

شہامتِ خود بودن

ژاک سالومہ

ترجمہ

کتابیون شہپر راد

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Le Courage d'être Soi

Jacques Salomé

Pocket

Salomé, Jacques

سالومه، ژاک

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور: شهامت خودبودن / ژاک سالومه؛ ترجمه کتابیون شهرزاد

تهران: نشر قطره، ۱۳۸۶.

مشخصات ناشر:

۳۴۸ ص.

مشخصات ظاهری:

سلسله انتشارات نشر قطره؛ ۸۷۲، روان‌شناسی؛ ۸۱.

فروست:

978-964-341-765-9

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

Le Courage d'être Soi

عنوان اصلی:

یادداشت:

ابراز وجود.

موضوع:

ارتباط بین اشخاص.

موضوع:

قاطعیت (روان‌شناسی).

موضوع:

شهرزاد، کتابیون، ۱۳۴۶ - مترجم.

شناسه افزوده.

۱۳۸۶ س ۲ الف ۶۳۷/۱ Bf

رده‌بندی کنگره:

۱۵۸/۱

رده‌بندی دیویی:

۱۱۴۵۲۱۱

شماره کتابخانه ملی:

شابک: ۹ - ۷۶۵ - ۳۴۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸ - ISBN: 978-964-341-765-9



نشر قطره

شهادتِ خود بودن

ژاک سالومه

ترجمه کتابیون شهرزاد

چاپ اول: ۱۳۸۷

لینوگرافی: طاووس رایانه

چاپ: سارنگ

تیراژ: ۱۶۵۰ نسخه

بها: ۳۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۹ - دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

۸۸۹۵۶۵۳۷ و ۸۸۹۵۲۸۳۵ و ۳-۸۸۹۷۳۳۵۱

صندوق پستی ۳۸۳-۱۳۱۴۵

nashreghtareh@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

فهرست

۷	دیباچه
۱۳	مقدمه
۱۷	تولدهای زندگی من
۳۳	نقاط تاریک یا نقاط خبط و اشتباه در شخصیت ما
۴۹	خشونت‌ها، زخم‌ها، رنج‌ها
۶۳	وفاداری‌ها، تلافی کردن‌ها
۷۳	از وفاداری به دیگری تا وفاداری به خود
۸۷	فقدان‌های پی‌درپی زندگی
۹۷	چگونه یاد بگیریم تا با جدایی‌ها کنار بیاییم؟
۱۱۳	احساسات و حسیات
۱۲۵	ناپایداری هیجانات
۱۳۱	نمادها از گسست تا احیا
۱۴۳	همزمانی‌ها
۱۵۷	حرف‌ها، کلمات
۱۶۳	چگونه در زندگی روزمره قهرمان باشیم؟
۱۷۹	خطرها و موانعی که بر سر راه تغییرات فردی قرار می‌گیرد
۱۹۱	شیوه‌ی ESPERE به عنوان چارچوب اصلی تغییرات
۲۰۱	اساسنامه
۲۰۵	هدایای زندگی
۲۱۱	در هر یک از ما بخشی الهی نهفته است
۲۲۷	نتیجه‌گیری

دیباچه

اگر از سویی شنیده‌ایم که می‌گویند انسان شبکه‌ی بسیار پیچیده‌ای است، باید از طرف دیگر این مطلب را نیز در نظر داشته باشیم که انسان شبکه‌ای اندیشمند است. بدین ترتیب، بیش از هر وقت دیگری با این الزام مواجه می‌شویم که وقت آن رسیده تا در مورد یکی از اساسی‌ترین عملکردهای نظام و سازوکاری که انسان بر آن متکی است، یعنی درمورد برقراری ارتباط، تأمل و اندیشه کنیم.

درحقیقت، همان‌گونه که در پیکر انسان سازوکارهای گوناگونی نظیر خونی و یا عصبی و یا تنفسی بر عملکرد صحیح بدن نظارت دارند، سازوکار دیگری نیز به نام برقراری ارتباط وجود دارد که بر عملکرد صحیح بخش بیرونی بدن انسان، یعنی پیکره‌ی اجتماعی نظارت می‌کند. این سازوکار از قوانین تا حدودی شناخته شده تبعیت می‌کند که اجرا یا عدم اجرای‌شان باعث ایجاد تعادل و یا بی‌تعادلی در بطن جامعه و، در مقیاسی وسیع‌تر، در نوع انسان می‌شود.

