‌شود در خلال این شتاب ما هم به سرنوشت اشیاء دچار شویم؛ جایگزینی جدید برای ما... تبدیل به چیزی می‌شویم که دور انداخته شده است.

فردی باش که زندگی می‌بخشد، نه آن‌که بهره‌کشی می‌کند و به نابودی می‌کشاند

زمانی که می‌خواهی به جای تعویض چیزی، به تعمیر آن پردازی، در واقع جایگاه خودت را در هستی تغییر می‌دهی و به یک تعمیر کار و استاد تبدیل می‌شوی؛ کسی که زندگی را تداوم می‌بخشد، نه کسی که با بهره‌کشی از دیگران آن‌ها را به تباهی و نابودی می‌کشاند.

انسان عصر امروز مدام می‌خواهد از هر آن‌چه که از کار افتاده کهنه یا خراب شده، بلافاصله خلاص بشود؛ گوشی تلفن همراهش خراب شد، بلافاصله با مدلی بالاتر تعویض می‌کند؛ اتو خراب شد، خب جدیدش را می‌خرد. دوستت حوصله‌ات را سر می‌برد، خب با او دیدار نکن. شریک عاطفی‌ات دیگر حس خوبی به تو نمی‌دهد، از او فاصله بگیر و دسترسی او را به خودت از همه جا مسدود کن. گربه‌ات خیلی سربه‌هواست، خب جلوی در رهایش کن. نتوانستی به سگت آموزش رفتن به دستشویی را بدهی، خب شبی کنار خیابان رهایش کن. خارهای کاکتوست خیلی در دستانت فرومی‌رود، خب بیندازش دور!

اگر به کارت نمی‌آید، حالت را خوب نمی‌کند، اگر همان‌طور که می‌خواستی، نیست، اگر منطبق با شرایط و اصول زندگی تو نیست، بدون این‌که فکر کنی، تصمیم می‌گیری که بدون فوت وقت از او خلاص بشوی. تعمیر کردن آن، حتی جزو امور احتمالی موجود در ذهن تو نیست. می‌دانی برخی از چیزهایی که تصور می‌کنی از کار افتاده‌اند، حتی زحمت تعمیر هم ندارند؟

قبول، می‌توانی گوشی تلفن همراه و اتو را تعمیر کنی، اما مابقی تفاوت‌های منحصر به فردی هست که در افراد باعث زیبایی و تفاوت و ارزش مندی شان می‌شود. این‌طور نیست؟

هیچ‌کس مجبور نیست همیشه حس خوبی در ما ایجاد کند

دوستان ما مولتی‌ویتامین‌های روزانه‌مان که نیستند. کسی مجبور نیست همیشه حس خوبی به ما بدهد. چرا دسترسی دوستم را مسدود کنم؟ چون هورمون شادی مورد نیاز روزانه مرا تأمین نمی‌کند. آیا حتماً باید او را از زندگی‌ام کنار بگذارم؟ مگر او دوست من نیست؟ می‌تواند گاهی اوقات حس خوبی به من ندهد، مرا خسته کند، مرا تحت فشار قرار دهد (بدیهی است که نمی‌توان از آسیب‌هایی که ممکن است به من بزند، چشم‌پوشی کنم)، اما نمی‌توانم صرفاً به خاطر این که مرا سرگرم نکرده و حالم را خوب نمی‌کند، کنارش بگذارم. اگر نیاز به تعمیر چیزی باشد، تعمیرش می‌کنم.

گل‌دان کاکتوسم را صرفاً چون خارهایش در دستانم فرو می‌رود، نمی‌توانم دور بیندازم. آن کاکتوس است، معلوم است که چون خار دارد، گاهی ممکن است باعث رنج بردن و حتی زخمی شدن دستانم بشود، اما آن کاکتوس من است...

یاد می‌گیرم فاصله‌ام را با آن حفظ کنم، اما چرا باید دورش بیندازم؟ اگر بچه گربه‌ام خیلی بازی‌گوش است، چطور می‌توانم آن را از خانه بیرون کنم؟ می‌تواند بازی‌گوش باشد، سربه‌هوا باشد، ناخن‌های تیزی داشته باشد، اهل ناز و نوازش نباشد، اما من می‌خواهم با خلق و خوی کاملاً برعکسش در کنارم باشد. آیا چون گربه‌ام این‌طور نیست، می‌توانم به رها کردن آن در گوشه خیابان فکر کنم؟ او گربه بازی‌گوش و سربه‌هوای من است. آیا به نظر تو هم مجبور نیستم راهی پیدا کنم که در کنار هم زندگی شادتری داشته باشیم؟

این وظیفه و مسئولیت انسانی من در برابر خودم و هر آن چیزی است که در زندگی‌ام بدان بر می‌خورم. اگر توان انجام این یک کار را هم نداشته باشم، پس در این دنیا به چه دردی می‌خورم؟ آیا با تعداد لایک‌ها در شبکه‌های اجتماعی به ارزشمند بودن یا نبودن خود پی خواهیم برد؟ خیر...

در طول زندگی یاد خواهیم گرفت که چگونه تعمیر کنیم... پیش از این که دست از چیزی بکشیم، ابتدا به دنبال این خواهیم بود که آیا راهی برای اصلاح و تعمیر آن وجود دارد یا نه؟

افراد منفی باف از باد شکایت می کنند،
افراد خوش بین منتظر تغییر آن می شوند،
واقع گرایان بادبان خود را باز می کنند

آرتور اش^۱ را می شناسی؟

او اولین قهرمان سیاه پوست مسابقات جهانی تنیس ویمبلدون بود.^۲ وی در جریان انتقال خون آلوده، گرفتار ویروس ایدز می شود. زمانی که به خاطر بیماری ایدز در بستر مرگ بود، از چهارسوی دنیا صدها هزار نامه از طرفداران خود دریافت کرد. در یکی از نامه ها دقیقاً این چنین نوشته شده بود:

«چرا خدا تو را برای چنین بیماری هولناکی انتخاب کرد؟ بی انصافی بسیار بزرگی است.»

آرتور اش به آن نامه چنین پاسخ داد:

«در دنیا پنجاه میلیون نفر تنیس بازی می کنند پنج میلیون نفرشان تنیس را آموزش می بینند. پانصد هزار نفر از آنها تنیس بازاری حرفه ای می شوند. پنجاه هزار تن از آنها وارد مسابقات می شوند. پنج هزار نفر از آنان به مسابقات بزرگ حرفه ای وارد می شوند، پنجاه تن از آنان وارد مسابقات ویمبلدون می شوند. چهار نفر از آنها به مسابقات نهایی و دو نفرشان به فینال می رسند. زمانی که کاپ قهرمانی را در دستانم نگه داشته بودم،

۱. Arthur Robert Ashe

۲. مهم ترین رویداد از چهار گرند اسلم بزرگ ورزش تنیس است که هر سال از دوشنبه پایانی ماه ژوئن تا اولین تعطیلات آخر هفته ماه ژوئیه برگزار می شود. - م.

هرگز از خدا نپرسیام: «چرا من؟» حالا که رنج می کشم چطور می توانم به او بگویم:
 «خدا یا! چرا من؟»
 شادی، کام انسان را شیرین می کند. موفقیت، او را چون الماسی درخشان می کند.
 درد، او را قوی می کند. حزن از آدمی انسان می سازد. باخت، او را متواضع می کند.
 هرگز از خدا نپرسیام: «چرا من؟» چون هر آن چه که باید رخ بدهد، رخ می دهد.

آرتور اش

مسابقات گرند اسلم امریکا که هر ساله در نیویورک برگزار می شود، نام آرتور اش را روی زمین تنیس با ظرفیت بیست و سه هزار تماشاچی گذاشته است.



عصیان

عصیان کردن، شکایت و اعتراض کردن و غر زدن، در واقع واکنش هایی هستند که زندگی و انسان برای تخلیه خود به کار می برند؛ واکنش هایی که در نهایت باعث بی ارزشی انسان در زندگی می شوند.

«من چه گناهی کرده بودم که این چنین مجازات شدم؟ چرا همیشه این قدر بدبختی؟ چرا با وجود این همه انسان بد این بلاها سر من می آید؟» تمامی این ها رویکرد فردی است که خود را قربانی می داند؛ پر از عجز و ناتوانی...

این که چه چیز خوب و چه چیز بد و چه چیز پر از خیر و شر است، نمی توان در آن لحظه درک کرد. شنیده ای می گویند: «برای نوشتن داستان آتش سوزی باید ابتدا از دل آتش بیرون بیایی، فاصله نسبتاً زیادی از آن بگیری و سپس شروع به نوشتن کنی؟» اتفاقاتی هم که آن ها را خوش نمی داریم، دقیقاً مانند آتش هستند. وقتی در دل آن ها هستیم نمی توانیم درک درستی از تجربه خود داشته باشیم. این که این تجربه چه چیزی را از ما گرفت یا در مقابل چه چیزی را به ما داد، نمی توانیم در آن لحظه ارزیابی کنیم؛ برای همین ابتدا باید با موفقیت از آتش بیرون آمد و از آن دور شد تا وقتی بازگشته و به عقب نگاه می کنیم، بتوانیم ببینیم چه چیزهایی از دست داده و چه چیزی به دست آورده ایم.

