



هنر برقراری ارتباط

تیج نات هان ♦ ترجمه مهین خالسی



هنر برقراری ارتباط

تیج نات هان
ترجمه مهین خالصی



سرشناسه: نات هان، تیک، ۱۹۲۶ - م.
عنوان و نام پدیدآور: هنر برقراری ارتباط / تیج نات هان؛ ترجمه مهین خالصی.
مشخصات نشر: تهران: ففدوس، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۱۱۳-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فبا
یادداشت: عنوان اصلی: [2013]. The art of communication
موضوع: ارتباط بین اشخاص - جنبه‌های مذهبی
موضوع: روابط بین اشخاص - جنبه‌های مذهبی
موضوع: زندگی مذهبی - بودیسم
شناسه افزوده: مهین، ۱۳۳۴ -، مترجم
رده‌بندی کنگره: BL۶۲۹/۵/الف۱۲ ۱۳۹۳ ن
رده‌بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۴
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۴۳۲۸۵۳

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Art of Communication

Thich Nhat Hanh

Rider, 2013

فهرست

- درباره نویسنده..... ۷
۱. غذای ضروری..... ۹
۲. برقراری ارتباط با خود..... ۱۷
۳. کلیدهای برقراری ارتباط با دیگران..... ۴۱
۴. شش ورد برای گفتار محبت‌آمیز..... ۷۳
۵. وقتی که مشکلات پیش می‌آیند..... ۹۵
۶. ارتباط آگاهانه در محل کار..... ۱۱۹
۷. ایجاد جامعه در جهان..... ۱۲۹
۸. ارتباط ما استمرار ماست..... ۱۳۷
۹. تمرین‌هایی برای روابط محبت‌آمیز..... ۱۴۵



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

تیج‌نات‌هان

هنر برقراری ارتباط

ترجمه مهین خالصی

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۳۹۳

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۲۷۸ - ۱۱۳ - ۰

ISBN: 978 - 600 - 278 - 113 - 0

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۷۵۰۰ تومان

درباره نویسنده

تیج نات هان، نویسنده، شاعر، پژوهشگر نامدار جهانی و راهب بودایی زن، در اجتماعی رهبانی که در فرانسه بنیان نهاده زندگی می‌کند. وی که نویسنده کتاب پرفروش نیویورک تایمز به نام خشم، اثر کلاسیک معجزه تمرکز حواس، و کتاب‌های بی‌شمار دیگری است، کارگاه‌های عمومی در سراسر جهان برگزار می‌کند و عزلتگاه‌های برقراری صلح با کهنه‌سربازان را هدایت می‌کند. وی در سال ۱۹۶۷ نامزد جایزه صلح نوبل شد.

غذای ضروری

هیچ موجودی نمی تواند بدون غذا زنده بماند. هر چیزی که مصرف می کنیم یا ما را بهبود می بخشد یا مسموم می کند. ما معمولاً فقط چیزهایی را که از طریق دهانمان می خوریم غذا می دانیم، در صورتی که چیزهایی را که با چشمانمان، بینیمان، زبان و بدنمان مصرف می کنیم نیز غذا محسوب می شوند. گفتگوها در اطراف ما صورت می گیرند، و گفتگوهایی که ما در آن ها شرکت می کنیم نیز غذا محسوب می شوند. آیا ما آن نوع غذایی را که برایمان مفید است و به رشدمان کمک می کند تهیه و مصرف می کنیم؟

وقتی چیزی می گوئیم که ما را تغذیه می کند و افراد دور و برمان را بر سر شوق می آورد، در واقع داریم عشق و مهربانی را تقویت می کنیم. وقتی که طوری حرف می زنیم و عمل می کنیم که تنش و خشم ایجاد می کند، خشونت و درد و رنج را تغذیه می کنیم.

هر چیزی که یادداشت می‌کنید، حتی اگر فقط یادداشتی کوتاه باشد، می‌تواند شما و شخصی را که دارید به او نامه می‌نویسید تغذیه کند.

مصرف با تمرکز حواس

چگونه می‌توانید تشخیص بدهید کدام ارتباط سالم و کدام سمی است؟ انرژی تمرکز حواس عاملی ضروری در ارتباط سالم است. تمرکز حواس ایجاب می‌کند قضاوت را رها کنیم، از تنفس و بدنمان آگاه باشیم و به آنچه در اطرافمان می‌گذرد توجه کامل داشته باشیم. این امر کمکتان می‌کند دریابید آیا فکری که تازه ارائه کرده‌اید سالم یا ناسالم، دوستانه یا غیردوستانه است.

گفتگو منبع تغذیه است. همه ما گاهی تنها می‌شویم و دلمان می‌خواهد با کسی صحبت کنیم. ولی وقتی شما با شخص دیگری گفتگو می‌کنید، شاید حرف‌های آن شخص پراز مواد سمی مانند تنفر، خشم و ناامیدی باشد. وقتی به حرف‌هایی که دیگران می‌زنند گوش می‌کنید، دارید آن مواد سمی را مصرف می‌کنید. شما دارید مواد سمی را وارد بدنتان می‌کنید. به همین دلیل است که تمرکز حواس در صحبت کردن و همین‌طور در گوش کردن بسیار مهم است.

اجتناب از گفتگوی سمی ممکن است دشوار باشد، به‌خصوص در محل کار. اگر با چنین مشکلی روبه‌رو هستید، مواظب

ما اغلب از افراد دور و برمان و از چیزهایی که می‌بینیم و می‌خوانیم اطلاعات سمی جذب می‌کنیم. آیا چیزهایی که جذب می‌کنیم باعث رشد همدلی و شفقتان نسبت به یکدیگر می‌شود؟ اگر چنین باشد، غذای خوبی است. ما اغلب اطلاعاتی را جذب می‌کنیم که باعث می‌شود احساس ناامنی کنیم یا در مورد دیگران عجولانه قضاوت و احساس برتری کنیم. ما می‌توانیم درباره ارتباطمان از اصطلاحات تغذیه و مصرف استفاده کنیم. اینترنت موادی مصرفی است، سرشار از مواد مغذی که هم بهبوددهنده و هم سمی است. با فقط چند دقیقه آنلاین بودن بسیار راحت می‌توان مقدار زیادی از این مواد را بلعید. این به این معنا نیست که نباید از اینترنت استفاده کنید، بلکه باید نسبت به چیزهایی که تماشا می‌کنید و می‌خوانید حساس باشید.

وقتی که سه یا چهار ساعت با کامپیوترتان کار می‌کنید، به کلی در آن غرق می‌شوید؛ مثل خوردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده. شما نباید تمام روز سیب‌زمینی سرخ‌کرده بخورید، و نباید تمام روز با کامپیوتر کار کنید. شاید چند عدد سیب‌زمینی سرخ‌کرده یا چند ساعت کار با کامپیوتر، همه چیزی باشد که بیش‌تر ما نیاز داریم.

چیزهایی که می‌نویسید و می‌خوانید می‌توانند کمکتان کنند که بهبود بیابید، بنابراین به چیزهایی که مصرف می‌کنید توجه کنید. وقتی که نامه یا ایمیلی می‌نویسید که مملو از درک و همدلی است، در طول زمانی که آن نامه را می‌نویسید خودتان را تغذیه می‌کنید،

ببینید که حاصل مصرف بیش از اندازه مواد سمی باشند. ما باید با مصرف آگاهانه از خودمان محافظت کنیم. ارتباط آگاهانه بخشی از این روند است. ما می‌توانیم طوری با دیگران ارتباط برقرار کنیم که آرامش و همدلی را در خودمان متبلور سازیم و مایه خوشحالی دیگران شویم.

روابط بدون غذای مناسب دوام نمی‌آورند

بسیاری از ما از روابط پیچیده رنج می‌بریم. احساس می‌کنیم درکمان نمی‌کنند، به‌خصوص افرادی که دوستشان داریم. در یک رابطه، ما برای یکدیگر مثل غذا هستیم. پس باید نوع غذایی را که به فرد دیگر پیشنهاد می‌کنیم انتخاب کنیم، نوع غذایی که بتواند در رشد روابطمان مؤثر باشد. همه چیز - از جمله عشق، تنفر و درد و رنج - برای تداومشان به غذا نیاز دارند. اگر درد و رنج ادامه یابد، دلیلش این است که ما همچنان از آن تغذیه می‌کنیم. هر وقت بدون آگاهی محتاطانه صحبت کنیم، از درد و رنج خود تغذیه می‌کنیم.

با آگاهی محتاطانه، می‌توانیم ماهیت درد و رنجمان را بررسی کنیم و دریابیم چه نوع غذایی برای زنده نگه داشتن آن تهیه می‌کرده‌ایم. وقتی که منبع تغذیه درد و رنجمان را بیابیم می‌توانیم آن آذوقه را قطع کنیم و در نتیجه درد و رنجمان محو خواهد شد.

اغلب اوقات رابطه عاشقانه به زیبایی شروع می‌شود، ولی

باشید. باید آگاه و محتاط باشید تا این نوع درد و رنج‌ها را جذب نکنید. شما باید با انرژی همدلی از خودتان محافظت کنید به طوری که وقتی گوش می‌دهید، به جای مصرف مواد سمی، به طور جدی در خودتان همدلی بیش‌تر ایجاد کنید. وقتی به این شیوه گوش می‌کنید، همدلی از شما محافظت می‌کند و شخص مقابل کم‌تر عذاب می‌کشد.

شما افکار، گفتار و اعمالی را که خود ایجاد می‌کنید و افکار، گفتار و اعمال افراد دوروبر خود را فرومی‌برید. این نوعی مصرف است. بنابراین، وقتی چیزی می‌خوانید، یا به کسی گوش می‌دهید، باید مواظب باشید. نگذارید مواد سمی سلامتیتان را از بین ببرد و باعث عذاب شخص یا گروه مقابل شود.

برای روشن ساختن این حقیقت، می‌توان از تصویر گرافیکی گاوی بهره‌گرفت که بیماری پوستی دارد. گاو مورد حمله انواع و اقسام حشرات و موجودات ذره‌بینی موجود در خاک، درختان و آب قرار می‌گیرد. گاو بدون پوست نمی‌تواند از خودش محافظت کند. تمرکز حواس به منزله پوست ماست. بدون تمرکز حواس، شاید چیزهایی بخوریم که برای بدن و ذهنمان سمی باشند.

حتی وقتی که خودروتان را در شهر می‌رانید، در حال مصرف هستید. تبلیغات به چشمتان می‌خورد و مجبور می‌شوید آن‌ها را مصرف کنید. صداهایی می‌شنوید، شاید حتی چیزهایی

بعد، چون نمی‌دانیم چگونه عشقمان را تغذیه کنیم، رابطه به تدریج خراب می‌شود. برقراری ارتباط می‌تواند رابطه را به زندگی برگرداند. هر فکری که در سرتان، در قلبتان - و به قول چینی‌ها «در شکمتان» - پیرورانید، آن رابطه را تغذیه می‌کند. وقتی فکری در سر می‌پیرورانید که حاوی سوءظن، خشم، ترس و آزرده‌گی باشد، آن فکر برای شما یا طرف مقابل مغذی نیست. اگر رابطه دشوار شده است، دلیلش این است که ما قضاوت و خشممان را تغذیه کرده، و همدلیمان را تغذیه نکرده‌ایم.

روزی در دهکده پلام،^۱ عزلتگاهی فرانسوی که در آن زندگی می‌کنم، سخنرانی‌ای ایراد کردم درباره‌ی این که چگونه باید با استفاده از ارتباط محبت‌آمیز، عزیزان خود را تغذیه کنیم. من روابط را چون گل‌هایی دانستم که برای رشد به آبیاری با عشق و ارتباط نیاز دارند. خانمی نزدیکِ ردیف اول نشسته بود که تمام مدت گریه می‌کرد.

پس از سخنرانی، نزد شوهرش رفتم و گفتم: «دوست عزیزم، گل شما به کمی آبیاری نیاز دارد.» شوهرش هم در سخنرانی حضور داشت و از گفتار محبت‌آمیز مطلع بود، ولی بعضی اوقات همه ما به دوستی نیاز داریم تا به ما یادآوری کند. در نتیجه، پس از ناهار، آن آقا و همسرش رفتند تا با ماشین در روستا دوری بزنند. آن‌ها فقط یک ساعت یا در همین حدود وقت داشتند ولی او تمام این مدت بر آبیاری دانه‌های مفید تمرکز کرد.

وقتی که برگشتند، آن خانم حساسی دگرگون شده بود و بسیار شاد و خوشحال به نظر می‌رسید. بچه‌هایشان بسیار شگفت‌زده شدند، چون صبح پدر و مادرشان غمگین و ناراحت خانه را ترک کرده بودند. بنابراین شما ظرف فقط یک ساعت می‌توانید شخصی دیگر و خودتان را دگرگون کنید، آن هم فقط با عمل آبیاری دانه‌های مفید. این هوشیاری کاربردی در عمل است؛ تئوری نیست.

ارتباط مغذی و شفادهنده غذای روابط است. بعضی اوقات سخنی دردناک ممکن است باعث شود شخص مقابل سال‌های سال عذاب بکشد، و مطمئناً ما هم سال‌های سال عذاب خواهیم کشید. احتمال دارد در حالت خشم یا ترس چیزی بگوییم که سمی و مخرب باشد. اگر ما سم را در خود بریزیم می‌تواند مدتی طولانی درونمان باقی بماند، و آهسته روابطمان را نابود کند. شاید حتی ندانیم چه گفته یا چه کرده‌ایم که روابطمان را مسموم کرده. ولی ما پادزهر داریم: همدلی هوشیارانه و ارتباط محبت‌آمیز. عشق، احترام و رفاقت همگی برای زنده ماندن به غذا احتیاج دارند. ما با هوشیاری می‌توانیم افکار، گفتار و اعمالی از خود بروز دهیم که روابطمان را تغذیه کنند و باعث رشد و پیشرفت آن‌ها شوند.

برقراری ارتباط با خود

تنهایی درد روزگار ماست. حتی اگر دیگران دور و برمان باشند، گاهی باز هم احساس می‌کنیم خیلی تنهایییم. ما با هم تنهایییم. خلأیی در درونمان هست که حس ناخوشایندی به ما می‌دهد، در نتیجه تلاش می‌کنیم با ارتباط برقرار کردن با دیگران آن خلأ را پر کنیم. ما معتقدیم که اگر بتوانیم ارتباط برقرار کنیم، احساس تنهایی ناپدید خواهد شد.

تکنولوژی وسایل متعددی در اختیارمان قرار می‌دهد تا به حفظ روابطمان کمک کند. لیکن حتی موقعی که با کسی رابطه داریم، همچنان احساس تنهایی می‌کنیم. ما روزی چندین بار ایمیل خود را چک می‌کنیم، پیامک می‌فرستیم، و آخرین خبرها را ارسال می‌کنیم. ما دوست داریم بده و بستان کنیم. شاید تمام روزمان با دیگران در ارتباط باشیم ولی از احساس تنهاییمان کم نشود.

ما همگی تشنهٔ محبتیم، ولی نمی‌دانیم چگونه محبتی ایجاد کنیم تا با آن خودمان را تغذیه کنیم. وقتی که تنها هستیم، با

به کارگیری تکنولوژی می‌کوشیم آن احساس تنهایی را از بین ببریم، ولی اثر نمی‌کند. ما امکاناتی همچون اینترنت، ایمیل، ویدئوکنفرانس، برنامه‌های ارسال پیام نوشتاری و پستی و تلفن همراه در دسترس داریم. ما همه چیز داریم. و با این حال هنوز نتوانسته‌ایم روابطمان را بهبود بخشیم.

بسیاری از ما تلفن همراه داریم. دوست داریم با افراد دیگر در تماس باشیم. ولی نباید به تلفن‌هایمان بیش از اندازه اعتماد داشته باشیم. من تلفن همراه ندارم، ولی احساس نمی‌کنم از اوضاع دنیا بی‌خبرم. در واقع، بدون داشتن تلفن همراه وقت بیش‌تری برای خودم و دیگران دارم. شما تصور می‌کنید داشتن تلفن همراه کمکتان می‌کند ارتباط برقرار کنید. ولی اگر فحوای گفتارتان بر اساس حقیقت نباشد، صحبت کردن یا ارسال پیام با یک دستگاه به این معنا نیست که دارید با طرف مقابل ارتباط برقرار می‌کنید.

ما بیش از اندازه به تکنولوژی‌های ارتباطی ایمان داریم. در پس همه این آلات دقیق، ما ذهن را داریم؛ اساسی‌ترین ابزار برای برقراری ارتباط. اگر ذهنمان مسدود شود، هیچ وسیله‌ای ناتوانیمان برای برقراری ارتباط با خودمان یا دیگران را جبران نخواهد کرد.

ارتباط درونی

بیش‌تر ما وقت زیادی در جلسات یا برای ارسال و دریافت ایمیل با دیگران صرف می‌کنیم، ولی وقت زیادی صرف ارتباط با

خودمان نمی‌کنیم. نتیجه این می‌شود که نمی‌دانیم در درونمان چه می‌گذرد. شاید اوضاع درونمان آشفته باشد. در آن صورت چگونه می‌توانیم با شخص دیگری ارتباط برقرار کنیم؟

ما گمان می‌کنیم که با این همه تجهیزات تکنولوژیکی که داریم می‌توانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم، ولی این خیالی باطل است. ما در زندگی روزانه از خودمان جدا می‌شویم. راه می‌رویم، ولی نمی‌دانیم داریم راه می‌رویم. این‌جا هستیم، ولی نمی‌دانیم که این‌جا هستیم. زنده‌ایم، ولی نمی‌دانیم که زنده‌ایم. در طول روز خودمان را گم می‌کنیم.

دست از هر کاری کشیدن و برقراری ارتباط با خود عملی انقلابی است. بنشینید و آن حالت گم‌گشتگی و خود نبودن را رها کنید. فقط با رها کردن هر کاری که دارید انجام می‌دهید، نشستن و ارتباط برقرار کردن با خود، شروع کنید. این حالت تمرکز حواس نامیده می‌شود. تمرکز حواس یعنی آگاهی کامل از لحظه حال. شما نیازی به آیفون یا کامپیوتر ندارید. فقط کافی است بنشینید و دم فرو ببرید و دم برآورید. ظرف فقط چند ثانیه می‌توانید با خودتان ارتباط برقرار کنید. می‌فهمید در بدنتان چه خبر است؛ از احساساتتان، عواطف‌تان و قوه ادراکتان باخبر می‌شوید.

هدف دیجیتالی

وقتی که احساس می‌کنید شخصاً نمی‌توانید ارتباط برقرار کنید

یا نمی‌دانید آیا شنیدن چیزهایی که می‌گویید برای طرف مقابل سخت خواهد بود یا نه، گاهی بهترین راه برقراری ارتباط این است که نامه‌ای بنویسید یا ایمیلی بفرستید. اگر بتوانید نامه‌ای سرشار از درک و همدلی بنویسید، بدین ترتیب در طول زمان نوشتن آن نامه خودتان را تغذیه خواهید کرد. هر چیزی که بنویسید اول از همه برای خودتان و بعد برای شخصی که نامه را خطاب به او می‌نویسید مغذی خواهد بود. شخص مقابل هنوز نامه را دریافت نکرده است، ولی در طول نوشتن نامه خودتان را تغذیه می‌کنید، چون آنچه در نامه می‌گویید سرشار از درک و همدلی است.

به خصوص در آغاز تمرینتان، شاید برایتان آسان‌تر باشد که ارتباط آگاهانه را به صورت کتبی تمرین کنید. نوشتن بدین نحو برای سلامتیمان خوب است. ما می‌توانیم ایمیلی بفرستیم، می‌توانیم پیامی نوشتاری ارسال کنیم، و می‌توانیم تلفنی صحبت کنیم و ارتباط آگاهانه برقرار کنیم. اگر پیام ما سرشار از درک و همدلی باشد، می‌توانیم ترس و خشم طرف مقابل را برطرف کنیم. پس دفعه بعد که تلفن را برداشتید، به آن نگاه کنید و یادتان باشد که هدفش این است که کمکتان کند با همدلی ارتباط برقرار کنید.

ما معمولاً برای ارسال ایمیل یا پیام عجله می‌کنیم. به محض این‌که پیاممان را نوشتیم دکمه ارسال را فشار می‌دهیم و پیام ارسال می‌شود. اما نیازی به عجله کردن نیست. ما همیشه

دست‌کم برای یک دم و بازدم وقت داریم پیش از آن‌که تلفن را برداریم یا دکمه ارسال را روی پیام یا ایمیلی فشار دهیم. اگر این کار را نکنیم، بسیار بیش‌تر احتمال دارد ارتباطی دوستانه‌تر با دنیا برقرار کنیم.

آمدن به خانه

وقتی که بنا می‌کنیم به تمرین تمرکز حواس، راهی خانه می‌شویم تا نزد خودمان برویم. خانه جایی است که در آن تنهایی ناپدید می‌شود. وقتی در خانه هستیم، احساس صمیمیت، راحتی، امنیت و رضایت می‌کنیم. ما مدت‌هاست که خانه‌هایمان را گذاشته و رفته‌ایم و آن‌ها فراموش شده‌اند.

ولی راه بازگشت به خانه طولانی نیست. خانه در درون ماست. برای بازگشت به خانه فقط کافی است بنشینید و با خودتان باشید، موقعیت را همان‌طور که هست بپذیرید. بله، شاید آن‌جا به هم ریخته باشد، ولی ما آن را می‌پذیریم چون می‌دانیم مدتی طولانی است که خانه را ترک کرده‌ایم. بنابراین حالا در خانه هستیم. با دم و بازدم خود، تنفس آگاهانه خود، خانه‌مان را تمیز و مرتب می‌کنیم.

برقراری ارتباط با تنفس

بازگشت به خانه با تنفس شما شروع می‌شود. اگر بدانید چگونه نفس بکشید، می‌توانید بیاموزید چگونه راه بروید،

چگونه بنشینید، چگونه غذا بخورید و چگونه با آگاهی کار کنید تا بتوانید خویشتن را بشناسید. وقتی دم را فرو می‌برید به خودتان بازمی‌گردید، وقتی دم را بیرون می‌دهید هرگونه تنشی را رها می‌کنید. وقتی که بتوانید با خودتان ارتباط برقرار کنید، می‌توانید با وضوح بیش‌تر در خارج ارتباط برقرار کنید. راه درون راه بیرون است.

تنفس آگاهانه وسیله‌ای ارتباطی است، درست مثل تلفن. بین ذهن و بدن ارتباط ایجاد می‌کند. ما تمام وقت در حال نفس کشیدن هستیم، ولی به‌ندرت به تنفسمان توجه می‌کنیم، مگر این‌که تنفسمان دشوار یا محدود شود.

با تنفس آگاهانه، هنگامی که نفس می‌کشیم می‌دانیم که داریم نفس می‌کشیم. هنگامی که نفس را بیرون می‌دهیم می‌دانیم داریم نفس را بیرون می‌دهیم. وقتی که نفس را فرو می‌بریم، توجه خود را بر فرو بردن نفس معطوف می‌کنیم. برای این‌که به خودمان یادآور شویم به تنفسمان دقت کنیم، می‌توانیم آهسته بگوییم:

هنگام فرو بردن نفس، می‌دانم دارم نفس خود را فرو می‌برم.
هنگام بیرون دادن نفس، می‌دانم دارم نفس خود را بیرون می‌دهم.

«هوا وارد بدنم می‌شود. هوا از بدنم بیرون می‌رود.» دم و بازدم خود را از اول تا آخر دنبال کنید. فرض کنیم عمل دم شما چهار ثانیه طول بکشد. در طول زمان فرو بردن نفس، بگذارید بدون وقفه توجهتان به طور کامل معطوف فرو بردن نفستان شود.

در طول بیرون دادن نفس، به طور کامل بر بازدم خود تمرکز کنید. همراه دم و بازدم خود باشید. حواستان به چیز دیگری نباشد. دم و بازدم خود باشید.

عمل دم و بازدم تمرین آزادی است. وقتی حواسمان را معطوف تنفسمان می‌کنیم، هر چیز دیگری را رها می‌کنیم، از جمله نگرانی و ترس در مورد آینده، و افسوس‌ها و پشیمانی‌ها در خصوص گذشته. با تمرکز بر تنفس از احساس خود در لحظه حال باخبر می‌شویم. می‌توانیم این کار را در طول روز انجام دهیم و از بیست و چهار ساعتی که برای نفس کشیدن به ما اعطا شده است لذت ببریم. می‌توانیم در خدمت خودمان باشیم. فقط چند ثانیه طول می‌کشد تا نفس بکشید و خود را آزاد کنید.

ما می‌دانیم چه موقع دیگران با توجه نفس می‌کشند؛ این را وقتی که به آن‌ها نگاه کنیم می‌فهمیم. آن‌ها آزاد به نظر می‌آیند. اگر بار ترس، خشم، تأثر یا اضطرابمان سنگین باشد، آزاد نیستیم، مهم نیست که چه موقعیتی در اجتماع یا چقدر پول داشته باشیم. آزادی راستین فقط وقتی به دست می‌آید که بتوانیم درد و رنج خود را رها کنیم و به خانه برگردیم. آزادی گرانبهاترین چیزی است که وجود دارد. شالوده‌شادکامی است، و با هر تنفس آگاهانه در دسترس‌مان است.

نیندیشیدن و صحبت نکردن

خوشحالی وقتی امکان‌پذیر است که با خودمان در ارتباط باشیم.

لذت بردنمان از لحظه حال شود. فرو بردن هوا و بیرون دادن آن لذت بخش می شود؛ نشستن، راه رفتن، خوردن صبحانه، دوش گرفتن، تمیز کردن حمام، کار کردن در مزرعه سبزیجات لذت بخش می شود. وقتی که دست از صحبت کردن و فکر کردن برمی داریم و آگاهانه به خودمان گوش فرا می دهیم، به موضوع مهمی پی خواهیم برد و آن هم فرصت ها و گنجایش بیش تر ما برای شادی است.

موضوع دیگری که هنگامی که دست از تفکر و صحبت برمی داریم و گوش دادن به خود را شروع می کنیم رخ می دهد، این است که متوجه درد و رنج موجود در زندگی مان می شویم. شاید درد و تنش در بدنمان وجود داشته باشد. شاید ترس ها و دردهای کهنه یا ترس ها و دردهای نویی داشته باشیم که در زیر صحبت کردن و ارسال پیغام های نوشتاری و فکر کردن پنهان کرده باشیم.

تمرکز حواس به ما امکان می دهد تا به درد، غم و ترس درون گوش کنیم. وقتی می بینیم که مصیبت یا دردی ظاهر می شود، تلاش نمی کنیم از آن فرار کنیم. در واقع، باید برگردیم و به آن رسیدگی کنیم. از مستأصل بودن نمی ترسیم چون می دانیم چگونه نفس بکشیم و چگونه راه برویم تا برای تشخیص و رسیدگی به مشکلمان آن قدر که باید انرژی تمرکز حواس تولید کنیم. اگر با تنفس و راه رفتن آگاهانه تمرکز حواس کافی کسب کنید، دیگر از بودن با خودتان نمی ترسید.

اگر من به تلفن همراه نیازی ندارم، دلیلش این است که

برای انجام دادن این کار باید تلفنتان را جا بگذارید. وقتی در جلسه یا مسابقه ای شرکت می کنید تلفنتان را خاموش می کنید. چرا؟ چون می خواهید ارتباط برقرار کنید و ارتباط دیگران را جذب کنید. در موقع تماس با خودتان هم همین طور است. این نوع ارتباط با تلفن امکان پذیر نیست. ما عادت داریم زیاد فکر کنیم و زیاد حرف بزنیم. لیکن برای ارتباط با خودمان باید نیندیشیدن و صحبت نکردن را تمرین کنیم.

نیندیشیدن عملی بسیار مهم است. البته، اندیشیدن و صحبت کردن ممکن است ثمربخش هم باشد، به ویژه موقعی که افکار و احساساتمان شفاف باشند. ولی مقدار زیادی از تفکر ما صرف اندیشیدن به گذشته، تلاش برای کنترل آینده، ایجاد سوء برداشت ها، و نگرانی درباره افکار دیگران می شود.

سوء برداشت ممکن است در یک لحظه در یک چشم به هم زدن، رخ دهد. به محض این که سوء برداشتی پیدا می کنیم گرفتارش می شویم. در نتیجه بر اساس آن برداشت هر چه بگوییم و هر کاری انجام دهیم خطرناک است. بهتر است چیزی نگوییم و کاری انجام ندهیم. به همین دلیل است که در آیین ذن می گویند مسیرهای صحبت کردن و اندیشیدن باید قطع شوند. مسیر گفتار قطع می شود چون اگر به سخن گفتن ادامه دهید، همچنان در سخنان خود گیر می افتید.

تنفس آگاهانه تمرین نیندیشیدن و صحبت نکردن است. بدون اندیشیدن و صحبت کردن، هیچ چیزی نمی تواند مانع

ارتباط با بدن

مادامی که تمرکز حواس داریم، می‌توانیم در طول روز، هنگامی که به فعالیت‌های روزانه‌مان می‌پردازیم، آگاهانه نفس بکشیم. ولی تمرکز حواسمان قوی‌تر خواهد شد و بیش‌تر التیام خواهیم یافت در صورتی که سرفرصت درنگ کنیم و چند ثانیه‌ای بی‌صدا بنشینیم. هنگامی که نلسون ماندلا تازه از زندان آزاد شده بود و برای دپداری به فرانسه می‌رفت، روزنامه‌نگاری از او پرسید دلش می‌خواهد چه کاری را بیش‌تر انجام دهد. او گفت: «بنشینم و هیچ کاری نکنم.» از هنگام آزاد شدنش از زندان و ورود رسمی‌اش به امور سیاسی، وقت نکرده بود به‌راستی از نشستن لذت ببرد. ما باید برای نشستن وقت بگذاریم، حتی اگر شده روزی چند ثانیه، چون نشستن لذت‌بخش است.

هر وقت بی‌قراریم و نمی‌دانیم چه کار کنیم، یا وقتی که آرامیم، زمان مناسبی برای نشستن است، به عنوان راهی برای تقویت عادت خوب و تمرین نشستن. وقتی که دست از کار می‌کشیم و می‌نشینیم می‌توانیم بی‌درنگ دم و بازدم خود را زیر نظر بگیریم، بعد می‌بینیم که همه چیز کمی بهتر می‌شود چون لحظه‌حال برایمان قابل استفاده می‌شود.

طوری نفس بکشید که به شما لذت ببخشد. وقتی که می‌نشینید و آگاهانه نفس می‌کشید، ذهن و بدنتان بالاخره ارتباط برقرار می‌کنند و دور هم جمع می‌شوند. این نوعی معجزه است چون معمولاً ذهن در یک جا و بدن در جای دیگری قرار دارد. ذهن در

تمرکز حواس را، همچون فرشته‌نگهبانی بر دوشم، حمل می‌کنم. موقعی که تمرین می‌کنم فرشته همیشه با من است. یاری‌ام می‌دهد که از هر درد یا مصیبتی که پیش می‌آید نهراسم. همراه داشتن تمرکز حواس به مراتب مهم‌تر از همراه داشتن تلفن همراه است. شما گمان می‌کنید هنگامی که تلفنتان همراهتان است در امانید. لیکن واقعیت این است که تمرکز حواس بسیار بهتر از یک تلفن از شما محافظت می‌کند، کمکتان می‌کند کم‌تر رنج ببرید، و روابطتان را بهبود می‌بخشد.

