



نو همچو باد بهاری گره گشامی باش



میلاد نوری

مدرس و پژوهشگر فلسفه

انسان با رویه‌های جهان سبب می‌شود تا او فراموش کند که در کجاست و روی به چه دارد. این فراموشی آدمی را به بیراهه می‌برد و او که از راه رفته است، جهان و هر چه در او هست را تپاه می‌سازد. وقتی انسان اندیشه نمی‌کند که کجاست و چه می‌کند، گره بر گره کاروبار خودش و دیگران می‌افکند و رنج بسیار رقم می‌زند. ذهن کسی که در خودخواهی غرق است، در سردی و تاریکی به زمستانی شبیه است که زمین را بی‌بار و بر می‌کند. خواب‌آلودگی و کرختی چنین ذهنی فقط با بهار خودنگری و خوداندیشی صادقانه زوال می‌یابد.

شب تاریک و طولانی دروغ و ستم فقط با نور آگاهی پایان می‌گیرد. آگاهی بنیان راستی و رهایی است و دادگری بر راستی و رهایی استوار می‌شود. کسی که می‌کوشد بر طبیعت و اجتماع سلطه یابد و میل خود را ملاک درستی و نادرستی می‌شمارد، زندگی را ویران می‌سازد و طبیعت و اجتماع را به نابودی می‌کشاند. او در واقع قاتل مادر خودش است و چیزی را نابود می‌کند که او را پرورده است. اگر زندگی بی‌بند سیال و دوسویه‌ای میان انسان و جهان باشد، شادکامی جز با پاسداشت طبیعت و اجتماع فراهم نخواهد آمد؛ زیرا اگر جان انسان بخشی از جهان و درهم‌تنیده با آن باشد، تنها در جهانی که به راستی و دادگری آراسته است، می‌توان شادکام بود. مسائل زندگی انسانی و فروپستی‌های پدیدآمده در آن، اغلب ناشی از بی‌خردی مردمانی است که دچار خواب‌آلودگی اند و نمی‌خواهند دشواری اندیشه‌وری را بر خویش هموار کنند. روشن است که تلاش برای اندیشه صادقانه در باب انسان و جهان آسان نیست، اما این دشواری آن را بی‌اهمیت نمی‌سازد؛ زیرا بدون چنین اندیشه‌ای گره بر گره می‌افتد و رویه‌های زندگی به رنج، بیماری و مرگ شبیه‌تر می‌شوند. اندیشه‌ای که با راستی و رهایی همراه است، خواهان رهایی‌بخش زندگی انسان‌ها از رنج و دشواری است. فقط جان آگاهی که می‌کوشد از خویش برآید و به فهم حقیقت نائل آید، می‌تواند گره‌گشا باشد و شادمانه زیستن را بیاموزد و بگستراند.

هر کس در جایگاه خاص خود به شیوه‌ای خاص زندگی می‌کند؛ بسیاریند کسانی که دقائق عمرشان صرف گسارن و لذت‌بردن می‌شود. دیگرانی نیز به برخورداری از جهان رضان می‌دهند و در پی تغییر و آبادانی جهان اند. کسانی هم به نیروی خیال می‌آفرینند و جهان را به زینت هنر می‌آریند. گروهی نیز برای شادی مردمان هر چه در توان دارند انجام می‌دهند. کسی که این‌ها را در وجود خود یگانه‌سازد، بیش از همه می‌تواند گره‌گشای کار جهان باشد. در جهان پر غوغایی که کس کس را نمی‌پرسد و مردمان زندگی را با زور و زبانه می‌سازند و آندوه رقم می‌زنند، راهی برای رهایی جز خردورزی و پرومندی نیست. خردورزی که با آگاهی و آزادی درهم‌تنیده است و به زندگی نظر دارد، می‌تواند گره از فروپستی‌های کار آدمی بگشاید و شادمانی بیافریند. شادمانی، دارایی و وجدان است در حالی که آندوه نداری و فقدان است. آن که خواهان گسارن شادمانی است، ازانی می‌دارد و مردمان را بر خوددار می‌سازد. آن که بر خوددار می‌سازد تا لبخندی بر لبان انسان بنشاند، به شایستگی همچون باد بهاری است که گره‌گشایی می‌کند.