کائنات در درون خود نظم‌ی عادلانه دارد؛ چرخشی بی‌پایان روی چرخ‌دنده‌های مستحکم. اگرچه ممکن است گاهی به نظر برسد حرکت آن کامل نیست، اما این چرخ‌دنده‌ها هرگز از مدار خود خارج نمی‌شوند، چرا که اگر این چرخش مداوم نباشد، زندگی ادامه نمی‌یابد، در جایی به انتها می‌رسد، گیر می‌کند و از کار می‌افتد. سیستم طبیعت با گرمای خورشید آب را از زمین می‌گیرد، اما به ازای آن باران، تگرگ و برف را به او باز پس می‌دهد.

کائنات در درون خود نظم‌ی مختص به خود دارد

درختان گیاهان و برگهای خشکیده را گرفته، بهار و سرسبزی و زندگی را باز پس می‌دهد. تمام جان‌دارانی را که عمرشان به پایان رسیده است، گرفته و زندگی‌ای دوباره می‌دهد. از ریه‌ها هوا را خالی کرده و فرصت این را می‌دهد تا هوایی تازه را جایگزین آن کنی. شاید نتوانیم به روشنی دریابیم چه چیزی را از ما گرفته و چه به جای آن خواهد بخشید. البته انسان‌هایی که در طول زندگی شان مدام در حال عصیان و شکایت بوده‌اند، هرگز پی به آن نخواهند برد که نظم الهی چه بده‌بستانی با آن‌ها داشته است. ممکن است اتفاقی رخ بدهد و به ظاهر سلامتی تو را از تو بگیرد، اما درخشش، آرامش خاطر، اطمینان و شادی‌ای بی‌پایان به تو بدهد که هیچ فرد سالمی ذره‌ای از آن بهره نبرده باشد.

آدمی زنده ماندن را یک پیروزی قلمداد می‌کند، اما آیا به‌نظرت کسانی که با زندگی وداع کرده‌اند، غم‌گین و عصیان‌گرند؟ من انسان‌های زیادی را می‌شناسم که آرامش خود را مدیون بیماری‌های شان هستند.

این که از چه زاویه‌ای به تجربیات زندگی نگاه می‌کنی، تعیین‌کننده ارزش و معنای زندگی است. اگر از منظره عصیان، شکوه و شکایت نگاه کنی، خودت داری زندگی سالم و پربرکت خویش را از معنا تهی می‌کنی...

اگر نعمت‌های دنیا مثل بارانی بر سرت بیارد، حتی اگر دو بار عمر کنی، در نهایت احساس عصیان‌گری و انکار و شکوه سر دادن تو را با طرح پرسش «چرا من؟» در دام خود اسیر خواهد کرد. به جای این امتحان کن و ببین با گفتن «چه خوب که من!»، با درک و پذیرش وقایعی که برایت رخ می‌دهد، طعم زندگی به مذاقت خوش‌تر است یا نه؟ به جای دست‌وپنجه نرم کردن با آتش، راه‌هایی را پیدا کن تا بتوانی قدری از آن

فاصله بگیری. بعد تلاش کن ارزش و درسی این کار را که این تجربه به تو اضافه کرده است، درک کنی. باور کن اگر بتوانی به درستی این کار را انجام بدهی، روزی خواهی گفت: «چه خوب شد که من!» می‌گویی: «چه خوب که یاد گرفتم چطور از این آتش جان سالم به در ببرم! اگر عزیزان یا فرزندانم در چنین وضعیتی بودند، چه می‌کردم؟ خداوندا! سپاس گزارم که مرا برای تجربه این درد انتخاب کردی.»

همان‌طور که شاعر گفته است: «منفی‌بافی دشوار نیست، مهم این است که بعد از طوفان بتوانی هم‌چون رنگین‌کمان تبسم بر لب داشته باشی.»

کیفیت زندگی به کیفیت روابط وابسته است

دو فرد که یکی ترشی و دیگری عسل می فروخت، دکان‌هایی کنار هم داشتند. در دکان عسل فروش انواع و اقسام عسل‌ها بود، اما مشتری زیادی نداشت. در دکان ترشی فروش یک نوع ترشی وجود داشت، اما به دلیل ازدحام مشتری نمی‌شد به خوبی به آن‌ها رسیدگی کرد.

عسل فروش از این وضعیت مات و مبهوت بود. مدت زمان زیادی را به فکر پیدا کردن راه‌حلی گذراند. در نهایت پیش‌عالمی که در آن منطقه می‌شناخت، رفت و سفره دلش را برای او باز کرد. عالم بلافاصله پی به درد او برد و چنین پاسخ داد:

«تو عسل می‌فروشی، اما چهره‌ات سرکه‌فروش است. همسایه‌ات ترشی می‌فروشد و صورتی هم‌چون قند و عسل دارد.»

صمیمانه لب‌خند بزنید،
هر دستی را چنان به گرمی بفشارید که
قدری از روح خود را بر آن بیفزایید.
_ دلیل کارنگی'

Bibliophile_2

انسان‌ها آنچه را که برای‌شان تعریف می‌کنید، از خاطر می‌برند، اما همواره حسی را که در آن‌ها ایجاد می‌کنید، به خاطر دارند.

سمینار یا دوره آموزشی‌ای را که در گذشته‌ای دور به آنجا رفته‌ای به خاطر بیاور؛ یک گروه‌مایی یا فعالیت مشترک. به نظر تو چه میزان از چیزهایی را که شنیده‌ای به خاطر داری؟ چقدر از حرف‌هایی را که زده شده به خاطر داری؟ خیلی کم و شاید هیچ چیزی از آن‌ها در خاطرت نمانده، اما این که آن گروه‌مایی چه حسی در تو ایجاد کرده، احساساتی که از خود در تو به جای گذاشته تجربه و لذتی را که از بودن در آنجا داشته‌ای، به وضوح به خاطر می‌آوری. می‌توانی به راحتی بگویی: «چه خوب شد که رفتم یا ای کاش به آنجا نمی‌رفتم!» اما این که محتوای صحبت‌ها چه بوده، پاک از یادت رفته است.

در واقع، زمانی که با انسان‌ها تماس برقرار می‌کنیم، بیش‌تر از اطلاعات، نظرات و افکارمان، انرژی‌مان را با آن‌ها به اشتراک می‌گذاریم.

انرژی تجربه‌ای درونی است. از قلب جاری شده و جریان می‌یابد. گاهی اوقات حتی ارتباطی به گفته‌های مان ندارد و با احساسات و نیت‌های مان مرتبط است. گاهی اوقات ممکن است دیگران ساعت‌ها به تعریف و تمجید از تو پردازند، درباره‌ی تو هزارویک جمله زیبا بیان کنند و تو با احساساتی خوب احاطه شوی، اما هیچ‌یک از آن‌ها ذره‌ای بر تو تأثیر نگذارد و هیچ احساس خاصی به آن‌ها پیدا نکنی، در حالی که یک نگاه و لب‌خندی صمیمانه به عمق قلبت نفوذ می‌کند و تأثیری شگرف در تو بر جای می‌گذارد.

بسیار با اهمیت است که چه چیزی را چگونه بیان کنی. طرز بیان و آگاهی‌های تو تصویری از این که چه کسی هستی منعکس می‌کند، اما این که فراموش نشدنی و رها نکردنی بشوی، فقط و فقط با انرژی تو رقم می‌خورد. حتی لب‌خندی شیرین بر لبانت نشان‌گر صمیمیت توست. این را هرگز از خاطر مبر که کیفیت زندگی تو مرتبط با کیفیت روابطی است که با دیگران برقرار می‌کنی. رابطه‌ای فراموش نشدنی و پربازده فقط با قابلیت سخنوری مرتبط نیست، بلکه تحت تأثیر لب‌خند صمیمانه و چشمانی است که از معصومیت برق می‌زنند.

اکنون نباشد پس کی؟

روزی پرستویی عاشق مردی می‌شود. در نهایت، عزم خود را جزم می‌کند و به سوی پنجرهٔ مردی که عاشق او شده بود، پر می‌زند بال و پرش را تکان داده و با منقارش به پنجره می‌زند:

«تیک... تیک...»

مرد چون این صدا باعث حواس پرتی‌اش شد، عصبانی می‌شود. ابروهای خود را در هم کشیده و به سوی پنجره نگاه می‌کند: «این خروس بی‌محل کیست که حواسم را از کارم پرت کرد؟»

پرستو در این لحظه قلب کوچکش به تاپ‌وتوپ افتاد و گفت: «هی آقا... من مدت زیادی است دور و بر شما پرواز می‌کنم. نمی‌توانم حواسم را از شما پرت کنم. نمی‌دانم چرا تنها چیزی که می‌دانم این است که دوستت دارم. هوا دارد سرد می‌شود. پنجره را باز کن تا پیش تو بیایم و تا آخر عمر در کنار تو بمانم.»

مرد گفت: «داری تمرکز را بر هم می‌زنی. من کلی کار دارم. بس است دیگر حواسم را بیش‌تر از این پرت نکن.» رو به پرستو کرد و گفت: «یالا برو.. کیش... کیش... برو پی کارت. کی گفته من از تنهایی‌ام ناراضی‌ام؟ لازم نکرده تو به فکر من باشی.»