بازگردید

سکوت نیندیشیدن و صحبت نکردن به ما فرصت می‌دهد تا به‌درستی به خودمان گوش فرا دهیم. دیگر مجبور نیستیم از درد و رنجمان بگریزیم. مجبور نیستیم روی موارد ناخوشایند خودمان سرپوش بگذاریم. در واقع، تلاش می‌کنیم برای کمک به خودمان حاضر باشیم، درک کنیم، به طوری که بتوانیم تحول یابیم.

لطفاً به خانه بازگردید و گوش کنید. اگر با خودتان به‌خوبی ارتباط برقرار نکنید، نمی‌توانید با شخصی دیگر به‌خوبی ارتباط برقرار کنید. بارها و بارها بازگردید و با مهربانی با خودتان ارتباط برقرار کنید. تمرین این است. شما باید نزد خود بازگردید و به شادکامی‌ای که شاید در این لحظه دارید، یا به دردی که در بدنتان و خاطرتان دارید، گوش دهید، و بیاموزید چگونه آن را بپذیرید و آرامش بیابید.

جزئیات طرح‌هایتان که امروز باید اجرا شوند، تأسفتان در خصوص گذشته، یا نگرانی‌تان درباره آینده گیر می‌کند. ذهنتان در جایی نزدیک بدن‌تان قرار ندارد.

وقتی که آگاهانه هوا را فرومی‌برید، تجدید دیدار خجسته‌ای بین ذهن و بدن برقرار می‌شود که نیازی به شگردی عجیب و غریب ندارد. فقط با نشستن و تنفس آگاهانه ذهنتان را به خانه نزد بدن‌تان می‌آورید. بدن شما بخش مهمی از خانه شما را تشکیل می‌دهد. وقتی که ساعت‌های بسیاری پای کامپیوتر صرف می‌کنید شاید کاملاً فراموش کنید که بدنی هم دارید، مگر این‌که بدن‌تان به قدری دردناک، خشک یا عضلاتش گرفته شود که نتوانید به آن توجه نکنید. شما باید قبل از این‌که بدن‌تان به آن مرحله برسد استراحت کنید و به بدن‌تان بازگردید.

برای این‌که از رابطه بین بدن و ذهن بیش‌تر آگاه شوید می‌توانید به خودتان بگویید:

هنگام دم، من از بدنم آگاهم.

هنگام بازدم، من هر گونه تنشی در بدنم را رها می‌کنم.

خودتان را به پیاده‌روی ببرید

پیاده‌روی آگاهانه شیوه‌ای شگفت‌انگیز برای برقراری ارتباط بین ذهن و بدن است. علاوه بر این، فرصت دیگری به شما می‌دهد تا با چیزی در بیرون خود ارتباط برقرار کنید که مغذی و شفا بخش است: خاک. وقتی که با آگاهی کامل روی زمین و خاک گام برمی‌دارید،

هیچ فرقی بین بدن و ذهن وجود ندارد. بدن شما تنفس شماست. بدن شما پای شماست. بدن شما ریه‌های شماست. و وقتی با بدن، پا، نفس، و ریه‌ها در ارتباط باشید، در خانه هستید.

هرگامی شما را در همان‌جا و همان وقت به خانه می‌آورد، بنابراین می‌توانید با خودتان، بدن‌تان و احساسات‌تان ارتباط برقرار کنید. این یعنی ارتباطی حقیقی. شما وسیله‌ای لازم ندارید که به شما بگوید چند دوست دارید یا چند قدم راه رفته‌اید یا چند کالری سوزانده‌اید.

وقتی که هوشیارانه راه می‌روید، تنفس خود را با هر گام هماهنگ کنید و بر پای خود، در حالی که به زمین می‌خورد، تمرکز کنید. شما آگاهید که دارید گام برمی‌دارید، و اندیشیدن را کاملاً کنار می‌گذارید. وقتی که فکر می‌کنید، در تفکر‌تان غرق می‌شوید. دیگر نمی‌دانید در بدن‌تان، در احساسات‌تان، یا در دنیا چه می‌گذرد. اگر ضمن پیاده‌روی فکر کنید، به‌راستی پیاده‌روی نمی‌کنید.

در عوض، حواستان را بر تنفس و برگام‌های خود معطوف کنید. از پای خود، حرکاتش، و زمینی که لمس می‌کنید آگاه باشید. مادامی که توجه خود را برگام برداشتن معطوف می‌کنید، آزادید، چون در آن زمان ذهنتان فقط با قدمی است که دارید برمی‌دارید. دیگر ذهنتان به آینده یا گذشته منتقل نمی‌شود. شما یک گام برمی‌دارید، و در نتیجه آزادید.

وقتی پیاده‌روی می‌کنید، می‌توانید به خودتان بگویید: «من

پیاده روی روی زمین از خود بیگانگیمان را شفا می دهد

روش زندگی بسیاری از ما طوری است که ما را از زمین و از بدن هایمان دور می کند. بیش تر ما بسیار جدا از یکدیگر زندگی می کنیم. ما انسان ها ممکن است فوق العاده تنها شویم. ما نه تنها از زمین و از یکدیگر بلکه از خود خودمان هم جدا شده ایم. ما هر روز ساعت های بسیاری سپری می کنیم در حالی که فراموش می کنیم بدن هایی داریم. ولی اگر به تدریج تنفس آگاهانه و گوش دادن به بدن را تمرین کنیم، می توانیم عمیق بنگریم و ببینیم که زمین دور تا دورمان را فرا گرفته است. ما زمین را لمس می کنیم، و دیگر با بدن های خود یا با بدن زمین بیگانه نیستیم.

ما به طور متداول زمین را «محیط زیست» خویش می دانیم، لیکن اگر عمیق تر بنگریم می بینیم که زمین واقعیت زنده شگفت انگیزی است. اغلب اوقات وقتی که احساس تنهایی می کنیم، فراموش می کنیم که می توانیم به طور مستقیم به زمین وصل شویم. وقتی که به قدم هایمان آگاهانه توجه می کنیم، این قدم ها می توانند ما را به تماس با بدن های خود و با بدن زمین بازگردانند. این قدم ها می توانند ما را از خود بیگانگیمان نجات دهند.

ارتباط با درد و رنج خود

موقعی که بنا می کنیم به تنفس آگاهانه و گوش دادن به

رسیده ام. من خانه هستم.» این عبارات اعلانی صرف یا عملی تأییدی نیستند. این ها نوعی تشخیصند. شما نیاز ندارید به سمت جایی بدوید. بیش تر ما همه عمرمان را دویده ایم. حالا باید عمرمان را به درستی سپری کنیم.

خانه همین جا و همین الآن است، جایی که تمامی اعجازهای زندگی هم اکنون موجودند، جایی که اعجازی که در واقع بدن شماست موجود است. شما تا وقتی که کل ذهن و بدنتان را صرف لحظه حال نکنید، نمی توانید به طور کامل وارد این جا و همین الآن شوید. اگر یک درصد نرسیده اید، همان جایی که هستید بایستید و قدم دیگری برندارید. همان جا بایستید و نفس بکشید تا وقتی که خاطر جمع شوید یک درصد رسیده اید. آنگاه می توانید لبخندی پیروزمندانه بزنید. شاید بهتر باشد این کار را فقط زمانی انجام دهید که به تنهایی از پیاده روی آگاهانه لذت می برید؛ اگر همراه افراد دیگری باشید شاید باعث راهبندان شوید.

شما به نرم افزار یا غریبه ای نیاز ندارید تا به شما بگوید آیا رسیده اید. خودتان خواهید دانست که رسیده اید چون تشخیص خواهید داد که موجودی آزادید. هنگامی که از پارکینگ تا دفتر کارتان پیاده می روید، در هر قدم به خانه بروید. در طول هر قدم خود را بازیابید و با خود ارتباط برقرار کنید. مهم نیست کجا دارید می روید، می توانید به عنوان فردی آزاد روی سیاره زمین راه بروید و از هر قدم لذت ببرید.

بدن‌هایمان، از احساس درد و رنجی آگاه می‌شویم که به آن اعتنا نمی‌کرده‌ایم. ما این احساسات را در بدن و نیز ذهنمان نگه می‌داریم. درد و رنج ما تلاش می‌کرده تا با ما ارتباط برقرار کند، تا به ما خبر دهد که آن‌جاست، ولی ما وقت و انرژی زیادی صرف نادیده انگاشتن آن‌ها کرده‌ایم.

وقتی که تنفس آگاهانه را شروع می‌کنیم، شاید احساساتی چون تنهایی، غم، ترس و نگرانی ظاهر شوند. در آن صورت نیازی نیست بی‌درنگ کاری انجام دهیم. می‌توانیم فقط به تعقیب دم و بازدم خویش ادامه دهیم. ما به ترسمان نمی‌گوییم ناپدید شود، بلکه آن را به رسمیت می‌شناسیم؛ به خشم خود نمی‌گوییم ناپدید شود، بلکه آن را تأیید می‌کنیم. این احساسات مثل بچه کوچکی آستینمان را می‌گیرند و تکان می‌دهند. آن‌ها را بلند کنید و با مهر در آغوش بگیرید. تأیید این احساسات، بدون قضاوت کردن یا راندنشان، پذیرفتن آن‌ها با آگاهی، به منزله بازگشت به خانه است.

درد و رنج نیاکان ما

ما می‌دانیم که درد و رنج درون ما درد و رنج پدرانمان، مادرانمان و نیاکانمان را هم دربرمی‌گیرد. شاید نیاکان ما معالجه نیافتند تا با تمرین تمرکز حواس ارتباط برقرار کنند، که می‌توانست یاریشان دهد درد و رنج خود را دگرگون کنند. به همین دلیل است که آن‌ها درد و رنج حل‌نشده خود را به ما منتقل کرده‌اند.

اگر ما بتوانیم آن درد و رنج را تشخیص دهیم و دگرگونش کنیم، پدرها و مادرها و نیاکانمان و نیز خودمان را شفا می‌دهیم.

درد و رنج ما درد و رنج دنیا را منعکس می‌کند. تبعیض، استثمار، فقر، و ترس موجب درد و رنج فراوان در افراد دور و برمان می‌شود. درد و رنج ما درد و رنج دیگران را نیز منعکس می‌کند. شاید میل به انجام دادن کاری برای خلاص کردن جهان از درد و رنج تحریکتان کند. چگونه می‌توانیم بدون تشخیص ماهیت درد و رنج این کار را انجام دهیم؟ اگر ما درد و رنج خود را بشناسیم، شناختن درد و رنج دیگران و دنیا به مراتب برایمان آسان‌تر خواهد شد. شاید قصد داشته باشیم کاری انجام دهیم یا کسی شویم که بتواند درد و رنج دنیا را چاره کند، ولی تا وقتی که نتوانیم به درد و رنج خود گوش دهیم و آن را تأیید کنیم، به‌راستی قادر به کمک به دیگران نخواهیم بود.

عمیق‌گوش دادن

مقدار درد و رنج درون و اطراف ما ممکن است طاقت‌فرسا باشد. معمولاً ما دوست نداریم با آن در تماس باشیم چون فکر می‌کنیم ناخوشایند است. مراکز بازرگانی ما را به هر چیز قابل تصویری مجهز می‌کنند تا یاریمان دهند از خودمان فرار کنیم. ما همه این محصولات را مصرف می‌کنیم تا درد و رنج درونمان را نادیده بگیریم و رویش سرپوش بگذاریم. حتی اگر گرسنه نباشیم، می‌خوریم. وقتی تلویزیون تماشا می‌کنیم، اگر هم برنامه

خوب نباشد، شجاعت نداریم خاموشش کنیم، چون می‌دانیم اگر آن را خاموش کنیم ممکن است به خودمان بازگردیم و با درد و رنج درون تماس بگیریم. ما مصرف می‌کنیم نه به این دلیل که نیاز داریم مصرف کنیم، بلکه چون از مواجهه با درد و رنج درونمان هراس داریم.

اما راهی برای مواجهه با درد و رنج وجود دارد بدون این‌که ما را درهم شکنند. ما تلاش می‌کنیم از درد و رنج پرهیز کنیم، ولی درد و رنج مفید است. ما به درد و رنج نیاز داریم. برگشتن به منظور پذیرفتن و شناختن درد و رنجمان باعث ایجاد عشق و محبت می‌شود. اگر ما سرفرصت بادقت به درد و رنج خود گوش دهیم، می‌توانیم آن را بشناسیم. هر درد و رنجی که رفع و رجوع و آزاد نشده باشد ادامه خواهد یافت؛ و تا وقتی شناخته و دگرگون نشود، ما نه تنها درد و رنج خودمان بلکه درد و رنج پدرها و مادرها و نیاکانمان را نیز با خود حمل می‌کنیم. ارتباط برقرار کردن با درد و رنجی که به ما منتقل شده است کمکمان می‌کند درد و رنج خودمان را درک کنیم. درک درد و رنج موجب ایجاد محبت می‌شود. عشق به وجود می‌آید، و بی‌درنگ کم‌تر درد می‌کشیم. اگر ما ماهیت و ریشه‌های درد و رنجمان را بشناسیم، مسیر منتهی به توقف درد و رنج در جلومان ظاهر خواهد شد. علم به این‌که راهی و مسیری برای خروج وجود دارد، موجب آسایش خاطرمان می‌شود و دیگر نیازی نیست بترسیم.

درد و رنج موجب شادی می‌شود

درک درد و رنج همواره موجب ایجاد محبت می‌شود. اگر درد و رنج را درک نکنیم، شادی را درک نمی‌کنیم. اگر بدانیم چگونه از درد و رنج خوب مراقبت کنیم، خواهیم دانست چگونه از شادی خوب مراقبت کنیم. ما برای ایجاد شادی به درد و رنج نیاز داریم. در حقیقت درد و رنج و شادی همیشه همراه یکدیگرند. وقتی که درد و رنج را درک می‌کنیم، شادی را درک خواهیم کرد. اگر بدانیم چگونه با درد و رنج برخورد کنیم، خواهیم دانست چگونه با شادی برخورد کنیم و شادی ایجاد کنیم.

اگر قرار باشد نیلوفری آبی رشد کند باید در گِل ولای ریشه بدواند. شفقت از درک درد و رنج زاده می‌شود. همه ما باید بیاموزیم درد و رنج خود را در بگیریم، به‌دقت به آن گوش کنیم، و نگاهی عمیق به ماهیتش بیندازیم. با این عمل، به انرژی عشق و محبت امکان می‌دهیم زاده شود. وقتی که انرژی عشق و محبت زاده می‌شود، بی‌درنگ درد و رنجمان کم‌تر می‌شود. وقتی کم‌تر رنج بکشیم، وقتی به خودمان رحم داشته باشیم، راحت‌تر می‌توانیم درد و رنج شخصی دیگر و درد و رنج دنیا را درک کنیم. آن‌گاه ارتباطمان با دیگران مبتنی بر میل به همدلی خواهد بود نه میل به اثبات حقانیت خود یا بهتر کردن حال خودمان. یگانه قصد ما یاری رساندن خواهد بود.

درک درد و رنج خود یا ریمان می‌دهد

دیگران را درک کنیم

خانمی اهل واشینگتن دی. سی. زمانی تصمیم گرفت خودکشی کند چون نمی‌توانست راهی برای خروج از درد و رنجی که احساس می‌کرد بیابد. او هیچ امیدى نداشت. با شوهر و سه فرزندش رابطه‌ای بسیار آشفته داشت. روزی دوستش از او خواست یکی از سخنرانی‌های من دربارهٔ عمیق‌گوش کردن و گفتار محبت‌آمیز را بشنود. وی قبول نکرد، چون کاتولیک بود و فکر می‌کرد شنیدن آموزه‌های فردی بودایی به معنای پاییند بودن او به مذهبش است. در شبی که قصد خودکشی داشت، به دوستش تلفن کرد تا خداحافظی کند. دوستش گفت: «پیش از این‌که خودت را بکشی، یک تاکسی بگیر و بیا با من خداحافظی کن.» او وقتی که به آن‌جا رسید دوستش از او خواست، از سر لطف، قبل از خودکشی به آن نوار سخنرانی گوش کند. وی با اکراه گفت: «بسیار خوب، قبل از مردن آرزویت را برآورده می‌کنم.»

پس از شنیدن نوار، کنجکاو شد و تصمیم گرفت به یک عزلتگاه تمرکز حواس برود. در عزلتگاه، به درستی گوش دادن به درد و رنج خود را آغاز کرد. قبل از آن، گمان کرده بود تنها راه خاتمه دادن به درد و رنجش این است که خودش را بکشد. گوش کردن برایش بیش از حد دردناک بود. ولی او یاد گرفت چگونه با تنفسش همراه شود، طوری که توانست درد و رنجش را درک کند.

وی دریافت که بسیاری از برداشت‌هایش اشتباه بوده و خشم

بسیار زیادی ایجاد کرده بوده. فکر می‌کرد شوهر و خانواده‌اش مسبب تمامی درد و رنجش بوده‌اند، ولی حالا متوجه شد که خودش هم مسئول درد و رنجش است. گمان می‌کرد شوهرش عذاب نمی‌کشد و فقط او مسبب درد و رنجش است. ولی حالا درکش کاملاً متفاوت بود و می‌توانست درد و رنج شوهرش را هم ببیند. این به‌راستی موفقیتی بزرگ بود. وقتی که شما درد و رنج درون خود را ببینید، می‌توانید درد و رنج درون شخص دیگر را هم ببینید، همچنین می‌توانید نقش و مسئولیت خویش را در ایجاد درد و رنج در خود و در شخص دیگر ببینید.

شبی که از عزلتگاه خود بازگشت، آمد و نزدیک شوهرش نشست. این امری بسیار جدید بود: آمدن و نشستن نزدیک شوهرش. او مدتی طولانی نشست، و آن‌گاه شروع به صحبت کرد. گفت: «من می‌دانم تو در چند سال گذشته خیلی عذاب کشیده‌ای. من نمی‌توانستم کمکت کنم. من وضعیت را بدتر کردم. قصدم این نبود که باعث عذابت شوم. علتش فقط این بود که تو را درک نکردم. من درد و رنج درون تو را ندیدم. مشکلات را به من بگو. لطفاً کمک کن بفهمم.» او قادر بود این نوع گفتار محبت‌آمیز را به کار ببرد. شوهرش مثل بچه‌ها بناکرد به گریه کردن، چون در این همه سال همسرش این‌طور محبت‌آمیز با او صحبت نکرده بود. در ابتدا رابطه‌شان بسیار زیبا بود. ولی به تدریج سرشار از تنفر و مشاجره شده بود و ارتباطی حقیقی نبود. آن شب سفرشان به سوی آشتی آغاز

شد. دو هفته بعد، زن و شوهر با بچه‌هایشان آمدند تا این داستان را برایم تعریف کنند.

دوست داشتن خود پایه و اساس محبت است

ما معمولاً فکر می‌کنیم عزیزانمان را بسیار خوب می‌شناسیم و درک می‌کنیم، ولی شاید این‌طور نباشد. اگر ما درد و رنج و ادراکات خود را درک نکرده باشیم چگونه می‌توانیم درد و رنج شخص دیگر را درک کنیم؟ ما نباید بیش از حد مطمئن باشیم که همه چیز را درباره‌ی شخص دیگر درک می‌کنیم. باید از خودمان پرسیم: «آیا من خودم را آن‌قدر که باید می‌شناسم؟ آیا درد و رنج و ریشه‌هایش را می‌شناسم؟»

وقتی که قدری درک و شناخت درباره‌ی درد و رنج خود کسب کرده باشید، به تدریج در درک و برقراری ارتباط با شخصی دیگر ماهرتر می‌شوید. اگر نتوانید خودتان را باور کنید - اگر از خودتان نفرت داشته باشید و از دست خودتان عصبانی باشید - چگونه می‌توانید شخصی دیگر را دوست داشته باشید و محبت خود را به او منتقل کنید؟

خودادراکی امری ضروری برای درک شخص دیگر است؛ خوددوستی امری ضروری برای دوست داشتن دیگران است. وقتی که درد و رنج خود را درک کرده باشید، کم‌تر عذاب می‌کشید و قادرید درد و رنج شخص دیگر را بسیار راحت‌تر درک کنید. وقتی که بتوانید درد و رنج و علت آن را در شخص دیگر تشخیص دهید،

محبت به وجود می‌آید. دیگر تمایل ندارید شخص دیگر را تنبیه یا سرزنش کنید. می‌توانید با دقت به حرف‌هایش گوش کنید، و وقتی صحبت می‌کنید در گفتارشان محبت و همدلی هست. شخصی که با او صحبت می‌کنید احساس راحتی بیش‌تری خواهد کرد چون در صدای شما محبت و همدلی وجود دارد.

آمدن به خانه به نزد خود برای درک درد و رنجمان و ریشه‌هایش، نخستین گام است. وقتی که ما درد و رنجمان و دلیل به وجود آمدنش را بشناسیم، در وضعیتی هستیم تا با دیگران به گونه‌ای ارتباط برقرار کنیم که آن‌ها هم کم‌تر رنج بکشند. روابط ما به ظرفیت هر یک از ما برای درک آرزوها و مشکلات خاص خود و دیگران بستگی دارد.

وقتی بتوانید به‌راستی به خانه و نزد خود بیایید و به حرف‌های خود گوش کنید، می‌توانید از هر لحظه‌ای که برای زندگی کردن به شما عطا شده منتفع شوید. می‌توانید از هر لحظه لذت ببرید. با ارتباط درونی خوب تسهیل‌شده بر اثر تنفس آگاهانه، می‌توانید بنا کنید به درک خویش، درک درد و رنج خویش، و درک شادی خویش. وقتی که بدانید چگونه با درد و رنج خود برخورد کنید، هم‌زمان می‌دانید چگونه شادی ایجاد کنید. و اگر به‌راستی خوشحال باشید، همه‌ی ما از شادی شما منتفع می‌شویم. ما به وجود افراد شاد در این دنیا نیاز داریم.



کلیدهای برقراری ارتباط با دیگران

هنگامی که با خودتان ارتباط دارید شروع می‌کنید به برقراری ارتباط عمیق‌تر با دیگران. بدون گام اول، گام دوم امکان‌پذیر نیست. در اختصاص دادن مدت زمانی از روز برای برقراری ارتباط با خودتان کوتاهی نکنید.

همه ما هنوز هم درد و رنج و سوءبرداشت‌هایی داریم. هنگام برقراری ارتباط با دیگران باید آگاه باشیم که هنوز هم درد و رنج‌هایی داریم که باید بهبودشان بخشیم و برداشت‌هایمان هم سر جایشان هستند. اگر بتوانیم از دم و بازدم خود آگاه باشیم، به خاطر خواهیم داشت که یکی از اهداف ارتباط محبت‌آمیز این است که به دیگران کمک کنیم کم‌تر درد بکشند. اگر این را به خاطر داشته باشیم، قبلاً به نتیجه رسیده‌ایم. ما همین حالا هم در ایجاد شادی بیش‌تر و درد و رنج کم‌تر سهیم هستیم.

سلام کردن

خوب است در آغاز هر ارتباطی با شخصی دیگر به یاد داشته

باشیم که درون هر یک از ما بودایی هست. «بودا» فقط اسمی است برای مهربان‌ترین و شفیق‌ترین شخصی که می‌تواند وجود داشته باشد. شما، اگر دلتان بخواهد، می‌توانید آن را چیز دیگری بنامید، مثل خِرَد یا خداوند. ما می‌توانیم به گونه‌ای نفس بکشیم، بخندیم و راه برویم که این شخص درون ما فرصتی برای ابراز وجود بیابد.

در دهکده پلام، جایی که من در آن زندگی می‌کنم، هر بار که سر راه خود کسی را ببینید، کف دو دستتان را به هم می‌چسبانید و با احترام به او تعظیم می‌کنید، چون می‌دانید که بودایی درون آن شخص هست. حتی اگر آن شخص مثل بودایی‌ها به نظر نیاید یا عمل نکند، ظرفیت عشق و محبت در او هست. اگر بدانید چگونه با احترام و شادابی تعظیم کنید، می‌توانید به بودای درون او کمک کنید ظاهر شود. به هم چسباندن کف دست‌ها و تعظیم کردن بدین‌گونه تشریفات صرف نیست. تمرین بیداری است.

وقتی که دست‌های خود را بالا می‌آورید و کف آن‌ها را به هم می‌چسبانید، هوشیارانه هوا را فروبیرید و بیرون دهید. دستان شما به شکل گل درمی‌آیند؛ گل نیلوفر آبی. اگر این کار را با حسن‌نیت انجام دهید، احتمالاً خواهید توانست قابلیت‌های موجود در شخص دیگر را ببینید. وقتی که نفس می‌کشید، شاید دلتان بخواهد آهسته بگویید:

نیلوفری آبی برای تو.

بودایی برای بودن.

وقتی که کف دستانتان را به هم می‌چسبانید، باید در شما تمرکز وجود داشته باشد تا فقط رفع تکلیف نکرده باشید. گل نیلوفر آبی دست‌های شما به منزله پیشکشی به شخص مقابلتان است. وقتی که تعظیم می‌کنید، زیبایی موجود در شخص مقابل را تشخیص می‌دهید.

در بسیاری از کشورهای آسیایی، وقتی که یکدیگر را می‌بینند، مثل کشورهای غربی با هم دست نمی‌دهند. ما فقط کف دست‌هایمان را به هم می‌چسبانیم و خم می‌شویم. حدود صد و شصت سال پیش، فرانسوی‌ها وارد ویتنام شدند و به ما آموختند چگونه با هم دست بدهیم. در ابتدا این‌گونه دست دادن برایمان خنده‌دار بود، ولی خیلی زود یاد گرفتیم. حالا همه بلدند دست بدهند، ولی ما هنوز هم دوست داریم کف دست‌هایمان را به هم بچسبانیم و تعظیم کنیم، به‌خصوص در معبد. شاید این کار در زندگی یا محل کارتان چندان مناسب نباشد، بنابراین می‌توانید به چشم‌هایشان نگاه کنید. وقتی که لبخند می‌زنید، یا سلام می‌کنید، یا دست می‌دهید، باز هم می‌توانید در ذهنتان یک گل نیلوفر آبی به آن‌ها پیشکش کنید، به نشانه یادآوری از ماهیت بودا در هر دوی شما.

دو کلید ارتباط محبت‌آمیز

ما ارتباط برقرار می‌کنیم تا درک شویم و دیگران را درک کنیم. اگر صحبت کنیم و هیچ کس گوش ندهد (شاید نه حتی خود

خودمان)، در واقع ارتباط ما مؤثر نخواهد بود. دو کلید ارتباط مؤثر و حقیقی این‌ها هستند: اول عمیق‌گوش کردن و دوم گفتار محبت‌آمیز. عمیق‌گوش کردن و گفتار محبت‌آمیز بهترین ابزاری هستند که من برای برقراری و دوباره برقراری ارتباط با دیگران و کم کردن درد و رنج می‌شناسم.

همه ما دلمان می‌خواهد درکمان کنند. وقتی که با شخصی دیگر ارتباط برقرار می‌کنیم، به‌خصوص اگر تمرکز حواس بر درد و رنج خود را تمرین نکرده و به خویشتن خویش‌گوش نداده باشیم، نگرانیم مبادا دیگران فوراً درکمان نکنند. ما دوست داریم با ابراز خود شروع کنیم. ولی در ابتدا این‌گونه صحبت کردن معمولاً اثر نمی‌کند. عمیق‌گوش کردن باید در اولویت قرار گیرد. تمرین تمرکز حواس بر درد و رنج - تشخیص و پذیرفتن درد و رنج در خودمان و در شخص دیگر - موجب درک لازم برای ارتباط مفید می‌شود.

وقتی که با این نیت به کسی گوش می‌دهیم که یاری‌اش دهیم کم‌تر عذاب بکشد، این به معنای عمیق‌گوش کردن است. وقتی که با دلسوزی گوش می‌دهیم، گرفتار قضاوت نمی‌شویم. شاید قضاوتی صورت بگیرد، ولی محکم به آن نمی‌چسبیم. عمیق‌گوش کردن این قدرت را دارد تا یاریمان دهد لحظه‌ای شادی و شادکامی بیافرینیم، و یاریمان می‌دهد با حسی دردناک برخورد کنیم.

اینک زمان آن است که فقط گوش کنیم

عمیق‌گوش کردن عملی شگفت‌انگیز است. اگر بتوانید مدت

سی دقیقه با دلسوزی گوش کنید، می‌توانید به شخص دیگر کمک کنید کم‌تر عذاب بکشد. اگر آگاهی از شفقت را تمرین نکنید نمی‌توانید برای مدتی طولانی گوش دهید. آگاهی از شفقت یعنی شما فقط با یک نیت گوش کنید - شخص دیگر را یاری دهید کم‌تر عذاب بکشد. شاید نیت شما بی‌ریا باشد، ولی اگر در درجه اول گوش کردن به خود و آگاهی از شفقت را تمرین نکرده باشید، شاید سریع‌تر توانایی خود را برای گوش کردن از دست دهید.

شاید شخص دیگر چیزهایی بگوید که مملو از برداشت‌های غلط، ناخوشایند، تهمت و سرزنش باشد. اگر ما تمرکز حواس را تمرین نکنیم، سخنان دیگران باعث آزدگی، قضاوت و خشم در ما می‌شود، و ما تحمل گوش کردن از روی دلسوزی را از دست خواهیم داد. وقتی که آزدگی یا خشم پیش بیاید، ما ظرفیتمان را برای گوش کردن از دست می‌دهیم. به همین دلیل است که ناچاریم تمرین کنیم، به طوری که در طول کل زمان گوش دادن، دلسوزی بتواند در قلبمان باقی بماند. اگر بتوانیم دلسوزی خود را زنده نگه داریم، بذره‌های خشم و قضاوت در دلمان آبیاری نخواهند شد و جوانه نخواهند زد. ما باید در درجه اول خود را آموزش دهیم به طوری که بتوانیم به حرف‌های شخص مقابل گوش کنیم.

اگر در لحظه‌ای خاص مایل نیستید گوش کنید اشکالی ندارد. اگر کیفیت شنیدن‌تان خیلی خوب نیست، بهتر است مکث کنید و

روزی دیگر ادامه دهید؛ خیلی به خودتان فشار نیاورید. تنفس آگاهانه و پیاده‌روی آگاهانه را تمرین کنید تا زمانی که به‌راستی آمادگی پیدا کنید به حرف‌های شخص دیگر گوش کنید. می‌توانید بگویید: «من دوست دارم وقتی به حرف‌های تو گوش کنم که در بهترین وضعیتم باشم. بهتر نیست فردا ادامه دهیم؟»

آن‌گاه، وقتی که آمادگی عمیق گوش کردن را داریم، می‌توانیم بدون وقفه گوش دهیم. اگر تلاش کنیم حرف شخص مقابل را قطع یا تصحیح کنیم، جلسه را به مناظره تبدیل خواهیم کرد و همه چیز خراب خواهد شد. پس از این‌که عمیق گوش کردیم و گذاشتیم شخص مقابل هرچه در دلش است بیرون بریزد، بعدها فرصتی خواهیم داشت تا کمی از اطلاعاتی که برای تصحیح برداشتش لازم دارد به او بدهیم - ولی نه الآن. حالا ما فقط گوش می‌دهیم، حتی اگر آن شخص چیزهایی بگوید که اشتباه باشند. این تمرین آگاهی از دلسوزی است که باعث می‌شود همچنان عمیق گوش دهیم.