درهم‌تنیدگی تودرتوی آدمی با طبیعت سبب می‌شود که او جز با شادمانی دیگر موجودات به شادمانی نرسد. بدین سبب است که بهار را خوش می‌دارد و آمدن بهار را جشن می‌گیرد. انسان که در جایگاه خاص خود، برگ‌ریزان پاییز و زمهریر زمستان را می‌نگرد، چشم به راه بهاری است که دشت‌ها را سبز و باغ‌ها را بارور سازد. اجتماع انسانی نیز زوال پاییزی و مرگ زمستانی را تجربه می‌کند. وقتی آگاهی که فروغ می‌شود و ناراستی و بیدادفرزونی می‌گیرد، انسان در سراسیمی افسردگی و دل‌مردگی می‌افتد. اما باز این خود اوست که می‌تواند برای جهان خویش همچون باد بهاری گره‌گشایی کند و طرحی نو افکند. انسان که آشنای تغییر فصول و مفسر آن‌هاست، باید به جامعه و فرهنگ نیز بنگرد و راه‌های نوینی بیابد تا ذهن و ضمیرش از زمهریر زمستان به شور و شوق بهار راه یابد. وقتی درخت بار می‌دهد، میوه‌های شیرین فرومی‌افتند و هر که به آن‌ها رسد را بهره‌مند می‌سازند. آن چه این بهره را فراهم آورده، بادی است که بهار با خود می‌آورد و در خستان مرده را زنده می‌کند. جان‌های آزاده و آگاه نیز همچون باد بهاری اند که گره از کار مردمان می‌گشایند و آموزه‌های‌شان همچون میوه‌های شیرین و رسیده، خوشایند اندیشه است. مردمان از کسی خشنود می‌شوند که ایشان را پرورد و به ایشان ببخشد. آن که خود را از باب آنان بداند و ایشان منت نهد، «چو غنچه‌گر چه فروبستگی است کار جهان / تو همچو باد بهاری گره‌گشامی باش» (حافظ).

عشق مهارت است نه هیجان

معرفی کتاب



مشاهده‌های زن و شوهری

تالیف:

موسسه مدرسه زندگی

مترجم:

عظیمه ستاری

انتشارات:

هنوز



پیلزبری ضمن نکوهش ساده‌انگاری پیشین خود و بسیاری از سیاستمداران فعلی آمریکا، یادآور می‌شود که روس‌ها و کسی چون لی کوآن یو، نخست‌وزیر فقید سنگاپور درکی واقع‌بینانه‌تر از خیزش چین داشتند. برای مثال روس‌ها خطر چین را بیشتر از خطر ناتو برآورد می‌کردند.