جامعه از پیوندهای مبادلاتی و آیین‌های خاص این پیوندها که به ثبات آن منجر می‌شود پیروی می‌کند و همین امر سبب شده است تا رشته‌هایی نوین شبیه «زیست - جامعه‌شناسی» ایجاد شود و در همین جا است که اندیشه‌های ژاک سالومه که تردیدی در تیزبینی و عمق مطالعات او در این زمینه وجود ندارد می‌تواند برای ما راهگشا باشد. اما این شناخت نیز مانند تمامی معارفی که به نوع انسان مربوط می‌شود، در پی تمجید و تکریم مداوم زیبایی است و این که نویسنده نگاهی شاعرانه به موضوع کتاب دارد نشان‌دهنده‌ی استعداد شگرف اوست و باعث می‌شود تا به او به دیده‌ی هنرمندی بنگریم که آینده را پیش‌بینی می‌کند.

این آموزگار روابط انسانی در دوره‌ی ما اندیشمندی است که نوشته‌هایش می‌تواند ما را در زمینه‌ی پیچیدگی‌های روابط انسانی راهنمایی کند و چراغ راه ما باشد و ما باید برای آماده شدن، برای آماده کردن و برای خوب زیستن به شناختی که این نویسنده به ما می‌دهد باور داشته باشیم، یعنی شناختی که مبنایش نظریه و روش - شناسی برقراری ارتباط آگاهانه با خود و دیگران است. به این ترتیب می‌توانیم به ایجاد شبکه‌ای اندیشمند بین انسان‌ها روی بیاوریم.

تک‌تک افراد بشر، شبکه‌ای متشکل از ارتباطات را شکل می‌دهند، به این دلیل ساده که ناچارند تا در طول زندگی با هم ارتباط برقرار کنند. بنابراین، برقراری اساس علم یا بهتر است بگوییم هنر ارتباطات از اهمیت شایان توجهی برخوردار می‌شود، مشروط بر این که این علم یا این هنر در دسترس همگان باشد؛ به عبارت دیگر، این علم یا این هنر باید سلسله قوانینی را تبیین نماید که «شاهراه‌های اطلاعاتی را به شکلی مستقیم و هموار ترسیم کند». بشر بنابر طبیعتی که دارد نمی‌تواند تنها

زندگی کند و باید به شکل گروهی به زندگی ادامه دهد. پس انسان از همان بدو خلقت ناگزیر شده است تا به رغم تفاوت‌های موجود و مشکل ساز، ساختارها و قوانینی را طرح کند که حقوق تک‌تک افراد را در خود منظور نماید. نویسنده‌ی این کتاب طی طریق خود را پیش چشم ما قرار می‌دهد و تجربیاتش را با ما درمیان می‌گذارد تا ما را با چگونگی کشف این قوانین و مقررات آشنا کند.

اما اگر بخواهیم از متن کتاب فراتر برویم، باید بگوییم که این نوشته نه تنها یک نظریه، بلکه بیشتر نوعی روش-شناسی کاربردی است، یعنی رشته‌ای که ما را با تغییر آشنا می‌کند و به ما امکان می‌دهد تا آگاهانه با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم و در این راه هشیار و مصمم باشیم.

بودیسم، با استفاده از وپاسانا، به ما یاد داد که چگونه با آگاهانه نفس کشیدن رشد کنیم؛ ژاک سالومه هم نظیر همین کار را می‌کند، چون به ما یاد می‌دهد که چگونه در نظام ارتباطی کالبد اجتماع، آگاهی را نیز وارد کنیم.

تردیدی نیست که این کتاب در آستانه‌ی هزاره‌ی سوم اثری است کلیدی که انتشارات رولیه امکان دسترسی مردم را به آن فراهم آورده است. این انتشارات ما را با شخصی آشنا می‌کند که زندگی‌اش را وقف شناساندن ارزش آگاهی کرده و توانسته است تا شمار فراوانی از پژوهشگران را تحت تأثیر خود قرار دهد. ژاک سالومه شایسته‌ترین فرد برای آشنایی ما با مجموعه کتاب‌هایی است که به چنین ارزش‌هایی می‌پردازد.

در این عصر به تغییر و تحول نیاز داریم تا «برای رسیدن به مقصد به ندای راهبانان و راهنمایان دل بسپاریم». صدای ژاک سالومه صدای کسی

است که ما را از گذرگاه‌های سخت عبور می‌دهد. هرچند مضمون اصلی این کتاب شهامت خود بودن است، اما در جای‌جای این اثر می‌توان به آن روی سکه، یعنی بخش پنهانی شخصیت هر فرد نیز پی برد. برای اشخاصی که گاه برای رسیدن به مسیر کمک به هم‌نوعان راه زیادی را طی می‌کنند، دعوت ژاک سالومه به منظور برقراری ارتباط آگاهانه راهی است نو و تازه برای نزدیک‌تر کردن انسان‌ها به هم.