شما باید سر فرصت به درد و رنج موجود در شخص دیگر نگاه کنید. ما باید علاقه‌مند باشیم. عمیق گوش کردن فقط یک هدف دارد: کمک به دیگران تا کم‌تر درد بکشند. حتی اگر شخصی چیزهای اشتباهی بگوید، اظهار ناخشنودی کند، یا سرزنش کند، مادامی که می‌توانید، همچنان با دلسوزی به حرف‌هایش گوش دهید. شاید بخواهید این را به عنوان یادآوری به خودتان بگویید:

من فقط با یک هدف به حرف‌های این شخص گوش می‌دهم: فرصتی به او بدهم تا کم‌تر عذاب بکشد.

هدف یگانه عمیق گوش کردن را در قلب و ذهن خویش نگه دارید. مادامی که انرژی دلسوزی در شما سکنی گزیند، شما در امانید. حتی اگر چیزهایی که شخص دیگر می‌گوید حاوی برداشت‌های اشتباه زیاد، ناخشنودی، خشم، سرزنش و تهمت باشد، شما به‌راستی در امانید.

به خاطر داشته باشید که گفتار شخص مقابل می‌تواند مبتنی بر پیش‌داوری‌ها و سوء تفاهم‌هایی باشد. شما بعداً فرصتی خواهید داشت تا قدری اطلاعات ارائه دهید، به طوری که او بتواند برداشتش را اصلاح کند، ولی نه حالا. حالا فقط وقت گوش کردن است. حتی اگر بتوانید دلسوزی آگاهانه‌تان را برای حتی سی دقیقه زنده نگه دارید، انرژی دلسوزی در شما ساکن می‌شود و شما در امان می‌مانید. مادامی که دلسوزی موجود باشد، می‌توانید با ملایمت گوش کنید.

شما می‌دانید که شخص مقابل عذاب می‌کشد. وقتی که بلد نباشیم چگونه با درد و رنج درون خود برخورد کنیم، همچنان عذاب می‌کشیم، و باعث می‌شویم افراد دور و برمان عذاب بکشند. وقتی که سایر مردم بلد نباشند چگونه با درد و رنج خود برخورد کنند، قربانی‌اش می‌شوند. اگر شما داوری، ترس و خشم آن‌ها را باور کنید قربانی‌شان می‌شوید. اگر بتوانید عمیق گوش دهید، بدانید آنچه دارند می‌گویند نشانه

درد و رنج است، آن‌گاه به واسطهٔ دلسوزیتان محفوظ می‌مانید. شما فقط می‌خواهید آن‌ها کم‌تر عذاب بکشند. دیگر آن‌ها را سرزنش یا قضاوت نمی‌کنید.

عشق زاییدهٔ درک است

با گوش کردن عمیق و از روی دلسوزی، درست و حسابی‌تر شخص دیگر را درک می‌کنید، و محبت ایجاد می‌شود. اساس عشق درک است، و این یعنی درک درد و رنج در درجهٔ اول اهمیت قرار دارد. همهٔ ما تشنهٔ درک هستیم. اگر به‌راستی می‌خواهید کسی را دوست داشته باشید و او را خوشحال کنید، باید درد و رنجش را درک کنید. با درک، عشق عمیق‌تر می‌شود و به عشقی راستین بدل می‌شود. گوش کردن به درد و رنج عنصری ضروری برای ایجاد درک و عشق است.

من شادکامی را به عنوان ظرفیت درک و دوست داشتن تعریف می‌کنم، چون بدون درک و عشق هیچ شادی‌ای میسر نمی‌شود. ما آن‌قدر که باید درک و عشق نداریم، و به همین دلیل است که این همه عذاب می‌کشیم. این همان چیزی است که ما تشنه‌اش هستیم. دلسوزی و عشق زاییدهٔ درک هستند. چگونه می‌توانید بدون درک عاشق شوید؟ پدر چگونه می‌تواند پسرش را دوست داشته باشد اگر درد و رنج و مشکلاتش را درک نکند؟ چگونه کسی می‌تواند عزیزش را خوشحال کند بدون این‌که از درد و رنج و مشکلات او خبر داشته باشد؟

آیا من تو را خوب درک می‌کنم؟

اگر می‌خواهید کسی را خوشحال کنید باید این سؤال را از خودتان بکنید: «آیا من او را خوب درک می‌کنم؟» افراد بسیاری از صحبت کردن اکراه دارند چون می‌ترسند مبادا چیزی بگویند که غلط تعبیر شود. هستند افرادی که این همه عذاب می‌کشند؛ آن‌ها نمی‌توانند دربارهٔ درد و رنج درویشان با ما حرف بزنند. و ما هم تصور می‌کنیم که هیچ اشکالی وجود ندارد - تا این‌که خیلی دیر می‌شود.

انتظار پیامدهایی جدی دارد. شاید مردم خودشان را منزوی کنند، شاید به یکباره رفاقت یا رابطه‌ای را خاتمه دهند، و شاید حتی خودکشی کنند. مسئله‌ای به مدتی طولانی آن شخص را اذیت می‌کرده است، ولی او وانمود می‌کرده که همه چیز روبه‌راه است. شاید ترس یا غرور مانعش شده. ما از طریق گوش کردن و نگاه کردن با آگاهی و تمرکز شاید دریابیم که توده‌ای درد و رنج در آن شخص وجود دارد. می‌بینیم که او این همه عذاب می‌کشد و نمی‌داند چگونه با درد و رنج درویش برخورد کند. در نتیجه به عذاب کشیدن ادامه می‌دهد و باعث عذاب دیگران هم می‌شود. وقتی شما به این نتیجه رسیده باشید، ناگهان خشم‌تان ناپدید می‌شود. دلسوزی قد علم می‌کند. این بینش را پیدا می‌کنید که او عذاب می‌کشد و نیاز به کمک دارد نه تنبیه.

در صورت لزوم می‌توانید تقاضای کمک کنید. می‌توانید بگویید: «عزیزم، من دلم می‌خواهد تو را بیش‌تر درک کنم، دلم

می‌خواهد مشکلات و درد و رنجت را درک کنم. دلم می‌خواهد به حرف‌هایت گوش کنم چون دوستت دارم.» وقتی که سر فرصت عمیق‌تر بنگریم، شاید برای اولین بار تودهٔ بزرگی از درد و رنج در آن شخص ببینیم. شاید کسی وانمود کند عذاب نمی‌کشد. ولی این درست نیست. وقتی که شما بتوانید از روی دلسوزی گوش کنید، آن شخص فرصتی می‌یابد تا دربارهٔ مشکلاتش با شما حرف بزند.

در هر کدام از روابطتان، شاید بخواهید بدانید آیا شخص دیگر را درک کرده‌اید. اگر این رابطه رابطه‌ای هماهنگ باشد، که در آن روابط خوب باشد، پس شادی در آن هست. اگر ارتباط و هماهنگی وجود داشته باشد، یعنی در آن رابطه درک متقابل وجود دارد. منتظر نمانید تا شخص دیگر بگذارد و برود یا خشمگین شود تا این سؤال مهم را مطرح کنید: «فکر می‌کنی من آن‌طور که باید تو را درک می‌کنم؟» شخص دیگر به شما خواهد گفت اگر که کاملاً درک نکرده باشید. او خواهد فهمید اگر بتوانید با دلسوزی به حرف‌هایش گوش کنید. شما می‌توانید بگویید: «لطفاً بهم بگو، لطفاً کمکم کن. چون من خیلی خوب می‌دانم که اگر تو را درک نکنم، مرتکب اشتباهات بسیاری خواهم شد.» این زبان عشق است.

سؤال «فکر می‌کنی من آن‌طور که باید تو را درک می‌کنم؟» نه تنها برای روابط عاشقانه، بلکه برای دوستان، اعضای خانواده و هر کسی است که برایتان مهم است، حتی در محل کار

هم می‌تواند مفید باشد. اگر با عضوی از خانواده، همسر، یا دوستی زندگی می‌کنید، شاید گمان کنید که چون این شخص را هر روز می‌بینید چیزهای زیادی درباره‌اش می‌دانید. ولی این درست نیست. شما فقط کمی دربارهٔ آن شخص می‌دانید. شاید پنج، ده، یا بیست سال با کسی زندگی کرده باشید، ولی عمیقاً به او نگاه نکرده باشید تا درکش کنید. شاید همین کار را با خودتان هم کرده باشید. شما کل عمرتان را با خودتان زندگی کرده‌اید. ما فکر می‌کنیم همین حالا درک می‌کنیم که هستیم. ولی تا زمانی که عمیق به حرف‌های خود گوش ندهیم، با دلسوزی و کنجکاوی و بدون قضاوت، به هیچ وجه نمی‌توانیم خودمان را خیلی خوب بشناسیم.

اگر منتظر بمانید تا عضوی از خانواده‌تان فوت کند، دیگر برای این که از او بخواهید بیش‌تر دربارهٔ خودش حرف بزند خیلی دیر می‌شود. چقدر خوب است که بچه‌ای کنار پدر یا مادرش بنشیند و از تجارب، درد و رنج‌ها، و منابع شادکامیشان بپرسد. فقط بنشینید و گوش دهید. با تنفس آگاهانه و گوش کردن به حرف‌های خودمان، ظرفیتان برای گوش کردن و نگرستن به شدت افزایش می‌یابد، و شاید فرصت پیوند و ارتباطی بس مهم‌تر با پدرها و مادرها و عزیزانمان بیابیم.

وقتی می‌بینید که شخص دیگر در درون درد و رنج دارد، دلسوزی در قلبتان متولد می‌شود. شاید بخواهید کاری انجام دهید تا آن شخص را یاری دهید کم‌تر عذاب بکشد. گوش

کردن دلسوزانه و گفتار محبت آمیزان کمک بسیار زیادی به تغییر وضعیت خواهد کرد. آنگاه می‌توانید با آن شخص بنشینید و ببینید چه اقدامات محسوس دیگری، اگر باشند، برای کمک به بهبود وضعیت لازمند. گوش کردن دلسوزانه تنها کاری نیست که می‌توانیم وقتی کسی عذاب می‌کشد انجام دهیم، ولی تقریباً همیشه اولین گام است.

گفتار محبت آمیز

وقتی که ناچارید خبرهای بد به مردم بدهید، گفتن واقعیت ممکن است مشکل باشد. اگر آگاهانه صحبت نکنید، ممکن است شخص دیگر پس از شنیدن «واقعیت» از زبان شما عصبانی یا دلواپس شود. ما باید خودمان را آموزش بدهیم به گونه‌ای حقیقت را بگوییم که، آخرسر، شخص مقابل بتواند آن را بپذیرد. وقتی که صحبت می‌کنید بکوشید به دیگران واقعیت را در مورد درد و رنج خود و درد و رنج آن‌ها بگویید. گفتار محبت آمیز به همین معناست. به گونه‌ای صحبت کنید که به دیگران کمک کند درد و رنج درون خود و درون شما را تشخیص دهند. ما باید تبحر داشته باشیم. شخصی که صحبت می‌کند باید بسیار محتاط باشد، به گونه‌ای کلمات را به کار ببرد که بتواند به شنونده کمک کند اسیر برداشت‌های غلط نشود. و شنونده باید مواظب باشد در الفاظی که گفته می‌شود یا ایده‌هایی که ارائه می‌شود گیر نیفتد. در این جا توجه و مهارت گوینده و شنونده امری ضروری است.

چون شما نخست گوش کردن دلسوزانه را تمرین کرده‌اید، می‌دانید که آنچه می‌گویید می‌تواند بینش و درک با خود داشته باشد. با درک بیش‌تر، شما می‌توانید به‌راستی شخص دیگر را یاری دهید کم‌تر عذاب بکشد، و ارتباطتان اثربخش‌تر می‌شود. شما با ملایمت صحبت می‌کنید چون مایلید کمک کنید. این‌طور که شما ارتباط برقرار می‌کنید همین حالا هم حال شخص مقابل را بسیار بهتر می‌کند.

کلماتی که ما بر زبان می‌آوریم به منزله غذا هستند. ما می‌توانیم کلماتی به کار ببریم که خود و شخص دیگر را تغذیه کند. آنچه می‌گویید، آنچه می‌نویسید، باید فقط دلسوزی و همدلی را برساند. سخنان شما باید صداقت و اعتماد در شخص مقابل به وجود بیاورد. با سخنان محبت آمیز می‌شود خیلی خوب سخاوت به خرج داد. برای به خرج دادن سخاوت مجبور نیستید پول خرج کنید. در آیین بودا راهی دیگر برای گفتن سخنان محبت آمیز «گفتار راست» است. در زندگی روزانه ما، «گفتار راست» آن چیزی است که ما و افراد دور و برمان را تغذیه می‌کند.

گفتار دروغ

ما گفتار محبت آمیز را «گفتار راست» می‌نامیم، چون می‌دانیم که درد و رنج بر اثر گفتار دروغ به بار می‌آید. سخنان ما می‌تواند با واژه‌های خلاف حقیقت، بی‌مهر یا خشن مقدار زیادی درد و

روشن‌اندیشی یعنی همواره روشن‌اندیشی درباره چیزی. اگر شما بنا کنید به درک ماهیت و ریشه درد و رنج خود، این نوعی روشن‌اندیشی محسوب می‌شود، و بی‌درنگ کمکتان می‌کند کم‌تر عذاب بکشید. هستند افرادی در میان ما که نسبت به خود بسیار حساسند. به همین دلیل است که ما درد و رنج خود را درک نکرده‌ایم. وقتی برای خودمان به فردی ایثارگر تبدیل شویم، دیگر خود یا دیگران را سرزنش نمی‌کنیم.

ایثارگر کسی است که می‌تواند با لحن محبت‌آمیز و ملایم سخن بگوید و با دلسوزی گوش کند. هر کسی می‌تواند از طریق آموزش مستمر به ایثارگر تبدیل شود. شما برای ایثارگر شدن مجبور نیستید ده سال تمرین کنید. هر روز حداقل زمانی، حتی اگر شده فقط پنج یا ده دقیقه، صرف نشستن، تمرین تنفس آگاهانه و گوش کردن به خود کنید.

در این جا چهار رهنمون از ده آموزه بودایی برای «گفتار راست» آمده است:

۱. حقیقت را بگویید. برای وارونه کردن حقیقت دروغ نگویید.

۲. مبالغه نکنید.

۳. استوار باشید. این یعنی از دوپهلویی بپرهیزید: صحبت کردن درباره چیزی به شیوه‌ای به یک نفر و به شیوه‌ای متضاد به کسی دیگر به دلایلی خودخواهانه یا عوام‌فریبانه.

۴. زبان مسالمت‌آمیز به کار ببرید. از کلمات توهین‌آمیز یا

رنج ایجاد کند. گفتار دروغ فاقد صداقت است و بر مبنای همدلی و دلسوزی نیست.

هنگامی که یادداشت یا نامه‌ای می‌نویسیم، هنگامی که با تلفن حرف می‌زنیم، آنچه می‌نویسیم یا می‌گوییم باید «گفتار راستی» باشد که بینش ما، درک ما، و دلسوزیمان را برساند. وقتی که «گفتار راست» را تمرین می‌کنیم، در بدن و در ذهنمان احساس شگفتی می‌کنیم. و شخصی که به حرف‌های ما گوش می‌دهد نیز احساس شگفتی می‌کند. ما می‌توانیم روزی چند بار از «گفتار راست»، گفتار حاکی از دلسوزی، بردباری و بخشش سود جویم، که نه تنها هزینه‌ای ندارد بلکه بسیار التیام‌بخش است.

چهار عنصر «گفتار راست»

گفتار محبت‌آمیز و صادقانه می‌تواند مقدار زیادی شادی و آرامش به وجود بیاورد. اما ارائه گفتار محبت‌آمیز مستلزم تمرین است زیرا ما به آن عادت نداریم. وقتی ما این همه حرف می‌شنویم که موجب نیاز، ناامنی و خشم می‌شود، به آن‌گونه صحبت کردن خو می‌گیریم. گفتار صادقانه و محبت‌آمیز چیزی است که باید خودمان را برای آن تربیت کنیم.

در آیین بودا تمرینی به نام ده آموزه بودا وجود دارد. چهار مورد از این ده آموزه به «گفتار راست» مربوط می‌شوند. ایثارگر بودایی موجودی روشن‌اندیش است که عمر خود را وقف کم کردن درد و رنج تمامی موجودات زنده کرده است.

خسونت‌آمیز، گفتار بی‌رحمانه، سرزنش‌آمیز یا ناسزاگویی اجتناب کنید.

حقیقت را بگویید

عامل نخست «گفتار راست» این است که حقیقت را بگوییم. ما تلاش می‌کنیم سخنان کذب بر زبان نیاوریم. اگر گمان می‌کنیم حقیقت خیلی تکان‌دهنده است، راهی ماهرانه و محبت‌آمیز برای گفتن حقیقت می‌یابیم. ولی باید حقیقت را محترم بشمریم. هستند افرادی که به مردم ناسزا می‌گویند و باعث عذابشان می‌شوند و آن‌گاه می‌گویند: «من فقط دارم حقیقت را می‌گویم». ولی آن‌ها «حقیقت» را به شیوه‌ای خشن و تهاجمی می‌گویند. این حتی گاهی ممکن است باعث شود شخص دیگر درد و رنج زیادی احساس کند.

گاهی با وجود گفتن حقیقت، نتیجه آن چیزی نمی‌شود که خواسته‌ایم. ما باید عمیق به ذهن شخص مقابل نگاه کنیم تا ببینیم چگونه می‌توانیم حقیقت را به گونه‌ای بیان کنیم که احساس نکند مورد تهدید قرار گرفته است، به طوری که بتواند گوش کند. بکوشید واقعیت را به طریقی محبت‌آمیز و با احتیاط بیان کنید. مهم است به خاطر بسپارید که آنچه شما گمان می‌کنید حقیقت است ممکن است برداشت ناقص یا اشتباه خود شما باشد. شما گمان می‌کنید حقیقت این است، ولی شاید برداشت شما نسبی باشد؛ شاید بر اثر چیزی مسدود شده باشد.

دروغ‌گویی خطرناک است، زیرا روزی طرف مقابل به حقیقت پی می‌برد؛ آن وقت است که فاجعه اتفاق می‌افتد. بنابراین اگر دروغ نگوییم، و نخواهیم باعث آزار شویم، باید مراقب سخنانمان باشیم و راهی ماهرانه برای گفتن حقیقت بیابیم. راه‌های بسیاری برای گفتن حقیقت هست. این نوعی هنر است.

حقیقت پایه‌ای محکم برای رابطه‌ای بادوام است. اگر رابطه خود را بر پایه حقیقت بنا نکنید، دیر یا زود فرو خواهد ریخت. ما باید بهترین راه را برای گفتن حقیقت بیابیم به طوری که شخص دیگر بتواند به آسانی آن را بپذیرد. گاهی حتی اگر به ماهرانه‌ترین نحو حقیقت را بگوییم ممکن است باعث درد شود، که خوب است. درد بالاخره التیام می‌یابد. اگر سخنان شما با دلسوزی و درک گفته شوند، آن درد سریع‌تر التیام می‌یابد.

درد و رنج می‌تواند مفید باشد. شاید در درد و رنج خیری نهفته باشد، ولی ما نمی‌خواهیم بی‌جهت باعث شویم شخص دیگر درد بکشد. می‌توانیم هول و هراس و درد را به حداقل برسانیم. باید بکوشیم حقیقت را به گونه‌ای منتقل کنیم که شخص دیگر بتواند بدون درد و رنج خیلی زیاد حرف‌های ما را بشنود. موضوع مهم این است که فرد مقابل احساس امنیت کند. شاید او «آن را نفهمد» یا شاید طول بکشد تا «آن را بفهمد». شاید به داشتن برداشتی خلاف برداشت ما همچنان ادامه دهد.

شما گاهی می‌توانید با گفتن داستانی دیگر شروع کنید، داستان

استوار باشید

نوع سوم «گفتار راست» چیزی است که ما در ویثنام «زبان چنگالی» یا «زبان دوپهلو» می‌نامیم. این یعنی شما موضوعی را به یک نفر می‌گویید، ولی همان موضوع را به صورتی متفاوت برای شخصی دیگر تعریف می‌کنید تا امتیازی کسب کنید. شما درباره همان موقعیت صحبت می‌کنید ولی به گونه‌ای مغایر. این موجب تفرقه می‌شود و ممکن است باعث شود شخص یا گروهی درباره شخص یا گروه دیگر بد فکر کنند در حالی که هیچ پایه و اساسی ندارد. این موجب درد و رنج فراوان هر دو طرف می‌شود و شاید حتی باعث شود آن‌ها با هم دشمن شوند. «گفتار راست» ایجاب می‌کند به قول خود عمل کنیم و محتوا را به نفع خود یا برای بهتر نشان دادن خودمان عوض نکنیم.

زبان مسالمت‌آمیز به کار ببرید

جنبه چهارم «گفتار راست» این است که از گفتار خشونت‌آمیز، سرزنش‌آمیز، توهین‌آمیز، تحقیرآمیز، اتهام‌آمیز، یا قضاوت‌کننده در مورد دیگران خودداری کنیم.

چهار معیار

در دوران بودا، مردم درگیر تعابیر روانی شده بودند و آموزه‌ها را به شیوه‌هایی تفسیر می‌کردند که مورد نظر معلم نبود. بودا و دانش‌آموزانش به چهار معیار دست یافتند که باید در هر

شخص دیگری که موقعیتش مشابه شخصی باشد که دارید با او صحبت می‌کنید، به طوری که او بتواند به موضوع عادت کند. گوش کردن به داستان شخصی دیگر آسان‌تر است. می‌توانید بگویید: «نظر تو چیست؟ آیا برای شخص دیگر خوب است حقیقت را بشنود یا نه؟» معمولاً آن‌ها می‌گویند: «بله، خوب است حقیقت را بشنود.» گاهی شخص طرف صحبت شما به طور مستقل نتیجه‌گیری می‌کند و از قضیه شخص دیگر درس می‌گیرد. گفتن حقیقت به گونه‌ای که شخص مقابل بتواند بپذیرد مستلزم تمرین فراوان است.

مبالغه نکنید

عامل دوم «گفتار راست» این است که از دروغ و مبالغه خودداری کنیم. شما می‌خواهید درباره چیزی کوچک صحبت کنید، ولی مبالغه می‌کنید و آن را بسیار بزرگ می‌کنید. مثلاً، کسی اشتباهی مرتکب شده است، ولی شما مبالغه می‌کنید و آن را چند برابر بدتر جلوه می‌دهید. گاهی وقتی که با خودمان حرف می‌زنیم، چیزی را بسیار فاجعه‌آمیز جلوه می‌دهیم تا خشم خود را توجیه یا حتی تقویت کنیم. شاید در چیزی که می‌خواهید بگویید حقیقتی وجود داشته باشد، ولی کاری را که شخص دیگر انجام داده است بزرگ می‌کنید، در نتیجه تصویری اشتباه از او می‌کشید. این شاید بی‌ضرر به نظر بیاید، ولی شما را از واقعیت دور می‌کند و اعتماد موجود در رابطه را از بین می‌برد.

آموزه‌ای رعایت می‌شد. این چهار معیار امروز هم در ارزیابی این‌که آیا ما و سایرین از «گفتار راست» و گفتن حقیقت به نحو مؤثری بهره‌برداری می‌کنیم مفیدند. این چهار معیار عبارتند از:

۱. ما باید زبان دنیا را بلد باشیم.
۲. ما می‌توانیم با افراد گوناگون به طور متفاوت صحبت کنیم، به گونه‌ای که طرز تفکر و توانایشان برای درک آموزه را نشان دهد.
۳. ما متناسب با شخص، زمان و مکان آموزه مناسب ارائه می‌دهیم، درست همان‌طور که پزشکان داروی مناسب تجویز می‌کنند.
۴. ما به گونه‌ای تعلیم می‌دهیم که حقیقت مطلق را منعکس کند.

معیار اول: به زبان دنیا صحبت کنید

معیار اول این است که شیوه دنیوی نگریستن به اوضاع، یا دیدگاه دنیوی، را بشناسیم. گاهی ناچاریم زبانی را که مردم بلدند به کار ببریم و از دیدگاه آن‌ها دنیا را ببینیم. اگر شما زبان دنیا را به کار نبرید، بیش‌تر مردم منظور شما را نمی‌فهمند، و شما فقط می‌توانید با افرادی ارتباط برقرار کنید که مثل شما فکر می‌کنند. این به این معنا نیست که شما باید زبان ویتنامی یا عربی را یاد بگیرید، بلکه به این معناست که ما باید به زبانی حرف بزنیم که مردم بتوانند، بر اساس تجربه زندگی روزانه‌شان، بفهمند. مثلاً، ما می‌گوییم که آسمان «بالا» و زمین «پایین» است.

وقتی این‌جا می‌نشینیم به آنچه بالای سرمان است می‌گوییم «بالا» و به آنچه زیر پایمان است می‌گوییم «پایین». ولی برای افرادی که آن طرف کره زمین نشسته‌اند، پایین ما بالای آن‌ها، و بالای ما پایین آن‌ها می‌شود. چیزی که برای این طرف از کره زمین بالا و پایین محسوب می‌شود برای بخش دیگری از سیاره بالا و پایین محسوب نمی‌شود. پس «بالا و پایین» یک واقعیت است، لیکن واقعیتی نسبی. ما می‌توانیم آن را به عنوان بخشی از زبان مشترکمان، برای برقراری ارتباط با یکدیگر، به کار ببریم بدون این‌که، هر بار که صحبت می‌کنیم، نیازی به بحثی طولانی درباره «بالا» و «پایین» داشته باشیم.

معیار دوم: متناسب با درک شنونده صحبت کنید

معیار دوم می‌گوید که شاید ما مجبور شویم با هر شخصی به گونه‌ای متفاوت صحبت کنیم. این با عنصر «گفتار راست» تناقض ندارد که می‌گوید با زبانی چنگالی (زبان دوپهلوی) صحبت نکنید. ما باید، در حین آگاه بودن از نگرش و درک شخص طرف صحبتمان، مضمون واقعی را همان‌طور حفظ کنیم، به طوری که سایرین فرصتی داشته باشند تا آنچه را گفته می‌شود به درستی بشنوند. با یک شخص یک جور حرف می‌زنید؛ با شخصی دیگر باید جور دیگری حرف بزنید. شما باید به دقت به شخص بنگرید تا ببینید ادراک او چگونه است، و به گونه‌ای صحبت کنید که این هم به حساب بیاید، تا دیگران بفهمند شما چه می‌گویید. اگر درک کسی

عمیق باشد، به گونه‌ای صحبت کنید که این هم به حساب بیاید. روزی شخصی از بودا سؤال کرد: «آن فرد وقتی از دنیا برود، به نظر شما به کدام ملکوت خواهد رفت؟» بودا جواب داد: «شاید در این یا آن قلمرو ملکوتی متولد شود.» بعد شخص دیگری از بودا پرسید: «آن فرد وقتی از دنیا برود، به کجا خواهد رفت؟» بودا جواب داد: «او جایی نخواهد رفت.» شخصی که آن نزدیکی ایستاده بود از بودا پرسید که چرا او به دو نفر دو جواب متفاوت داده بود. بودا پاسخ داد که به شخصی که سؤال می‌کند بستگی دارد، و گفت: «من متناسب با فهم شنونده و توانایی اش برای درک چیزهایی که می‌گویم صحبت می‌کنم.»

داستانی است که می‌گوید شخصی یک روز صبح دیگی شیر به زنی داد. در پایان روز آمد تا آن را پس بگیرد. در طول روز شیر به کره و پنیر تبدیل شده بود. مرد گفت: «ولی من به تو شیر دادم، و تو به من کره و پنیر پس دادی.» خُب، آیا شیر همان کره است یا فرق دارد؟ همان نیست، ولی فرق هم ندارد.

برای افرادی که درکشان عمیق است ناچارید جوابی عمیق‌تر بدهید، که نشان دهد هیچ چیز پایدار نیست و همه چیز پیوسته در حال تغییر است. بنابراین تعلیمی که می‌دهید و طرز صحبت کردن آن به درجه خرد شنونده و توانایی اش برای درک چیزی که می‌گویید بستگی دارد. شما باید متناسب با پیشینه و توانایی های شخص طرف صحبتتان حرف بزنید.

معیار سوم: داروی مناسب بیماری را تجویز کنید

معیار سوم این است که داروی مناسب بیماری را تجویز کنید. اگر به کسی داروی اشتباهی بدهید، ممکن است باعث مرگش شود. بنابراین به هر شخصی دارویی خاص بدهید. وقتی که احساس تعلق خاطر، نیاز یا نومییدی می‌کنید به خاطر داشته باشید که شما معلم خودتان هستید. شما می‌توانید به این احساسات قوی گوش کنید و دوز مرتبه با درمانی که لازم دارید ارتباط برقرار کنید.

فکر نکنید که اگر چیزی شنیدید یا خواندید که به شما الهام بخشید، در آن صورت باید آن را کلمه به کلمه تکرار کنید. به این فکر کنید که چگونه این حقایق را که شنیده‌اید با قابلیتان تشدید کنید. به همین ترتیب، شما باید ذهن و پیشینه شخص طرف صحبت خود را هم بشناسید. اگر قرار بود دقیقاً همان آموزه‌ای را که شنیده‌اید به شخصی دیگر بدهید، آن آموزه دیگر آموزه‌ای مناسب برای آن شخص نیست. شما باید چیزی را که می‌گویید با پیشینه شخص دیگر وفق دهید. ولی چیزی که می‌گویید هم باید آموزه درست را منعکس کند. بنابراین از زبان دنیایی سود جوید، ولی نه هر زبانی. زبان شما باید متناسب با موقعیت باشد، در عین حال دور از واقعیت هم نباشد.

فکر کنید ببینید درباره مرگ یا خشونت در دنیا با بچه‌ها چگونه حرف می‌زنیم. آیا واقعیت را به گونه‌ای متفاوت با یک بزرگسال به آن‌ها می‌گوییم؟ یک بار موقعی که از موزه‌ای دیدن

می‌کردم، وارد اتاقی شدم که جسد مومیایی شده شخصی آن‌جا بود. دختر کوچکی آن‌جا بود و به آن جسد نگاه می‌کرد. پس از این‌که هر دوی ما مدتی آن‌جا ایستادیم و به هم نگاه کردیم، دخترک در حالی که در چشم‌هایش ترس دیده می‌شد چیزی مثل این گفت: «آیا قرار است من هم روزی مرده روی میزی دراز بکشم؟» من هوا را فرو بردم و بیرون دادم و تنها جوابی را که متناسب برای آن موقعیت بود دادم: «نه.» امیدوارم که روزی پدر یا مادر یا دوست عاقلی بتواند با او درباره اهمیت همه چیزها، از جمله بدن‌هایمان و این آموزه عمیق بودا حرف بزند که هیچ چیز هیچ وقت به طور کلی از بودن بازمی‌ایستد، هیچ چیز از موجود بودن به سوی عدم بودن نمی‌رود. ولی آن موقع زمان یا جای مناسبی نبود که همه این‌ها را به او بگویم، از آن رو بهترین جواب موجود را که در آن موقعیت می‌شد به او گفت دادم: «نه.»