پرستوی بیچاره ناراحت و دل‌شکسته به سوی آسمان پرواز کرد و رفت. با گذر زمان حس پشیمانی قلب مرد را فرا گرفت. دلش طاقت نیاورد و با خود گفت: «ای دادا چرا او را کیش کردم؟ باز خدا را شکر، وقتی هوا گرم بشود، باز بر لب پنجره‌ام می‌آید. آن موقع پنجره را به رویش باز می‌کنم و او را مونس تنهایی خود می‌کنیم.»

مرد روزها منتظر ماند. روزها و هفته‌ها از پی هم سپری و زمستان تمام شد. بهار آمد. تابستان شد. اما از پرستو خبری نشد.
او به قدری غم‌گین بود که خواست پیش عالمی رفته و با او صحبت کند. دنبال راه چاره‌ای بود تا بتواند پرستو را پیدا کند. عالم سرش را پایین انداخت و گفت:
«آه پسر، هر قدر ناراحت شده و غم‌گین باشی، کم است؛ چون عمر پرستو فقط شش ماه است.»

نباید باعث رنجش کسی شد!

در این زندگی حتی یک قلب را نباید بشکنی، چرا که وجدان، چاهی تاریک و بی‌انتهاست، نمی‌توانی از آن بیرون بیایی، نباید به این پرتگاه درونی بیفتی.
همان‌طور که یونس امره گفته است: «اگر قلبی را بشکنی، حمد و ثنایایی که بر پای داشته‌ای، عبادت محسوب نخواهند شد.»

انسانی که قادر نیست لب‌خندی بر لبی بنشاند، نمی‌تواند با شاد کردن خود به زندگی‌اش معنا ببخشد. انسان فقط با خود دوستی و سرمایه‌گذاری روی خود، با لوس کردن خود و اولویت دادن به منافع خود و تلاش برای این‌که هر لحظه احساس شادی کند، نمی‌تواند زندگی‌ای خوب و پر از آرامش و موفقیت برای خود فراهم کند. چنین فردی در اعماق وجودش ناراضی بوده و احساس کم‌بود خواهد کرد. چیزی که کم‌بود آن را حس می‌کند، از درون او را فرسوده می‌کند. انسان فقط نیازمند دوست داشتن نیست، نیازمند دوست داشته شدن نیز هست و با خود دوستی نمی‌تواند این نیاز را تأمین کند. درست است که دلی را به دست آوردن، کمک کردن، حمایت کردن، بدون چشم‌داشت دوست داشتن، دست یاری دادن به کسی، گوش شنوای دیگران بودن، زمان اختصاص دادن، بخشش، خوش رویی و گذشت، ظاهراً امری مرتبط با دیگران است، اما نیاز ما به دوست داشته شدن را ارضا می‌کند.

نادیده گرفتن، چشم‌پوشی و همراهی کردن با فردی که در گذشته موجب دل‌شکستگی تو شده است، چون در روزهای سختی بوده، موجب معنادار شدن زندگی تو می‌شود و... قلبت را پر از آرامش و اطمینان خواهد کرد. بدون این‌که اسیر این فکر

باشی که «مبادا به او کمک کنم، باز سکندری به من بزند؟!» باید بتوانی بگویی: «جانش به «سلامت» و اگر رفتارهای او واقعاً آسیب‌هایی جدی به تو می‌زند، نهایتاً او را از زندگی‌ات دور کنی.

متأسفانه شاهد این بوده‌ام که انسان‌های زیادی در آتش انتقام‌جویی می‌سوزند. هزاران انسان در پی این هستند که به دیگران حد و حدودشان را نشان دهند. مدام محاسبه می‌کنند تا ببینند چطور می‌توانند دیگران را مجبور به تاوان دادن کنند یا با چه روشی دیگران را تحقیر کرده و برنجانند.

احساس هولناکی است که با رنجاندن دیگران احساس خوبی داشته باشی. نه؟ ترسناک است که با رنجاندن کسی دلت خنک بشود و احساس ارزش مندی کنی. نه؟ ما موجوداتی هستیم که با یک‌دیگر شاد بوده و باهم بزرگ می‌شویم. باید قدر و ارزش یک‌دیگر را بدانیم. همان‌طور که مولانا گفته است: «هر کدام از ما فرشتگانی هستیم که یک بال دارد. اگر همدیگر را در آغوش بگیریم می‌توانیم به سرمنزل مقصود برسیم.»

این کتاب در کانال تلگرامی bibliophile ساخته شده
است، برای دریافت کتاب‌های بیشتر به کانال تلگرام ذیل
جاین شوید

@Bibliopheli_2

نور از زخم می تابد

در سرزمینی در دوردست‌ها پادشاهی بسیار محبوب سلطنت می‌کرد. یک روز از نقاشان سراسر کشورش خواست تا در قصر حاضر شده و در تابلویی آرامش را به تصویر بکشند. نقاشان با رنگ‌ها و قلموهای خود در قصر حاضر شدند. شبانه روز مشغول کشیدن نقاشی شدند. پادشاه تمام تابلوهای نقاشی را یک‌به‌یک بررسی کرده و به تماشای هر کدام نشست. سپس به این نتیجه رسید که از دو تابلو خوشش آمده است. اما نمی‌توانست تصمیم بگیرد که باید کدام‌یک را انتخاب بکند. به فکری عمیق فرورفت.

در یکی از تابلوها برکه‌ای آرام به تصویر کشیده شده بود. در اطراف آن کوه‌هایی سربه‌فلک کشیده، با ابرهایی به سفیدی پنبه، کسانی که تابلو را می‌دیدند، می‌گفتند: «آرامش واقعی همین است. فقط این چنین می‌شد آرامش را به تصویر کشید.» در تابلوی دیگر کوه‌هایی ناهموار و تهی، ابرهایی سهم‌گین در آسمان، رعد و برق‌هایی پیاپی به تصویر کشیده شده بود و باران به شدت در حال باریدن بود. در دامان کوه هم آب‌شاری خروشان بود که آب از شدت فشار از دور هم چون کف به نظر می‌رسید. در این تابلو آرامشی به چشم نمی‌خورد، اما پادشاه در تصویر، کنار آبشار تخته‌سنگی دید که شکافی در خود داشت. از درون شکاف بوته‌ای رشد کرده بود و روی بوته پرندۀ مادر با آرامش در حال ساختن لانه بود. پادشاه فکر کرد که این تابلو تصویر واقعی آرامش است و از این‌رو جایزه‌ای را که تعیین کرده بود، به نقاش تابلوی دوم داد. او در پاسخ تمام افرادی که در کمال تعجب از انتخاب پادشاه مات‌شان برده بود، گفت:

«آرامش به معنای این نیست که هیچ همهمه و سختی‌ای نباشد و همه چیز روبه‌راه باشد. آرامش واقعی به این معناست که با وجود همهمه و اوضاع نابه‌سامان باز هم بتوانی خود را در آرامش حفظ کنی.»

دوست داری در اتاقی سفید زندگی کنی؟

می‌پذیرم که همه ما زندگی‌ای بدون دردسر و بی‌مشکل می‌خواهیم. به این معنی که هیچ کار سختی وجود نداشته باشد، تمام خوبی‌ها و زیبایی‌ها در پی ما باشند و ما را به راحتی بیابند، فراوانی، موفقیت و سلامتی ما را احاطه کند. چرا همیشه سختی می‌کشیم؟ چرا مدام مجبوریم تاوان بدهیم؟ نمی‌شود بدون هیچ مشکلی، زندگی‌ای آسوده داشته باشیم؟

چرا، ممکن است...

در دنیا انسان‌های زیادی هستند که زندگی‌های بدون دردسر و بی‌مشکل و به اصطلاح روی غلتکی دارند. مشکل اصلی آن‌ها هم در زندگی‌شان بی‌مشکل بودن است! نداشتن مسئله در زندگی، خود تبدیل به مسئله بزرگ‌تری می‌شود. مثل زندگی کردن در اتاقی بزرگ و سفیدرنگ برای ماه‌ها و سال‌ها... همه‌جا سفید است، سفید سفید. چشمانت را که باز می‌کنی، سفیدی می‌بینی؛ چشمانت را روی هم می‌گذاری، سفید؛ بیدار می‌شوی، سفید؛ می‌نشینی، سفید. هیچ چیزی وجود ندارد که اثباتی برای این باشد که زنده‌ای، چیزی که هشیارت کند، ذهنت را به چالش بیندازد. تو را به خود آورده و روزمره‌گی‌ات را در هم بشکند. حتی اگر یک سوسک سیاه وارد اتاق سفید بشود، ذهنت را هشیار کرده و باعث ترشح آدرنالین در بدنت می‌شود. هیجان‌زده شده، واکنشی نشان می‌دهی که بیان کند زنده هستی، متوجه زنده بودن خواهی شد و حس خوبی خواهی گرفت. فقط یک سوسک سیاه می‌تواند کافی باشد تا متوجه نعمت زنده بودن خود باشی و حس بهتری پیدا کنی.

زندگی بدون مسئله، دقیقاً این چنین خالی و پر از خلأ است. از این منظر خطری بسیار بزرگ در کمین سلامت روان، جسم و جان آدمی است. اتاق سفید، در واقع به معنای توقف زندگی است. به نظر من قدری بیندیش... شاید اتاقی بدون مسئله، انتخاب خوبی نباشد.

