



شتهی ، آردیس هوایت من ترجمه‌ی: محسن قندی

گردلی دماسز باخود ، جتمی
ای بسا ، نآگفتی‌ها ، گفتمی
«مولوی»

ندرت درد دل گوئی، قلب‌باز و رابطه‌ی راستین

چه نشاط انگیز و آرامش بخش است هنگامی که در پیچه‌ی
قلبهای خود را بازمی‌کنیم و باهم ، به «درد دل گفتن»
می‌پردازیم و ضمناً ، از این عمل ، هدفی جز «فهمیدن
واقعی» یکدیگر نداریم .

آشکار بود که اینراه طولانی را
پیاپه آمده بود زیرا در آن ساعت
روز، موقع حرکت سرویس‌های
کارخانه نبود و وسیله‌ای دیگر در
آن حوالی پیدا نمی‌شد . دختر
جوان ، بدرخانه رسید ، زنگ‌در
را فشارداد و پس از چند لحظه
وارد خانه شد .

یکساعت بعد، در حالیکه
روی نیمکتی نشسته بودم و کتاب
داستان مصوری را ورق می‌زدم ،
دختر جوان را دیدم که با مادرم
از اطاق بیرون آمدند . صدای
دختر را در حالیکه از شدت هیجان
می‌لرزید شنیدم که می‌گفت: «بلی،
البته راه دور و درازی بود ولی
ناچار بودم بیایم ، زیرا احتیاج
داشتم باکسی کمی صحبت کنم که
لطفاً ورق بزنید

هنگامی که هنوز دختری
خردسال بودم ، مشاهده می‌کردم
که مردم ، مرتب بخانه ما
می‌آمدند ، خوشحالیها ، غمها ،
شادیها ، اندوه‌ها و مشکلات و
مسائل خویش را نیز با خود
می‌آوردند و با ما ، در میان
می‌گذاشتند . روزی که بر بالای
درختی برای بازی رفته بودم
دختر جوانی را دیدم که در پیاده
رو ، بسوی خانه ما می‌آمد . هوا
نسبتاً سرد بود . وی کفشهای
مستانی بپا ، شال گردن بر سر ،
و بارانی بر تن داشت .

از بارانی وی و علامتی که
بر روی آن بود معلوم بود که در
کارخانه‌ی کمپوت سازی که تقریباً
هفت کیلو متر دورتر از خانه ما
قرار داشت کار می‌کند . کاملاً



کتابخانه آستان قدس
کتابخانه آستان قدس
کتابخانه آستان قدس

مرا بفهمد، وشما مرا فهمیدید. پیش خود آرزو کردم که زودتر بزرگ شوم، رنجی مرا بیازارد تا مجبور شوم منهدم هفت هشت کیلومتر برای «درد دل‌گشاین» با کسی، پیاده راه بپیمایم. و با خود گفتم یکجا جای این دختر بودم.

روان پزشکان می‌گویند بسیاری از مردم راههای طولانی تر از اینرا نیز می‌پیمایند تا بتوانند درد دل خود را با کسی بازگویند، کسی که آنها را «بفهمد». اکثر ما چون مردمی که بر روی جزیره‌ای دورافتاده و تنها زندگی می‌کنند «تنها» «وجدان‌دیگران» زندگی می‌کنیم. ما معمولاً اشتیاق داریم تا درباره‌ی «تنهایی و دل‌نگی» و غمها و اندوهدا و نیز از شادیها، سرورها و موفقیت‌های خود با دیگران صحبت کنیم.

در زمان کودکی، چون پروانه‌ای را شکار می‌کنیم شادی کنان بسوی مادر خویش می‌دویم. تا موفقیت خود را بر رخس بکشیم. این نیازی است که ناآگاه آنرا انجام می‌دهیم. در هنگام بزرگسالی نیز چون از شنیدن آوازی خوش، بهیجان آئیم، احساس خود را با کسی که او نیز آن آواز، آواز محبوبش است در میان می‌گذاریم.