حتی در ارتباط با بزرگسالان هم می‌توانیم چیزی را که می‌گوییم تعبیر دهیم، که بستگی دارد به این‌که از نظر ما آن‌ها چقدر درباره موضوعی خاص شکننده باشند. ما می‌خواهیم اطلاعات را به گونه‌ای با دیگران در میان بگذاریم که آن‌ها بتوانند درک کنند و بعداً، حتی اگر نه همین الآن، به کار ببرند. این دروغ‌گویی نیست؛ گفتن حقیقت به شیوه‌ای ماهرانه است. مردی پیرو آیین جین^۱ از بودا پرسید: «آیا همه انسان‌ها یک خود دارند؟»

۱. Jain: آیینی در هند که آموزه‌ای از دین برهما و دین بوداست. — م.

بودا می‌توانست جواب دهد که هیچ خودی وجود ندارد، اما سکوت کرد. آن‌گاه آن مرد پرسید: «پس ما هیچ خودی نداریم؟» بودا باز هم سکوت کرد. بعداً آن‌ها از بودا پرسید: «چرا نگفتید هیچ خودی وجود ندارد؟» بودا گفت: «من می‌دانم که او در عقیده‌اش گیر کرده است. اگر می‌گفتم که هیچ خودی وجود ندارد، او درمانده می‌شد و بسیار رنج می‌برد. بنابراین با این‌که طبق آموزه‌های ما جواب منفی درست است، بهتر بود سکوت کنم.»

معیار چهارم: حقیقت مطلق را نشان دهید

معیار چهارم حقیقت مطلق است، عمیق‌ترین نگرش به مسائل، و شاید در جملاتی مثل این‌ها یافت شود: «هیچ خود جداگانه‌ای وجود ندارد» یا «چیزی به نام تولد یا مرگ وجود ندارد». حقیقت مطلق درست است؛ نزدیک‌ترین چیز به توصیفی از واقعیت نهایی است، لیکن می‌تواند باعث درماندگی مردم شود، البته اگر معلمی روحانی نداشته باشند که عمق این مسائل را به گونه‌ای به آن‌ها منتقل کند که بتوانند درک کنند. پس هر وقت لازم شد چیزی بگوییم که می‌دانیم شنیدنش برای سایرین مشکل خواهد بود، باید فروتن باشیم و بکوشیم دقیق‌تر و دقیق‌تر بنگریم تا دریابیم به چه شیوه‌ای باید درباره این چیزها صحبت کنیم.

تعدادی حقیقت مطلق وجود دارد، مثل حقیقتِ نه تولد و نه زندگی، که درک آن در طرز تفکر و زندگی روزمره ما دشوار است. اما این را هم باید در نظر گرفت که اگر چیز ساده‌ای به ما نشان دهند، چیزی مثل یک تکه ابر، می‌توانیم بسیار آسان درک کنیم که ابر «متولد» نمی‌شود و «نمی‌میرد»، فقط تغییر شکل می‌دهد. شاید ما این حقایق مطلق را انتزاعی بدانیم، ولی این‌ها همه‌جا در اطراف ما در دنیای طبیعی قابل رؤیتند اگر دقیق‌تر بنگریم یا معلم یا همدمی داشته باشیم که بتوانیم با او دربارهٔ چیزهایی که مشاهده می‌کنیم صحبت کنیم.

اگر این چهار معیار را به کار ببندید، وقتی که چیزی می‌خوانید یا می‌شنوید دیگر سردرگم نخواهید شد. این معیارها علاوه بر این می‌توانند کمک‌تان کنند خوب به حرف دیگران گوش دهید و در زندگی روزمره منظور خود را به نحوی مؤثر برسانید، خواه در گفتگویی دوستانه باشد، موقعی که در جمعی صحبت می‌کنید یا به حرف دیگران گوش می‌دهید، یا هنگام خواندن پیامی باشد، چه مادی چه مذهبی. شما در هر وضعیت خاصی درکی عمیق از چیزی که واقعیت است و این‌که چگونه به بهترین وجه پاسخ دهید، به دست خواهید آورد.

این آموزه نه تنها دربارهٔ نحوهٔ صحبت کردن ماست بلکه به

نحوهٔ گوش دادنمان نیز می‌پردازد. بنابراین مرکز توجه آن چیزی می‌شود که نه تنها در ذهن و زبان، بلکه در گوش هم رخ می‌نماید. موقعی که با دقت بیش‌تر گوش دهیم و واضح‌تر ببینیم، شفقت ظاهر می‌شود، و ما گفتار آگاهانه‌ای به کار می‌بریم که نیت خالص و صمیمیمان را نشان می‌دهد. به جای این‌که بی‌رحمانه حرف بزنیم، بنا می‌کنیم به گوش کردن با دلسوزی.

موقعی که توانایی گوش کردن با دلسوزی به درد و رنج شخص دیگر را داشته باشیم، ما هم منتفع خواهیم شد. دلسوزیمان ما را خوشحال و آرام می‌کند. موقعی که با دلسوزی گوش می‌دهیم، می‌توانیم چیزهایی را بفهمیم که اگر لبریز از خشم بودیم نمی‌توانستیم درک کنیم.

عمیق گوش کردن نوعی نگاه کردن با تعمق است. شما نه با چشم‌های خود بلکه با گوش‌هایتان نگاه می‌کنید. وقتی که با چشم‌هایتان نگاه می‌کنید، می‌توانید درد و رنج را ببینید. موقعی که با گوش‌هایتان نگاه می‌کنید، می‌توانید ارتعاش سخنان آن شخص را بشنوید. وقتی که این‌طور گوش کنید، دلسوزی در شما متولد می‌شود و می‌توانید آرامش داشته باشید. لطفاً با دلسوزی زیاد گوش کنید. حتی وقتی که از خبرهای بد غمگینید، دلسوزیتان بی‌قراریتان را تسکین می‌دهد و آرام‌ترتان می‌کند.

به مردم کمک کنید درک کنند

در آخرین سفرم به هندوستان از من دعوت شد تا به مدت یک روز سردبیر مهمان روزنامه تایمز ایندیا، پرتیراژترین روزنامه هندوستان، باشم؛ در طول ایام مجلس یادبود گاندی در اکتبر سال ۲۰۰۸ بود. یک روز با سردبیران در جلسه‌ای نشستیم بودم که خبر رسید در بمبئی، نزدیک مرز پاکستان، حمله‌ای تروریستی صورت گرفته و تعداد زیادی کشته شده‌اند.

سردبیرها از من پرسیدند: «اگر شما در زمان ما خبرنگار بودید، وقتی که این همه خبر بد و فقط کمی خبر خوب هست چگونه گزارش می‌دادید. ما خبرنگارها باید چه کار کنیم؟» سؤال سختی است. گزارشگرها باید اخبار را گزارش دهند. ولی اگر خبرنگارها فقط از جایگاه هول و هراس، ترس، یا غضب بنویسند، به گونه‌ای گزارش خواهند داد که به ترس و خشم خواننده دامن می‌زند، و احتمالاً خشونت بیش‌تری ایجاد می‌شود. پس هنگام دریافت چنین خبرهایی باید چه کار کنیم؟

من بلافاصله جواب ندادم. حواسم را بر دم و بازدم متمرکز کردم و مدتی سکوت کردم، و آن‌ها هم سکوت کردند. آن‌گاه گفتم: «شما باید حقیقت را بگویید. منتها باید به گونه‌ای گزارش دهید که دانه‌های ترس، خشم و انتقام را در مردم آبیاری نکنید. پس شما باید به عنوان یک متخصص بنشینید و عمیق بنگرید، و بپرسید: 'چرا یک نفر باید به مردم بی‌گناه خشونت ورزد؟' وقتی که به دقت نگاه کرده باشید خواهید دید که آن افرادی که خشونت

می‌ورزند برداشت غلطی از موقعیت دارند و بسیار هم مطمئنند که برداشتشان درست است. و شاید گمان کنند اگر در انفجار هم بمیرند، مستقیماً وارد بهشت می‌شوند و به خدا می‌پیوندند.

همه دوست دارند زندگی کنند؛ هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد بمیرد. ولی شاید آن‌ها فکر کنند که با کشتن دیگران و مردن خودشان دارند کار خدا را انجام می‌دهند. آن‌ها گمان می‌کنند که افراد طرف مقابل دشمنان خدا هستند. شما می‌توانید تشخیص بدهید این تفکر اشتباه است، و در نتیجه برایشان دلسوزی می‌کنید. برای هرکسی که چنین دیدگاهی دارد زندگی بسیار تاریک می‌شود و او بسیار عذاب می‌کشد. برداشت‌های غلط همه جا یافت می‌شوند. مادامی که برداشت‌های غلط ادامه یابند، تعداد تروریست‌ها اضافه خواهد شد. یافتن و کنترل همه آن‌ها کاری بس دشوار خواهد بود.

اگر یک گروه تروریست باخشونت نابود شود، گروه دیگری ظاهر خواهد شد؛ این روند بی‌انتهاست. به سردبیرها گفتم: «موقعی که عملی تروریستی را گزارش می‌کنید شفقت و درک عمیق خویش را به کار گیرید. داستان را به گونه‌ای شرح دهید که خواننده خشمگین نشود و چه‌بسا به تروریست دیگری تبدیل شود.»

ما می‌توانیم حقیقت را بگوییم، ولی باید به مردم کمک کنیم که درک کنند. وقتی مردم درک کنند، خشمشان فروکش خواهد کرد. امیدشان را از دست نمی‌دهند، می‌دانند چه کار کنند و

چه کار نکنند، چه چیزی مصرف کنند و چه چیزی مصرف نکنند تا این نوع درد ادامه نیابد. بنابراین پیام من در آن روز صبح این بود که ما باید رویدادها را به گونه‌ای انعکاس دهیم و مطرح کنیم که باعث افزایش یأس و خشم در مردم نشود. در عوض، می‌توانیم کمکشان کنیم علت وقوع این چیزها را درک کنند تا درک و دلسوزیشان افزایش یابد. ما با تمرین عمیق نگرستن می‌توانیم تأثیر بسزایی بگذاریم. راه حل پنهان کردن حقیقت نیست.

به کار بستن «گفتار راست» در زندگی روزمره

چهار آموزه موجود در «گفتار راست» هر روز به ما یادآوری می‌کنند الفاظی را به کار ببریم که عدم تبعیض، گذشت، درک، حمایت، و محبت را برسانند. این‌که بتوانید با به کار بردن گفتار محبت‌آمیز چیزی بگویید یا بنویسید بسیار رهایی‌بخش است. سخن گفتن بدین‌گونه برای گوینده همان‌قدر التیام‌بخش است که برای شخص طرف صحبت. این چهار آموزه همچنین به ما یادآوری می‌کنند که اگر حرفی که می‌زنیم حاوی زهر، تبعیض، و تنفر باشد باعث عذاب ما و عذاب سایرین خواهد شد. این معادله‌ای ساده است: گفتار اشتباه باعث ناهنجاری می‌شود و گفتار درست تندرستی و سلامتی به بار می‌آورد.

ما می‌توانیم هر روز حرفی بزنیم که توانایی بهبود بخشیدن و یاری رساندن به مردم را داشته باشد. افراد بالغ می‌توانند این

کار را انجام دهند. بچه‌ها، تاجران، سیاستمداران یا معلمان می‌توانند این کار را انجام دهند. لازم نیست منتظر زمان به‌خصوصی بمانیم. ما می‌توانیم همین الآن از کاری که انجام می‌دهیم دست بکشیم و ایمیلی بفرستیم که حاوی «گفتار راست» باشد، و می‌توانیم درد و رنج درون خود و درد و رنج درون دیگران را همین الآن تسکین دهیم.

شش ورد برای گفتار محبت آمیز

وفتی که احساس می‌کنیم همه ما تنهایی و هیچ کسی حمایتان نمی‌کند، باید به خاطر داشته باشیم که این فقط یک برداشت نادرست است. همین الآن به درختی بیندیشید که بیرون قد برافراشته است. این درخت ما را با زیبایی، خنکی و اکسیژن برای تنفسمان حمایت می‌کند. این نوع حمایت نیز نوعی محبت است. هوای تازه بیرون، نباتاتی که تغذیه‌مان می‌کنند، و آبی که از شیر آب روی دستانمان جاری می‌شود همگی ما را حمایت می‌کنند.

راه‌های بی‌شماری هست که دیگران می‌توانند حمایتان کنند و به ما عشق بورزند بدون این که عملاً بگویند: «دوست دارم.» احتمالاً شما هم افرادی را می‌شناسید که هیچ وقت نگفته‌اند: «دوست دارم»، ولی می‌دانید که دوستان دارند. وقتی که به عنوان راهبی تازه‌کار منصوب شدم، معلمی داشتم که می‌دانستم عمیقاً دوستم دارد، ولی او هیچ وقت نگفت:

«دوستت دارم.» این شیوه‌ای قدیمی است. اگر فردی عبارت «دوستت دارم» را به زبان می‌آورد، انگار مقداری از قداست آن از بین می‌رفت. گاهی بسیار حق‌شناس می‌شویم ولی دلمان می‌خواهد به شیوه‌هایی غیر از شیوه ساده «متشکرم» قدر دانیمان را بیان کنیم. درصدد یافتن شیوه‌های بسیاری برآیید که مردم بدون گفتن این عبارت محبت خود را منتقل می‌کنند. شاید، آن‌ها هم مثل درخت، شما را به شیوه‌های دیگر حمایت می‌کنند. این هم درست است که شاید افرادی که دوستشان دارید ندانند دوستشان دارید. گاهی دلمان می‌خواهد به کسی بگوییم چقدر به او اهمیت می‌دهیم ولی نمی‌دانیم با به کارگیری کدام الفاظ آن را به گونه‌ای بگوییم که آن شخص احساسمان را درک کند.

شش ورد شش جمله‌ای هستند که گفتار محبت‌آمیز دربردارند و به مردم می‌گویند که شما آن‌ها را می‌بینید، درکشان می‌کنید و به آن‌ها اهمیت می‌دهید. در آیین بودا این جملات را «ورد» می‌نامند. این‌ها نوعی فرمول جادویی هستند. وقتی که آن‌ها را ادا می‌کنید، می‌توانید معجزه کنید، چون بی‌درنگ شادی ظاهر می‌شود.

مثل همه تمرین‌ها، این تمرین را هم با تنفس آگاهانه شروع کنید تا وجود راستینتان را نمایان سازد. آنگاه با آگاهی، و متعهد به ارتباط دلسوزانه، به شخص دیگر نزدیک می‌شوید. شاید بخواهید پیش از ادای ورد سه بار نفس عمیق بکشید. ما

آن تنفس‌ها را لازم داریم. شما را آرام خواهند کرد، و آرامش شما به شخص دیگر منتقل خواهد شد. آنگاه، موقعی که سراغ شخص دیگر می‌روید می‌دانید که سرحال خواهید بود، آرامش خواهید داشت، و می‌توانید این چیزها را به شخص دیگر تقدیم کنید.

اگر می‌خواهید ورد اثر کند، باید اول با آگاهی نفس بکشید و سرحال شوید و آنگاه آن را ادا کنید. به چشم‌های شخص دیگر نگاه کنید و این جملات کوتاه را ادا کنید. شاید وردی حداکثر از چهار کلمه تشکیل شود، ولی در این چهار کلمه می‌توانید به طور کلی در خدمت شخصی که دوست دارید باشید.

ورد اول

ورد اول این است: «من به خاطر تو این جا هستم.» این بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به عزیزی بدهید. هیچ چیز ارزشمندتر از حضور شما نیست. هدایایی که برای شخصی دیگر می‌خرید هر چقدر هم که گران باشند فرقی نمی‌کند، آن‌ها ارزشمندتر از حضور راستین شما نیستند. آن حضور شگفت‌انگیز بانشاط، محکم، رها و آرام است، و شما آن را به عزیزان خود تقدیم می‌کنید تا شادی آن‌ها و شادی شما افزونی یابد. «من به خاطر تو این جا هستم.»

دوست داشتن کسی یعنی همیشه برای کمک به او حاضر باشید. حضور داشتن نوعی هنر و عادت است. آیا به راستی

همیشه، صد در صد، آماده کمک به کسی که دوستش دارید هستید؟ با به کارگیری مهارت‌های تنفس آگاهانه و پیاده‌روی آگاهانه می‌توانید بدن و ذهن‌تان را به هم برسانید تا خود را احیا کنید و حضور راستین خود را در این جا و در حال حاضر ارائه دهید. حضور داشتن به این نحو، برای خود شما و برای شخص دیگر به منزله تمرین عشق است.

ما می‌توانیم این ورد را در مورد خودمان هم به کار ببریم. وقتی که به خودم می‌گویم: «به خاطر تو این جا هستم»، این هم یعنی همیشه پشت خودم هستم. ذهنم به خانه نزد بدنم می‌رود، و من آگاه می‌شوم که بدنی دارم. این یعنی تمرین عشق، هدایت‌شده به سوی خود شما. اگر بتوانید با خودتان باشید، می‌توانید با شخص مورد علاقه‌تان هم باشید.

این تمرین بسیار لذت‌بخش است. نفس کشیدن و آوردن ذهن‌تان به خانه نزد بدن‌تان کاری بس لذت‌بخش است. از تنفس خود لذت می‌برید، از ذهن خود لذت می‌برید. آنگاه این ورد بر افراد پیرامون‌تان نیز تأثیر خواهد گذاشت.

لازم نیست منتظر عمل متقابل باشید. لازم نیست شخص دیگر چیزی در جواب بگوید. موقعی که شما ورد را ادا می‌کنید، هر دوی شما منتفع می‌شوید. ورد شما و شخص دیگر را یاری می‌دهد به خانه نزد خودتان و به لحظه‌ای برسید که دارید عشق را تقسیم می‌کنید. در نتیجه اثر دو چندان می‌شود.

ما می‌گوییم که عشق مبتنی بر درک است. ولی اگر حضور

نداشته باشید چگونه می‌توانید کسی را درک کنید؟ ذهن‌تان باید در این جا و در لحظه حال باشد تا بتوانید عشق بورزید. بنابراین تعریف نخست عشق حضور داشتن است. اگر ما حضور نداشته باشیم چگونه می‌توانیم عشق بورزیم؟ برای عشق ورزیدن باید حضور داشته باشید. درخت بیرون پنجره شما آن‌جاست و حمایتان می‌کند. شما هم مثل آن درخت باید نزد خود و عزیزانتان حضور داشته باشید. تمرین آگاهانه اساس عشق شما را تشکیل می‌دهد. بدون تمرکز حواس نمی‌توانید درست و عمیق مهر بورزید.

گرچه می‌گویید: «من به خاطر تو این جا هستم»، برای اجرای ورد اول طرف مقابل لزوماً نباید برای کمک به شما آن‌جا باشد. اگر طرف مقابل در خانه یا سرکار باشد شما می‌توانید تلفن بزنید. وقتی که گوشی تلفن را در دست گرفتید چند بار عمل دم و بازدم را انجام دهید تا خود را حاضر و آرام کنید. وقتی صدای بوق تلفن را می‌شنوید می‌توانید همچنان به تنفس آگاهانه ادامه دهید. موقعی که شخص تلفن را برداشت می‌توانید بپرسید آیا او لحظه‌ای وقت دارد. اگر چنین بود، می‌توانید بگویید: «من به خاطر تو این جا هستم.» اگر تنفس آگاهانه را تمرین کرده باشید لحنی که با آن ورد را ادا می‌کنید آرامش و حضور شما را منتقل خواهد کرد.

ورد دوم

تا وقتی که ورد اول را تمرین نکرده و حضور خود را ارائه

نکرده‌اید و رد دوم را به کار نبرید. آن‌گاه، موقعی که به‌راستی در این جا و در لحظه حال باشید، در موقعیتی هستید تا حضور شخص دیگر را تشخیص دهید. رد دوم این است: «من می‌دانم تو این جایی، و از این بابت بسیار خوشحالم.» شما عزیز خود را مطلع می‌کنید که حضورش در شادی شما مؤثر است.

رد دوم اقرار می‌کند که شما به‌راستی شخص دیگر را می‌بینید. این مهم است، چون موقعی که شخصی شما را نادیده پندارد، احساس نمی‌کنید که دوستان دارد. شاید گمان کنید که افراد مورد علاقه‌تان آن قدر درگیرند که شما را نمی‌بینند. شاید عزیز شما در حال رانندگی یا اندیشیدن به هر چیزی غیر از شمايي باشد که در صندلی کناری نشسته‌اید. توجه آن شخص معطوف به شما نیست. عشق ورزیدن یعنی آگاه بودن از حضور عزیزتان و به رسمیت شناختن آن حضور در قالب چیزی بسیار ارزشمند برای شما. شما با بهره‌گیری از انرژی تمرکز حواس حضور عزیز خود را تشخیص می‌دهید و در آغوش می‌گیرید. شخص مقابل، در آغوش کشیده بر اثر تمرکز حواس شما، مثل گلی شکوفا خواهد شد.

«من می‌دانم تو این جایی، و از این بابت بسیار خوشحالم.» رد دوم مجدداً حضور شخص دیگر را به عنوان فردی بسیار مهم برای شما اعلام می‌کند. رد دوم، همانند رد اول، فقط در صورتی اثر می‌کند که پیش از گفتنش عمل دم و بازدم را انجام دهید. تصور کنید طرف مقابل آن‌جا نیست؛ نقل مکان

کرده یا در گذشته است. اگر این طور بود شما با مشکلی بزرگ مواجه می‌شدید. ولی حالا آن شخص زنده و کنار شماست، پس بسیار خوش‌شانسید. به همین دلیل است که باید رد دوم را تمرین کنید تا موهبت حضور آن شخص را به خودتان یادآوری کنید. موقعی که کسی به شما می‌گوید دوستان دارد ولی حضورتان را نادیده می‌پندارد و به بودن شما در آن‌جا توجه نمی‌کند، شما احساس می‌کنید که محبوب نیستید. بنابراین موقعی که به کسی عشق می‌ورزید باید حضورش را به عنوان چیزی ارزشمند برای خود به رسمیت بشناسید. رد دوم را می‌توان هر روز، روزی چندین بار، تمرین کرد. «من می‌دانم تو این جایی، و از این بابت بسیار خوشحالم.»

این ورد را، همچون ورد اول، می‌توانید در هر زمانی ادا کنید - قبل از کار، سر میز شام، یا با تلفن و ایمیل می‌توانید، چنانچه مایل باشید، آن را با کسی که فرصت دیدنش را ندارید در میان بگذارید. شاید این ورد در ابتدا، هنگامی که دارید به آن عادت می‌کنید، کمی دشوار بنماید، لیکن هنگام دیدن نتایج، آسان‌تر خواهد شد. شما می‌توانید بی‌درنگ خود و شخص دیگر را خوشحال کنید؛ سریع‌تر از درست کردن قهوه فوری. ولی یک چیز را به خاطر بسپارید: یک ورد تنها در صورتی می‌تواند با موفقیت تمرین شود که شما بلد باشید چگونه خود را حاضر و آن را با آگاهی بیان کنید.

ورد سوم

در حالی که دو ورد اول را می‌توان روزی چند بار ادا کرد، هر

موقعیتی باشد مهم نیست، وِرد سوم هنگامی به کار برده می شود که بدانید شخص دیگر عذاب می کشد. این وِرد می تواند بی درنگ شخص دیگر را کمک کند کم تر عذاب بکشد. وِرد سوم این است: «من می دانم تو رنج می بری، و برای همین در کنارت هستم.»

در نتیجه تمرکز حواستان، شما می دانید که دوست یا عزیزتان مشکلی دارد. وقتی که عزیزتان عذاب می کشد، شاید انگیزه شما این باشد که بخواهید برای روبه راه کردن آن کاری انجام دهید، ولی مجبور نیستید کار زیادی انجام دهید. شما فقط باید به خاطر او آن جا باشید. این یعنی عشق راستین. عشق راستین نتیجه تمرکز حواس است.

به خاطر تمرکز حواستان می دانید چه موقع عزیزتان مشکلی دارد. وقتی که آن را فهمیدید دلنات می خواهد کاری انجام دهید تا کمکش کنید کم تر درد بکشد. شما مجبور نیستید کاری غیر از این که آن جا باشید انجام دهید. وقتی که وِرد را بیان کنید، بی درنگ عزیزتان کم تر درد خواهد کشید.

موقعی که رنج می برید و عزیزانان به رنجتان اعتنا نمی کنند، رنجتان بیش تر می شود. ولی اگر شخص دیگر از درد شما باخبر باشد و در طول آن لحظات دشوار با حضورش به شما دلگرمی بدهد، بلافاصله عذاب شما کم تر خواهد شد. تسکین دادن زمان زیادی نمی برد. پس لطفاً این وِرد را در رابطه تان به کار ببرید تا به شخص دیگر کمک کنید کم تر عذاب بکشد.

وِرد چهارم

وِرد چهارم کمی سخت تر است، به خصوص برای آن هایی که خیلی مغرورند. این وِرد را وقتی به کار ببرید که درد می کشید و معتقدید که شخص دیگر مسبب درد شماست. این امر گاهی پیش می آید. اگر کسی که باعث ناراحتیتان شده کسی است که اهمیت زیادی به او نمی دهید، احتمالاً کم تر درد کشیده اید. اما وقتی کسی که دوستش دارید چیزی بگوید که ناراحت کننده یا تحقیرآمیز به نظر بیاید، مطمئناً شما به شدت رنج می برید. اگر ما درد بکشیم، و عمیقاً به درد و رنج خود توجه نکنیم و برای خود و شخص دیگر دلسوزی نیابیم، احتمالاً می خواهیم شخصی را که اذیتمان می کند تنبیه کنیم چون او کاری کرده که باعث درد ما شود. وقتی که عذاب می کشیم، گمان می کنیم مقصر شخص دیگر است چون آن قدر که باید از ما قدردانی نکرده یا به ما محبت کافی نکرده است. بسیاری از ما گرایشی طبیعی به تنبیه کردن شخص دیگر داریم. راهی که برای تنبیه کردن شخص مقابل در نظر می گیریم این است که به او نشان دهیم می توانیم بدون او زندگی کنیم.

بسیاری از ما این اشتباه را مرتکب شده ایم. خود من هم این اشتباه را کرده ام. ولی یاد می گیریم. ما می خواهیم به شخص دیگر نشان دهیم که بدون او هم می توانیم خیلی خوب زندگی کنیم. این شیوه غیرمستقیم گفتن این است که «من به تو احتیاج ندارم». ولی این دروغ است. در واقع موقعی که درد می کشیم به دیگران احتیاج داریم.

موقعی که درد می‌کشیم باید به دیگران بگوییم ما درد می‌کشیم و به کمکشان نیاز داریم. اما معمولاً برعکس عمل می‌کنیم. ما دلمان نمی‌خواهد برویم و درخواست کمک کنیم. به همین دلیل است که به ورد چهارم نیاز داریم: «من درد می‌کشم. لطفاً کمک کنید.»

بسیار ساده است، و کمی هم سخت است. ولی اگر بتوانید خودتان را مجبور به بیان ورد کنید، بی‌درنگ دردتان کم‌تر می‌شود. من این را تضمین می‌کنم. پس لطفاً این جمله را روی تکه‌ای کاغذ به اندازه کارت اعتباری بنویسید و آن را در کیف پولتان بگذارید. این جمله مثل فرمولی جادویی است: «من درد می‌کشم. لطفاً کمک کنید.»

اگر این ورد را اجرا نکنید شاید قهر کنید؛ آن وقت دیگران می‌فهمند که اتفاق بدی افتاده، که احتمالاً شما درد می‌کشید، و ممکن است بکوشند آرامتان کنند و بگویند: «تو درد می‌کشی؟» موقعی که کسی این را از شما می‌پرسد، شاید بخواهید در جواب بگویید: «درد؟ چرا باید درد بکشم؟» شما می‌دانید که حقیقت این نیست، و شما به شدت درد می‌کشید، با این حال وانمود می‌کنید درد نمی‌کشید. در واقع دارید برای تنبیه شخص دیگر دروغ می‌گویید. اگر او نزدیک بیاید و دستی بر شانه‌تان بگذارد، احتمالاً می‌خواهید عنان اختیار را از کف بدهید و بگویید: «تنهایم بگذار. من بدون تو هم خیلی خوب می‌توانم زندگی کنم.» بسیاری از ما مرتکب چنین اشتباهی می‌شویم. ولی می‌توانیم یاد بگیریم که درست عمل کنیم.

با اجرای ورد برعکس عمل می‌کنید. شما باید اذعان کنید که درد می‌کشید. ورد می‌تواند کمی طولانی‌تر هم باشد، اگر بیش‌تر فراخور وضعیت باشد: «من درد می‌کشم. دلم می‌خواهد تو این را بدانی. نمی‌فهمم چرا این کار را کردی یا این را گفתי. پس خواهش می‌کنم توضیح بده. به کمک نیاز دارم.» این عشق راستین است. گفتنی «من درد نمی‌کشم و به کمک هم احتیاج ندارم» سخن عشقی راستین نیست.

دفعه بعد که درد کشیدید، و فکر کردید مقصر شخص دیگر است و او مسبب درد و رنج شماست، یادتان باشد کاغذ را بیرون بیاورید و آن را بخوانید. در آن صورت می‌دانید دقیقاً چه کار کنید - ورد چهارم را به کار ببندید.

مطابق رسم ما در دهکده پلام، شما حق دارید بیست و چهار ساعت عذاب بکشید ولی نه بیش‌تر. مهلت دارد. مهلت آن بیست و چهار ساعت است، و شما باید پیش از آن مهلت ورد چهارم را به کار ببندید. شما تلفن دارید. کامپیوتر دارید. من مطمئنم وقتی که بتوانید خودتان را وادار کنید آن را یادداشت کنید، بلافاصله کم‌تر درد خواهید کشید. اگر ظرف بیست و چهار ساعت آرام نشدید و مجبور شدید ورد چهارم را اجرا کنید، می‌توانید آن را روی تکه‌ای کاغذ بنویسید و روی میز شخص دیگر یا هر جایی که مطمئنید دیده می‌شود بگذارید.

می‌توان ورد را به سه جمله تجزیه کرد. جمله اول: «من درد می‌کشم و می‌خواهم تو بدانی.» این یعنی درد دل کردن با شخصی که برایتان مهم است. شما شادیتان را با یکدیگر در

میان می‌گذارید، پس باید دردتان را نیز با یکدیگر در میان بگذارید.

جمله دوم: «من دارم نهایت سعی خود را می‌کنم.» این یعنی: «من تمرکز حواس را به کار می‌بندم، و وقتی که عصبانی می‌شوم چیزی نخواهم گفت که باعث آزار خودم یا تو شود. من تنفس آگاهانه و پیاده‌روی آگاهانه را تمرین می‌کنم و به دقت به درد و رنجم نگاه می‌کنم تا ریشه‌هایش را بیابم. من فکر می‌کنم تو باعث درد و رنج من شده‌ای، ولی می‌دانم نباید در این باره زیادی مطمئن باشم. من بررسی می‌کنم تا ببینم آیا منشأ درد و رنجم برداشتی غلط از جانب خودم بوده است. شاید تو آن را جدی نگفتی. شاید تو نخواستی آن کار را انجام دهی. حالا من نهایت سعی خود را می‌کنم تا به دقت بررسی کنم و خشم خود را تشخیص دهم و آن را با عطف و پذیرم.»