می دانی چه زمانی باخته‌ای؟

از اولین امتیازی که از خودت به دیگری داده‌ای

در روستایی چراگاهی بسیار وسیع وجود داشت. صدها گاو در این چراگاه زندگی می‌کردند، اما گله شیرهایی که آن اطراف بودند، نمی‌گذاشتند آب خوش از گلوی‌شان پایین برود. هر وقت گرسنه می‌شدند، همه با هم به سمت آن‌ها هجوم می‌بردند. از چهارسو به گاوها حمله می‌کردند. گاوها که در برابر این حملات آب‌دیده شده بودند، وقتی همگی یکجا جمع می‌شدند، شیرها عقب‌نشینی می‌کردند.

شیرها با مشاهده این وضعیت پریشان خاطر شده بودند. ظاهراً شکار گاو کار آسانی هم نبود. یکی از شیرها گفت: «ظاهراً باید از این‌جا برویم و مرتع دیگری پیدا کنیم. مثل سابق نمی‌توانیم خودمان را سیر کنیم. گاوها نمی‌گذارند به آن‌ها نزدیک بشویم. ما همیشه گرسنه‌ایم.»

شیرهای دیگر با گفتن: «حق با توست. باید مرتع دیگری پیدا کنیم. این اطراف نمی‌توانیم شکم‌مان را سیر کنیم»، حرف او را تأیید کردند. شیرها در حال فکر کردن به این موضوع بودند که کجا بروند. که ضعیف‌ترین شیر و در عین حال مکارترین آنان شروع به صحبت کرد.

«به من گوش کنید. لازم نیست جایی برویم من به خوبی می‌دانم که چطور باید این مسئله را حل کنیم.»

شیرها اعتنای چندانی به این شیر ضعیف‌الجثه نکردند. او با چه اطمینانی می‌گوید از پس گله گاوی به آن بزرگی بر خواهیم آمد؟ اما جز این‌که به او فرصت بدهند، چاره دیگری نداشتند. همان‌طور منتظر ماندند. شیر حيله‌گر پرچم سفیدی به دهان گرفت و

به سوی مرتع رفت و به سردسته گاوها گفت که می‌خواهد گفت‌وگویی دوستانه با او داشته باشد.

او پذیرفت که با شیر دیدار کند؛ «بیا ببینم چه می‌خواهی.»

شیر حبله‌گر این‌طور صحبتش را شروع کرد: «دوستان عزیز، من به نمایندگی از خانواده شیرها برای عذرخواهی از شما به اینجا آمده‌ام. درست است که بارها به گله شما حمله کرده و برخی از شما را شکار کرده‌ایم، اما می‌دانید چرا تمام این‌ها رقم خورد؟! به خاطر گاو طلایی‌رنگ‌تان! چنان پوست خوش‌رنگی دارد که نمی‌توانیم چشم از آن برداریم حتی وقتی سیر هستیم، باز باعث می‌شود برای شکارش دندان تیز کنیم. به محض دیدن آن گاو به رغم میل‌مان به شما حمله می‌کنیم. همه این‌ها تقصیر گاو طلایی است. آن را به ما بدهید تا شما هم از این پریشان‌حالی خلاص بشوید و از این پس در صلح و دوستی باهم زندگی کنیم.»

گاو به فکری عمیق فرورفت از او خواست تا با تعداد دیگری از گاوها مشورت کند. آن‌ها گرد هم آمده و درباره موضوع بحث کردند و در نهایت، به نتیجه رسیدند. آن‌ها به این پیش‌نهاد با دید مثبت نگاه کردند. فکر کردند که منطقی است گاو طلایی را به آن‌ها بدهند و در آرامش زندگی کنند. هر چه باشد پس از آن همیشه با شیرها در صلح خواهند بود.

گاو پیر بر این تصمیم اعتراض کرد و گفت: «نمی‌شود»، اما کسی خریدار حرف او نبود. طبق تصمیم‌شان گاو طلایی‌رنگ بیچاره را به شیرها دادند. همگی ناراحت بودند، اما فکر کردند که کار دیگری از دست‌شان ساخته نیست. فکر می‌کردند که اگر برای بقای زندگی گله و برقراری صلح لازم است یکی از آن‌ها فدا بشود، خیلی بهتر است. سپس همان‌طور شد که باهم صحبت کرده بودند. شیرها چند روزی به گله گاوها کاری نداشتند، نه حمله‌ای و نه تهدیدی. همگی باورشان شده بود که دیگر در صلح زندگی می‌کنند، اما شیرها باز هم گرسنه شدند. همچنین گوشت آن گاو هم طعمی به مراتب لذیذتر برای‌شان داشت.

شیرها رو به شیر مکار کرده و گفتند: «گرسنه‌ایم کاری بکن.»
او باز به دیدن سردسته گله گاوها رفت.

گفت: «سلام دوست من! گمان می‌کنم شما هم متوجه شده‌اید که ما چقدر به پیمان‌مان متعهد بوده‌ایم. گله شما در صلح و آرامش در حال زندگی در چراگاه است و هیچ‌یک از شیرها آرامش‌تان را بر هم نمی‌زند. مگر نه؟»

گاو با رضایت از اوضاع موجود گفت: «دقیقاً این چنین است. در این جا آرامش بر ما حاکم است.»

شیر مکار گفت: «اما ما مشکلی داریم و برای حل کردنش نزد شما آمده‌ام.»
گاو با کنجکاوی پرسید «چه شده؟» شیر پاسخ داد: «آن گاو دُم‌بلند شما بسیار جلب توجه می‌کند و ما را به هیجان می‌آورد. هر کجا نگاه می‌کنیم، او را می‌بینیم. دمش به قدری بلند است که نمی‌توانیم از آن چشم برداریم. بهتر است آن گاو را به ما بدهید تا آرامش گله‌تان همین‌طور برقرار بماند و هر دو گروه ما همین‌طور دوستانه این‌جا زندگی کنند.» او باز برای مشورت پیش گاوهای دیگر رفت تا درباره این موضوع با آنها صحبت کند. آنها تصمیم گرفتند برای حفظ آرامش گل، گاو دُم‌بلند را به گله شیرها بدهند.

شیرها هر بار که گرسنه می‌شدند، برای تداوم صلح پیش‌نهاد می‌دادند یکی از گاوها را به آنها بدهند و به این طریق هر بار گاوی نصیب‌شان می‌شد. آنها به دلیل بهره‌مندی از تغذیه خوب رفته رفته توان بدنی و سرعت و شتابشان را بازیافته بودند، در حالی که گاوها روزبه‌روز ضعیف‌تر می‌شدند. تعدادشان هم رفته رفته کم می‌شد.

دیگر تعدادشان آن قدری نبود که با جمع شدن کنار هم بتوانند دشمنی را از خود دور کنند. شیرها هم به شدت گستاخ شده بودند. دیگر بدون این که چیزی را بهانه کنند، گاوی را که می‌خواستند، می‌گرفتند و با خود می‌بردند؛ چون دیگر مثل روز روشن بود که اگر می‌خواستند حمله کنند گاوها توان مقابله با آنها را نداشتند. شیرها هر بار می‌گفتند: «گاوی به ما بدهید و گرنه مسئول عواقب آن خودتان خواهید بود.»

گاوها که دیگر توان اعتراض به این وضعیت را نداشتند، هر چه را که آنان می‌خواستند بدون معطلی انجام می‌دادند. تعدادشان رفته رفته به قدری کاهش یافت که فقط سردسته و دیگر رؤسای گاوها مانده بود. یک بار همگی غرق فکر کردن به این بودند که دیگر نوبت خودشان فرارسیده است.

گاو سردسته گفت: «ما اشتباه کردیم. همان اول نباید گاو طلایی را به آنها می‌دادیم. ما همان موقع باختیم...»

جایی ترس قد علم کرده است

هیچ احساسی مانند ترس، ما را دست کاری احساسی نمی کنند. انسان به دلیل ترس هایش، امتیاز از دست می دهد. صرفاً به خاطر ترس و تهدید می تواند بزرگترین قدرت خود را هم فدا کند، چرا که آن باعث می شود که قدرت داشته هایش را نبیند. ذهن انسان توانایی چند برابر کردن تهدیدی کوچک را دارد و او را متقاعد می کنند که جهنمی سهم گین و تحمل ناپذیر در راه است. تمرکز تو بر چیزهایی که ممکن است از دست بدهی، نه بر دستاوردهایی که می توانی داشته باشی و باورت به ضعف هایت به جای ایمان داشتن به قدرت و توانایی هایت، می تواند تهدیدهای ساختگی را هم جدی قلم داد کرده و بر تو مسلط کند.

ام. نایت شیامالان^۱، کارگردان فیلمی با نام روستا^۲ است. ما در این فیلم روستایی منزوی و کوچک را می بینیم که در آن سدی از فانوس های نفتی و برج های دیده بانیهی ساخته اند که دائماً کار می کنند. به نظر می رسد اهالی آنجا مشغول کار خود و شاد هستند، اما می توان متوجه شد که این فقط ظاهر قضیه است.