ایوان آمار

برای هر کدام از ما مردمان،
 هر کدام از مسیرهای کنکاش فردی،
 جایگاهی در فضا و زمان کیهان دارد.
 و هر وجودی نقشی برای ایفا
 در میان این توازن کیهانی تاریخ بشریت.
 هر مسیری از حیات، معلق میان زمین و آسمان،
 قوس و قعرهای خاص خود را نقش می‌بندد،
 کشش‌ها و جنبش‌های طواف مانندش را،
 چه در انقیاد ملهماتی متضاد است
 چیزی میان دل‌کندن و ریشه‌دواندن، بین شوق پرواز و خود پرواز.
 سردرگمی‌های ما معلق است میان کشش به سوی دیگران،
 و بازگشت، خمودی و یا تمرکز بر خود.
 با گام‌های متمادی در پی شناخت خودیم
 سه گام به جلو و بسیاری اوقات دو گام به عقب
 آن هم اگر به ضرورت گامی به پهلو برنداشته باشیم.
 کنکاش مستمر بهترین‌های خود در جنبش و تکاپوست
 در دالان‌های آزادی عرضه شده به هر کدام از ما
 چیزی میان قرض و طلب، همراهی و تکروری،
 در آستانه‌ی تبیین شده و تبیین نشده،
 گذشته و آتیه،
 از جابلقا تا جابلسا.

مقدمه

هر حرکتی که ریشه‌ی معنوی داشته باشد باید ابتدا با خلوص و تزکیه همراه باشد، با روزه‌ی دل و پاکی روح. درست است که این حرکت الزاماً باید از طریق کنار نهادن پاره‌ای توهمات آغاز شود، با وجود این، نمی‌شود کندوکاوی درونی را بی‌اهمیت قلمداد کرد؛ یعنی نمی‌توان در مورد تاریخ خود پرس‌وجویی نکرد، یا در مورد وفاداری‌ها و تکرارها و میراث‌ها بی‌تفاوت ماند. نمی‌شود پذیرفت که باید در زمینه‌ی توشه‌ی باورها و روشن و آشکار شدن‌شان، در زمینه‌ی کنکاش درباره‌ی دام‌ها و سوء تفاهم‌هایی که همچون مانعی بر سر راه ارتباط با خود و یا دیگری است پرسشی مطرح نکرد. اساس این کار فعالیتی است آموزشی که به ما سرنخ‌های لازم و نقاط ایمن را نشان می‌دهد و به این ترتیب قادر می‌شویم تا از این طریق در هزارتوی روابط انسان معاصر راه خود را مشخص کنیم.

اذعان به ممکن بودن برقراری ارتباط و یا ایجاد آگاهانه‌ی ارتباط همان مسئولیت‌بخشی و ایجاد تعهدی است که در این کتاب به منظور برقراری بهترین نوع روابط مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت.

تصمیم داریم تا راهکارهایی را با تکیه بر طریقی که خودم و همچنین اشخاصی طی کردند که برایم عزیز بودند، نشان دهم. زیرا عطش دستیابی به مفاهیم که در وجود تک‌تک ماست گاه به اشتباه راه می‌برد، یعنی گاه تنها با لب‌ترکردن از شهادی مسموم، اما به ظاهر لذت‌بخش و گوارا، التیام می‌یابد و یا به یافتن پاسخ‌هایی افراطی محدود می‌شود.

درست است که رشد شخصی یعنی رسیدن به تکاملی درونی. اما این تکامل باید وجهه‌ای تجربی نیز بیابد و با تکیه بر تجربیات روزمره و مبتنی بر شکل‌گیری در تازویود روابطی پویا و ثمربخش با خود و با دیگران نیز نمود یابد.

در همین حال، هر حرکتی که ریشه‌ی معنوی داشته باشد می‌تواند ما را هم به تکاملی متعالی برساند و هم به بن‌بستی گریزناپذیر. خطری که در این بین می‌تواند تهدیدکننده باشد این است که با واقعیت متزلزل و گاه دردناک روان خود آشنا شویم. این کنکاش و جست‌وجو ممکن است ما را با تنگدستی‌های عاطفی و یا چیزهایی که به نوعی نامتناسب در وجودمان انباشته شده است، با پیوچی هویت، سنگینی باورها، با خواست‌ها و تنگناها، با بی‌بها بودن ارزش‌ها، با خلأهای موجود و کمبودها و در آن واحد با روشن‌بینی‌ها از سویی و دیوهای درونی از سوی دیگر آشنا کند تا بتواند از این طریق - و امید من نیز همین است که - به شناختی بهتر از جنبه‌ی الهی نهفته در وجودمان منتهی شود که در پی آشتی و تعامل با تمامی چیزهای موجود در دنیا است.