جمله دوم به منزله دعوتی است برای شخص دیگر تا همین کار را انجام دهد، و مثل شما عمل کند. موقعی که شخص دیگر پیام را بگیرد، احتمالاً با خودش می‌گوید: «وای، من نمی‌دانستم او درد می‌کشد. من چه کرده یا گفته‌ام که باعث شده او این‌طور درد بکشد.» این دعوتی است برای شخص دیگر تا بررسی دقیق‌تر را نیز انجام دهد. اگر یکی از شما دو نفر علت را بباید، آن شخص باید بلافاصله تماس بگیرد و به علت بی‌ملاحظگی‌اش عذرخواهی کند تا شخص مقابل دیگر درد نکشد.

بنابراین جمله دوم دعوتی است برای هر دو طرف تا به دقت

بررسی کنند، از اوضاع باخبر شوند و به علت واقعی درد و رنج رسیدگی کنند. این یعنی واقف بودن از این‌که شخص مقابل انسان است و در این حین نهایت سعی خود را می‌کند، و این‌که ما نیز حداکثر تلاش خود را می‌کنیم.

جمله سوم: «لطفاً کمک کنید.» این جمله اعلام می‌کند که ما نمی‌توانیم به تنهایی کل مشکل را حل کنیم. ما به یکدیگر نیاز داریم. شاید این سخت‌ترین بخش باشد. سه جمله با هم: «من درد می‌کشم و می‌خواهم تو این را بدانی. من نهایت سعی خود را می‌کنم. لطفاً کمک کن.»

ورد پنجم

ورد پنجم: «الآن برای من لحظه‌ای شاد است.» موقعی که با کسی هستید که دوستش دارید، می‌توانید این ورد را به کار ببندید. این تلقین به خود یا تفکری آرزومندانه نیست، چون همیشه شرایط خوشحالی فراهم است. اگر دقت نکنیم، آن‌ها را تشخیص نخواهیم داد. این ورد برای این است تا به خود و شخص دیگر یادآوری کنیم که ما بسیار خوش‌اقبالیم که این همه شرایط خوشحالی در این جا و همین الآن فراهم است. می‌توانیم خیلی راحت نفس بکشیم. ما یکدیگر را داریم. آسمان آبی را داریم و صلابت کل زمین را که حمایتان می‌کند. با نشستن کنار شخص دیگر، و پیاده‌روی با هم، می‌توانید ورد پنجم را بیان کنید و دریابید چقدر خوش‌اقبالید.

قادر بودن به تشخیص این که این لحظه لحظه ای شاد است منوط به تمرکز حواس شماست. این شرایط خوشحالی برای هر دوی ما بیش از اندازه کافی است تا در این جا و همین الآن خوشحال باشیم. این تمرکز حواس است که لحظه حال را به لحظه ای شگفت انگیز تبدیل می کند. ما هر یک می توانیم با عملمان یاد بگیریم چگونه شادی را به این جا و به لحظه حال بیاوریم. منتظر چه هستیم تا خوشحال شویم؟ چرا باید صبر کنیم؟ با تمرکز حواس می توانید تشخیص دهید که می شود درست در همین جا و همین الآن شاد بود.

ورد ششم

ما موقعی ورد ششم را به کار می بریم که کسی از ما تعریف و تمجید یا انتقاد کند. می توانید آن را در هر دو مورد نیز به کار ببرید. ورد ششم به این صورت است: «تا حدی حق با تو است.» من نقاط ضعف و نیز نقاط قوت دارم. اگر شما از من تعریف کنید، من نباید زیادی مغرور شوم و این حقیقت را نادیده بگیرم که در من ایرادهایی هم وجود دارد. وقتی که از من انتقاد می کنید نباید خود را بیازم و نکات مثبت را نادیده بگیرم.

وقتی چیزهای زیبایی در کسی می بینید معمولاً چیزهایی را که خیلی زیبا نیستند نادیده می گیرید. ولی ما انسان ها همگی هم جنبه های مثبت داریم و هم جنبه های منفی. بنابراین موقعی که عزیزتان شما را تحسین می کند و به شما می گوید که

دارای کمال هستید، می توانید بگویید: «تا حدی حق با تو است. تو می دانی که من خصوصیات دیگری نیز دارم.» بدین طریق فروتنی خود را حفظ می کنید. قربانی توهم غرور آمیز نمی شوید، چون می دانید که کامل نیستید. این بسیار مهم است. وقتی که ورد ششم را ادا می کنید، فروتنی خویش را حفظ می کنید.

اگر شخص دیگر از شما انتقاد کرد، می توانید در پاسخ بگویید: «عزیزم، فقط تا حدی حق با تو است، چون من نقاط مثبتی هم دارم.» بدون قضاوت کند و کاو کنید به طوری که بتوانید بهتر شوید. اگر کسی در مورد شما قضاوت بد کرد، در پاسخ بگویید: «چیزی که تو می گویی تا حدی درست است. ولی نقاط مثبتی هم در من وجود دارد.» به همین ترتیب، وقتی که کسی تحسینتان می کند، باید از آن ها به خاطر قدر دانیشان تشکر کنید، ولی به این نکته هم اشاره کنید که آن ها یک بخش از شما را می بینند و شما ایرادهای بسیاری هم دارید. «تا حدی حق با شماست، چون من نقاط ضعف بسیاری دارم که گویا شما هنوز ندیده اید.» اگر کسی بگوید: «تو نقاط ضعف بسیاری داری»، می توانید بگویید: «تا حدی درست می گویی. اما من نقاط قوت هم دارم.» می توانید این طوری در سکوت جواب آن ها را بدهید یا آن را مؤدبانه بیان کنید. «تو فقط بخشی از من را می بینی، نه کل مرا. من ویژگی های دیگری هم دارم که بسیار بهترند.»

ورد ششم راست است. شما دروغ نمی گوید، و گرفتار فروتنی دروغین نمی شوید. فقط آن را بگویید، یا با صدای بلند

یا آهسته به خودتان. درون شما ویژگی‌های شگرف بسیار و نقاط ضعف بسیاری هست؛ شما هر دو را قبول دارید. ولی این پذیرش شما را از گسترش ویژگی‌های مثبتتان و پرداختن به نقاط ضعفتان باز نمی‌دارد.

ما می‌توانیم هنگام نگاه کردن به دیگران از همین روش استفاده کنیم. می‌توانیم دیگران را قبول داشته باشیم، همان‌طور که خودمان را قبول داریم. می‌دانیم که آنچه آن‌ها به زبان می‌آورند فقط بخشی از آن‌هاست. پیش از قضاوت کردن و فریاد زدن بر سر کسی، به جای این‌که به او بگویید او هیچ ارزشی ندارد، باید عمیق‌تر بنگرید. من افرادی را می‌شناسم که بسیار حساسند. حتی قضاوتی جزئی آن‌ها را به گریه می‌اندازد و بسیار ناراحت می‌شوند. شاید شما هم چنین افرادی را بشناسید. بنابراین ما خودمان را با تمامی نقاط ضعفمان می‌پذیریم، و آن‌گاه آرامش پیدا می‌کنیم. ما خودمان را قضاوت نمی‌کنیم. می‌پذیریم. من این ویژگی‌ها و این نقاط ضعف را دارم لیکن تلاش می‌کنم به تدریج، با سرعت خودم، بهتر شوم. اگر بتوانید این‌گونه به خودتان نگاه کنید، می‌توانید به دیگران هم همین‌طور نگاه کنید، بدون قضاوت.

حتی اگر شخصی نقاط ضعف بسیاری داشته باشد، باز هم استعدادهای فراوان و نقاط مثبت بسیاری دارد. هیچ‌ا حدی بدون ویژگی‌های مثبت نیست. بنابراین موقعی که کسی به اشتباه در مورد شما قضاوت می‌کند، باید بگویید که تا حدی حق با آن‌هاست، اما بخش‌های دیگر شما را ندیده‌اند. شخص دیگر فقط

بخشی از شما را می‌بیند، نه کل را. پس شما نباید به هیچ‌وجه ناراحت شوید.

ما می‌توانیم با به کار بردن این شش ورد رابطه صمیمی‌تری داشته باشیم. دوستم الیزابت به تازگی چند روش را مطرح کرد که در آن‌ها وردها را به کار بسته است. خواهرش یک سال از او بزرگ‌تر است. آن‌ها همیشه با هم بوده‌اند و بزرگ شده‌اند، ولی با گذشت سال‌ها و به خصوص زمانی که به سن بلوغ رسیدند، الیزابت عادت کرده بود کمی خواهرش را نصیحت کند و به او بگوید چه کار کند. همان‌طور که می‌توانید مجسم کنید، گاهی خواهرش واکنش‌های تندی از خود بروز می‌داد.

الیزابت می‌گوید با به کار بستن تمرکز حواس از حرف‌هایی که می‌زد بیش‌تر آگاه شد، و به اهمیت مبارزه با آن عادت پی برد. وقتی خواهرش را ملاقات کرد، بنا کرد به تمرین نسخه ترجمه شده‌اش از ورد دوم، که می‌گوید: «من به راستی خوشحالم که تو این‌جا هستی.» او صمیمانه از حضور خواهرش در زندگی‌اش قدردانی کرد و تماس برقرار نمود، و به این حقیقت پی برد که خواهرش نهایت تلاش خود را کرده است.

الیزابت وردها را در زندگی زناشویی‌اش نیز به کار بست. در ابتدا، هر وقت شوهرش چیزی می‌گفت که به راستی او را می‌آزرد، وی بلافاصله می‌خواست او را تنبیه کند. اما در عوض کوشید آهسته نزد او برود و نسخه ترجمه شده‌اش از ورد چهارم را به کار

گبرد؛ از او می پرسید: «تو چیزی به من گفتی که من به راستی سر در نمی آورم. منظورت چه بود؟» شوهرش هم مسائل را با او در میان می گذاشت و، بیش تر اوقات، درمی یافت که اظهار نظرش به راستی ربطی به او نداشته است. اغلب اوقات موضوع مورد نظر کلاً چیز دیگری بود. وردها دری به رویش گشودند تا ببینند در دنیایش چه خبر است.

گاهی الیزابت چیزی به شوهرش می گفت و شوهرش واکنشی تند نشان می داد، و او هم به واکنشش عکس العمل نشان می داد. الیزابت عاقبت آموخت در عوض ورد سوم را به کار ببندد: «من می دانم تو رنج می ببری، و برای همین در کنارت هستم.» و از او می پرسید: «علتش چیزی بود که من گفتم؟ من به راستی دلم می خواهد بفهمم چه اتفاقی افتاد. متأسفم. منظورم این نبود که چیزی بگویم یا کاری بکنم که آزاردهنده باشد. اگر مرا در جریان بگذاری، می توانم بفهمم چیزهایی که می گویم چقدر تو را متأثر می کند.»

الیزابت همچنین درباره دوره ای ویژه در طول اقامتش در دهکده پلام برایم تعریف کرد. او در باغچه حیاط مشغول کنند گلبرگ های رز بود که تازه داشتند پژمرده می شدند، تا جای درست کند. باغبانی جلو آمد و او را به دلیل کندن گل هایی که همه از دیدنشان لذت می بردند سرزنش کرد. الیزابت گفت: «من گل های تازه را نمی چینم، فقط گل های پژمرده را می چینم.» اما باغبان راضی نشد. الیزابت رفت تا نظر یکی از راهبه هایی را جویا

شود که می دانست می تواند درکش کند. راهبه به او گفت که اخیراً چند نفر برای استفاده خصوصی از باغ گل چیده بودند و باغبان نسبت به این قضیه حساسیت پیدا کرده است. خواهر گفت: «الیزابت، تو درست به حساسیتش تنه زدی.» الیزابت بعد از شنیدن حرف های راهبه، نزد باغبان رفت و ورد سوم را به کار بست. وی گفت: «حالا موقعیت شما را بهتر درک می کنم، و اگر ترجیح دهید دیگر دست به گل های باغچه نخواهم زد.» باغبان داشت آماده می شد تا عازم سفری به آلمان شود، و الیزابت هم ورد اول را اجرا کرد: «من برای کمک به تو آماده ام.» و گفت که در طول غیبتش گل ها را آب می دهد و میوه های گل رز را برایش می چیند.

دوست دیگری اخیراً به من گفت که در طول یک برنامه عزلتگاه بسیار رنج برده است. وی تصمیم گرفت ورد چهارم را تمرین کند - «من رنج می برم؛ لطفاً کمک کنید» - از این طریق که به همخانه هایش گفت که او نباید درباره چیزی حرف بزند، فقط به او فرصت بدهند. این به همخانه هایش این امکان را داد تا درک کنند او چه مشکلی دارد، از او دلگیر نشوند، و موقعی که نمی تواند به آن ها کمک کند، آن گونه که آن ها دوست دارند، بیش تر پذیرا باشند. این هم برای آن ها سودمند بود تا ببینند او چه نیازی دارد و هم برای او تا حمایت آن ها را جلب کند.

این شش ورد را همه، حتی بچه ها، می توانند در خانه اجرا کنند. اغلب اوقات بچه ها در خانواده احساس ضعف می کنند،

ولی با توجه آگاهانه، تمرکز و تمرین این شش ورد ابزاری به دست می‌آورند. از طریق بیان ورد با عشق و حضور کامل، بچه می‌تواند بلافاصله وضعیتش - حتی وضعیتی متشنج - را عوض کند. به پدرها و مادرها نیز فرصتی می‌دهد تا هنگام برقراری ارتباط با فرزندانشان از زبان عشق به جای اقتدار سود جویند. این امر ارتباط بین والدین و فرزندان را زنده نگه می‌دارد. وقتی که هیچ ارتباط واقعی‌ای در خانواده نباشد، هم والدین و هم بچه‌ها رنج می‌برند. تمرین شش ورد شیوه‌ای برای به کارگیری گفتار محبت‌آمیز و عمیق گوش کردن برای باز نگه داشتن در ارتباط است. با این نوع ارتباط ما یکدیگر را بهتر درک خواهیم کرد، و آنگاه عشق ما عشقی راستین خواهد بود چون مبتنی بر درک است.

ارتباط دلسوزانه را وارد روابط خود کنید

موقعی که بتوانید شش ورد را با عزیزان خود به کار ببرید، درخواهید یافت که دارید با هم نوعی خانه می‌سازید. از طریق گوش کردن دلسوزانه به خودتان، عازم خانه شده‌اید تا نزد خود بروید. با ارتباط دلسوزانه می‌توانید به عزیزانتان کمک کنید به خانه نزد خودشان بیایند. عزیزان شما هم در جستجوی خانه - قدری گرما و پناهگاه - هستند. وقتی که خانه‌ای داشته باشید، می‌توانید به شخص دیگر هم کمک کنید. شما خاطراتن جمع است چون می‌دانید چگونه با خودتان ارتباط برقرار کنید

و خانه‌ای برای خود بسازید. خاطرجمعی شما دیگران را هم ترغیب می‌کند همین کار را انجام دهند. شاید آن‌ها خانه‌ای در شما بیابند، و آنگاه با تکیه بر آن خانه‌ای در خودشان بنا کنند. برای انجام دادن این کار نیازی به آیفون ندارید. به چشم‌هایتان نیاز دارید تا با شفقت به آن‌ها نگاه کنید. به گوش‌هایتان نیاز دارید تا با شفقت به حرف آن‌ها گوش دهید و آگاهانه صحبت کنید. موقعی که عزیز شما بتواند نزد خودش برگردد، آنگاه رابطه شما به رابطه‌ای واقعی بدل می‌شود، چون هر دوی شما در خود احساس راحتی می‌کنید. از این‌که به عزیزان خود فضای مورد نیاز برای گوش کردن به خودشان را بدهید نترسید. وقتی که شما فضای کافی برای گوش کردن به خود خودتان را داشته باشید، وقتی که گرد هم می‌آیید، در یکدیگر و نیز در خودتان خانه‌ای می‌یابید. این خانه‌ای همگانی برای شماست تا شریکی از آن استفاده کنید. این پایه تمامی روابط شما را تشکیل خواهد داد. اگر می‌خواهید به اجتماع، جامعه‌تان، کشورتان کمک کنید باید پایگاهی خانگی داشته باشید. وقتی که خانه‌ای واقعی در خود داشته باشید شادی، امنیت، و رضایت خواهید داشت. آنگاه در موقعیتی قرار می‌گیرید که می‌توانید بیرون بروید و به ایجاد جامعه‌ای دلسوزتر و با محبت‌تر کمک کنید.

وقتی که مشکلات پیش می آیند

بسیاری از ما از این که به سختی با دیگران ارتباط برقرار می کنیم رنج می بریم. مثلاً، در محل کار اغلب احساس می کنیم همه چیز را آزموده ایم و هیچ راهی برای تماس گرفتن با همکارانمان وجود ندارد. این اغلب در خانواده ها نیز صدق می کند. گاهی احساس می کنیم پدر و مادرمان، خواهر و برادرمان، یا فرزندانمان بیش از حد گرفتار رفتار خود شده اند. گمان می کنیم هیچ ارتباط واقعی ای ممکن نیست.

اما راه های بسیاری برای آشتی کردن و ایجاد فرصت هایی برای ارتباط دلسوزانه تر وجود دارد.

برقراری ارتباط در مواقع عصبانیت

یکی از دلایلی که ما در برقراری ارتباط با دیگران مشکل داریم این است که اغلب می کوشیم هنگامی که عصبانی هستیم ارتباط برقرار کنیم. ما رنج می بریم، و نمی خواهیم با این همه درد و

رنج تنها باشیم. معتقدیم که به علت رفتار دیگران عصبانی هستیم، و می‌خواهیم آن‌ها این را بدانند. فرد عصبانی به شدت می‌خواهد دیگران را مطلع کند که مشکلش چیست.

لیکن موقعی که عصبانی هستیم، عاقلانه رفتار نمی‌کنیم. اقدام کردن حین عصبانیت ممکن است درد و رنجمان را افزایش دهد و وضعیت را بدتر کند. این بدان معنا نیست که ما باید خشم خود را سرکوب کنیم. ما نباید وانمود کنیم که همه چیز عالی است در حالی که نیست. می‌شود خشم خود را احساس کرد و به شیوه‌ای مسالمت‌آمیز و با مهربانی با آن برخورد کرد. موقعی که خشم هست، باید آن را با شفقت کنترل کرد چون خشم ما خود ماست. ما نباید با خشم خود ستیزه‌جویی کنیم. ستیزه‌جویی با خشم یعنی ستیزه‌جویی با خود.

تنفس آگاهانه یاریمان می‌دهد خشم خود را تصدیق کنیم و با عطوفت با آن رفتار کنیم. انرژی آگاهانه انرژی خشم را شامل می‌شود. خشم انرژی‌ای قوی است، و شاید لازم باشد مدتی با آن سرکنیم. موقعی که سبب‌زمینی می‌پزید باید شعله زیر آن را دست‌کم مدت پانزده تا بیست دقیقه روشن نگه دارید. همین در مورد تمرین تمرکز حواس، هنگامی که خشم را دربرمی‌گیرد، صدق می‌کند. مدتی طول خواهد کشید چون خشم مدتی طول می‌کشد تا بپزد.

پس از این‌که با تمرکز حواس نشستید و خشم خود را فرونشاندید، می‌توانید به دقت به خشم بنگرید و ماهیت و

منشأ آن را ببینید. ریشه آن خشم چیست؟ شاید ریشه‌اش برداشتی غلط یا شیوه عادی واکنش نشان دادن به رویدادها باشد که عمیق‌ترین ارزش‌هایمان را منعکس نمی‌کند.

در روان‌درمانی عمومی، گاهی وادار می‌شویم خشم خود را از لحاظ جسمی ابراز کنیم تا «آن را از سیستم خود خارج کنیم». به ما توصیه می‌شود بگذاریم خشممان آشکار شود، با فریاد زدن در جایی دورافتاده یا ضربه زدن بر شیئی بی‌جان، مانند بالش.

من این تمرین را در دگرگون ساختن ریشه‌های خشم مفید نیافته‌ام. بخاری‌ای هیزمی را در نظر بگیرید. اگر عیبی پیدا کند، می‌توانید پنجره‌ها را باز کنید تا دود بیرون برود. ولی اگر بخاری هنوز هم همان عیب را داشته باشد، دومرتبه دود خواهد کرد. شما باید بخاری را تعمیر کنید. نعره کشیدن و مشت زدن به بالش فقط خشم را تشدید و قوی‌تر می‌سازد، نه این‌که آن را از بدنتان بیرون کند.

شما برای بهبود یافتن باید از صمیم قلب با خشم خود تماس برقرار کنید. هنگامی که به بالشتان مشت می‌زنید، با خشمتان به گونه‌ای تماس برقرار نمی‌کنید که باعث زیاد شدن درک‌تان شود. حتی با بالش هم تماس برقرار نمی‌کنید، چون اگر با بالش در تماس می‌بودید، می‌دانستید که آن فقط یک بالش است.

سرکوب کردن خشم خطرناک است. اگر نادیده پنداشته شود منفجر خواهد شد. خشم، مانند تمامی احساسات قوی، می‌خواهد خودش را بروز دهد. پس چگونه مهارش کنیم؟ بهترین

کار این است که به خانه نزد خودمان برویم و به خشممان پردازیم. می‌توانیم اولین ورد را به خاطر بیاوریم و آماده کمک به خود شویم و به خشممان رسیدگی کنیم. ما به خودمان باز می‌گردیم و ذهن و بدن را به هم وصل می‌کنیم. به تمرین تنفس آگاهانه و پیاده روی آگاهانه خود بازگردید. حضور داشتن یعنی مراقب بودن و آگاه از آن تمرکز حواس برای تشخیص، دربرگرفتن، و نگاه دقیق به احساسات شدیدتان بهره‌گیرید.

معمولاً موقعی که خشممان خود را نشان می‌دهد، دوست داریم با شخصی که گمان می‌کنیم منبع خشممان است مواجه شویم. البته بیش‌تر علاقه‌مندیم آن شخص را سر جایش بنشانیم نه این‌که به موضوع مهم دیگری پردازیم، که همانا خشم ماست. ما مثل شخصی هستیم که خانه‌اش آتش گرفته و به جای این‌که به خانه برود و آتش را خاموش کند می‌رود و کسی را که عمداً باعث حریق شده دنبال می‌کند. در این ضمن، خانه همچنان در آتش می‌سوزد.

کارهای بسیاری هست که می‌توانید انجام دهید تا به طرف مقابل بفهمانید دارید بابت چیزی رنج می‌برید که او مسبب آن است. می‌توانید نامه یا ایمیلی برای آن شخص بفرستید. منتها اول تنفس آگاهانه را اجرا کنید و آگاه به خشم خود رسیدگی نمایید. این زمان بهترین زمان برای به کارگیری ورد چهارم است: «من درد می‌کشم. لطفاً کمک کنید.» می‌توانید وقتی که خشم خود را فرونشاندید به شخص دیگر تلفن کنید، البته فقط موقعی که بتوانید

آرام به او بگویید که رنج می‌برید و کمک می‌خواهید. می‌توانید شخص دیگر را در جریان بگذارید که برای رسیدگی به درد و رنجتان دارید نهایت تلاش خود را می‌کنید. آن شخص را تشویق کنید همین کار را انجام دهد. کمک خواستن در هنگام عصبانیت بسیار سخت است، لیکن به سایرین امکان می‌دهد درد و رنجتان را ببینند نه فقط خشمشان را. آن‌ها خواهند دید که درد و رنج شما مسبب خشم است، و سپس ارتباط و بهبود آغاز می‌شود.

همدیگر را یاری دهیم، کم‌تر رنج ببریم

موقعی که با کسی که برایمان مهم است اختلافی داریم یا قهریم، هر دو نفر رنج می‌بریم. اگر شخص دیگر آن قدر برایمان مهم نبود، اختلاف خیلی دردناک نبود. افرادی که برایمان مهمند موجب بیش‌ترین درد و رنج می‌شوند. شاید مدتی طولانی با آن اختلاف مدارا کنیم، تا این‌که به تدریج آن را اصلاح ناپذیر بدانیم.

اما مادامی که اختلاف هست، همیشه در تلاش خواهیم بود از آن اجتناب کنیم، سرپوش رویش بگذاریم، چون می‌ترسیم با درد و رنج درون در تماس باشیم. می‌توانیم وانمود کنیم آن‌جا نیست، ولی به راستی آن‌جاست؛ مانعی بزرگ در درون.

درد و رنج درون ما باید درک شود. با تمرین روزانه‌مان می‌توانیم تمرکز حواس کافی ایجاد کنیم و آن قدر قوی شویم که، بدون ترس، به خانه نزد درد و رنجمان بیایم. تمرکز حواس

سرخنان محبت‌آمیز برای اعاده ارتباط با شخصی که با او مشکل دارید استفاده کنید. پس از دوره کوتاهی تنفس آگاهانه، می‌توانید چیزی مثل این به شخص مقابلتان بگویید:

«می‌دانم در حال حاضر خیلی خوشحال نیستی.»

«در گذشته احساسات را درک نکردم، برای همین به گونه‌ای واکنش نشان دادم که باعث شد بیش‌تر رنج ببری، و همین باعث رنج بیش‌تر من هم شد. قادر نبودم کمکت کنم مشکل را حل کنی. از روی خشم طوری واکنش نشان دادم که اوضاع را بدتر کرده است.»

«قصدم این نیست که باعث عذابت شوم. دلیلش این است که نه درد و رنج تو را درک کردم، و نه درد و رنج خودم را.»

«حالا احساسات دشوار خود را بهتر درک می‌کنم، و دلم می‌خواهد احساسات تو را هم درک کنم. درک درد و رنج تو، مشکلات تو، کمک خواهد کرد طوری رفتار کنم که بتوانم مفیدتر باشم.»

«اگر به من اهمیت می‌دهی، کمکم کن بفهمم.»

«به من بگو در دلت چه می‌گذرد. می‌خواهم گوش دهم؛ می‌خواهم بفهمم. درباره درد و رنجت و درباره مشکلاتت به من بگو. اگر تو کمک نکنی بفهمم، پس چه کسی کمک خواهد کرد؟»

این‌ها فقط چند نمونه‌اند. مهم است که واژه‌ها از آن خودتان

باریمان می‌دهد درد و رنج درون را تشخیص دهیم. تمرکز حواس باریمان می‌دهد آن درد و رنج را بپذیریم، که خود گام نخست است.

وقتی کسی مقدار زیادی درد و رنج برایتان ایجاد کرده باشد، شاید حتی نخواهید به او نگاه کنید یا با او در یک اتاق باشید، چون رنج خواهید برد. با آگاهی، می‌توانید درد و رنج خود را درک و درد و رنج درون شخص دیگر را تشخیص دهید. شاید حتی بی‌برید که دلیلی که آن شخص این همه رنج می‌برده این است که او نمی‌داند چگونه به این درد و رنج بپردازد. درد و رنج او فاش می‌شود و قربانی‌اش شما هستید. شاید او نخواهد باعث عذاب شما شود، ولی چاره دیگری ندارد. او نمی‌تواند درد و رنجش را درک و تغییر شکل دهد، و از این رو باعث می‌شود افراد پیرامونش هم عذاب بکشند، حتی موقعی که قصدش این نباشد. چون او رنج می‌برد، شما هم رنج می‌برید. او تنبیه لازم ندارد. به کمک احتیاج دارد.

شما می‌توانید با اذعان به درد و رنج درونش کمکش کنید. اگر در رابطه‌ای اشکالی وجود دارد، باید به آن اشکال اذعان کنیم. همراه‌کننده است که بگوییم همه چیز عالی است، چون اشکال ممکن است طاقت‌فرسا باشد. اما بدون اذعان به اشکال نمی‌توانیم درک و شفقت ایجاد کنیم. نمی‌توانیم مفید باشیم.

شما باید از ابزار ارتباط دلسوزانه، عمیق گوش کردن و

باشد. وقتی که در قلب خود انرژی دلسوزی داشته باشید، واژه‌های محبت‌آمیز به طور طبیعی به ذهنتان خطور خواهند کرد. موقعی که از دست کسی بسیار عصبانی هستید، در بحبوحه آن لحظه، به کار بردن سخنان محبت‌آمیز تقریباً غیرممکن است. ولی موقعی که درک پدیدار می‌شود، دلسوزی می‌آید، می‌شود بدون این‌که مجبور شویم خیلی تلاش کنیم، از سخنان محبت‌آمیز بهره گیریم. دکتري که ماهیت بیماری را تشخیص ندهد نمی‌تواند به مریض کمک کند. روان‌درمانی که درد و رنج بیمار را درک نکند نمی‌تواند مفید باشد. گفتار محبت‌آمیز در را باز می‌کند. آنگاه شما فرصتی به دست می‌آورید تا عمیق‌تر گوش کنید و به شخص مقابل کمک کنید رابطه را خوب کند.

اذعان به مشکل در رابطه شهادت می‌خواهد. شاید تصمیم بگیرید صبر کنید تا اول شخص دیگر به طرف شما بیاید، ولی شاید این اتفاق نیفتد. شما نباید صبر کنید. باید تمرین اعاده ارتباط را از طریق تأسی جستن از گفتگوی دلسوزانه و مهربانانه شروع کنید. شاید ناچار شوید برای شروع به خودتان فرجه‌ای بدهید. موقعی که مردم برای عزلتگاه‌های یک هفته‌ای می‌آیند، به آن‌ها فرجه آخرین شب عزلتگاه را می‌دهم تا آشتی را شروع کنند. اگر به‌راستی تمرین کنید، دیگران آن را می‌بینند و تحت تأثیرش قرار می‌گیرند. شاید آن‌ها قادر نباشند بلافاصله آن را ابراز کنند، ولی آنچه شما می‌گویید بر نگاه درون چشم‌هایتان تأثیر خواهد گذاشت.

درد و رنج غرور

داستان ویتنامی معروفی درباره زوج جوانی هست که به شدت رنج می‌کشیدند چون ارتباط آگاهانه را به کار نمی‌بستند. شوهر روانه جنگ شد و زن باردارش را تنها گذاشت. سه سال بعد، موقعی که از ارتش مرخص شد، زنش به دروازه دهکده رفت تا از او استقبال کند و پسر کوچکی را هم با خودش برد. این اولین باری بود که مرد فرزندش را می‌دید. وقتی که زوج جوان یکدیگر را دیدند، نتوانستند جلوی اشک شوق خود را بگیرند. آن‌ها بسیار شاکر بودند که مرد زنده مانده و به خانه برگشته است.

در ویتنام، رسمی هست که موقعی که رویدادی مهم رخ می‌دهد در قربانگاه برای نیاکانمان نذری می‌کنیم و به آن‌ها می‌گوییم چه اتفاقی افتاده است. زن به بازار رفت تا گل، میوه و آذوقه‌های دیگر برای نذری بخرد تا در قربانگاه بگذارد. پدر با پسرش خانه ماند و کوشید پسر کوچک را قانع کند او را «بابا» صدا کند. ولی پسرک امتناع کرد.

او گفت: «آقا، تو بابای من نیستی. بابای من کس دیگری است. او قبلاً هر شب به خانه می‌آمد و به ما سرکشی می‌کرد. هر وقت می‌آمد، مادرم مدتی طولانی با او حرف می‌زد و گریه می‌کرد و گریه می‌کرد. وقتی مادرم می‌نشست، او هم می‌نشست. وقتی مادرم دراز می‌کشید او هم دراز می‌کشید. پس تو بابای من نیستی.» با شنیدن این حرف‌ها، قلب پدر جوان تبدیل به سنگ شد. دیگر نتوانست بخندد. ساکت شد.