در واقع، آن ها شاد و آرام نیستند، بلکه در پنجه ترس و تهدید گرفتار هستند. روستا، مرزی مشخص دارد که نمی توانند از آن خارج بشوند، چرا که متعلق به گروهی است که آنان را «افرادی که با آن ها صحبت نمی کنیم»، خطاب می کنند. مردم این روستا بر این باور هستند که اگر پای خود را بیرون از این مرز بگذارند، وقایع ناگواری برای شان پیش خواهد آمد؛ چون می ترسند به دام انسان نماهای بی نامی که نام شان را «افرادی که با آن ها صحبت نمی کنیم» گذاشته اند گرفتار بشوند؛ لذا پا فراتر از این مرز نمی گذارند. در حالی که بیرون مرز دنیایی مدرن وجود دارد. گروهی برای این که این ده را از دنیای مدرن دور نگه دارند، با استخدام افرادی که برای درمان به یک کلینیک مشاوره غم و اندوه مراجعه می کردند و حاضر بودند در آنجا کار کنند، مانع خروج روستاییان می شدند؛ یعنی در واقع، موجوداتی که اهالی روستا از آن ها می ترسند، انسان هایی با کلاه خود و ماسکی بر صورت هستند، جامعه ای که از نظر روان شناسی دست کاری شده و به شکلی فاجعه شده به تصویر کشیده شده است.

به خاطر ترس از دروغی ساختگی و اجتناب از مسائلی که برای‌شان ممکن است رخ بدهد، مجبور به زندگی و نابودی در آن روستا شده‌اند که در واقع، زندانی کوچک برایشان است.

قدرت در حضور جمع است، اما اگر جمع را محکوم به ترس کنی، همه باهم به سوی نابودی می‌روند و به خاطر این ترس امتیازاتی از کف می‌دهند. احساس ترس رفته‌رفته جمع را هم متلاشی کرده و کوچک و کوچک‌تر می‌کند و قدرت را از آن‌ها می‌گیرد. چیزی که از آن می‌ترسی، ممکن است به میزان تصور تو هراس‌ناک نباشد. حکمی که به آن راضی شده‌ای، ممکن است از آن ترس، هولناک‌تر باشد.

هر امتیازی را که به دلیل ترس از این که مبدا مسئله‌ای یا مشکلی ایجاد بشود، همان‌طور که در داستان دیدی، فرد مقابل را بی‌توجه‌تر و بی‌پروا تر می‌کند. در آخر، بازنده این بازی، تو خواهی بود.

کلمه سحرآمیزی که هر کس باید بداند

حدوداً پانزده سال پیش بود... اولین بار تامی را در کلاس دیدم. او در کلاس هایم شرکت می کرد و دانش جو بود. مردی جذاب بود که بلافاصله به چشم می آمد. موی بلند داشت و قامتی کشیده؛ در کل فردی متفاوت بود. او بیش از هر کسی با من بحث می کرد. نمی شد به تامی توجه نکرد. باور نداشت که همین طوری باید به وجود خدا ایمان داشت. سؤال می پرسید، بازخواست و گفت و گو می کرد.

روزی که درس مان تمام شد، با لحنی معنادار به من گفتم: «به نظر شما آیا من روزی به خدا می رسم؟»

من هم با لب خندی گفتم: «گمان نکنم.» پرسید: «یعنی چطور؟» شما همیشه در درسهای تان از باور بی قید و شرط به خدا صحبت می کردید.

او رفت و من از پشت سر صدایش زدم و گفتم: «گمان نمی کنم تو روزی به خدا برسی، اما در نهایت او روزی تو را خواهد یافت.»

تامی طوری که انگار به حرفم بی توجه باشد، لب خند زد و دستی تکان داد و رفت. مدت زمان طولانی ای او را ندیدم. یک روز پیش من آمد و گفت که به سرطان مبتلا شده است. بسیار لاغر شده بود. موهایش مانند قبل بلند نبود، کوتاه شان کرده بود، اما چشمانش هنوز هم هیجان پرشش گری داشت. هیچ تغییری در چشمانش به وجود نیامده بود.

گفتم: «وقت زیادی برای نمانده است، به گمانم فقط چند هفته.»
خیلی ناراحت شده بودم. می خواستم سؤالی از او پرسم. اجازه خواستم.
گفتم: «حتماً، پرسید.»

گفتم: «هنوز خیلی جوان هستی و فقط بیست و چهار سال داری و قرار است زندگی ات به زودی به پایان برسد. چه احساسی به این موضوع داری؟»
 لب‌خندی زد و گفت: «می‌توانست بدتر از این باشد؛ مثلاً ممکن بود پنجاه ساله شوم و هر روز مشروبات الکلی بخورم، دیوانه‌وار کار کنم، پول زیادی در بیاورم و گمان کنم این‌ها به معنای خوب زندگی کردن است... باز هم بشمارم؟»
 سرم را تکان دادم و گفتم: «نیازی نیست!»

گفت: «روزی را که درس مان به پایان رسید، به‌خاطر دارم. گفته بودید گمان نمی‌کنم تو روزی به خدا برسی، اما در نهایت او روزی تو را خواهد یافت. مدام ذهنم درگیر این جمله بود. وقتی پزشکان از ریه‌ام نمونه‌برداری کرده و گفتند که تومور بدخیم است، متوجه جدیت قصد خود در جست‌وجوی خدا شدم. بیماری خیلی سریع به دیگر اعضای بدنم سرایت کرد. تا صبح دست به دعا گشودم، اما اتفاقی نیفتاد. معلوم شد پیامی الهی و معجزه‌ای در کار نخواهد بود؛ برای همین دست از تقلا کشیدم. نمی‌خواستم روزهای پایان عمرم را با فکر کردن به این که آیا زندگی بعد از مرگ وجود خواهد داشت؟ خدا واقعاً هست یا نیست؟ پیامی الهی به من خواهد رسید یا نه؟ معجزه‌ها واقعیت دارند یا نه؟ بگذرانم. تصمیم گرفتم کارهای مهم‌تری را انجام بدهم و باز به فکر تو افتادم. گفته بودی بدترین زندگی، زندگی‌ای است که بدون عشق سپری شده باشد. این جملات هم هرگز از ذهنم پاک نشد. گفته بودی بار سفر بستن از این زندگی بی‌آن‌که به کسی بگویی دوستت دارم، نازیباست. من هم خواستم روزهای باقی‌مانده عمرم را صرف پر کردن این کم‌بود کنم. از سخت‌ترین مورد شروع کردم: «از پدر.»

او وقتی پدرش در حال خواندن روزنامه بود، پیشش رفته و گفته بود: «باید چیزی به تو بگویم.» پدرش هم روزنامه را به آرامی پایین آورده و گفته بود: «بگو» گفته بود: «بابا دوستت دارم. می‌خواستم این را بدانم.»
 وقتی داشت این را برایم تعریف می‌کرد، لب‌خند می‌زد. روزنامه از دستان پدرش افتاده بود، وقتی پرسیده بود: «درست شنیدم؟» پدرش کاری کرد که تا آن روز حتی یک بار هم انجامش نداده بود. پسرش را به گرمی در آغوش کشیده بود و با حق‌هنگی بلند شروع به گریه کرده بود. آن دو تا صبح پای صحبت هم نشسته بودند. او در مقایسه با پدرش راحت‌تر توانسته بود به مادر و خواهر و برادرانش این جمله را بگوید. آنان

به خاطر این که چرا سال‌های سال به یک‌دیگر ابراز علاقه نکرده بودند، خودشان را سرزنش کرده بودند.

نامی گفت: «یک روز به خودم آمدم و دیدم خدا آن‌جاست. زمانی که با دعا صدایش کرده بودم، نیامده بود. به گمانم او هم برای خود برنامه‌ای مشخص دارد. فکر کنم حق با تو بود. من دست از جست‌وجوی خدا کشیده بودم، امیدی به این که او را بیابم. نداشتم؛ برای همین همان‌طور که گفתי، او مرا پیدا کرده بود.»

گفتم: «حرف‌های بسیار با اهمیتی می‌زنی. به نام انسانیت این حرف‌ها بسیار ارزشمند هستند. در واقع، مطمئن‌ترین راه پیدا کردن خدا را بازگو می‌کنی. جست‌وجوی او زمانی که به او نیاز داریم، جواب نمی‌دهد، اما زمانی که قلبت را به سوری عشق بگشایی، او تو را پیدا می‌کند. ممکن است بیایی و این‌ها را در کلاس درسم شرح دهی؟»

نامی گفت: «با کمال میل.» روزی که قرار گذاشته بودیم نیامد. او از قبل خبر داده بود که بسیار بی‌حال است. «به جای من شما تعریف کنید. حتی نه فقط برای کلاس‌تان، به هر کسی که رسیدید، برایش تعریف کنید، استاد.»

گفتم: «چشم، تعریف می‌کنم. برای‌شان تعریف می‌کنم، نگران نباش.»