در طی این لحظات که با عدم تعادلی درازمدت و یا موقتی که لازمه‌ی هرگونه تغییری است همراه است، انکابه مطالبی که برای‌مان محرز است از هر حیث واجب و الزامی است تا به این ترتیب بتوان سرپا ایستاد و محور اندیشه را از دست نداد. مطالب محرزى که واقعاً شایسته‌ی چنین نامگذاری‌ای باشد و اصراری نداشته باشد که الزاماً مسیری را که باید طی کرد به ما نشان دهد و همچون چراغ راهنمایی باشد تا راه را روشن کند و ما را در مسیری که باید باشیم نگاه دارد. اما در همین حال نباید باعث شود تا راه برای طرح پرسش‌های تازه و جدید بسته شود. به ویژه آن‌که پیرامون تمایل و تعلق به تحول معنوی مشکلاتی نیز مشاهده می‌شود: مطالبی همچون بیماری‌هایی که گریبانگیر آرمان‌ها می‌شود، اوج‌گیری نه‌چندان کنترل شده به‌سوی آگاهی‌ها و شناخت‌هایی متفاوت و یا سقوطی اجباری بر روی شنزار همواره در جنبش آنچه در امور روزمره کاملاً اطمینان‌بخش جلوه می‌کند. در پایان قرن بیستم، جنبش شتابزده‌ی جهانی شدن و توسعه‌ی سرسام‌آور شبکه‌های اطلاع رسانی متعلق به ایدئولوژی‌های گوناگون، نه تنها ما بلکه فرزندان و نوه‌های‌مان را نیز قربانی خود کرده است؛ چون با تبلیغ شهرت‌طلبی و مصرف‌زدگی، ما را تبدیل به کودکانی می‌کند که تاب مقاومت را از دست داده و مرزهای معنوی درون خود را به بازی گرفته‌اند.

راهی که قرار است جلوه‌های ساده و غیرقابل پیش‌بینی زندگی را برای‌مان معنا کند و به ما امکان دهد تا از ظواهر پافراتر گذاریم و به تفاهم برسیم بسیار طولانی و پرفراز و نشیب است. پیش از این‌که بتوانیم به منبع الهام بدل شویم باید کورمال‌کورمال طی طریق کنیم و یا برای رسیدن به راه نجات از رهبری کمک بطلبیم.

راهی که پیش روی ماست گاه چونان فضایی است عظیم که بخشی از باورها را از اعتقادات مان جدا می‌کند، گاه نیز مثل کوره راهی است که پیش آگاهی‌ها و مشاهدات و تجربیات در آن با هم تلاقی می‌کنند. قبل از این که به جرقه‌ی بیداری برسیم باید مسیر سرگردانی را هم تجربه کنیم. سرآغاز این مسیر جست‌وجوی حقیقت و گرایش به سوی بریدن از علایق است. البته در طول این مسیر خطر گم‌گشتگی و حیرانی هم ما را تهدید می‌کند. قبل از این که بخواهیم خود را آماده‌ی دریافت کنیم باید ابتدا در وجود خود فضایی تهی ایجاد کنیم. آنچه من در این کتاب عرضه می‌کنم ارائه‌ی روشی کاربردی نیست — هرچند که این روش‌ها در جای‌جای زندگی‌ام مشاهده می‌شود — بلکه بیشتر در پی آنم تا چندوچون یک باروری و زایش را به شما معرفی کنم، یعنی نشان دهم که در طول شصت سال زندگی خودم این باروری و زایش به چه شکلی صورت پذیرفته است.

ما در ته ماده توانستیم انرژی را ببینیم
ما توانستیم در انتهای انرژی اطلاعات را ببینیم
آیا خواهیم توانست در انتهای اطلاعات به وجدان و آگاهی برسیم؟
آیا قادر خواهیم بود بفهمیم که خود اطلاعات بستگی تام دارد به آگاهی
ما از آن؟ یعنی به مفهوم‌می که به آن اطلاق می‌کنیم؟

زاویر امانوئلی