موقعی که زنش برگشت، مرد دیگر نه به او نگاه کرد و نه با او حرف زد. بسیار سرد شد. طوری رفتار کرد که انگار از او متنفر است. زن دلیل رفتار شوهرش را نفهمید و به شدت متأثر شد. پس از مراسم ادای نذر به نیاکان، رسم است که نذر را از قربانگاه برمی دارند و آن گاه خانواده می نشینند و از غذای توأم با شادی لذت می برند. ولی پس از این که مرد جوان مراسم نذر را به جای آورد، این کار را نکرد. خانه را ترک کرد، به دهکده رفت، و وقتش را در مشروب فروشی گذراند. مست شد چون تاب تحمل درد و رنجش را نداشت. مرد شب خیلی دیروقت به خانه آمد. و از آن به بعد این برنامه هر شب او شد. دیگر هیچ گاه با زنش حرف نزد، هیچ گاه به او نگاه نکرد، هیچ گاه در خانه غذا نخورد. خانم جوان به قدری عذاب کشید که دیگر نتوانست تاب بیاورد، و در روز چهارم داخل رودخانه پرید و غرق شد.

شب پس از تشییع جنازه، پدر جوان و پسر به خانه آمدند. وقتی که مرد چراغ نفتی را روشن کرد پسرک فریاد زد: «این پدرم است.» او به سایه پدرش روی دیوار اشاره کرد. معلوم شد که زن جوان عادت داشت هر شب با سایه اش حرف بزند، چون خیلی دلش برای شوهرش تنگ می شد. روزی پسرک گفته بود: «همه در روستا پدر دارند، چرا من پدر ندارم؟» مادر هم برای آرام کردن پسرک به سایه اش روی دیوار اشاره کرده و گفته بود: «این پدرت است!» البته که وقتی که می نشست، سایه هم

می نشست. حالا پدر جوان فهمید. برداشت اشتباهش از بین رفته بود. ولی دیگر خیلی دیر بود.

چه می شد اگر مرد جوان نزد همسرش رفته و پرسیده بود: «عزیزم، من چند روز گذشته خیلی رنج برده ام. فکر نمی کنم بتوانم جان سالم به در ببرم. خواهش می کنم کمک کن. خواهش می کنم به من بگو آن شخصی که هر شب می آمد و با او حرف می زدی و گریه می کردی که بوده.» انجام دادن این کار بسیار ساده است. اگر او این کار را کرده بود، خانم جوان فرصتی برای توضیح دادن داشت و بدین ترتیب از وقوع فاجعه جلوگیری می شد، و آن ها خیلی راحت رابطه شان را بازمی یافتند. این بهترین راه است. ولی او این کار را نکرد چون بسیار آزرده شده بود و غرورش مانعش شد نزد همسرش برود و تقاضای کمک کند.

خود زن هم بسیار عذاب کشید. او به دلیل رفتار شوهرش به شدت آزرده شد، ولی خواهان کمک شوهرش نشد. شاید اگر از شوهرش پرسیده بود چه اتفاقی افتاده، به او می گفت پسرشان چه گفته. ولی نپرسید چون او هم گرفتار غرورش بود.

یک برداشت غلط می تواند باعث درد و رنج زیادی شود. همه ما دستخوش سوء تفاهم می شویم. ما هر روز با برداشت های غلط زندگی می کنیم. به همین دلیل است که باید مراقبه را اجرا کنیم و به دقت به ماهیت برداشت هایمان توجه کنیم. هر برداشتی که می کنیم، باید از خودمان بپرسیم: «آیا مطمئنم برداشت درست است؟» محض احتیاط، باید بپرسید.

ما در زندگانی روزمره مان دستخوش برداشت های غلط بسیاری می شویم. شاید واقعیت این باشد که شخص مقابل قصد نداشته شما را اذیت کند. ارتباط آگاهانه می تواند مقدار زیادی از درد و رنج بی مورد در روابطمان را کاهش دهد.

آشتی دادن در خانواده ها

گاهی برقراری ارتباط در خانواده خودمان سخت ترین کار است چون درد و رنج و شیوه های واکنش نشان دادن به درد و رنج در خانواده ها مشابهند. درد و رنج پدر و مادر شما از پدر و مادرشان و از نیاکان پیش از آنها به آنها منتقل شد. تا درد و رنج خود را درک نکنید و با خودتان آشتی نکنید، آن درد و رنج همچنان به نسل های آینده منتقل خواهد شد. بنابراین ما ارتباط آگاهانه را نه فقط به خاطر خودمان و عزیزانمان، بلکه به خاطر نوادگانمان برقرار می کنیم.

با درک درد و رنج خود درد و رنج پدرتان را درک می کنید. شاید پدر شما درد و رنج زیادی داشته و نمی توانسته مهارش کند و تغییر شکل دهد، بنابراین توده درد و رنج را یکجا به شما انتقال داده. شما این درد و رنج را از او و از مادرتان به ارث برده اید.

موقعی که هنوز جوانیم، بسیاری از ما مصمم می شویم متفاوت از پدر و مادرمان باشیم. می گوییم ما هیچ وقت باعث عذاب بچه هایمان نمی شویم. ولی وقتی که بزرگ می شویم معمولاً درست

عین پدر و مادرمان رفتار می کنیم، و باعث می شویم دیگران رنج بکشند چون ما مثل اجدادمان نمی دانیم انرژی هایی را که به ارث برده ایم چگونه مهار کنیم. ما پدرهای مثبت و منفی بسیاری از پدر و مادر و نیاکانمان گرفته ایم. آنها عادت خود را به ما منتقل کردند چون نمی دانستند چگونه آن را تغییر شکل دهند. گاهی اوقات این انرژی های عادت از نسل های بسیاری عبور کرده است.

شما باید تصدیق کنید که ادامه پدر، مادر، و اجدادتان هستید. تمرکز حواس را پرورش دهید تا بتوانید انرژی عادات را هر بار که رُخ می نماید تشخیص دهید و آن را با انرژی تمرکز حواس بپذیرید. هر بار بتوانید این کار را انجام دهید، انرژی عادت ضعیف تر می شود. اگر به این تمرین ادامه دهیم، می توانیم چرخه انتقال را متوقف کنیم، و این نه تنها به نفع ما بلکه به نفع بچه ها و نوادگانمان هم خواهد بود. همچنین می توانیم به بچه هایمان کمک کنیم یاد بگیرند انرژی های عادت خود را مهار و عناصر مثبتی را که در درون دارند تقویت کنند.

درد و رنجی که از پدر و مادرمان در ایام کودکی دریافت کرده ایم چه بسا عمیق ترین درد و رنج ما باشد. شاید از پدر و مادرمان متنفر باشیم و گمان کنیم که، خواه هنوز زنده باشند یا نباشند، هیچ وقت با آنها آشتی نخواهیم کرد. ولی با اجرای تنفس آگاهانه، پیاده روی آگاهانه، و بادقت نگرستن می توانیم تحول ایجاد کنیم و ارتباط را حتی در آشفته ترین خانواده ها به حال اول برگردانیم. اگر شخص مقابل هم تمرکز حواس را

تمرین کند، همه چیز بسیار آسان‌تر می‌شود، ولی حتی اگر شخص مقابل تمرین را بلد نباشد، آشتی ممکن می‌شود. رابطه با والدین و خواهر و برادرها ممکن است فوق‌العاده سخت باشد. شاید در دوران کودکی احساساتشان به شدت جریحه‌دار شده باشد و احدی به حرفشان گوش نکرده باشد. پس حالا دارند چرخه را تداوم می‌بخشند، و نمی‌خواهند به حرف کسی گوش کنند. از اعضای خانواده‌تان نخواهید عوض شوند. وقتی که شما بتوانید در خودتان انرژی درک و شفقت ایجاد کنید، به تدریج آشتی رخ می‌دهد.

من هنوز عزلتگاهی در آلدنبرگ، در شمال آلمان، را به یاد دارم. در روز چهارم عزلتگاه، به همه تا نیمه شب مهلت دادم تا با کسی که به شدت با او مشکل داشتند آشتی کنند. صبح روز بعد، آقایی نزد من آمد و گفت: «من سال‌ها از دست پدرم بسیار عصبانی بودم. حتی نمی‌توانستم نگاهش کنم. وقتی که دیشب شماره‌اش را گرفتم، شک داشتم بتوانم آرام با او حرف بزنم.» ولی وقتی صدای پدرش را شنید، ناگهان دریافت که به طور طبیعی دارد گفتار محبت‌آمیز به کار می‌برد؛ حتی مجبور نشد تلاش کند.

او گفت: «می‌دانم در طول چند سال گذشته خیلی رنج برده‌اید. از این بابت متأسفم. من می‌دانم طوری عمل کرده‌ام و سخن گفته‌ام که باعث آزار شما شده است. قصد نداشتم مایه عذابتان شوم.» پدرش دلسوزی را در صدای پسرش شنید و برای اولین بار درباره درد و رنج و مشکلاتش با او درد دل کرد.

آشتی همواره امکان‌پذیر است. شما می‌توانید راه حل مشکلات را در روابط خود بیابید. مجبور نیستید بگذارید مشکلات همچنان ادامه یابند و ماه‌ها و سال‌ها باعث عذاب کشیدن‌تان شوند.

گام نخست این است که تنفس آگاهانه، پیاده‌روی آگاهانه و تمرکز حواس را در فعالیت‌های روزانه خود بگنجانید، در نتیجه آن قدر قوی خواهید شد که می‌توانید نزد خود بازگردید، به درد و رنج خود گوش فرا دهید، و به دقت به ماهیتش بنگرید. تا به درد و رنج خود گوش ندهیم، احتمال بهبود کیفیت روابطمان وجود ندارد. با تمرکز حواس، شفقت رخ می‌نماید، و می‌توانید خودتان را بپذیرید. آن‌گاه مجال نگرستن به دیگران را به دست خواهید آورد. حتی اگر آن‌ها در آن‌جا کنار شما نباشند، می‌توانید بنشینید و چشمانتان را ببندید و درد و رنجی را که سال‌های سال متحمل شده‌اند مشاهده کنید. وقتی که بتوانید درد و رنج را در دیگران ببینید، به تدریج درک می‌کنید که دلیلی دارد که آن‌ها این‌طور رنج می‌کشند. آن وقت دیگر از دست آن‌ها عصبانی نخواهید بود. شفقت در قلبتان رخ می‌نماید. وقتی شفقت به وجود بیاید، آرام‌تر می‌شوید، ذهنتان شفاف‌تر می‌شود، و تحریک خواهید شد چیزی بگویید یا کاری انجام دهید تا دیگران را یاری دهید مشکلاتشان را حل کنند. آن‌گاه آشتی ممکن می‌شود.

برقراری ارتباط در روابط درازمدت

در روابط درازمدت، و نیز در خانواده‌ها، ما اغلب فکر می‌کنیم

که تغییر غیرممکن است. گمان می‌کنیم که شخص مقابل باید تغییر کند و او هم تغییر نخواهد کرد، در نتیجه امیدمان را از دست می‌دهیم. ولی باید دست از قضاوت برداریم و به ارتباط درونی خود بازگردیم. اگر منتظر بمانیم تا پدر و مادر یا همسرمان تغییر کنند، شاید خیلی طول بکشد. اگر منتظر بمانیم تا شخص مقابل تغییر کند، ممکن است تمام عمرمان را صرف انتظار کشیدن کنیم. پس بهتر است خود شما تغییر کنید. تلاش نکنید شخص مقابل را به زور وادار کنید تغییر کند. اگر هم خیلی طول بکشد، وقتی که ارباب خویش باشید و نهایت تلاش خود را بکنید، احساس برتری خواهید کرد.

گاهی وقتی که می‌بینید طرز رفتار همسران شما را آزرده می‌کند، شاید بخواهید او را سرزنش کنید. اگر بلافاصله تلاش کنید او را اصلاح کنید، ممکن است آزرده شود، و آن‌گاه هر دوی شما عصبانی و نامهربان می‌شوید. آن وقت انگار آسمان آبی و درختان سبز ناپدید می‌شوند، و شما مثل دو توده درد و رنج با یکدیگر برخورد می‌کنید. این یعنی بالاگرفتن جنگ، بالاگرفتن ناخشنودی. شما باید خود را از گیر ناخشنودی آزاد کنید و به خود بازگردید، آرامش خود را بازیابید، تا این‌که به شیوه‌ای محبت‌آمیز به این وضعیت رسیدگی کنید.

آن‌گاه، فقط زمانی که آرام شدید، از یارتان دعوت کنید صحبت کند. می‌توانید بگویید متأسفید که او را بهتر درک نکردید. فقط زمانی که آمادگی داشتید این را بگویید. سپس

بادقت به حرف‌هایش گوش دهید، ولو آن‌که چیزی که می‌گوید طعنه‌آمیز یا شکوه‌آمیز یا نامهربانه باشد. شاید دریابید که یارتان برداشت‌های غلط بسیاری درباره شما و وضعیت دارد، ولی حرفش را قطع نکنید. بگذارید حرف بزند. بگذارید فرصتی داشته باشد تا هرچه در دل دارد بیرون بریزد تا بتواند احساس کند به حرفش گوش می‌دهند و درکش می‌کنند. وقتی یارتان صحبت می‌کند، همچنان آگاهانه نفس بکشید. شاید بعداً به تدریج و به گونه‌ای ماهرانه و دوستانه راهی برای رفع سوء تفاهمش بیابید، و در نتیجه درک متقابل افزایش خواهد یافت.

اگر یارتان چیزی دور از واقعیت گفت، حرفش را قطع نکنید و نگویید: «نه، نه، تو اشتباه می‌کنی. قصد من این نبود.» بگذارید حرفش را بزند. او فقط تلاش می‌کند مشکل را به زبان بیاورد. اگر حرفش را قطع کنید، انگیزه‌اش را برای حرف زدن از دست خواهد داد، و همه چیز را به شما نخواهد گفت. شما کلی وقت دارید. شاید حتی چند روز طول بکشد تا به دقت بررسی کنید، آن وقت ماهرانه برداشت غلطش را وقتی که آمادگی شنیدنش را دارد به او گوشزد کنید. شاید سال‌ها از دست یکدیگر عصبانی بوده‌اید، آن هم فقط به سبب یک مورد بی‌اهمیت، و نمی‌توانید وضعیت را تغییر دهید. اگر بتوانید طرف مقابلتان را عمیق درک کنید، می‌توانید بنا کنید به ایجاد آرامش. گفتار محبت‌آمیز و از روی دلسوزی، و به دقت گوش کردن قوی‌ترین ابزار برای بهبود روابطند. اگر شما بتوانید خود را درک کنید و تغییر دهید، آن‌گاه می‌توانید یارتان را نیز یاری دهید.

پیوند و ارتباط را غیرممکن می‌دانند. می‌تواند موقعیت‌هایی را متحول کند که در آن هر دو طرف سرشار از ترس و خشم هستند. من موقعی شاهد این وضعیت بوده‌ام که میزبان گروه‌هایی از روس‌ها و آمریکایی‌ها در دهکده پلام بودیم. چند روز اول چنین عزلتگاهی همیشه سخت است. در ابتدا، هر دو گروه مملو از ترس و خشم و بی‌اعتمادی بودند. این دو گروه حتی حاضر نیستند به یکدیگر نگاه کنند، آن‌ها بسیار به همدیگر ظنینند. وقتی که به یکدیگر نگاه می‌کنند احساس خوبی ندارند چون بسیار رنج برده‌اند، و معتقدند که مسبب درد و رنج آن‌ها طرف دیگر بوده است. در طول هفته اول، ما فقط بر برقراری ارتباط با خود تمرکز می‌کنیم. هر دو گروه تنفس آگاهانه، فکر نکردن و به دقت گوش کردن به خودشان را تمرین می‌کنند و یاد می‌گیرند.

ما فقط در هفته دوم تمرین‌های ارتباط دلسوزانه، عمیق گوش کردن و گفتار محبت‌آمیز با یکدیگر را تشویق می‌کنیم. گروهی که صحبت می‌کند تشویق می‌شود نوع زبانی را به کار ببرد که بتواند به دیگران، هم بچه‌ها و هم بزرگسالان، کمک کند درد و رنجی را که متحمل شده‌اند درک کنند. هر گروه درباره هر نوع درد و رنجی که تحمل کرده‌اند به گروه دیگر می‌گوید. ولی آن‌ها با به کارگیری گفتار محبت‌آمیز این کار را انجام می‌دهند و می‌کوشند از انتقاد یا ملامت کردن اجتناب کنند.

ما به گروه شنونده توصیه می‌کنیم با شفقت گوش کنند. اگر برداشت اشتباهی شنیدند نباید تلاش کنند حرف آن‌ها را قطع

گاهی اوقات در محیطی منفی قرار می‌گیریم که به ما فضای لازم برای برقراری ارتباط با خودمان را نمی‌دهد. گاهی شاید نیاز داشته باشیم محیط پیرامون خود را عوض کنیم. ولی گمان می‌کنیم در رابطه‌ای تنها چاره جدایی یا طلاق است. این در صورتی درست است که ما در وضعیتی دشوار و اهانت‌آمیز باشیم. باید در وضعیتی باشیم که در آن احساس امنیت کنیم و آسیب‌پذیر نباشیم. اگر در رابطه‌ای هستید که هر دو طرف یکدیگر را دوست دارید و عمده‌اً همدیگر را اذیت نمی‌کنید، منتها فقط نمی‌دانید چگونه با هم ارتباط برقرار کنید، شاید راه حل‌های دیگری وجود داشته باشد. بسیاری افراد گمان می‌کنند طلاق تنها راه حل است. اگر بچه‌ها یا موضوعات مالی یا مسائل دیگر شما را به هم وصل کنند، باز هم ناچار خواهید بود در سال‌های آتی با یکدیگر برخورد کنید. شما نمی‌توانید شخص مقابل را از ذهنتان پاک کنید، و همین‌طور نمی‌توانید خود را از ذهن شخص مقابل پاک کنید. درد و رنج همچنان ادامه خواهد داشت. در نتیجه موضوع این نیست که آیا در کنار هم خواهید ماند یا نه؛ موضوع این است که آیا می‌توانید بر تلاش برای درک یکدیگر تمرکز کنید و از گفتار محبت‌آمیز و دقیق گوش کردن سود جوید، نتیجه هرچه می‌خواهد باشد.

درک متقابل در موقعیت‌های چالش برانگیز

ارتباط دلسوزانه شیوه‌ای مؤثر برای ایجاد درک متقابل و تغییرات است. آن را در موقعیت‌هایی می‌توان به کار برد که افراد بسیاری

و تصحیح کنند، چون آن‌ها از این به بعد وقت کافی دارند تا به گروه دیگر کمک کنند برداشت‌هایشان را تصحیح کنند. وقتی که یک گروه به دقت به حرف‌های گروه دیگر گوش دهد، آن‌ها، شاید برای اولین بار، می‌فهمند که طرف دیگر بسیار رنج کشیده است، و درد و رنج گروه دیگر بسیار شبیه درد و رنج خود آن‌هاست، ولو آن‌که شرایط متفاوت باشد. شاید برای افراد بی‌شماری این اولین بار باشد که افراد طرف دیگر را به عنوان انسان‌هایی درست مثل خودشان به رسمیت می‌شناسند، انسان‌هایی که درست مثل آن‌ها رنج کشیده‌اند.

وقتی که درد و رنجشان را درک کنید، دلتان برایشان می‌سوزد، و به یکباره تنفرتان از بین می‌رود و دیگر از آن‌ها هراسی ندارید. طرز نگاهتان به آن‌ها عوض می‌شود. آن‌ها دلسوزی و پذیرش را در چشمان شما می‌بینند، و بلافاصله درد و رنجشان کم‌تر می‌شود.

این جلسات عمیق گوش کردن به شیوه‌ای برنامه‌ریزی می‌شود که افراد وقت کافی داشته باشند تا درباره درد و رنجشان حرف بزنند و بشنوند. بعضی از ما که در این جلسات حاضر بودیم نه روس بودیم و نه آمریکایی. ما راهب، راهبه و خادمین کلیسایی بودیم که آمدیم تا بنشینیم و با آن‌ها نفس بکشیم و عملشان را تأیید کنیم. ما تنفس آگاهانه را به کار بستیم و انرژی جمعی آرامش و تمرکز حواس را پیشکش آن‌ها کردیم تا بتوانند گوش دادن با دلسوزی را تمرین کنند. حضور ما در

کنار این دو گروه بسیار مفید بود. ما انرژی جمعی‌ای ایجاد کردیم که سخنان آگاهانه را حمایت کرد. من گمان می‌کنم ما می‌توانیم همین تمرین را برای خودمان یا برای هر دو گروهی که متفرق شده‌اند برنامه‌ریزی کنیم. گاهی هندوها از مسلمانان می‌ترسند، و در عین حال، مسلمانان از هندوها می‌ترسند. در موارد دیگر، مسلمانان از مسیحیان می‌ترسند و مسیحیان از مسلمانان می‌ترسند. ما همیشه گروه مقابل را تهدیدی برای بقا و هویت خویش می‌دانیم.

اول از همه باید عمیق بنگریم و ببینیم که نه تنها در طرف ما بلکه در طرف دیگر هم مقدار زیادی ترس و درد و رنج وجود دارد. در ابتدا ما گمان می‌کنیم تنها کسی هستیم که رنج می‌کشد و ترس زیادی داریم. ولی اگر آن‌قدر که باید به طرف دیگر نزدیک شویم و نگاه کنیم، می‌بینیم که آن‌ها هم مقدار زیادی ترس - ترس از ما - و همچنین درد و رنج دارند. وقتی که بتوانیم ترس و درد و رنجشان را ببینیم، کم‌تر رنج می‌بریم. وقتی که بتوانیم تفکری دلسوزانه ارائه دهیم، این تفکر به تدریج ما را التیام می‌دهد، دیگری را التیام می‌دهد، و جهان را التیام می‌دهد.

مذاکرات صلح

من فکر می‌کنم اگر مقامات دولتی مذاکرات صلح را به شیوه‌ای برنامه‌ریزی می‌کردند که ما جلسات عمیق گوش کردن و گفتار

محبت آمیزمان را برنامه ریزی می‌کنیم، در آشتی دادن طرف‌های متخاصم موفقیت بیش‌تری کسب می‌کردند. موقعی که طرف‌های متخاصم برای مذاکره گردهم می‌آیند، نباید بلافاصله مذاکره کنند. هر گروه مقدار زیادی تردید، خشم، و ترس در خود دارد، هنگامی که این احساسات قوی حضور داشته باشند، مذاکره ممکن است بسیار چالش‌انگیز باشد. اولین بخش هر عمل صلح آمیزی باید به تمرین تنفس، راه رفتن، نشستن و آرام کردن اختصاص یابد. آن‌گاه شاید گروه‌ها حاضر شوند حرف یکدیگر را بشنوند، و اشتیاق و ظرفیت درک متقابل به وجود خواهد آمد تا به عنوان پایه‌ای برای مذاکرات موفقیت‌آمیز عمل کند.

اگر در طول جلسه مذاکره فضا متشنج و فشار شدید شود، رئیس جلسه باید از همه بخواهد دست بکشند و عمل دم و بازدم را انجام دهند تا آرام شوند. حتی اگر وسط سخنرانی فردی بود، همه باید دست بکشند و عمل دم و بازدم را با هم انجام دهند.

وقتی که داشتیم در جلسه‌ای از نمایندگان کنگره در واشینگتن دی. سی. سخنرانی می‌کردم، روندی مشابه را توصیه کردم. پس از آن، برنامه عزلتگاهی برای تعدادی از نمایندگان پیشنهاد کردیم، و با هم به تمرین تمرکز حواس پرداختیم. این قضیه مربوط به سال‌ها پیش است، ولی هنوز هم تعدادی از اعضای کنگره هستند که پیاده‌روی آگاهانه را در کنگره آمریکا به کار می‌بندند. وارد کردن ارتباط دلسوزانه و گفتار آگاهانه در زندگی سیاسی ممکن و بسیار مفید است.

هیچ جایی نیست که در آن عمیق گوش کردن و گفتار محبت‌آمیز بی‌فایده باشد. ما نباید این تکنیک‌ها را برای مناسبت‌های ویژه نگه داریم. این دو می‌توانند با هر موقعیتی سازگار و مفید باشند. اگر همین الآن آن‌ها را به کار ببریم، درک و بینشی را خواهیم یافت که برای جبران آسیبی که در گذشته ایجاد کردیم و بهبود خودمان، روابطمان، خانواده‌مان و جامعه‌مان لازم داریم.

ارتباط آگاهانه در محل کار

ارتباط کاری موفقیت آمیز قبل از این که حتی سرکارمان برسیم آغاز می شود. ما اغلب سر راه خود به محل کار، هنگام رانندگی، دوچرخه سواری، در قطار، در اتوبوس، یا پیاده بر کاری که باید هنگام رسیدن انجام دهیم یا کاری که پیش از ترک خانه به اتمام نرساندیم تمرکز می کنیم.

اگر در عوض توجهمان را به تنفس آگاهانه و به چیزی که درست در همان لحظه اتفاق می افتد معطوف کنیم، می توانیم از هر لحظه رسیدن به محل کار لذت ببریم. قبل از این که کار تدریس را شروع کنم، وقتم را صرف نگرانی در این باره نمی کنم که افراد چه سؤال هایی ممکن است مطرح کنند یا چگونه باید به آن ها جواب دهم. در عوض، وقتی که از اتاقم به سوی کلاس قدم می زنم، از هر قدم و هر نفس درست و حسابی لذت می برم، و با هر لحظه از قدم زنی ام از ته دل زندگی می کنم. بدین نحو، وقتی که می رسم، تازه نفس و آماده

کار کردن هستم. می‌توانم بهترین پاسخ‌ها را به هر سؤالی که شاید مطرح شود ارائه دهم. اگر در حالی به محل کار خود برسید که تمرکز حواس را ضمن آماده شدن در منزل و سر راه خود تمرین کرده باشید، شادتر و آرمیده‌تر از گذشته به نظر خواهید رسید، و ارتباط موفقیت‌آمیز بسیار آسان‌تر برقرار خواهد شد.

طرز تفکر شما درباره کار و روابط کاریتان نحوه برقراری ارتباط شما در محیط کاریتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شاید تحت این فشار باشید که هدف کار شما ارائه خدماتی به دیگران یا تولید شیء یا کالایی است. ولی وقتی که سرکار هستید افکار، گفتار و اعمال نیز تولید می‌کنید. ارتباط به اندازه محصول نهایی بخشی از کارتان را تشکیل می‌دهد. اگر در محیط کارتان خوب ارتباط برقرار کنید، نه تنها خودتان بیش‌تر لذت می‌برید، بلکه فضایی هماهنگ ایجاد می‌کنید که انرژی‌اش به کارتان هم منتقل می‌شود. هرکاری که انجام دهید عنصر قوی‌تر شفقت را در بر خواهد داشت و سود بیش‌تر به افراد بیش‌تر خواهد رساند.

رهبری از طریق نمونه بودن

سال‌ها پیش که در هندوستان بودم، آقای نارایانان را موقعی که رئیس پارلمان هند بود ملاقات کردم. ما درباره به کار بردن تمرین عمیق گوش کردن و گفتار محبت‌آمیز در هیئت‌های قانونی

صحبت کردیم. من گفتم که هر محیط کاری، از جمله هیئت مقننه، می‌تواند بر اثر درک و محبت متقابل به جامعه‌ای با انگیزه تبدیل شود. اگر ما جامعه کاری سالم و پویایی بیافرینیم، آن نوع محیطی را قالب‌ریزی می‌کنیم که دوست داریم در جهان ایجاد کنیم. وقتی که، در محیطی کاری، گفتار آگاهانه و محبت‌آمیز به کار می‌برید، بهترین صورت خود را عرضه می‌کنید. اگر بتوانیم بینش‌ها و تجاربمان را با هم تلفیق کنیم، بینش جمعی موجب عاقلانه‌ترین تصمیمات خواهد شد. اگر قادر نباشیم با قلبی آزاد به حرف‌های همکارانمان گوش دهیم، اگر فقط ایده‌هایی را در نظر بگیریم و حمایت کنیم که در حال حاضر می‌شناسیم و با آن‌ها موافقیم، به محیط کارمان آسیب می‌رسانیم. سِمَت شما هرچه باشد، می‌توانید برای همکارانتان سرمشق باشید، بدین طریق که بیاموزید به سخنان همه با علاقه و توجه یکسان گوش کنید.

استرس روزانه به ویژگی بسیاری از محل‌های کار تبدیل شده است. ما باید سرکار فضاهایی برای تمرین تنفس آگاهانه ایجاد کنیم. تنفس آگاهانه اولین گام به سوی ارتباط آگاهانه است، زیرا بدن و ذهنمان را آرام می‌کند. ما باید آسوده باشیم، حالمان خوب باشد تا بتوانیم بهترین تصمیمات ممکن را اتخاذ کنیم. وقتی که سرکار آرامش را الگو قرار می‌دهیم، در واقع داریم عمیقاً ارتباط برقرار می‌کنیم. من و آقای نارایانان درباره گنجاندن تنفس آگاهانه در پارلمان

جواب دادن به تلفن

سرکار، بسیاری از ما نه تنها با افراد پیرامون خود بلکه از طریق ایمیل، تلفن یا ویدئوکنفرانس ارتباط برقرار می‌کنیم. بعضی از ما با افرادی کار می‌کنیم که در همان فضای فیزیکی یا حتی در همان منطقه زمانی یا کشور ما نیستند. با این حال، شما می‌توانید هر مکالمه تلفنی یا ایمیلی را به فرصتی برای تمرین ارتباط محبت‌آمیز تبدیل کنید. هر وقت تلفن زنگ می‌زند، می‌توانید آن را به نشانه زنگ تمرکز حواس بشنوید و هر کاری را که انجام می‌دهید کنار بگذارید. به جای این‌که با عجله به تلفن جواب دهید، می‌توانید قبل از جواب دادن سه بار با آگاهی عمل دم و بازدم را انجام دهید تا خاطر جمع شوید برای آن کسی که تلفن می‌زند به راستی حضور دارید. هر گونه فشار روانی یا آزرده‌گی‌ای که شاید داشته باشید و هر حسی را دال بر این‌که مزاحم کارتان شده‌اند تشخیص دهید. شاید بخواهید هنگام تنفس دستتان را روی گوشی بگذارید تا همکارانتان را مطلع کنید که قصد دارید تلفن را بردارید، ولی خیلی هم عجله ندارید. این به آن‌ها یادآور خواهد شد که نیازی نیست فکر کنند قربانیان تلفن هستند.