اولویت‌هایت را دوباره از نظر بگذران شاید این آخرین شانس تو باشد

عموماً کسانی را که دوست‌شان داریم، جزء اولویت‌های مان قرار نمی‌دهیم، البته اگر چنین تعبیری جایز باشد؛ چون آن‌ها همیشه دم دست‌اند. همه ما به‌عنوان انسان‌هایی که سرشان به دیگران مشغول است، سرمایه‌گذاری زیادی می‌کنیم تا در محیط کار و جامعه روابطمان را زنده و پویا نگه داریم. برای این که کارهای مان روی غلتک باشد، محیط پیرامون مان خوب و پربازده باشد، برای این که فردا شاید بتوانیم به کمک آن‌ها دست به کارهایی جدید بزنیم، بیش‌تر سر خود را به دیگران گرم کرده و بیش‌تر وقت‌مان را به آن‌ها اختصاص می‌دهیم. کسانی که دوست‌شان داریم، متعلق به ما هستند، در کنار ما هستند، نوبت آن‌ها هم می‌شود. یک روز با آن‌ها هم به مسافرت خواهیم رفت، با آن‌ها هم پای صحبت یک‌دیگر خواهیم نشست، البته که روزی به درددل آن‌ها هم

گوش خواهیم سپرد، با آن‌ها قهوه‌ای خواهیم نوشید، با آن‌ها هم اوقات خوشی را خواهیم گذرانند، اما کی؟!
 جریان زندگی بسیار تند است. هرگز از شدت مشغله ما کاسته نخواهد شد. آیا روزی که تصمیم بگیریم نگاهی به صورت عزیزان مان بکنیم، همین‌طور صحیح و سالم و با همان میزان علاقه منتظر ما خواهند بود؟
 تضمینی برای این وجود دارد؟

نه!

گوش کردن به درد دل‌شان، حل مسائل، حمایت و در کنارشان بودن پیشکش، ممکن است برای گفتن «من خیلی دوست دارم» هم دیر کرده باشی.
 یکی از دوستان خانوادگی مان همیشه به خاطر این که در حق مادرش اهمال‌کاری کرده و به او بی‌توجهی می‌کرد، عذاب وجدان داشت. او، مردی صاحب زن و فرزند بود که کار و بار خوبی هم داشت. فقط زمانی توانست به مادرش که در شهر دیگری زندگی می‌کرد، سر بزند که آن سال، خانواده‌اش را به تنهایی به مسافرت فرستاده بود. مادرش می‌توانست غذا بخورد و بیاشامد، اما دیگر پسرش را به خاطر نمی‌آورد.
 پسرش به او گفت: «اما من خیلی دوست دارم» که مادرش فقط بیگانه‌وار به او نگاه کرد. او در جواب مادرش که پرسید: «چرا شما مرا دوست دارید؟» با اندوهی بسیار پاسخ داد: «فکر می‌کردم منتظر می‌مانی!»

البته که کسانی که دوست‌مان دارند تا توان داشته باشند، منتظر ما خواهند بود. من عمیقاً به این مطلب باور دارم، اما ممکن است زندگی به آن‌ها این فرصت را ندهد که همیشه منتظر ما بمانند؛ از این رو، مدام از خودم می‌پرسم: «اکنون نباشد، پس کی؟ منتظر چه هستم که اکنون بگویم: "دوستت دارم. چه خوب است که در کنارم هستی!" کدام جمع می‌تواند مهم‌تر از او باشد؟»
 «امامان دوستت دارم.»

این را این‌جا یادداشت کردم. کمی بعد پیش تو خواهم آمد.
 نیازی نیست برای این که بگویند دوستت دارم، منتظر مرگ کسی باشید. اگر حالا نگویند، ممکن است دیگر هرگز فرصتش برایت پیش نیاید.

فردی که اشتباهی از او سر نمی‌زند، کسی است که دست به هیچ کاری نمی‌زند

این داستان به اینشتین نسبت داده شده است. آلبرت اینشتین، پروفیسور برجسته فیزیک، یک روز در کلاس درس خود روی تخته می‌نویسد:

$$9 \times 1 = 9$$

$$9 \times 2 = 18$$

$$9 \times 3 = 27$$

$$9 \times 4 = 36$$

$$9 \times 5 = 45$$

$$9 \times 6 = 54$$

$$9 \times 7 = 63$$

$$9 \times 8 = 72$$

$$9 \times 9 = 81$$

$$9 \times 10 = 91$$

وقتی پاسخ آخرین ضرب اعداد را نوشت، صدای خنده و شوخی بلند شد. اینشتین پاسخ آخرین ضرب را اشتباه نوشته بود. پاسخ درست باید $9 \times 10 = 90$ نوشته می‌شد.

دانش‌جویان شروع به سر به سر گذاشتن استادشان کردند. وقتی خنده همه تمام و نظم کلاس برقرار شد، اینشتین این‌طور شروع به صحبت کرد:

اوقتی نه معادله را درست نوشتیم، هیچ کس نه تبریکی به من گفت و نه برایم دست زد. وقتی پاسخ یکی را اشتباه نوشتیم، کل کلاس شروع به تمسخر و خنده کردند. به این فکر می‌کنم که انسان هر قدر که بخواهد، موفقیت به دست می‌آورد، اما از طرف هیچ کسی مورد تقدیر قرار نخواهد گرفت. انسان‌ها پیش‌تر از دیدن کارهای درست، از توجه به کارهای اشتباه لذت می‌برند. گوش‌های‌تان را به تمسخر و ایراد گرفتن کسانی که موفقیت‌های‌تان را نمی‌بینند، ببندید. آن‌ها فقط و فقط متظرند که اشتباهی از شما سر بزند و اصلاً حواس‌شان به کارهای خوب شما نبوده است، چرا که این انسان‌ها برای این که احساس خوبی داشته باشند، محتاج اشتباه کردن تو هستند. کسی که اشتباهی از او سر نمی‌زند، در واقع کسی است که دست به هیچ کاری نزده است. این‌جا انتخاب با توست؛ یا برای این که احساس ارزش‌مندی کنی، باید متظر بنشیننی خطایی از دیگران سر بزند یا به‌رغم اشتباهات دنباله‌روی کارهای درست و موفقیت‌های خودت می‌شوی.»

یک موفقیت بزرگ در سایه عبور از هزاران شکست بزرگ به دست می‌آید. زندگی تمام افراد موفق که شیفته آن‌ها هستی، در واقع در سایه اشتباهات بسیار آن‌ها رقم خورده است. آدمی بعد از هزاران اشتباه متوجه می‌شود که باید دست به چه کارهایی بزند و چه روندی را طی کند. زندگی درس خود را نه با موفقیت‌ها که با شکست‌هایی که تجربه می‌کنی، به تو می‌آموزد. از ناکامی و شکست نترس. بین این شکست می‌خواهد چه چیزی را به تو بیاموزد. البته کسانی خواهند بود که از شکست تو لذت بسیاری ببرند؛ افرادی که شکست تو را دستاویزی برای سرگرمی خود بکنند، جسارت خطا کردن را هم ندارند.

اگر می‌خواهی فرشته‌ای را در آغوش بگیری...

زلزله‌ای شدید در جاپان رخ داده بود. متأسفانه آمار بالای خسارت‌های جانی و مالی به شدت ناراحت‌کننده بود. گروه نجات زیر آوار جسد زن جوانی را پیدا کردند. وضعیتی که جسد زن را در آن حالت پیدا کردند، به نظرشان عجیب آمده بود. گویی آن زن وقتی در حال انجام کاری بوده، زانوهای خود را در آغوش گرفته و به همان شکل زیر آوار مانده بود. هیچ‌کس نتوانست از موضوع سر در بیاورد. آن‌ها احتمال می‌دادند که حتی ممکن است زن زنده مانده باشد. تلاش کردند تا او را از زیر آوار خارج کنند. وقتی او را خارج کردند، دیدند که او خیلی وقت پیش مرده است.

عضوی از گروه نجات به قسمتی که زن را از زیر آوار خارج کرده بودند، نگاهی انداخت و فریاد زد: «یک کودک، یک کودک اینجا است.»

گروه نجات بعد از تلاشی طولانی، نهایتاً در پتویی گل‌دار کودکی سه ماهه را پیدا می‌کنند.

او زنده مانده بود.

معلوم شد که آن زن بدن خود را چون سیری روی کودکش قرار داده بود، برای همین با نشستن منتظر تمام شدن زلزله مانده بود. خودش جان باخته، اما فرزندش زنده مانده بود.

زمانی که گروه نجات آن بچه را در آغوش گرفتند، متوجه شدند که او در خوابی عمیق است. بلافاصله پزشک را خبر می‌کنند و معاینات اولیه انجام می‌شود. وقتی پتو را کنار می‌زنند، گوشه‌ای پیدا می‌کنند که در صفحه آن نوشته شده است:

«اگر زنده ماندی، همیشه به خاطر داشته باش که دوستت دارم.»

