

روزانه‌های

میرزا یونس الناصح

لجنت هم‌چون
عسکری ناصح

ویراستار:

فریبا بوسنائی

روزانه نویسی‌های میرزا ذبیح الله ناصح

عنوان و نام پدیدآور: روزانه نویسی‌های میرزا ذبیح الله ناصح/ به اهتمام و مقدمه غلامعلی ناصح؛ ویراستار فریبا بوستانی.
مشخصات نشر: بیرجند: نشر چهار درخت، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۲۹۷ ص.: مصور
موضوع: ناصح، ذبیح‌الله، ۱۲۷۴ - ۱۳۴۵ -- خاطرات
رده بندی دیویی: ۰۵۵/۹۲۰
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲۲ن ۱۳۸۸/CT
سرشناسان: ناصح، غلامعلی، ۱۳۱۰ -
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۵-۱۰-۹
شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۱۹/۴۷

حقوق این اثر متعلق به مؤلف است.

به اهتمام: دکتر غلامعلی ناصح

ویراستار: فریبا بوستانی

ناشر: نشر چهار درخت

چاپ اول: ۱۳۹۸

محل نشر: بیرجند

چاپ و صحافی: شرکت چاپ و نشر گلو بیرجند

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۰۵-۴۳-۹

قیمت: ۳۵۰,۰۰۰ ریال

بیرجند، خیابان معلم، خیابان قدس شرقی، جنب اداره
راه و شهرسازی، مجتمع باران، نشر چهار درخت

www.4derakht.ir



نشر چهار درخت

مقدمه:

ویکتور فرانکل^۱ در کتاب خود به نام جستجوی بشر برای معنای زندگی یادآور شده که در اردوگاه‌های کارنازی‌ها در اثنای جنگ دوم جهانی زندانیانی که دلیلی برای زنده ماندن داشتند، عمرشان از سیه‌لوانی^۲ تر بود. هدف یا معنای زندگی امری بسیار مهم محسوب می‌شود. در حقیقت بسیاری از مستقین بر این عقیده‌اند که درک معنای واقعی زندگی و داشتن هدف، ارتباط مستقیمی با شاد زیستن خواهد داشت. فرانکل نوع جدیدی از روان‌شناسی به نام لوگوتراپی^۳ را ابداع کرده است که بر اساس همین تئوری سوالاتی مطرح می‌گردد: به چه دلیلی به دنیا آمده‌اید؟ مأموریت زندگی خود را چیست؟ در یک پاراگراف مشخص کنید که هدف اصلی زندگی تان چیست؟ این نوشته را در خانه یا محل کارتان نصب کنید و روزانه چند بار آن را مرور کنید. در نهایت هنگامی که ماه در دست زندگی تان مشخص شد مسلماً از زندگی خود نیز خشنودتر خواهید بود.

چندین دهه قبل آبراهام ماسلو^۴ روانشناس مشهور این تئوری را مطرح کرد: او معتقد بود که برای برآورده شدن نیازهای خود در زندگی باید به دنبال اصل وجود خود باشیم و برای دستیابی به شادی واقعی و موفقیت باید استعدادهای درونی مان را شکوفه کنیم. شخصی که «خود» واقعی‌اش را پیدا کرد نکات مثبت زیادی در او شکوفا خواهد شد از قبیل:

- قبول خویش و اینکه خود را پذیرفته

- حفظ روابط خانوادگی

- رهایی از فشارها و ناملایمات اجتماعی

- داشتن هدف در زندگی و درک معنای واقعی زندگی

Victor Frankl. ۱

Logotherapy. ۲

A. Maslow. ۳

اکنون شما مایلید بر روی کدام یک از این موارد کار کنید. شاید بی شک بتوان گفت که بهترین روش برای اجرای دستور فوق روزانه نویسی^۱ است که هم یادآوری همه روزه دارد و هم نگارش روزانه، با تجربه منظم راه حل هایی مسائل را نیز به دنبال خواهد داشت.