شما می‌توانید قبل از خواندن هر ایمیلی همین تمرین را به کار ببرید. ما سرکار اغلب از ایمیلی به ایمیل دیگر می‌پردازیم بدون این‌که اول تنفس آگاهانه را تمرین کنیم و خودمان را برای محتوای آن ایمیل آماده کنیم. اگر اول چند نفس آگاهانه بکشیم

هندوستان به عنوان شیوه‌ای برای کاهش استرس صحبت کردیم. اگر آن‌ها بتوانند این شیوه را در قوه مقننه اجرا کنند، چه بسا شما هم بتوانید در محل کارتان آن را اجرا کنید. آیا می‌توانید همکارانتان را برای تمرین تنفس آگاهانه دور هم جمع کنید یا پیش از هر جلسه‌ای وقت برای این کار بگذارید به طوری که افراد بتوانند مفیدتر و بدون استرس ارتباط برقرار کنند؟ اگر نتوانید دیگران را سازماندهی کنید، حتی تنفس آگاهانه‌تان باعث خواهد شد ارتباط کاریتان بهتر شود. گاهی اوقات ارتباط در محل کار شاید بسیار سخت به نظر بیاید، ولی یک تنفس آگاهانه از پیش آن را آسان‌تر می‌سازد.

احوالپرسی با همکاران

اولین کاری که به محض رسیدن به محل کارتان انجام می‌دهید چیست؟ آیا به افرادی که می‌بینید لبخند می‌زنید؟ آیا به آن‌ها سلام می‌کنید؟ چند دقیقه اول در تعیین حال و هوای روز کاریتان بسیار مهمند. شاید گمان کنید نگرانی‌های جورواجور دارید. شاید هنوز هم غرق مشاجره یا مسئله‌ای چالش‌انگیز باشید که پیش از این‌که راه بیفتد اتفاق افتاد. ولی اگر زمان رسیدن به سرکار را صرف تنفس آگاهانه و بودن در لحظه حال کرده باشید، با ذهنی شفاف خواهید رسید و خواهید توانست با لبخندی گرم و رویی گشاده به افراد سلام کنید. این بخشی از شغل شماست، شغلانتان هر چه باشد فرقی نمی‌کند.

ساکت کنار هم نشستن آغاز کنند، شما باز هم می‌توانید چند دقیقه زودتر به جلسه برسید تا وقت برای آرمیدن و تنفس آگاهانه داشته باشید. شاید سایر افراد از شما یاد بگیرند و دفعه بعد به شما ملحق شوند. نیازی نیست چیزی بگویید یا اصرار داشته باشید دیگران بدانند شما دارید این کار را انجام می‌دهید. فقط انجامش دهید و از سودی که به شما می‌رساند بهره‌مند شوید.

در زمینه‌سازی برای شروع جلسه‌ای با توافقی گفتاری بسیار خوب است که شرکت‌کنندگان به سخنان یکدیگر احترام بگذارند و آماده شنیدن نظرهای سایرین باشند. اگر ما بکوشیم نظرهای خود را بر دیگران تحمیل کنیم، فقط تنش و درد و رنج در محل کار ایجاد می‌کنیم. بنابراین در هر جلسه‌ای پذیرا بودن و گوش کردن به تجربه و بینش دیگران را تمرین کنید.

اگر ایده‌ای عالی دارید و مشتاقید آن را در میان بگذارید، خوب است، ولی نباید برای در میان گذاشتن ایده خود آن‌قدر مشتاق باشید که ایده‌های دیگران شنیده نشوند. از همه دعوت کنید ایده‌هایشان را بیان کنند. مطمئن باشید که از این فرایند بهترین ایده‌ها در قالب خرد جمعی به دست خواهد آمد.

در طول جلسه، به کارگیری گفتار محبت‌آمیز و عمیق گوش کردن را تمرین کنید. هنگام گوش کردن تنفس خویش را دنبال

و به طور کامل به حضور در حال بازگردیم، درست است که پرداختن به ایمیل‌هایمان کمی بیش‌تر وقت‌مان را می‌گیرد و شاید کارمان کمی کندتر شود، ولی ارتباط‌مان با هر ایمیل مؤثرتر، شفاف‌تر و مهربانانه‌تر خواهد بود.

اگر می‌خواهید ایمیلی ارسال کنید یا تلفنی با کسی حرف بزنید، بهتر است قبل از این‌که شروع به گرفتن شماره کنید این شعر را با صدای بلند برای خودتان بخوانید:

واژه‌ها می‌توانند هزاران مایل سفر کنند.

باشد که واژه‌هایم عشق و درک متقابل بیافرینند.

باشد که به زیبایی جواهرات،

به دلفریبی گل‌ها باشند.

جلسات آگاهانه

روابط ما در جلسات اغلب ممکن است به منبعی از تنش، فشار روانی و تعارض در محل کار تبدیل شود. گاهی اوقات با عجله از جلسه‌ای به جلسه دیگر می‌رویم، در نتیجه از پیش مضطرب یا پریشان می‌رسیم.

خوب است در آغاز هر جلسه‌ای چند دقیقه اختصاص یابد به این‌که آرام کنار هم بنشینیم. اگر افراد در محل کار شما آماده شنیدن صدای زنگی پیش از شروع جلسه باشند، آن صدا به همه کمک می‌کند به تنفس خویش بازگردند و قدری آرامش بیابند. اگر افراد مایل نباشند جلسه را با چند دقیقه

کنید. بگذارید افراد یکی یکی و بدون انقطاع صحبت کنند. درگیر دوئل‌های کلامی نشوید. از روی تجربه خاص خود صحبت کنید، و هر وقت صحبت می‌کنید کل گروه را مخاطب قرار دهید. اگر سؤال‌ها یا نگرانی‌هایی داشتید آن‌ها را در مرکز دایره قرار دهید تا کل گروه تعمق و رسیدگی کند. شاید این چالش‌انگیز باشد؛ احتمال دارد این فرهنگی جدید برای اداره جلسات باشد، فرهنگی که با شیوه اداره کردن جلسات در گذشته فرق دارد. شما مجبور نیستید تلاش کنید فرهنگ را به یکباره عوض کنید. اگر همه موافق باشند آگاهانه و بدون انقطاع گوش دهند، عالی است. ولی حتی اگر فقط شما این رهنمودها را اجرا کنید و متعهد شوید با همدلی صحبت کنید و گوش دهید، تأثیری مثبت خواهد گذاشت.

ایجاد اجتماع در محل کار

اگر در محل کارتان ارتباط محبت‌آمیز را الگو قرار می‌دهید، شاید به‌زودی دیگران به تمرین تنفس آگاهانه، نشستن و قدم زدن با شما علاقه‌مند شوند. اگر دور و برتان افرادی هستند که با هم تمرکز حواس را تمرین می‌کنید، همه شما تحت حمایت انرژی جمعی قرار خواهید گرفت، و گفتار آگاهانه و عمیق گوش کردن به مراتب آسان‌تر خواهد شد.

هرچه بیش‌تر تمرکز حواس را تمرین کنید، بیش‌تر چیزهایی را مشاهده خواهید کرد که می‌توانید برای تغییر دادن محیط

کاری خود به گونه‌ای مثبت انجام دهید. وقتی که گفتار آگاهانه و عمیق گوش کردن را تمرین می‌کنیم، نحوه برقراری ارتباط ما به زنگ تمرکز حواس برای همه تبدیل می‌شود. وقتی که آگاهانه قدم برمی‌دارید، از هر قدمی که برمی‌دارید لذت می‌برید، و این دیگران را تشویق می‌کند همین کار را انجام دهند، حتی اگر ندانند که شما دارید تمرکز حواس را تمرین می‌کنید. وقتی که می‌خندید، خنده‌تان همه افراد پیرامونتان را تقویت می‌کند و علاوه بر این به دیگران یادآور می‌شود بخندند. وقتی که تمرین می‌کنید، حضورتان تأثیری مثبت بر شما و افراد پیرامونتان می‌گذارد.

سنگی در رودخانه

همه ما گاهی در محل کار مشکلاتی پیدا می‌کنیم. ما همه درد، غم، و هراس خاص خود را داریم. اغلب در محل کار به خودمان زمان یا فضای لازم را نمی‌دهیم تا این احساسات قوی را تشخیص دهیم و بپذیریم، از این رو تنش به شیوه‌هایی غیرعمدی ظاهر می‌شود. این ممکن است ارتباط را مشکل سازد.

ولی هیچ یک از ما نباید درد و غم را به تنهایی تحمل کند. وقتی که شما سنگی در رودخانه‌ای بیندازید، هر چقدر هم که آن سنگ کوچک باشد، فرقی نمی‌کند، در ته رودخانه فرو خواهد رفت. ولی اگر قایقی داشته باشید می‌توانید هزاران کیلو سنگ حمل کنید و این سنگ‌ها به ته آب فرو نخواهند رفت. همین امر در خصوص درد و رنج ما صادق است. غم،

ترس، نگرانی‌ها و رنج ما مثل سنگ‌هایی هستند که می‌توانند با قایق تمرکز حواس حمل شوند. اگر به خودمان زمان و فضا برای پذیرفتن و تشخیص درد و رنج بدهیم در اقیانوس خشم، نگرانی‌ها یا غم غرق نخواهیم شد.

ما می‌توانیم تمرکز حواس را به تنهایی تمرین کنیم، ولی اگر بتوانیم ارتباط آگاهانه را به محیط کاریمان بیاوریم و حمایت افرادی را به دست آوریم که تمرکز حواس را همراه ما تمرین می‌کنند، می‌توانیم به شادی و آسودگی بیش‌تری دست یابیم. توقع نداشته باشید محیط کاریتان را یک‌شبه عوض کنید. ولی اگر سعی کنید به تمرین ارتباط محبت‌آمیز بپردازید، هم با خود و هم با همکارانتان، آن‌گاه گام‌هایی در مسیر درست برمی‌دارید، و این بسیار خوب است.



ایجاد جامعه در جهان

قدرت ارتباط محبت‌آمیز هنگامی که آن را در روابط فردیمان به کار می‌بریم، هر چقدر باشد، هنگامی که آن را وارد جوامعمان می‌کنیم تشدید می‌شود. ریشه لاتین کلمه ارتباط (communication) و کلمه جامعه (community) یکی است، communicate، یعنی منتقل کردن، تسهیم، یا به اشتراک گذاشتن. ما باید در مسیر آشتی و همدلی گام برداریم، نه فقط با دوستان و خانواده‌مان، بلکه در محل زندگی و محل کارمان. ما می‌توانیم پایه‌ای فراگیر و محبت‌آمیز بسازیم و بر اساس آن با همه ارتباط برقرار کنیم. جامعه‌ای که متعهد به گفتار آگاهانه و عمیق گوش کردن باشد می‌تواند در بهتر کردن اجتماع تأثیری بسزا داشته باشد. این دو عمل باید بخشی از اصول اخلاقی جهانی را تشکیل دهند که در دسترس افراد با هر فرهنگ و سنت مذهبی قرار گیرد تا اختلافات کاهش یابد و ارتباطات دوباره برقرار شود.

جامعه تغییر ایجاد می‌کند

ما می‌توانیم به جای تمرین از اصطلاح انرژی استفاده کنیم، چون تمرکز حواس نوعی انرژی است. وقتی که انرژی‌هایمان را روی هم بگذاریم هزار برابر افزایش می‌یابد. کل ممکن است بسیار بسیار بیش‌تر از مجموع اجزایش باشد. بدون انرژی جامعه نمی‌توان به تغییر اصولی دست یافت. اگر می‌خواهید این سیاره را حفظ کنید و اجتماع را دگرگون کنید، به جامعه‌ای قوی نیاز دارید. فناوری کافی نیست. بدون تمرکز حواس فناوری بیش‌تر مخرب است تا سازنده. وقتی که دربارهٔ ایجاد محیطی دیرپا یا جامعه‌ای عادل‌تر صحبت می‌کنیم، معمولاً دربارهٔ عمل فیزیکی یا پیشرفت‌های تکنولوژیکی به عنوان ابزار رسیدن به این اهداف حرف می‌زنیم. اما عنصر جامعه‌ای متحد را فراموش می‌کنیم که بدون آن هیچ کاری نمی‌توانیم انجام دهیم.

ما معمولاً عمل گروهی را مجموعه‌ای از اعمال جسمانی می‌دانیم، ولی انرژی سکوت مراقبه‌ای جمعی یا مناجات گروهی نیز ارتباط و نوعی عمل قوی محسوب می‌شود. من این تمرکز حواس را چندان دعا و تشریفات مذهبی نمی‌دانم، بلکه نوعی ارتباط می‌دانم. وقتی که در قالب یک جامعه می‌نشینیم و تمرکز می‌کنیم، انرژی‌ای جمعی ایجاد می‌کنیم که در خودش شفقت و همدلی بیدار دارد. دور هم نشستن در سکوت می‌تواند تمرینی از گوش کردن به درد و رنج خاص خود و درد و رنج جهان باشد.

انرژی جمعی تمرکز حواس اعمال فردیمان را نیز تقویت می‌کند. وقتی افراد دیگر را می‌بینیم که با خود و دیگران ارتباط خوبی دارند، از آن‌ها الهام می‌گیریم. گاهی علت غم و اندوهمان در زیر لایه‌های فراوان درد و رنجی پنهان شده است که نمی‌توانیم به تنهایی در آن رخنه کنیم. در چنین مواردی، انرژی تمرکز حواس جمعی یاریمان می‌دهد درد و رنجی را بپذیریم و رها کنیم که به تنهایی نمی‌توانستیم به آن دسترسی پیدا کنیم. اگر قلب‌هایمان را باز کنیم، انرژی جمعی جامعه می‌تواند در درد و رنج درونمان رخنه کند. حرف زدن و گوش کردن آگاهانه، ساختن جامعه‌ای قوی‌تر را برای ما آسان‌تر خواهد کرد.

ایجاد اعتماد و درمیان‌گذاشتن درد و رنج

برخی افراد به راحتی به دیگران اعتماد نمی‌کنند. برای چنین افرادی، تصور درد دل کردن با جامعه‌ای بزرگ‌تر دشوار است. ما باید کمی احتیاط کنیم یا حتی بسیار ظنن باشیم. دیگران می‌گویند ما را دوست دارند و درک می‌کنند. ما باید بتوانیم راه‌هایی برای کمک به شخصی بیابیم که گنجایش دریافت محبت و درک را ندارد. گاهی عشق واقعی وجود دارد، تفاهم واقعی وجود دارد، لیکن شخص به عشق و تفاهم اعتقاد ندارد، و به همین دلیل است که هیچ وقت نتوانسته آن را دریافت کند. آن شخص مثل روحی گرسنه است. در آیین بودا،

جامعه محبت را تقویت می‌کند

دانشمندان رفتار حیواناتی را که به صورت گروهی زندگی می‌کنند، همچون پرندگان و ماهی‌ها، مطالعه کرده و دریافته‌اند که در هر جامعه‌ای عنصری از نوع دوستی وجود دارد؛ بعضی از اعضای جامعه حاضرند به خاطر جامعه بمیرند و زندگی خود را فدا کنند.

نوعی ماهی به نام ماهی آبنوس هست. هزاران ماهی آبنوس به صورت گروهی با هم شنا می‌کنند. هر وقت سایه ماهی بزرگ شکارچی‌ای را که حیاتشان را به خطر بیندازد ببینند، چندتایی از گروه جدا می‌شوند و به اکتشاف می‌پردازند. آن‌ها می‌دانند که خطری در کمین است، ولی دوست دارند به سمت خطر بروند تا ببینند آیا تهدید واقعی است یا نه. اگر دریابند هیچ خطری وجود ندارد، بازمی‌گردند و به گروهشان می‌پیوندند. اگر خطری واقعی وجود داشته باشد، تعدادی از آن‌ها می‌مانند تا طعمه ماهی بزرگ شوند در حالی که بقیه برمی‌گردند و به گروه ماهی‌ها می‌گویند در مسیری دیگر حرکت کنند. مورچه‌ها هم به همین صورت رفتار می‌کنند، زنبورها و برخی انواع پرندگان هم همین‌طور. ما انسان‌ها هم از گوشه و کنار خبرهایی از قهرمانانی می‌شنویم که خود را در این راه فدا می‌کنند.

این رفتار از جانب برخی اعضای جامعه شما سخاوت و نوع دوستی شما را تقویت می‌کند. دانشمندان از مطالعه این ماهی‌ها دریافتند که اگر گروهی با هم بمانند، سخاوت رشد

«روح گرسنه» کسی است که معده‌ای بزرگ و خالی دارد و بسیار گرسنه است ولی گلویش بسیار کوچک است. حتی با وجود مقدار زیادی غذا، آن شخص نمی‌تواند آن را قورت دهد. او نمی‌تواند چیزی جذب کند. پس اگر مقدار زیادی تفاهم و عشق هم عرضه شود، آن شخص نمی‌تواند آن را در خود جا دهد.

شخصی که این‌گونه رنج می‌برد هیچ گنجایشی برای دریافت همدلی، عشق و یاری ندارد. شما باید بسیار صبور باشید. گاهی این روح‌های گرسنه را می‌بینیم که به این طرف و آن طرف می‌روند، و می‌توانیم آن‌ها را به آسانی شناسایی کنیم. آن‌ها بسیار تنها و منزوی به نظر می‌رسند. ما باید بسیار صبور باشیم و قدری زمان و فضا به آن‌ها بدهیم. زیادی مشتاق کمک کردن نباشید، چون وقتی که بیش از اندازه مشتاق باشید کمک کنید، ممکن است اثری خلاف چیزی که در نظر دارید بگذارید، و شاید واکنشی متضاد دریافت کنید.

در برابرشان بانشاط، با محبت، دلسوز و صبور بمانید. این تنها کاری است که در حال حاضر می‌توانید انجام دهید. به دقت بنگرید ببینید می‌توانید وردی بیابید و تکرار کنید که آن قدر ماهرانه باشد تا یاریشان دهد گلویشان را بزرگ‌تر کنند و غذا را دریافت کنند. با صبر و زمان، روزی گلوهایشان بزرگ‌تر خواهد شد، و به تدریج متوجه انرژی عشق و همدلی که در شماست خواهند شد. جامعه‌سازی زمان می‌برد.

خواهد کرد. فرزندان‌شان هم منتفع و هرچه بیش‌تر سخاوتمندتر می‌شوند. ولی اگر متفرق شوند، سخاوت خیلی زود فراموش می‌شود.

به قول دانشمندانی که بررسی‌ها را انجام داده‌اند، وقتی که شما در معرض چنین رفتاری از جانب اعضای جامعه‌تان قرار می‌گیرید، بذر نوع دوستی در شما آبیاری می‌شود. و وقتی که نوبت شما می‌شود، شما هم همین کار را خواهید کرد - یاد خواهید گرفت چگونه به خاطر جامعه‌تان فداکاری کنید.

ما بر اثر زندگی در این جهان، عادات پایداری پیدا کرده‌ایم. راه می‌رویم بدون این‌که از قدم‌هایمان آگاه باشیم یا لذت ببریم. طوری راه می‌رویم انگار باید بدویم. حرف می‌زنیم ولی نمی‌دانیم چه داریم می‌گوییم؛ ما با حرف‌های خود مقدار زیادی درد و رنج ایجاد می‌کنیم. جوامعی که خود را متعهد به تمرکز حواس می‌کنند می‌توانند اعضای جامعه را یاری دهند بیاموزند چگونه آگاهانه صحبت کنند، نفس بکشند، و راه بروند. جامعه به آموزش شما کمک می‌کند، و در نتیجه شما خود را آموزش می‌دهید.

موقعی که ما به صورت جمعی عمل می‌کنیم، افراد بیش‌تری هستند تا حمایتان کنند ولی فرصت‌های بیش‌تری هم برای ناامیدی و غضب وجود دارد. گفتار محبت‌آمیز و عمیق گوش کردن کلید ساخت جامعه‌اند. شما می‌آموزید به گونه‌ای صحبت کنید که باعث درد و رنج خود و جامعه‌تان

نشود. اگر جامعه‌تان این را تمرین نکند، جامعه‌ای قابل اعتماد نیست. ولو این‌که درد و رنج و غضب داشته باشید، می‌توانید خودتان را آموزش دهید که به گونه‌ای صحبت کنید تا به دیگران کمک کند بفهمند در درون شما چه می‌گذرد، و این امر ارتباط واقعی را ممکن می‌سازد.

دنیای ما می‌تواند جامعه‌ای متفکر و مهربان باشد

ما باید راه‌های بهتری برای برقراری ارتباط بیابیم. اگر افراد بتوانند این کار را در روابطشان انجام دهند، می‌توانند آن را در محیط‌های کاری خود و حتی در محیط‌های سیاسی نیز انجام دهند. ما باید اداراتمان را به محل‌هایی برای عمیق گوش کردن و گفتار محبت‌آمیز تبدیل کنیم. ما همگی می‌توانیم برای همکاری در این زمینه نقش خود را به عنوان شهروند، به عنوان عضوی از خانواده انسانی، ایفا کنیم. این‌گونه است که در فرایند جامعه‌سازی به آن تحول و بهبودی که برای تحقق بخشیدن به تحول و بهبود جهان نیاز داریم دست می‌یابیم.

این فرایند آموزش و یادگیری است. وقتی که صحبت می‌کنید، اجازه دهید بینش بشریت جمعی از طریق شما صحبت کند. وقتی که راه می‌روید، فقط از طرف خودتان راه نروید، از طرف نیاکان و جامعه‌تان راه بروید. وقتی که نفس می‌کشید، بگذارید دنیایی بزرگ‌تر به خاطر شما نفس بکشد. وقتی که عصبانی

هستید بگذارید خشمستان رها شود و جامعه‌ای بزرگ‌تر آن را دربرگیرد. اگر یاد بگیرید چگونه این کار را برای یک روز انجام دهید، از پیش متحول شده‌اید. جامعه خود باشید و بگذارید جامعه‌تان شما باشد. این تمرین واقعی است. مثل رودخانه‌ای که به اقیانوس می‌ریزد باشید، مثل زنبورها و پرندگانی باشید که با هم پرواز می‌کنند. خود را در جامعه و جامعه را در خود ببینید. این فرایند دگرگون کردن نحوه نگاه کردن شماست، و نحوه برقراری ارتباط شما و کارایی آن را متحول خواهد کرد.



ارتباط ما استمرار ماست

هر انسان و هر حیوانی با همنوعش ارتباط برقرار می‌کند. ما معمولاً ارتباط را واژه‌ای می‌دانیم که هنگام صحبت کردن یا نوشتن به کار می‌بریم، ولی زبان بدنمان، حالات چهره‌مان، لحن صدایمان، اعمال جسمانیمان و حتی افکارمان نیز شیوه‌هایی از برقراری ارتباطند.

درست همان‌طور که درخت پرتقال می‌تواند برگ‌ها، شکوفه‌ها و میوه‌های پرتقال زیبا تولید کند، یک انسان زیبا هم می‌تواند پندار، گفتار و کردار زیبا تولید کند. ارتباط ما بی‌اثر نیست. هر بار که با هم ارتباط برقرار می‌کنیم، یا محبت، عشق و هماهنگی بیش‌تر ایجاد می‌کنیم یا خشونت و درد و رنج بیش‌تر.

ارتباط ما آن چیزی است که به دنیا می‌سپاریم و پس از رفتن ما باقی می‌ماند. بدین‌گونه، ارتباط ما کارمای ماست. واژه سانسکریتی کارما یعنی «کردار»، و نه تنها به اعمال بدنی بلکه به آنچه با بدن‌هایمان، گفتارمان، و افکار و نیاتمان ابراز می‌کنیم اشاره می‌کند.

ما در طول روز انرژی‌های پندار، گفتار و کردار تولید می‌کنیم. در هر لحظه با خودمان و با سایر مردم ارتباط برقرار می‌کنیم. پندار، گفتار و اعمال بدنی مظاهر خود ما هستند. شما کردار خویش هستید. شما همانید که انجام می‌دهید، نه تنها آنچه با بدن خود انجام می‌دهید، بلکه آنچه با گفتار و ذهن خویش انجام می‌دهید. کارما اعمال سه‌گانه پندارمان، گفتارمان و اعمال بدنمان را شامل می‌شود.

تفکر به خودی خود عمل محسوب می‌شود. حتی اگر نشانه ظاهری آن را نبینید، به عنوان انرژی قدرتمند وجود دارد. تفکر ممکن است ادارتان کند کارهایی انجام دهید یا چیزهایی بگویید که مخرب باشند، یا ممکن است مقدار زیادی محبت ایجاد کند. هر فکری میوه‌ای به بار خواهد آورد، گاهی فوراً و گاهی بعداً. وقتی که فکری از تنفر، خشم، یا ناامیدی تولید کنید، آن فکر همچون سمی بر بدن و ذهنتان تأثیر خواهد گذاشت. فکری از تنفر یا خشم ممکن است شخصی را هدایت و شخص دیگری را اذیت کند. اگر شما مرتکب عملی خشونت‌آمیز شوید، این یعنی افکار تنفر، خشم و میل به تنبیه کردن تولید کرده‌اید. بنابراین تفکر از پیش عمل می‌کند. شما برای عمل کردن لازم نیست حتماً چیزی بگویید یا کاری انجام دهید. تولید فکر یعنی عمل کردن.

وقتی که فکری سرشار از درک، گذشت، و شفقت تولید کنید، آن فکر فوراً اثری شفا بخش بر سلامتی هم جسمانی و

هم روانیتان و همین‌طور بر افراد پیرامونتان خواهد گذاشت. اگر فکری در سر بپرورانی که سرشار از قضاوت و خشم باشد، آن فکر بی‌درنگ بدن و ذهن شما و افراد پیرامونتان را مسموم خواهد کرد.

اندیشیدن اولین نوع عمل است، چون تفکر ما پایه‌ای برای اثر گذاشتن بر جهان است. گفتار ما هم اثری بسزا دارد. اگر بتوانیم با محبت و همدلی صحبت کنیم و بنویسیم، در بدن و در ذهنمان احساسی شگفت‌انگیز به ما دست می‌دهد. ما فقط به این منظور با محبت صحبت نمی‌کنیم که حال شخص یا اشخاص طرف صحبتمان بهتر شود. گفتار محبت‌آمیز ما بر خود ما هم تأثیری شفا بخش می‌گذارد. پس از آن‌که توانسته باشید چیزی با محبت، با گذشت و دلسوزانه گفته باشید، حالتان بسیار بهتر می‌شود.

وقتی که الفاظی سرشار از محبت و گذشت می‌نویسید، احساس آزادی بیش‌تری می‌کنید، ولو آن‌که شخصی که خطاب به او می‌نویسید هنوز آن را نخوانده باشد. حتی قبل از این‌که نامه را پست کنید یا ایمیل یا پیغام را ارسال کنید، حالتان بهتر می‌شود. شخصی که حرف‌های شما را می‌خواند نیز محبت شما را حس می‌کند. به همین نحو، اگر با خشم و خشونت حرف بزنید، اگر از روی میل به تنبیه کردن حرف بزنید، هم شما و هم افرادی که حرف‌هایتان را می‌شنوند درد و رنج بیش‌تری تجربه می‌کنند. بچه‌ای را در نظر بگیرید که

دعوی پدر و مادرش را می شنود. ولو آن که آن حرف ها خطاب به او نباشد، اثر گفتار غضب آلود تقریباً همان است. گفتار، شکل دوم عمل، ممکن است شفافیت و رهایی بخش باشد، یا این که موجب نابودی و رنج شود.

سومین شکل عمل اعمال بدنی است. ما نه تنها با زبان بدنمان (با مشت های گره کرده یا با آغوش باز) بلکه با اقدامات بزرگ ترمان نیز ارتباط برقرار می کنیم (از جمله آنچه انتخاب می کنیم که با آن خود را نشان دهیم، آنچه با آن روزمان را سر می کنیم، و نحوه برخوردمان با دیگران). اگر بتوانید کاری در راستای نجات دادن، حمایت کردن، حفاظت کردن، تسلی دادن، رهایی بخشیدن یا مراقبت کردن انجام دهید، بی درنگ اثری مثبت می گذارد.

هر ارتباطی امضای ما را دربر دارد

هر چیزی که می گوئیم یا انجام می دهیم حامل امضای ماست. ما نمی توانیم بگوئیم: «منظور من آن نیست.» ما مسئول روابط خویش هستیم. پس اگر دیروز بر حسب اتفاق چیزی گفتیم که درست نبود امروز باید کاری کنیم که آن را متحول کند. ژان پل سارتر، فیلسوف فرانسوی، گفت: «انسان مجموع تمامی اعمالش است.» ارزش زندگی ما به کیفیت پندارمان، گفتارمان و کردارمان بستگی دارد.

ما دوست داریم بهترین نوع تفکر، بهترین نوع گفتار و بهترین نوع اعمال بدنی را ارائه کنیم، چون آن اعمال استمرار ما

هستند. وقتی که می اندیشیم، سخن می گوئیم، و عمل می کنیم، در خلقت خویش حضور داریم. این پیامد وجود ماست. ارتباطات ما، موقعی که جسممان این جا نباشد، از بین نخواهند رفت. اثر تفکر، گفتار و اعمال فیزیکی ما ادامه خواهد یافت و به بیرون به سمت کیهان موج می زند. خواه این بدن هنوز در این دنیا باشد خواه متلاشی شده باشد، کردارمان ادامه می یابد.

وقتی که فکری تولید می کنید، امضای شما را دربردارد. این شما هستید که آن فکر را تولید کرده اید، و خودتان هم مسئول آن هستید. اگر فکری توأم با محبت، گذشت، و عاری از تبعیض باشد، شما به زیبایی ادامه خواهید یافت، چون در آن حضور دارید. اگر شما بانی آن عمل باشید، گفتار و اعمال فیزیکیتان نیز، هم محبت آمیز و هم خشونت آمیز، امضایان را دربر خواهد داشت.

ما همچون ابرهای باران زا هستیم. در طول بارش، ابر همچنان بر محصولات، درختان و رودها تأثیر می گذارد، ولو آن که ابر دیگر در آسمان حرکت نکند. به همین ترتیب، هر چیزی که ما بر حسب پندار، گفتار و کردار تولید کنیم، حتی پس از متلاشی شدن بدنمان، باقی می ماند. ابر آن جا در مزرعه و در رودخانه است. وقتی که این بدن متلاشی می شود، گفتار، افکار و اعمال فیزیکیمان باقی می مانند تا اثری داشته باشند. گفتار، افکار و اعمال ما استمرار راستین ما هستند.

حسابی بانکی در جایی را مجسم کنید که هر حرف، فکر و عمل فیزیکی را در آن واریز می‌کنید. مسلماً این حساب بانکی به حیات خود ادامه می‌دهد، ولی ماهیتش غیرمحلّی است. هیچ چیز از بین نمی‌رود.

عوض کردن گذشته

فرض کنید در گذشته حرفی زشت به مادر بزرگتان زده‌اید. حالا او دیگر در قید حیات نیست، پس نمی‌توانید مستقیماً از او عذرخواهی کنید. بسیاری از ما گناه چیزی را که گفته یا انجام داده‌ایم به دوش می‌کشیم، چیزی که فکر می‌کنیم نمی‌توانیم جبران‌ش کنیم. ولی می‌شود آثاری تجربگی گذشته را پاک کرد. گذشته به کلی نگذشته است. اگر بدانیم ارتباطمان ادامه می‌یابد، پس می‌دانیم که گذشته هنوز هست، و در لحظه حال پنهان شده است. در واقع، درد و رنج هنوز هم وجود دارد؛ می‌توانید لمسش کنید.