مادر بودن یک احساس است یک نقش نیست

مادر بودن یکی از هویت‌هایی است که در جامعه به عنوان نقشی برای زنان در نظر گرفته شده است، اما مادر مفهومی گسترده و احساسی شگرف است. مادر، نماد عشقی بی‌قید و شرط و وابستگی شفقت و قدرت است. دوست داشتن فرد دیگری بیش‌تر از خودت، میل به حفاظت و فراهم کردن امکان زیستن برای او است. به این معنا که پیش از من تو سیر شو پیش از من حال تو خوب باشد، اتفاقی ناگواری برایت نیفتد، به جای تو من بیمار بشوم، من بیازم، اما تو همیشه برنده باش، من رنج ببرم، اما تو شاد باش، در امنیت باش، هر آنچه زیباست، ابتدا مال تو باشد. پرورش و رشد دادن چنین احساسی کار آسانی نیست، چرا که هرچه باشد، انسان قبل از هر چیز باید بتواند بقای خود را تضمین کند و از طرفی به واسطهٔ غریزهٔ درونی خود خواه‌ناخواه در تلاش برای حفظ خود بر می‌آید، اما اگر بحث سر مادر و فرزند باشد، همهٔ معادلات تغییر می‌کند. حتی این فرضیه را هم که انسان به واسطهٔ غریزهٔ درونی ابتدا در تلاش برای بقای خود است در هم می‌شکند، چرا که اولویت مادر حفظ جان فرزندش است.

اگر فرزندش خوب، شاد و سلامت نباشد، دنیا معنا و زیبایی خود را در نظر او از دست می‌دهد چرا که شور و شوق زندگی برای یک مادر سلامتی و شادی فرزندش است؛ از این رو، تا زمانی که مادرانی در این دنیا وجود دارند پایانی برای عشق، فداکاری، مهربانی و وابستگی وجود نخواهد داشت.

اگر حتی یک مادر در دنیا وجود داشته باشد، یعنی عشقی بی‌قید و شرط در حال تجربه شدن است، یعنی مهربانی جریان دارد.

اگر مادرت در قید حیات است، جزء اقلیت خوش‌شانس دنیا هستی، پس از باب آن شکرگزاری کن. هر اتفاقی بین شما رخ داده باشد چه دعواها و بگومگوهای صورت گرفته، هر کم‌بودی که هست، همین که مادری داشته‌ای که دوست داشته‌ای، محافظت شده‌ای، همین بسیار ارزشمند است.

وقتی از مفهوم مادر صحبت می‌کنم، به هیچ عنوان منظور من ارتباطات بیولوژیکی نیست؛ از این رو وقتی مادر بودن به عنوان یک نقش اجتماعی در نظر گرفته می‌شود، تأکید می‌کنم که مادر بودن احساسی بسیار فراتر از این‌هاست. من مادر بودن را حنی مختص به جنسیت خاصی هم نمی‌دانم. از انسان‌هایی صحبت می‌کنم که تا به حال

فرزندی به دنیا نیاورده‌اند، اما با همه وجود عشق می‌ورزند. مادر بودن یک احساس است، یک نقش یا برچسب نیست.

مادر بی‌قید و شرط است، پر از آرامش است، امنیت است. مادر قضاوت نمی‌کند، سرزنش نمی‌کند، تحقیر نمی‌کند و تو را از خاطر نمی‌برد. به این فکر کن که حتی نزدیک‌ترین دوستانت به خاطر قضاوتی اشتباه می‌توانند از تو دوری کنند، از تو انتقاد کرده و بخواهند تاوان اشتباهت را پردازی و حتی ممکن است بسته به میزان قضاوت-شان تو را به‌طور کامل از زندگی‌شان کنار بگذارند.

کم‌بودها و نقص‌های ما ممکن است در نظر دیگران مثال‌زدنی هم باشد. در زندگی‌ات ممکن است به خاطر این که در نظرشان خوش تیپ نبوده‌ای، تو را به جمع خود نپذیرفته باشند. ممکن است فرصت کارهایی را از دست داده باشی که به نظرشان استعداد کافی را نداشته‌ای. فقط در نظر مادرت همیشه با استعداد، خوش تیپ و بی‌عیب و نقصی. این واقعیت هیچ‌گاه تغییر نکرده است.

درد و رنج‌های تو بیش از خودت، دل او را رنجانده است. بی‌خوابی تو او را هم از پای انداخته است. همین که در لاک خود فرورفتی، او اشتهايش کم شد. بی‌قراری تو باعث بر هم خوردن آرامش زندگی او شد. وقتی حال تو خوب نبود، او نتوانست نفس عمیقی از روی آسودگی بکشد.

مادر، قلبی تپنده است. مادر، همان عشقی است که می‌توانی پذیرای آن باشی.

مادر زندگی‌ای مملو و سرشار است.

با مرگش به دیگری حیات می‌بخشد.

پس اگر می‌خواهی فرشته‌ای را در آغوش بگیری، ابتدا مادرت را در آغوش بگیر...

کیفیت دوست داشتن با اهمیت تر از کمیت آن است

خانم تامپسون، معلم دبستان بود. زندگی کاری خود را با تدریس به کلاس پنجمی‌ها آغاز کرد. آن روز در مقابل دانش‌آموزانش ایستاد و دروغی به همه آنها گفت: «همه شما را به یک اندازه دوست دارم.»

در حالی که امکان نداشت همه را به یک میزان دوست داشته باشد. او به آنها راست نمی‌گفت. در صندلی مقابل او کودکی نشسته بود که بسیار ساکت و در خودش فروزفته بود.

نام او، تدی استودارد بود.

خانم تامپسون مدتی طولانی تدی را زیر نظر گرفته بود، چرا که او با دیگر بچه‌ها بازی نمی‌کرد. همیشه لباس‌هایی کثیف به تن داشت. معلوم بود که دیر به دیر به حمام می‌رفت.

خانم تامپسون وقتی داشت پرونده بچه‌ها را مرور می‌کرد، پرونده تدی را در آخر قرار داد. وقتی نوبت او شد، مواردی تعجب‌برانگیز در پرونده‌اش خواند.

معلم اول دبستان او چنین یادداشتی در پرونده‌اش نوشته بود:

«تدی دانش‌آموزی بسیار باهوش و خنده‌رو است، طوری که هر لحظه برای خندیدن آماده است. تکالیف خود مرتب انجام می‌دهد، علاوه بر این خوش اخلاق است. دیگر دانش‌آموزان از این که با او دوست هستند، بسیار خوشنودند.»

معلم دوم دبستان نوشته بود:

«تدی دانش‌آموزی بی‌نظیر است، دوستانش او را بسیار دوست دارند، اما مادر تدی بسیار بیمار است، این مسئله باعث رنجش او می‌شود. گمان می‌کنم تدی در خانه زندگی راحت و آسانی ندارد.»

معلم سوم دبستان او این یادداشت را نوشته بود:
 «مرگ مادرش آبریب زیادی به تدی زد. تحمل این دوره برای او کار آسانی نبود.
 پدرش به قدر کافی به تدی توجه نمی‌کند. اگر راه چاره‌ای پیدا نشود، موقعیت منفی
 نژاده وضعیت تحصیلی او را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.»
 معلم چهارم دبستان او هم در پرونده‌اش چنین یادداشتی درباره‌ی اوضاع تدی نوشته بود:
 «تدی بسیار در خود فرورفته است. توجهی به درس و تکالیفش نشان نمی‌دهد.
 دوستی ندارد و کسی هم با او بازی نمی‌کند. گاهی در کلاس خوابش می‌برد.»

دوستی ندارد و کسی هم با او بازی نمی‌کند. گاهی در کلاس خوابش می‌برد.
 خانم تامپسون متوجه عامل اصلی شده بود. به خاطر پیش‌داوری‌هایش از خودش
 خجالت می‌کشید. وقتی بچه‌ها برای معلم‌شان هدیه‌ی کریسمس خود را در کاغذ
 کادوهای رنگارنگ آورده بودند، خانم تامپسون با دیدن هدیه‌ی تدی که در نایلون
 زردرنگ پلاستیکی بود، ناراحت شد، چرا که مجبور بود هدیه‌ی او را هم در برابر چشمان
 دیگر دانش‌آموزان باز کند.

دست‌بندی که نگین‌های آن افتاده و ادکلنی که بیش از نصف آن استفاده شده است.
 بچه‌ها با دیدن هدیه‌های او شروع به تمسخر و خندیدن کردند. خانم تامپسون بلافاصله
 مداخله کرده و به تدی گفت که دست‌بند بسیار شیک است و از آن بسیار خوشش
 آمده است و کمی از ادکلن به گردن خود زد.

پس از پایان درس تدی پیش معلمش رفت و گفت: «خانم تامپسون، امروز بوی
 مادرم را می‌دهید.»

آن روز، روز سختی برای خانم تامپسون بود. او ساعت‌ها اشک ریخت. در نهایت،
 این اتفاق باعث شد تصمیم مهمی بگیرد که بعدها کل زندگی کاری او را تحت تأثیر
 قرار داد. از آن روز به بعد هدف خانم تامپسون این شد که به جای خواندن و نوشتن و
 ریاضی، با دل و جان برای شاگردانش وقت و انرژی صرف کند.

او به تدی نزدیک شد و توجه زیادی به او نشان داد. از وقتی از نزدیک آموزش او
 را پی‌گیری کرد، متوجه شد که واقعاً بسیار باهوش و پرتلاش است. وقتی به او فرصت
 می‌داد، به خوبی پیشرفت می‌کرد. وقتی سال تحصیلی به پایان رسید، تدی جزء
 زرنگ‌ترین دانش‌آموزان کلاس شده بود. خانم تامپسون همه‌ی آن‌ها را به یک میزان
 دوست نداشت، تدی را بیش‌تر از همه‌ی آن‌ها دوست داشت. تدی گل سرسبد
 دانش‌آموزانش بود؛ همان دانش‌آموزی که خیلی زود پیش‌رفت کرد و موفق شد.