اگر تاریخ فرهنگ بشر از زمانیکه مدارک مکتوب در اختیار است را ورق بزنیم قبول خواهیم کرد که فرهنگ اجتماعی بیش از هر روند دیگری بر رشد و شکل گیری و پیشرفت «تمدن جامعه»^۲ اثر گذاشته و مقدمات ظهور فرهنگ کلاسیک، سیر سواد اموزی و نوشتن و خواندن فراهم ساخته است.^۳

از زمانی که بشر به زیستن رویداد های زندگی توفیق یافت زمینه را هم، برای توسعه فرهنگ اجتماعی فراهم ساخته و هم، راه نگاه داری آنها را فراگرفت تا بتواند آنها را بعنوان گنجینه ای ارزنده برای نسل های بعد بجای بگذارد تا بدین گونه به تداوم تمدن بشری کمک کرده و تمدن بشر راه تعالی در پیش گیرد. یکی از گنجینه های ارزنده که در طی قرون زمینه مناسبی برای پژوهش های سودمند^۴ آرزنده فراهم آورده است روزانه نویسی یا روزانه نگاری حوادث، مسائل قابل ذکر روزمره با تفکر و تعقل و بیان احساس نسبت به هر اتفاق وسیله خردمندان جامعه و تجربه اموزی برای روشن کردن این گونه مسائل و یافتن راه چاره در هر برهه از زمان. در برابر مشکلات و مسائل گوناگون وده است که تاکنون قرن ها ادامه یافته و رو به توسعه است.

«روزانه نویسی» روشی طبیعی و سالم از کاربرد فکر و خرد بشری^۵ برای نیرومندی^۶ تفکر و تعمق در حل مسائل شخصی و تاثیر آن در آموزش همگانی^۷ گشته بوده و برعکس بی توجهی به مسائل و مصائب و موفقیت ها و پیشرفت ها و نداشتن یادداشت روزانه برای ثبت و ضبط آنها و یا تسامح و عجز از انجام آن اعتراف و قبول ناکارایی فکر و روان^۸ و یا به تعبیری بیهودگی و بوجی^۹ آن است.

Diary ۱

Social Civilization ۲

۳. برگرفته از کتاب بهتر از شکلات نوشته سامون رینولدز و ترجمه خانم علیمردی.

Vigour ۴

moral inertia ۵

Meaningless ۶

مردمی که قدرت، توان و ظرفیت آن را دارند که «خود» را جدی بگیرند درزندگی پیشرفتهای بیشتری خواهند داشت. بزرگترین هنر و موهبت هر موجود زنده و بخصوص انسان، هموار کردن راه پر از پیچ و خم و فراز و نشیب زندگی است که با بهره گرفتن از قدرت تطابق و خرد و اندیشه به آن دست می یابد و ثبت و ضبط هر موفقیت یا شکست تجربه ای نوین و آموزشی فراموش نشدنی بوده و از اینجا است که به اهمیت و ارزش «روزانه نویسی» می توان پی برد که همیشه برای شخص و گاهگاه برای آموزش جامعه بسیار مفید است. «روزانه نویسی» را بدان با وقایع نگاری، شرح حال نویسی و یا تاریخ اشتباه کرد و سعی خواهد شد ضمن این مقدمه تا آنجا که مندر است به تفاوت های هر یک اشاره بشود.

نامگذاری روزانه نویسی از آنست لاتین دایریم^۱ به معنای نگارش روزانه گرفته شده و به روزانه نویس دایریست^۲ می گویند و این نوشتن، حوادث، اتفاقات، رویدادها با ذکر احساس، برداشت، عقاید بر اظهار نظر شخصی درباره هر یک بوده و چگونگی برخورد و تصمیم گیری مناسب در مورد هر کدام جزو آن است.

سابقه روزانه نویسی به قرن ها قبل بر می گردد و اولین روزانه نویسی هایی که تا امروز باقی مانده اند از متن فرهنگ اجتماعی خاورمیانه و آسیای شرقی برخاسته و منشاء گرفته اند. بسیاری از مسافران آسیایی و بیشتر اعیان و اشراف عرب در این کتابچه ای به نام (زیر بالشی) داشته اند که یادداشتی های که شباهت به روزانه نویسی داشته می نوشته اند ولی اختصاصا همه روزه نبوده است. عالم معروف قرن نوزدهم لی ای او از سفر خود به جنوب چین یادداشت های روزانه تهیه کرده بود. باید توجه داشت که نوشته های یونانی که وسیله امپراتور روم به نام مارکیوس رالینیوس در دو قرن قبل از میلاد صادر شده و امروز از آن بعنوان مدیتیشن^۳ استفاده می کنند بسیاری از خصوصیات روزانه نویسی را داراست ولی روزانه نویسی نیست. روزانه نویسی هایی از قرن دهم و یازدهم بزبان عربی بدست آمده است که قدیمی ترین آنها که شباهت کامل و مشخصات واقعی روزانه نویسی مدرن را دارد