پیلزبری هم در این کتاب بر آن است که این آمریکایی‌ها نبودند که با چین در آغاز دهه ۱۹۷۰ رابطه دیپلماتیک را آغاز کردند، بلکه این چینی‌ها بودند که پس از دوشیدن شوروی و وقتی فهمیدند دیگر احیاناً آبی از آنجا برایشان گرم نمی‌شود، صحنه بازی را به نحوی چیدند که آمریکایی‌ها برقراری رابطه با چین را موفقیتی عظیم در برابر رقیب خود شوروی تلقی کنند و به اعطای انواع و اقسام کمک‌ها به این کشور در معرض تهاجم از جانب شوروی، روی آورند. معمار سنگاپور مدرن هم تردیدی بر این تحلیل خود روا نمی‌داشت که چینی‌ها در پی آن هستند که به قدرت شماره یک جهان بدل شوند و برای این مهم به جای رقابت نظامی و شاخ و شانه کشیدن‌های غیرضروری، «سر خود را پایین می‌اندازند و به مدت ۵۰-۴۰ سال لبخند می‌زنند.» اصلی قدیمی در چین می‌گوید، اصل اول ماراتن آن است که راجع به ماراتن حرفی به میان آورده نشود و به‌زعم پیلزبری شاهین‌های چینی درس خود را خوب پس می‌دهند. سنت‌های چینی به دو دسته تقسیم می‌شوند: سنن خیرخواهی و صداقت کنفوسیوسی و دنیایی بی‌رحم هژمون‌های دولت‌های متخاصم که اصل اساسی آنها این است؛ در ظاهر خیرخواه باشید و در باطن بی‌رحم. از این منظر، دیگر علاقه روشنفکران چینی به آثار چارلز داروین و توماس هاکسلی مبنی بر رقابت و بقای اصلح بیراه نیست. مانو هم به داروین علاقه داشت و نبرد غرب و چین را نزاع نژادی سفید و زرد می‌دانست. حتی کنفوسیوسی هم که بنگریم، «وجود دو خورشید در آسمان غیرممکن است، همانطور که وجود دو امپراطور در زمین». بنابراین گریزی از رویارویی نهایی نیست، اما باز به قول ضرب‌المثلی چینی «برای کشتن رقیب» بهتر است «از شمشیری که قرض گرفته‌اید استفاده کنید.» بیهوده نبود که زمانی بیدل دهلوی نیز سروده بود: «اگر دشمن تواضع‌پیشه است، ایمن مشو بیدل / به خونریزی بود بی‌پاک شمشیری که خم دارد».



سبا دادخواه

خبرنگار فرهنگ

در آن دو طرف بحث، صرفاً به دنبال پیروزی هستند، در حالی که فراموش کرده‌اند که هدف رابطه، غلبه بر حریف نیست، زیرا حریفی در کار نیست و شخص مقابل ما، همان کسی است که باید به آن کمک کنیم بهتر از آنچه هست، شود و او نیز در مقابل همین وظیفه را دارد.

درواقع نیاز به گارد گرفتن و تلاش برای پیروزی نیست، چراکه این جنگ خیالی و این میدان نبرد فرضی، همه چیز را از بین خواهد برد و هدف اصلی با هم بودن را کم‌رنگ خواهد کرد. در چنین شرایطی تلاش‌مان بر این است که دیگری را محکوم به تغییر کنیم و از او می‌خواهیم آن رفتاری که ما را آزرده است را کنار بگذاریم، در حالی که نیازی نیست تمام اتفاقاتی که آزارمان می‌دهند را با زبان تند انتقادی بیان کنیم؛ بلکه باید انتقادمان را در پوششی از حمایت و امنیت قرار دهیم.

افراد زمانی تغییر می‌کنند و اشتباهات‌شان را می‌پذیرند که عشق و محبت‌مان را دریافت کنند. گاهی نیز اتفاقی رخ می‌دهد که گمان می‌کنیم شریک عاطفی زندگی‌مان، پس از مدت طولانی شناختن ما، از این شناخت سوءاستفاده می‌کند و گمان می‌کند شما به هیچ‌وجه نباید تغییر کنید، در حالی که ممکن است شما با ۵ سال گذشته‌تان بسیار متفاوت باشید و دیگر شبیه به روزهای اول آشنایی‌تان نباشید. حال این پذیرش بسیار مهم است که احوال هر انسان فقط برای مدت کوتاهی ثابت است. این نوع مشاجره که از «بدبختی انگاشتن شناخت‌مان از دیگری» نشأت می‌گیرد، زمانی حل می‌شود که بدانیم درحقیقت ما با یک نفر زندگی نمی‌کنیم بلکه او چند نفر است با یک بدن و یک نام. معشوق ما فراتر از ظاهر همیشگی‌اش، هر روز انسان متفاوت و نویی است و ما بی‌هیچ بحث و ماجرای می‌توانیم در درون او انسان جدیدی بیابیم و از نو عاشقش شویم.