آیا چه نعمت و لذتی بالاتر از آنست که انسان بتواند صادقانه، بی‌ریا، و راستین با کسی صحبت و درد دل کند، و صادقانه، بی‌ریا، و راستین، آنطور که شخصی دیگر واقعاً و حقیقتاً هست، او را بشناسد؟ هنگامی که دو نفر، واقعاً، آنچه درد دل دارند صادقانه بر زبان آرند، خود احساس می‌کنند که کلامشان روح دارد، گامی که بیجان نیست بلکه جان دارد و جان می‌بخشد. برقراری ارتباط واقعی، صمیمانه، و راستین، زنجیر و حلقه‌ایست محکم که انسانها را بهم می‌پیوندد. رابطی دو جانبه و صمیمانه و بی‌شائبه‌ای نقد در کم اتفاق می‌افتد که چون اتفاق افتد در نظر ما چون معجزه‌ای جلوه‌گر می‌شود.

همه ما، دارای تجربه‌های زیادی در زندگی خود هستیم که آنها را در درون خود زندانی کرده‌ایم و حتی خودمان آنها را نمی‌شناسیم و از وجودشان اطلاعی نداریم. زیرا، اگر ما آنچه را که «حس می‌کنیم» بر زبان نیاوریم خود نیز از درک حقیقی احساسهای خود بی‌خبر و غافل می‌مانیم. در اینصورت چطور انتظار داریم که دیگری ما را بفهمد؟ بعبارت دقیقتر، ما آنچه را که از احساس

خود «قادریم» بر زبان آوریم — همان هستیم.

روانپزشکی بنام «پال تورنی» (Paul Tournier) می‌گوید «ما به نسبتی که قادریم احساسهای واقعی خود را بیان کنیم، بهمان نسبت خودشناس و خودآگاهیم». از طرف دیگر، اگر ما بتوانیم الفاظ و لغاتی را برای بیان آنچه که ما را می‌آزاند بیاییم، و اگر بتوانیم خشم و علاقه قلبی خود را ابراز داریم، در این هنگام، از آزارستیزه‌های درونی و گمشکس‌های آن در امان می‌مانیم.

ناموس حیات و قانون زندگی اینست که قلب انسانی فقط قدرت تحمل مقدار معینی از فشار را دارد. افکار و احساسات ما، نمی‌توانند برای همیشه در زیر سرپوش قرار گیرند. بهترین دریچدی اطمینان برای بهداشت روان آنست که افکار، احساسات، ایده‌ها و باورداشتهای ما، در جهان اطراف ما، از دریچدی اطمینان وارد و بیان شوند.

یکی از همسایگان ما که معمولاً آدمی است «خوددار» و «تودار» و کمتر سخنان و درد دل خویش را بدیگران می‌گوید، دیروز بمن می‌گفت:

واقعاً ناراحت شده بودم. من احساس میکردم که راجع باین موضوع نمی‌بایستی چیزی به «جان» می‌گفتم و همین امر موجب آن شد که کدورتی سخت، بین ما ایجاد گردد و هر دو نیست بهم خشمگین شویم، ولی پس از آنکه سرانجام نشستم و در باره‌ی این مشکل که پیش آمده بود با هم صحبت و گفت‌وگویی کردیم اینک، هر دو می‌مانیم، احساس می‌کنیم که احساسات بس بهتری نسبت بهم داریم. شاید، هیچگاه در تاریخ زندگی بشری، اینقدر چون امروز، برای دو نفر انسان، مشکل و سخت نبوده است که از صمیم قلب و با کمال خلوص با هم صحبت و درد دل نمایند در حالیکه هیچگاه در تاریخ زندگی انسان، انسانها چون امروز، نیاز به درد دل کردن با هم، صمیمی بودن، و احتیاج به فهمیدن یکدیگر نداشته‌اند. در جهانی پر آشوب، چون جهان امروزی، ما بایده سعی کنیم در ماورای نژاد، مذهب، اختلافهای طبقاتی، اقتصادی و مانند آن با هم صحبت کنیم و یکدیگر را بفهمیم. برای درک کردن هم، ما احتیاج