در پایان سال تحصیلی خانم تامپسون نامه‌ای را روی میزش دید. نامه از طرف تدی بود. او چنین نوشته بود: «شما بهترین معلمی هستید که در کل عمرم دیده‌ام.» خانم تامپسون شش سال تمام منتظر ماند تا نامه دیگری از طرف تدی به او برسد. تدی در نامه دوم خود نوشته بود که دبیرستان را به پایان رسانده و جزء سه شاگرد برتر کلاس‌شان شده است. او این بار هم جمله‌ای در پایان نامه نوشته بود: «شما بهترین معلمی هستید که در کل عمرم دیده‌ام.»

چهار سال بعد نامه دیگری از طرف تدی آمد. تدی وارد دانشگاه شده بود. او برای این که با معدل خوبی فارغ‌التحصیل بشود، تلاش می‌کرد. هنوز هم در نظر او خانم تامپسون بهترین معلمی بود که در تمام زندگی‌اش دیده است... .
چهار سال بعد تدی خبر فارغ‌التحصیلی‌اش از دانشگاه را به خانم تامپسون داد. در نامه باز هم نوشته بود که بهترین معلم زندگی‌اش او بوده است. امضای نامه بلندتر از همیشه بود.

تودور اف ایستودارد - پزشک...

در بهار همان سال نامه دیگری از تدی آمد که در آن نوشته بود که عشق زندگی‌اش را پیدا کرده و قصد ازدواج دارد. پدرش چند سال پیش فوت کرده بود. او از خانم تامپسون پرسیده بود که آیا می‌پذیرد که در جشن عروسی‌شان در جای گاهی که برای پدر و مادر داماد در نظر گرفته شده است، بنشیند یا نه؟

خانم تامپسون بدون این که لحظه‌ای درنگ کند، دعوت او را پذیرفت. در روز جشن دست‌بندی با نگین‌هایی افتاده به دستش بسته و ادکلنی را هم که سال‌ها پیش تدی به او هدیه داده بود، به خود زده بود و امروز باز خانم تامپسون بوی مادرش را می‌داد. آن‌ها هم‌دیگر را در آغوش کشیده و گریه کردند. او خیم شد و آرام در گوش معلمش گفت:

«خانم تامپسون، از این که مرا باور کردید، از شما ممنونم. شما باعث شدید احساس ارزش مندی کنم.»

خانم تامپسون گفت: «من از تو ممنونم تدی. در یک مورد اشتباه می‌کنی. در واقع، این تو بودی که باعث شدی در زندگی احساس ارزش مندی کنم. من تا پیش از این که به تو بر بخورم، نمی‌دانستم معلمی یعنی چه.»

توانایی دوست داشتن

اریک فروم، روان‌شناس و جامعه‌شناس مشهور آلمانی چنین بیان می‌کند: «انسانی که دیگران را دوست نداشته و کاری برای آنها نمی‌کند، تک‌وتنهاست. دور و برش هر چه قدر هم شلوغ باشد، زندگی‌اش هر قدر پر مشغله هم باشد، هر قدر آسایش داشته باشد، بی‌اهمیت است، چرا که انسانی که تماسی با دیگران ندارد، خدمت و کمکی به آنها نمی‌کند و دوست‌شان ندارد و در زندگی خود فردی به‌شدت تنهاست. او در تعریف انسان ضعیف چنین می‌گوید «او، کسی است که نمی‌تواند عشق بورزد و کسی را دوست داشته باشد چرا که به‌باور او فقط یک انسان ضعیف است که در عشق ورزی ناتوان است.»

عشق، یک دگرگونی درونی یا جرقه‌ای آنی نیست که به یک‌باره شعله‌ور شود. عشق با آگاهی و تلاش آموخته شده، رشد کرده و بزرگ می‌شود. در واقع نباید «توانایی دوست داشتن» را در آدمی به حال خود رها کرد. انسان باید به صورت آگاهانه روی این مهارت کار کرده و راهی برای یادگیری عشق ورزی بیابد؛ از این‌رو عشق واقعی با شناخت یادگیری و دانستن مرتبط است. با شناختی گام‌به‌گام صرف زمان و انرژی می‌توانی عشق‌ورزی را بیاموزی.

دقت کن، هیچ‌کس چنین ذهنیتی از خود ندارد که در عشق‌ورزی ناتوان است. بیش‌تر انسان‌ها این طور فکر می‌کنند: «من دلی دریایی دارم، خلق شده‌ام تا عشق بورزم»، اما با تأکید می‌گویم مشکل او این است که نمی‌تواند کسی را پیدا کند که بتواند دوستش داشته‌باشد؛ یعنی مسئله این نیست که کسی یا چیزی را نمی‌تواند دوست داشته‌باشد، بلکه فقدان آن شخص یا آن چیز است! از منظر آنها، معیارهایی برای دوست داشتن فرد یا شیء وجود دارد تا زمانی که این معیارها فراهم نیامده‌اند، او نمی‌تواند دوست بدارد، در حالی که عشق واقعی ارتباطی به شیء ندارد. انسان خودبه‌خود و بی‌دلیل چیزی را دوست نمی‌دارد. جرقه‌ای لحظه‌ای، واکنشی طبیعی است که نباید آن را عشق در نظر گرفت. عشق به‌مرور زمان گسترش می‌یابد، با به اشتراک‌گذاری، فزونی و وسعت می‌یابد، در حالی که عشق‌هایی که در نگاه اول (میل آتشین و در پی آن خوش‌گذرانی‌های لحظه‌ای)

سرعت وقوع‌شان هم‌چون صاعقه است، با عشق واقعی مغایرت دارند. و با به اشتراک‌گذاری کاهش می‌یابند. هر قدر که عشق واقعی سازنده و رشد‌دهنده باشد، عشق‌های آنی و هوی و هوس نابودگر و محکوم به نابودی هستند.

«کسی که چیزی را نمی‌داند، نمی‌تواند چیزی را دوست داشته باشد.»

کسی که دست به هیچ کاری نمی‌زند، نمی‌تواند درکی از چیزی داشته باشد.

کسی که نمی‌تواند چیزی را درک کند، بی‌ارزش است. درحالی‌که کسی که ادراک می‌کند، هم می‌تواند دوست داشته باشد، هم متوجه همه چیز باشد و به ژرفای آن‌ها پی ببرد.

هر میزان آگاهی وجود داشته باشد، عشق هم به همان بزرگی است.»

— اریک فروم

در داستانی که برای‌تان بازگو کردم، معلم با دانش‌آموزی که مادر ندارد، احساس نزدیکی می‌کند. این نمونه‌ای از عشق است که با تعریف اریک فروم هماهنگ است؛ برای همین بود که دوست داشتم این داستان را با شما به اشتراک بگذارم. این معلم به محض دیدن آن دانش‌آموز شروع به دوست داشتن و احساس صمیمیت و نزدیکی با او نکرد. مگر نه؟ حتی او را دانش‌آموزی ناسازگار قلم داد می‌کرد. در ذهن خود رشته‌ای از پیش‌داوری‌ها کرده بود چرا که او از معیارهای مشخص ارزیابی یک دانش‌آموز خوب فاصله داشت.

در حالی‌که وقتی شروع به شناخت او کرد و برای این کار وقت گذاشت، او را درک کرد و تصمیم گرفت بدون چشم‌داشتی به او کمک کند. او را قضاوت نکرد، از او انتقاد نکرد، او را مجبور به انجام کاری نکرد، دلش را نشکست و پریشان‌خاطرش نساخت. به جای همه این‌ها تلاش کرد او را بفهمد، بنابراین با صبر به او نزدیک شد. وقتی این اتفاق افتاد، چه شد؟ ورق برگشت و عاشقانه دانش‌آموزش را دوست داشت.

پیش از این چه گفته بودیم؟

عشق واقعی با شناخت یادگیری و دانستن مرتبط است. به خودی خود به وجود نمی آید. می خواهم به تو بگویم: «دیگران را دوست داشته باش و به آنها کمک کن»، اما این را برای سیر کردن منیت، حفظ غرور یا برای این که کسی به تو احساس دین کند و خود را بده کار تو بداند انجام نده، بلکه برای این که به زندگی خود معنای بیشتری، اقدام کن؛ چون زندگی جز معنای بخصوصی که تو به آن می دهی، هیچ معنای دیگری ندارد. می دانی هر آن چه که برای عشق انجام بدهی یا ندهی، وابسته با میزان تلاش توست؟

اگر تو تصمیم بگیری به دیگران هم کمک کرده و دوست شان داشته باشی، در این راه تلاش بکنی، با رفتاری صبورانه ذهن خود را در هر لحظه آماده یادگیری نگه داری، عادت به درک کردن و شناختن داشته باشی، شروع به اضافه کردن معانی جدید به زندگی ات می کنی، چرا که انسان با خود دوستی نمی تواند زندگی ای معنادار داشته باشد.

چون زندگی جز معنای بخصوصی که تو به آن می دهی، هیچ معنای دیگری ندارد.
تا زمانی که انسان به دیگری کمک نکند، در عرصه زندگی تک و تنهاست.

- اریک فروم