کاری که می‌توانید انجام دهید این است که بنشینید، نفس عمیق بکشید، و حضور مادر بزرگتان را در همه سلول‌های بدن‌تان حس کنید. «مادر بزرگ، من می‌دانم که تو در تمامی سلول‌های بدنم حضور داری. متأسفم که چیزی گفتم که باعث شد تو رنج ببری و من هم رنج ببرم. خواهش می‌کنم گوش کن، مادر بزرگ، قول می‌دهم که از حالا به بعد دیگر چنین چیزی به کسی نگویم. مادر بزرگ، لطفاً قبول کن مرا در این عمل یاری دهی.» وقتی که

این‌گونه با مادر بزرگ خود صحبت کنید، می‌توانید صدای خنده‌اش را بشنوید، و در نتیجه درد و رنج گذشته را التیام می‌بخشید.

ارتباط ساکن نیست. حتی اگر روز قبل فکری از روی خشم و تنفر ایجاد کرده باشید، امروز می‌توانید فکری در جهت مخالف تولید کنید؛ فکری از روی شفقت و تحمل. به محض این‌که فکر جدید را تولید کنید، این فکر جدید می‌تواند بسیار سریع فکر دیروز را گیر بیاورد و آن را خنثی کند. به کارگیری ارتباط درست یاریمان می‌دهد گذشته را بهبود بخشیم، از حال لذت ببریم، و زمینه را برای آینده‌ای خوب مهیا کنیم.

تمرین‌هایی برای روابط محبت آمیز

زنگ کامپیوتر

بیش‌تر اوقات که با کامپیوترمان کار می‌کنیم در کارمان غرق می‌شویم و فراموش می‌کنیم با خودمان ارتباط برقرار کنیم. یا شاید فراموش کنیم به گفتگوهایمان توجه کنیم، و غرق غیبت‌های دلچسب، انتقاد، شکایت و سایر سخنان بی‌هوده می‌شویم.

می‌توانیم روی کامپیوترمان زنگ تمرکز حواس نصب کنیم، و هر یک ربع ساعت (یا هر چند دفعه که دوست داریم) زنگ به صدا درآید و ما فرصتی داشته باشیم دست از کار بکشیم و به خود بازگردیم. سه بار دم و بازدم برای رها کردن تنش در بدن و خندیدن کافی است، و سپس می‌توانیم به کارمان ادامه دهیم.

نوشیدن چای در تمرکز حواس

نوشیدن چای راهی عالی برای تخصیص زمان به برقراری ارتباط با خودمان است. من وقتی که چای می‌نوشم، فقط چایم را می‌نوشم. مجبور نیستم فکر کنم. می‌توانم ضمن نوشیدن چای تفکرم را به کلی

رفته‌ام. متأسفم. حالا بازگشته‌ام تا از تو مراقبت کنم، بغلت کنم. می‌دانم تو رنج بسیاری برده‌ای، و من به تو بی‌توجه بوده‌ام. ولی حالا راه مراقبت از تو را یاد گرفته‌ام. من حالا این‌جا هستم.» اگر مجبور باشیم، می‌توانیم با آن کودک گریه کنیم. «هنگام فرو بردن دم، من نزد کودک زخمی‌ام باز می‌گردم؛ هنگام بازدم، از کودک زخمی‌ام خوب مراقبت می‌کنم.» وقتی که به پیاده‌روی می‌رویم، می‌توانیم دست کودکمان را بگیریم و با خود ببریم.

ما باید روزی چند بار با کودکمان حرف بزیم تا بهبود حاصل شود. کودک کوچولو مدت‌ها تنها گذاشته شده است، بنابراین باید این تمرین را همین الآن شروع کنیم. هر روز نزد کودک درونتان بازگردید و برای پنج یا ده دقیقه به حرف‌هایش گوش دهید، و در آن صورت بهبود حاصل خواهد شد.

کودک زخمی ما فقط خود ما نیست؛ شاید نماینده چندین نسل از نیاکان ما باشد. والدین و نیاکان ما شاید تمام عمرشان رنج برده باشند بدون این‌که بدانند چگونه از کودک زخمی درون خود مراقبت کنند، در نتیجه آن کودک را به ما منتقل کرده‌اند. بنابراین موقعی که کودک زخمی درونمان را بغل می‌کنیم، در واقع تمامی بچه‌های زخمی نسل‌های گذشته را بغل می‌کنیم. این تمرین فقط برای ما مفید نیست؛ برای نسل‌های زیادی از نیاکان و نوادگان ما مفید است. این تمرین می‌تواند چرخه را بشکند.

نامه‌ای عاشقانه بنویسید

اگر با شخصی در زندگیتان مشکل دارید، می‌توانید مدتی را تنها

متوقف کنیم. وقتی که تفکر را متوقف می‌کنم، می‌توانم بر توجهم به جای تمرکز کنم. فقط من و چای هستیم. پیوندی بین من و چای برقرار می‌شود. من برای حرف زدن با چای به تلفن نیاز ندارم. در واقع، چون با تلفن حرف نمی‌زنم می‌توانم با چای بیش‌تر ارتباط برقرار کنم. من فقط نفس می‌کشم، و آگاهم که تنفس من آن جاست، آگاهم که بدنم آن جاست، و آگاهم که چایم آن جاست.

شگفت‌انگیز است که برای فقط نوشیدن چای‌تان وقت بگذارید. در ذن ما معمولاً از دستورات الهی به عنوان قوانین سخت و سریع استفاده نمی‌کنیم، ولی «چای‌ت را بنوش» مانند دستوری ذنی است که شما را به خانه واقعی‌تان باز می‌گرداند. فکر نکنید. آن‌جا باشید. بدن و ذهن یکپارچه. خود را در همین‌جا و همین الآن مستقر کنید. شما حقیقی هستید. شما خیال نیستید؛ شما واقعی هستید، و می‌دانید چه خبر است. خبری که هست این است که فنجانی چای در دستان شماست.

گوش کردن به حرف‌های کودک درون

هر یک از ما کودکی مجروح در درون دارد که نیازمند مراقبت و محبت است. ولی ما از کودک درونمان می‌گریزیم چون از درد و رنج می‌ترسیم. علاوه بر گوش کردن به حرف دیگران با دلسوزی، باید به کودک زخمی درونمان هم گوش کنیم. آن بچه کوچک به توجه ما نیاز دارد. وقت بگذارید و بازگردید و با محبت آن کودک زخمی درون خود را در آغوش بگیرید. باید با زبان عشق با آن کودک حرف بزنید. «عزیزم، من در گذشته تو را تنها گذاشتم. مدت‌هاست که تو را رها کرده و

بگذرانید و نامه‌ای واقعی به او بنویسید. می‌توانید نامه را به کسی که هر روز می‌بینید بنویسید یا، همان‌قدر کارآمد، به شخصی که سال‌هاست او را ندیده‌اید، یا حتی به کسی که دیگر زنده نیست. برای وارد کردن صلح و بهبود در رابطه هیچ وقت دیر نیست. ولو آن‌که دیگر آن شخص را نبینیم، می‌توانیم در درون خود اشتهی کنیم، و رابطه می‌تواند خوب شود.

برای نوشتن نامه‌ای با استفاده از گفتار محبت‌آمیز دو سه ساعت به خودتان وقت بدهید. هنگام نوشتن نامه، به‌دقت به ماهیت رابطه‌تان بنگرید. چرا ارتباط مشکل شده؟ چرا خوشی غیرممکن شده؟ در این‌جا نمونه‌ای ذکر شده است:

عزیزم،

می‌دانم که در چند سال گذشته بسی رنج برده‌ای. من نتوانسته‌ام کمکت کنم، در واقع اوضاع را بدتر کرده‌ام. قصدم آزار رساندن به تو نیست. شاید خیلی باتجربه نیستم. شاید تلاش می‌کردم نظراتم را بر تو تحمیل کنم. در گذشته فکر می‌کردم تو مسبب درد و رنج من هستی. حالا می‌دانم که خودم مسئول درد و رنجم بوده‌ام.

من قول می‌دهم نهایت تلاش خود را بکنم تا از گفتن حرف‌ها و انجام دادن کارهایی که مایه عذاب تو می‌شود خودداری کنم. خواهش می‌کنم به من بگو چه در دل داری. باید کمک کنی، در غیر این صورت امکان ندارد از عهده این کار برآیم. تنهایی نمی‌توانم انجامش دهم.

با نوشتن این نامه هیچ چیز را به خطر نمی‌اندازید. حتی می‌توانید بعداً تصمیم بگیرید آیا آن را ارسال کنید یا نه. ولی چه آن را ارسال کنید چه

نکنید، درخواهید یافت فردی که نوشتن نامه را به پایان می‌رساند همان شخصی نیست که آن را شروع کرده؛ آرامش، همدلی و شفقت شما را دگرگون می‌کند.

معاهدات صلح و یادداشت‌های صلح

معاهده صلح و یادداشت صلح دو ابزاری هستند که یاریمان می‌دهد غضب و آزار در روابطمان را بهبود بخشیم. معاهده صلح را می‌توان به عنوان ابزاری پیشگیرانه به کار برد، پیش از این‌که سخنی بر زبان آوریم یا به واسطه سخنان یا اعمالی که غیردوستانه به نظر می‌آیند آزرده شویم. وقتی که معاهده صلح را امضا می‌کنیم، نه‌تنها در شخص مقابل بلکه در درون خودمان نیز صلح برقرار می‌کنیم.

یادداشت صلح را می‌توان به عنوان ابزاری شفابخش موقعی به کار برد که از چیزی که کسی گفته یا کاری که انجام داده آزرده‌ایم. می‌توانید از آن کپی بگیرید و نسخه‌های سفید را در هر جا که لازمش دارید دم دست بگذارید. می‌توانید آن را به جای یادداشت ورد چهارم که در کیف پولتان نگه می‌دارید به کار ببرید.

اگر کسی کاری انجام دهد که باعث درد و رنج ما شود می‌توانیم بگوییم: «چیزی که همین الان گفتمی مرا آزرده. دوست دارم به‌دقت به آن نگاه کنم، و دوست دارم تو هم به‌دقت به آن نگاه کنی. بیا آخر هفته قرار می‌گذاریم تا با هم آن را بررسی کنیم.» اگر یک نفر به ریشه‌های درد و رنجمان نگاه کند خوب است، دو نفر بهتر است، و دو نفر با هم نگاه کنند بهترین است.

هم معاهده و هم یادداشت صلح توصیه می‌کنند چند روز برای

مذاکره صبر کنید. می‌توانید هر شبی را انتخاب کنید. شما هنوز هم آزرده‌اید، و شاید بسیار خطرناک باشد اگر همین الآن بحث در مورد آن را شروع کنید. ممکن است چیزهایی بگویید که اوضاع را بدتر کند. از حالا تا آن شب، می‌توانید نگاه دقیق به ماهیت درد و رنج خود را تمرین کنید، و شخص دیگر هم می‌تواند این کار را انجام دهد. پیش از آن شب، شاید یک یا هر دوی شما ریشه مشکل را پیدا کنید و بتوانید به دیگری بگویید و عذرخواهی کنید. آن‌گاه در آن شب، می‌توانید با هم فجانی جای بنوشید و از وجود یکدیگر لذت ببرید.

اگر تا آن شب درد و رنج تغییر نکرده باشد، یک نفر شروع می‌کند و حرف خود را می‌زند در حالی که دیگری با دقت گوش می‌کند. وقتی که شما حرف می‌زنید، عمیق‌ترین نوع حقیقت را با استفاده از گفتار محبت‌آمیز بیان می‌کنید؛ نوع گفتاری که شخص دیگر بتواند درک کند و بپذیرد. هنگام گوش کردن می‌دانید که گوش کردنان باید دقیق باشد تا شخص مقابل را از درد و رنجش خلاص کند. اگر می‌توانید بحث را به جمعه‌شبی یا صبح زود یکشنبه‌ای موکول کنید، بدین نحو شما باز هم تعطیلات آخر هفته را دارید تا از با هم بودن لذت ببرید.

معاهده صلح

برای این‌که بتوانیم عمری طولانی به‌خوبی و خوشی با هم زندگی کنیم و همچنان عشق و همدلیمان را توسعه و افزایش دهیم، ما، امضاکنندگان زیر، قسم می‌خوریم موارد ذیل را رعایت و اجرا کنیم:

* شخصی که خشمگین است، موافقت می‌کند:

۱. از گفتن یا انجام دادن هر چیزی که شاید باعث آسیب بیش‌تر شود یا خشم را تشدید کند خودداری کنم.
۲. خشمم را سرکوب نکنم.
۳. تنفس عمیق و پناهنده شدن در جزیره خودم را اجرا کنم.
۴. آرام، ظرف بیست و چهار ساعت، به کسی که عصبانی‌ام کرده است، درباره خشم و درد و رنجم بگویم؛ یا به طور شفاهی یا با ارائه یک یادداشت صلح.
۵. تقاضای قرار ملاقاتی در آخر هفته (مثلاً، جمعه‌شب) بکنم تا در مورد این موضوع جامع‌تر بحث کنیم؛ یا به طور شفاهی یا از طریق یادداشت صلح.
۶. نگویم، «من عصبانی نیستم. باشد. من رنج نمی‌برم. اصلاً چیزی نیست که در موردش عصبانی باشم، حداقل آن‌قدر نیست که عصبانی‌ام کند.»
۷. تنفس و عمیق نگاه کردن به زندگی روزمره‌ام را تمرین کنم — در حال نشستن، دراز کشیدن، ایستادن و راه رفتن — تا ببینم:
 - الف. شیوه‌هایی را که خود من گاهی بی‌تجربگی کرده‌ام.
 - ب. چگونه شخص مقابل را به دلیل انرژی عادت‌م آزرده‌ام.
 - ج. آیا بذری قوی خشم در من دلیل اولیه خشمم است.
 - د. آیا درد و رنج شخص دیگر که بذری خشم مرا آبیاری می‌کند دلیل ثانوی است.
 - ه. آیا شخص مقابل فقط درصدد رهایی یافتن از درد و رنج خودش است.
 - و. مادامی که شخص دیگر رنج می‌برد، من نمی‌توانم به‌راستی خوشحال باشم.

امضا:

..... روز در سال در

صلحنامه

تاریخ:

زمان:

..... عزیز

امروز صبح / بعدازظهر / دیروز، تو چیزی گفتی / کاری کردی که مرا عصبانی کرد. خیلی عذاب کشیدم. می‌خواهم تو این را بدانی. تو این را گفتی / انجام دادی:

خواهش می‌کنم این جمعه‌شب بیا هر دو به چیزهایی که تو گفتی / کاری که کردی نگاه کنیم و به شیوه‌ای آرام و صریح موضوع را با هم بررسی کنیم. ارادت‌مند، که فعلاً زیاد سر حال نیست،

شروع از نو

موقعی که مشکلی در روابطمان پیش می‌آید و یکی از ما احساس رنجش و آزرده‌گی می‌کنیم، اقدامی که به امتحانش می‌ارزد «شروع از نو» خوانده می‌شود. از نو شروع کردن یعنی به‌دقت و صادقانه به خودمان نگاه کنیم - به اعمال، گفتار و افکار گذشته‌مان - و شروعی تازه در درون خود و در روابطمان با دیگران خلق کنیم.

شروع از نو یاریمان می‌دهد گفتار محبت‌آمیز و گوش کردن دلسوزانه را بیاموزیم، چون این عملی است برای تشخیص و تقدیر از عناصر مثبت شخص مقابل. تشخیص ویژگی‌های مثبت سایر مردم به ما این امکان را

۸. به محض این‌که به بی‌تجربگی و نبود تمرکز حواسم پی ببرم، بی‌درنگ عذرخواهی کنم، بدون این‌که تا قرار ملاقاتمان صبر کنم.
۹. اگر آن‌قدر احساس آرامش نکنم تا بتوانم با شخص مقابل مواجه شوم، جلسه را به تعویق بیندازم.

* شخصی که دیگری را عصبانی کرده است، موافقت می‌کند:

۱. احساسات شخص دیگر را محترم بشمرم، نه این‌که او را مسخره کنم، و وقت کافی به او بدهم تا آرام شود.
۲. برای بحثی فوری اصرار نورزم.
۳. تقاضای شخص دیگر برای قرار ملاقات را تأیید کنم، یا شفاهی یا کتبی، و به او اطمینان دهم که آن‌جا خواهم بود.
۴. تنفس و پناه بردن به جزیرهٔ خودم را اجرا کنم تا ببینم آیا:

الف. من برای غمگین کردن شخص دیگر بذره‌های نامهربانی و خشم و نیز انرژی عادت دارم.

ب. من به اشتباه گمان کردم به عذاب انداختن شخص مقابل درد و رنج خودم را فرومی‌نشاند.

ج. با به عذاب انداختن او باعث عذاب خودم می‌شوم.

۵. به محض تشخیص بی‌تجربگی و فقدان تمرکز حواسم عذرخواهی کنم، بدون هیچ گونه تلاشی برای توجیه کردن خودم و بی‌آن‌که تا زمان برگزاری جلسه صبر کنم.

ما عهد می‌بندیم این بندها را رعایت و از صمیم قلب اجرا کنیم.

می‌دهد که ویژگی‌های خوب خود را هم ببینیم. افزون بر این ویژگی‌های مثبت، همه ما نقاط ضعفی هم داریم، همچون صحبت کردن از روی خشم یا گیر افتادن در برداشت‌های غلطمان. مثل یک باغ، موقعی که گل‌های لطف و عنایت و شفقت را با یکدیگر آب می‌دهیم، انرژی علف‌های هرز خشم، حسادت و برداشت غلط را هم از بین می‌بریم.

ما می‌توانیم شروع از نو را هر روز اجرا کنیم، بدین‌سان که از افرادی که برایمان مهمند قدردانی کنیم و وقتی که کاری می‌کنیم یا چیزی می‌گوییم که آزرده‌شان می‌کند فوراً عذرخواهی کنیم. می‌توانیم دیگران را هم در جریان بگذاریم که چه وقت آزرده شده‌ایم.

نوع رسمی‌تر شروع از نو را می‌توان هفته‌ای یک بار در خانواده‌ها و موقعیت‌های کاری اجرا کرد، که به صورت فرایندی سه‌بخشی است: آب دادن گل‌ها، ابراز ندامت، و ابراز رنجش‌ها و مشکلات. این تمرین از جمع شدن احساس رنجش در طول هفته‌ها پیشگیری می‌کند و به امن ساختن موقعیت برای همه در محل کار یا خانواده کمک می‌کند.

آب دادن گل اولین بخش تمرین است. در واقع به معنی ابراز قدردانی از سایرین در خانواده یا محل کار است. افراد یکی‌یکی این کار را انجام می‌دهند، صبر می‌کنند تا تحریک شوند صحبت کنند. بقیه بدون واکنش می‌گذارند آن‌ها حرف بزنند. این کمک بزرگی است برای افراد که موقع صحبت کردن گلدانی گل یا شیئی در دست بگیرند، به طوری که سخنانشان طراوت و زیبایی گل‌ها را منعکس کند. در طول آب دادن گل، فردی که صحبت می‌کند به ویژگی‌های خوب و شگفت‌انگیز بقیه اذعان می‌کند. این به معنی چاپلوسی نیست. ما باید حقیقت را بگوییم. همه نقاط قوتی دارند که با آگاهی می‌توانند دیده شوند. احدی نمی‌تواند

وسط حرف شخص نگهدارنده گل‌ها ببرد. به هر شخصی به قدر لازم وقت داده می‌شود، و بقیه همگی عمیق گوش کردن را پیشه می‌کنند. موقعی که یک نفر صحبت‌هایش به پایان می‌رسد، بلند می‌شود و آهسته گلدان را به مرکز اتاق برمی‌گرداند.

ما نباید مرحله اول یعنی آب دادن گل را دست‌کم بگیریم. موقعی که خالصانه ویژگی‌های زیبای افراد دیگر را تشخیص می‌دهیم، بسیار مشکل است که باز هم به احساسات خشم و تنفرمان بچسبیم. طبعاً نرم می‌شویم، و چشم‌اندازمان نسبت به کل واقعیت وسیع‌تر و جامع‌تر می‌شود.

در بخش دوم تمرین، شرکت‌کنندگان برای هر کاری که برای آزردن دیگران انجام داده‌اند ابراز ندامت می‌کنند. برای آزردن شخصی فقط یک جملهٔ نسنجیده کافی است. گاهی ما به رنجش یا تأسفی کوچک می‌چسبیم، و آن هم رشد می‌کند چون وقت برای جبران‌ش نداریم. تمرین شروع از نو فرصتی است تا تأسفی از اوایل هفته را به یاد بیاوریم و آن را خنثی کنیم.

در بخش سوم مراسم، راه‌هایی را بیان می‌کنیم که دیگران ما را آزرده‌اند. گفتار محبت‌آمیز بسیار مهم است. ما می‌خواهیم اوضاع محیط کاری و خانواده‌هایمان را بهتر کنیم، نه این‌که اذیتشان کنیم. رک و پوست‌کنده حرف می‌زنیم، ولی نمی‌خواهیم مخرب باشیم. وقتی که در میان افرادی می‌نشینیم که همگی مشغول تمرین عمیق گوش کردن هستند، سخنرانیمان زیباتر و سازنده‌تر می‌شود. ما هیچ وقت ملامت یا مشاجره نمی‌کنیم.

در بخش پایانی تمرین، گوش کردن دلسوزانه بسیار مهم است. ما به

رنجش‌ها و مشکلات شخص دیگر گوش می‌دهیم با این نیت که درد و رنجش را تسکین دهیم نه این‌که قضاوت یا مشاجره کنیم. باید با حواس جمع گوش دهیم. حتی اگر چیزی بشنویم که راست نباشد، به عمیق گوش کردن ادامه می‌دهیم به طوری که شخص مقابل بتواند دردش را ابراز و تنش‌های درونش را رها کند. اگر جواب آن شخص را بدهیم یا تنبیهش کنیم، تمرین به ثمر نخواهد رسید. ما فقط گوش می‌کنیم. اگر لازم باشد به دیگران بگوییم برداشتشان درست نیست، می‌توانیم چند روز بعد این کار را انجام دهیم، آرام و خصوصی. آن‌گاه، در تمرین بعدی شروع از نو، احتمالاً آن‌ها خودشان اشتباه را اصلاح می‌کنند، و ما مجبور نخواهیم شد چیزی بگوییم. می‌توانیم با لحظه‌ای سکوت به تمرین خاتمه دهیم.

فقط اجرای اولین بخش شروع از نو – آب دادن گل – می‌تواند شادی و ارتباط در خانواده یا محل کارتان را افزایش دهد. شما مجبور نیستید هر بار هر سه بخش را اجرا کنید. به خصوص هنگامی که تمرین برایتان هنوز جدید است، صرف بیش‌تر وقتتان برای آب دادن گل مفید خواهد بود. آن‌گاه آهسته و به مرور زمان، وقتی که اعتماد ایجاد شد، می‌توانید بخش‌های دوم و سوم را اضافه کنید. حتی در آن صورت، اولی را حذف نکنید. ابراز قدردانی یکی از بهترین شیوه‌های ایجاد روابط پایدار و صمیمی است.

کیکِ توی یخچال

یکی از ابزارهایی که می‌توانیم برای بهبود روابطمان به کار ببریم کیک

است. اگر کیک‌پز نیستید، کیک ندارید، یا عاری از گلو تن^۱ هستید، مهم نیست. این کیکِ بسیار ویژه است که مثل کیک اسفنجی از آرد و شکر درست نمی‌شود. ما می‌توانیم همواره از آن بخوریم، و هیچ وقت تمام نشود. اسمش «کیکِ توی یخچال» است.

این تمرین برای کمک به بچه‌ها برنامه‌ریزی شد تا با مشاجره پدرها و مادرهایشان برخورد کنند، ولی بزرگسالان هم می‌توانند آن را در رابطه‌شان به کار ببندند. وقتی که جو سنگین و ناخوشایند می‌شود، و به نظر می‌آید یک نفر دارد از کوره درمی‌رود، می‌توانید با به‌کارگیری این تمرین هماهنگی را بازگردانید.

اول از همه، برای جرئت بخشیدن به خود عمل دم و بازدم را سه بار انجام دهید. آن‌گاه رو به شخص یا اشخاصی کنید که آشفته به نظر می‌رسند و به آن‌ها بگویید همین الآن موضوعی را به یاد آوردید. وقتی که پرسیدند چه موضوعی، می‌توانید بگویید: «یادم آمد که ما کیکِ توی یخچال داریم.»

گفتنی «کیکِ توی یخچال هست» در واقع یعنی: «خواهش می‌کنم بیایید دیگر باعث عذاب یکدیگر نشویم.» با شنیدن این حرف‌ها، آن شخص خواهد فهمید. امیدواریم که به شما نگاه کند و بگوید: «درست است. من می‌روم و کیک را می‌آورم.» این راه غیرقضاوتی برون‌رفت از موقعیتی خطرناک است. حالا شخصی که ناراحت است فرصتی دارد تا بدون ایجاد تنش، بیش‌تر از مبارزه عقب‌نشینی کند.

او به آشپزخانه می‌رود، در یخچال را باز می‌کند و کیک را درمی‌آورد، آب را جوش می‌آورد تا چای دم کند، در حالی که همه این

۱. مخلوطی از پروتئین‌های موجود در غلات. - م.

مدت تنفس خود را زیر نظر دارد. اگر کیک واقعی در یخچال نباشد، چیزی دیگر را می‌توان جایگزینش کرد - میوه یا نان پرشته یا هرچه که بپایید. حین آماده کردن تنقلات و چای، شاید حتی یادش بیاید لبخندی بزند تا در جسم و روحش احساس سبکی بیش‌تر کند.

شخص مقابل در حالی که در اتاق نشیمن تنها نشسته، می‌تواند تنفس در تمرکز حواس را تمرین کند. رفته‌رفته خلق و خوی تند آرام خواهد شد. پس از روی میز گذاشتن چای و کیک، چه‌بسا همه در حال و هوایی به میهمانی چای ببیوندند که سبک و مملو از همدلی است. اگر کسی مردد باشد شرکت کند، می‌توانید با گفتن این جمله ترغیبش کنید: «خواهش می‌کنم بیا و با من کیک و چای بخور.»

مراقبه بغل کردن

بعضی از قوی‌ترین روابط ما نیازی به الفاظ و واژه‌ها ندارند. موقع بغل کردن، قلب‌هایمان به هم وصل می‌شوند و می‌فهمیم موجوداتی مجزا نیستیم. بغل کردن با تمرکز حواس موجب آشتی، شفا، همدلی، و شادی بیش‌تر می‌شود.

شما می‌توانید مراقبه بغل کردن را با دوستی، دخترتان، پدرتان، همسران یا حتی با یک درخت تمرین کنید. برای تمرین کردن، اول تعظیم کنید و حضور دیگری را به رسمیت بشناسید. چشمانتان را ببندید، نفسی عمیق بکشید، خود و دل‌بندتان را در سیصد سال دیگر تجسم کنید. آن‌گاه می‌توانید از سه نفس عمیق و آگاهانه بهره‌مند شوید تا خود را کاملاً به حال برسانید. می‌توانید به خودتان بگویید: «با

فرو بردن دم، من می‌دانم که زندگی در این لحظه گران‌بهاست. با بیرون دادن دم، من این لحظه زندگی را گرامی می‌دارم.»

به شخص مقابل خود لب‌خند بزنید، تمایلتان برای در آغوش گرفتنش را ابراز کنید. این یک تمرین و در عین حال نوعی آیین است. این‌که ذهن و بدنتان را با هم متحد می‌کنید تا حضور کلیتان را ارائه دهید، و سرشار از حیات شوید، خودش نوعی آیین است.

وقتی یک لیوان آب می‌نوشم، صد درصد حضور خودم را صرف نوشیدن آن می‌کنم. شما باید یاد بگیرید که هر لحظه از زندگی روزمره‌تان را این‌طور بگذرانید. بغل کردن تمرینی عمیق است. برای آن‌که آن را به‌درستی انجام دهید باید کاملاً حضور داشته باشید.

آن‌گاه دست‌هایتان را باز کنید و بنا کنید به بغل کردن یکدیگر. همدیگر را به مدت سه دم و بازدم نگه دارید. با نفس اول، آگاه می‌شوید که درست در این لحظه حاضر هستید. با نفس دوم، آگاه می‌شوید که دیگری حضور دارد، و او هم خوشحال است. با نفس سوم، آگاه می‌شوید که شما با هم در این‌جا هستید، همین‌الآن روی این زمین، و برای با هم بودنتان احساس شادمانی و قدردانی عمیق می‌کنید. آن‌گاه می‌توانید شخص مقابل را رها کنید و برای اظهار امتنان‌تان به یکدیگر تعظیم کنید.

می‌توانید این تمرین را به شیوه زیر هم اجرا کنید. در طول دم و بازدم اول، آگاه شوید که شما و دل‌بندتان هر دو زنده‌اید. برای دم و بازدم دوم، به جایی فکر کنید که هر دو در سیصد سال دیگر متولد خواهید شد. و برای دم و بازدم سوم، به این بینش بازگردید که هر دو زنده‌اید.

موقعی که بدین نحو یکدیگر را بغل می‌کنید، شخص مقابل واقعی و زنده می‌شود. شما مجبور نیستید صبر کنید تا یکی از شما راهی سفر شود؛ می‌توانید همین الآن یکدیگر را بغل کنید و صمیمیت و استواری دوستان را در لحظه حال دریافت کنید. بغل کردن می‌تواند تمرین عمیق آشتی باشد.

در طول بغل کردن بی‌صدا، پیام به‌وضوح آشکار خواهد شد: «عزیزم، تو برای من گرانبهایی. متأسفم که مراقب و محتاط نبوده‌ام و اشتباهاتی مرتکب شده‌ام. به من اجازه بده از نو شروع کنم.»

زندگی در آن لحظه واقعی می‌شود. معمارها باید فرودگاه‌ها و ایستگاه‌های راه‌آهن را طوری بسازند که فضای کافی برای بغل کردن داشته باشند. به مرور زمان بغل کردن تنان عمیق‌تر خواهد شد، و شادیتان هم همین‌طور.

داشتن لحن محبت‌آمیز هزینه‌ای ندارد. آیا فقط باید الفاظمان را با دقت انتخاب کنیم تا بتوانیم از صمیم قلب با یکدیگر — و با خودمان — در این عصر نوین تکنولوژی ارتباط برقرار کنیم؟ چگونه می‌توانیم تشخیص دهیم کدام ارتباط برای ما خوب و کدام یک زهرآگین است؟

تیج‌نات‌هان، راهب بودایی، فعال اجتماعی و نامزد جایزه صلح نوبل، با به‌کارگرفتن تجربه کاری‌اش با زن و شوهرها، همکاران، و درگیری‌های بین‌المللی، عناصر سازنده روابط سالم و آگاهانه را فاش می‌کند. این کتاب منحصر به فرد و سرشار از داستان‌های الهام‌بخش و تکنیک‌های عملی پنج‌گامی را شرح می‌دهد که ما برای ارتباط با خودمان، ایجاد همدلی و بهبود روابطمان در خانه، در محل کار و در دنیایی وسیع‌تر لازم داریم.

«تیج‌نات‌هان رابطه بین صلح درونی، صلح شخصی و صلح روی زمین را به ما نشان می‌دهد.»

دالایی لاما

«تیج‌نات‌هان مردی مقدس است، چون فروتن و پارساست، ادیبی با توانایی فکری بی‌کران.»

مارتین لوتر کینگ



ISBN 978-600-278-113-0



9 786002 781130 >