پس از بیان ۲۰ نوع مشاجره که هرکدام خود به شاخه‌های کوچک‌تری تقسیم می‌شوند و راه‌حل‌های گاه ساده و گاه دشواری دارند، در این کتاب سراغ نوعی مشاجره می‌رویم که سازنده است و نه تنها چیزی را ویران نمی‌کند، بلکه پیش‌برنده است؛ مشاجره‌ای که در آن، اعتراف به خطا، پذیرش تغییر، موقعیت‌شناسی و عدم تلاش برای غلبه کردن بر دیگری معیار است.

درواقع این نوع مشاجره سازنده، تنها راه دشواری است که ما را به دوستی عمیق‌تر می‌رساند. همان هدف غایی که در تمام طول رابطه‌مان به دنبال آن هستیم. مشاجره سازنده، مهارتی است که باید آن را آموخت تا بتوان عشق و علاقه‌ای ماندگار را رقم زد.

«هر زوج معمولی ۳۰ تا ۴۰ بار در سال درگیر مشاجره جدی می‌شوند»، شاید با خواندن این جمله، کمی به زندگی عاطفی‌تان امیدوار شوید و این فکر که فقط شما درگیر جدال‌های همیشگی هستید و دیگران در صلح و آرامش هستند را کنار بگذارید. هر انسانی در تقابل با انسان دیگر دچار حساسیت‌هایی می‌شود که گاه بروز آن‌ها باعث ایجاد مشکلاتی بزرگ خواهد شد.

«مشاجره‌های زن و شوهری» از مدرسه زندگی نشر هنوز، در ابتدای سخن به تاریخچه‌ای از این جدال‌ها می‌پردازد که در مصر و یونان باستان، زوج‌ها چگونه با یکدیگر درگیر می‌شدند، سپس به انگلیس، فرانسه و ایالات متحده در قرن‌های ۱۶ و ۱۹ و ۲۰ می‌پردازد و در نهایت وضعیت زوج‌های ساکن در ایستگاه فضایی بین‌کشتانی را در سال ۲۲۰۰ پیش‌بینی می‌کند که احتمالاً دیگر از کوره در نمی‌روند، احساسات‌شان را با نیش و کنایه بیان نمی‌کنند، بر سر هم نعره نمی‌کشند و درهای ایستگاه فضایی را به هم نمی‌کوبند. آن‌ها یاد گرفته‌اند که چگونه می‌توان مانع از زبانه کشیدن آتش دعوا شد و چطور باید درباره واقعیت‌های مهم سخن گفت. گویی رسیدن به این درک از روابط انسانی، بیش از یک قرن دیگر زمان نیاز دارد.

اولین گامی که در این راستا می‌توان برداشت، شناختن انواع مشاجره‌هایی است که ممکن است رخ دهد. می‌توان آن‌ها را براساس وجوه اشتراک‌شان در دسته‌بندی‌هایی قرار داد و برای هر دسته‌بندی، راه‌حلی را در پیش گرفت. در چنین شرایطی، همه چیز آسوده‌تر و منطقی‌تر پیش خواهد رفت و از بروز مشکلاتی بزرگ‌تر و گره‌هایی بازنشستی، جلوگیری خواهد کرد. یکی از انواع مشاجره‌ها، «مشاجره‌های همیشگی» است، که زیاد بروز می‌دهند و بسیار دشوار حل می‌شوند؛ چراکه هر بار جدید و خاص به نظر می‌رسند.

این نوع جدال‌ها همه ریشه یکسانی دارند و آن هم این است که نمی‌توانیم بر خشم خود غلبه کنیم. خشم نیز ناشی از ناتوانی در خودشناسی است. اگر یک‌بار با آنچه ما را خشمگین کرده است، مواجه شویم و آن را به زبان بیاوریم و درصدد حل آن بربیاییم، از تسلسل جنگ و جدال‌های متناوب بیرون می‌آیم. «مشاجره دفاعی» یکی دیگر از انواع مشاجره‌هاست که