به شخصی بنام « ابن بنا » مربوط و جالب آنست که این اولین روزانه نویسی است که هر روز و هر صفحه با ذکر تاریخ تنظیم شده و بقیه مشخصات نیز به گونه روزانه نویسی های امروزی است. تاریخ این روزانه نویسی قرن یازدهم ذکر شده است. بعد از رنسانس^۲ (قرن ۱۴ تا ۱۶ میلادی) گروهی نه تنها می خواسته اند تا حوادث را یادداشت کنند بلکه سعی داشته اند حقایق را بدون پرده پوشی و عریان بیان نمایند. یکی از نمونه های چاپ شده ی آن « روزانه یک بورژوازی بی نام پاریسی »^۳ است که سالهای ۱۴۰۵ تا ۱۴۴۹ را دربر می گیرد. نمونه های دیگری از آن زمان که مدتها بعد بدست آمد به فلورانتین بوتوتاکورسوپتی^۴ و گریگوردالی^۵ مربوط بود است. بدون شک معروفترین و اولین روزانه نویس تاریخ کشور انگلیس که پیشگام این جنبش بوده ساموئل پی پیس^۶ (۱۷۰۳-۱۶۶۳) است که متن اصلی روزانه نویسی های وی در « آلبی مگازین »^۷ دانشگاه کمبریج نگهداری می شود. وی که از صاحب منصبان نیروی دریائی انگلیس بوده، کار روزانه نویسی را قبل از آنکه شغلی در دستگاه اداری دولت انگلیس بدست آورد آغاز کرده و تا پایان عمر که در موزه تاریخ طبیعی انگلیس کار می کرد ادامه داده، از گفته های اوست که « اگر ماها آبرو داریم کاش یک روزانه نویس ساده و معمولی باشیم »^۸.

روزانه نویسی بیشتر در افرادی از عامه جامعه که عشق به زندگی داشته و جویای نام اند و به اصطلاح می خواهند در نردبان ترقی^{۱۰} اقرار گیرند بهتر نوشته می شود.

روزانه نویسی بدون شک مزایای بسیاری دارد از قبیل رهایی از تنش های عصبی، روانی، اجتماعی و بکارگیری و بهره وری از توان رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی و تمرین و تجربه برای تصمیم گیری مناسب در برابر آنها و بهره گیری از موقعیت ها برای آموزش به

Ebne Banna ۱

Renaissance ۲

journal در زبان فرانسه ژورنال معادل روزانه نویسی است. ۳

Buotacurssio Petti ۴

Gregor Dali ۵

Samuel Pypys ۶

Magdalin ۷

Slim Diarist ۸

Aspirational Enthusiastic ۹

Social Climber ۱۰

جامعه و نیز خلق یک اثر که می تواند گنجینه ای ارزشمند از اطلاعات و تجربیات و ارثیه گرانبھائی برای نسل بعدی باشد.

بیشتر روزانه نویس ها عقیده دارند که در حین انجام این وظیفه عمق و حقیقت زندگی را دریافته اند و به زندگی خود بهاء داده اند و معتقدند که یک روزانه نویس دوبار زندگی میکند. یک پژوهش در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد که نوشتن درباره احساس و عواطف که دور از تظاهر و فقط براساس واقعیت باشد در تنظیم مغز برای تخفیف حالات تحریکی بسیار موثر و به سلامت بنای شخص کمک می کند.

نام شماری از روزانه نویس های مشهور :

- ساموئل پی پین ۱۸۰۳ - ۱۸۳۳

- ملکه ویکتوریا: پانزده ساله انگلیس که از ۱۳ سالگی تا سال درگذشت (۱۹۰۱) ادامه داشته است.

- جان آدامس دومین رئیس جمهور امریکا

- جان کوئینزی آدامس ششمین رئیس جمهور امریکا

- توماس جفرسون

- چارلز داروین

- لئوناردو داوینچی

- لودویک فن بتهوون

- ارنست همیتگوی

- فائودور داستایوسکی

- هنری ترومن

- آن فرانک

- ژرژ برنارد شاو

- جان اف کندی

- فرانز کافکا