به برقراری «ارتباط» و «تفاهم» داریم. هر روز، ما بعد از افراد تازه برخورد می‌کنیم که قبلاً آنها را نمی‌شناخته‌ایم. برای شناسائی یکدیگر لازم است ما از فن و هنر برقراری و ایجاد ارتباط صحیح و «هم‌فهمی» آگاه باشیم. ما باین امر نیاز داریم زیرا ما هر روز، با اشخاص دیگر برخوردها و تصادف‌هایی داریم که موجب خشم و خصومت‌های دو جانبه می‌گردد و این خصوصیتها بسی برای ماگران تمام می‌شود. و متداری از همین دشمنی‌هاست که موجب «تنهایی» ما جدا شدن از دیگران، فاصله گرفتن از آن و «تنهایی» آنها، زندگی‌گردها می‌شود. «تنهایی» انسان امروزی وحشتناک است. انسان امروزی «در میان جمع»، زندگی می‌کند ولی «تنیاست». آیا علت سختی برقراری «ارتباط» با دیگران و مشکلات واقعی «درک» آنان چیست؟ یک علت آن اینست که ما با هم شبیه نیستیم. اگر من راجع به سیاست، مذهب، عشق و مسائل مانندان با همسایه خود صحبت کنم، لغات و اصطلاحاتی را که من بکار می‌برم، در نظر او معمولاً معنای دیگری دارند، معنایی غیر از آنچه که مورد

نظر من بوده است. زیرا زندگی کودکی او، خانه او، توارث او، اعتقادات و باورداشتها، تجربیات و تحصیلات او همه با من فرق دارند.

همچنین است در مورد زنان و شوهران. چه بسا اتفاق می‌افتد که زن و شوهری زبان یکدیگر را نمی‌فهمند زیرا سائهای زندگی پیشین آنان، آنها را از یکدیگر جدا کرده است. یکی در منظره‌ای کوچک و روستائی با تمام خصوصیات آن و آند دیگری در شهری پر جمعیت و صنعتی بزرگ شده است.

بعلمت تجربی‌های گوناگونی که هر يك از ما، در دوره‌های مختلفی زندگی و در تحت شرایط متفاوت بدست آورده‌ایم، در نتیجه، هر يك از ما با آند دیگری فرق دارد و همین تجربیات گوناگون است که افراد انسانی را - از نظر ساختمان فکری و طرز رفتار، تا حد زیادی - از آند دیگری جدا، مشخص ساخته و متمایز ساخته است.

حقیقت امر اینست که هر فردی، تنها، در «دنیای تجربیات» خویش می‌تواند زندگی و تصور و تفکر کند و در خارج و در ماورای آن. بعبارت دیگر، قدرت تصور، لطفاً ورق بزنید

تخیل و تفکر هر فردی، معمولاً، با تجربیات و اطلاعات او رابطه‌ی مستقیم دارد. اگر ما تجربه‌ی درک موضوعی را نداشته‌ایم اینک نیز نمی‌توانیم آنچه را که در باره‌ی آن موضوع گفته می‌شود بخوبی بشویم و بخوبی درک کنیم. همچنین، بعلمت آنکه ما پیوسته مایلیم تا از صحبت‌ها و بحث‌های خود، دائماً نتایجی بفع خویشین کسب کنیم لذا بسیار مشکل است که بتوانیم با دیگران رابطه‌ای حقیقی، قلبی، راستین و مبتنی بر تفاهم دو جانبه برقرار کنیم. ملاحظه فرمائید «وانمود» می‌کنم که از بکار بردن لغات و کلمات، قصد ساختن «پلی» را داریم تا بدان وسیله بتوانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم، در حالیکه، واقعاً — اگر خوب دقت و تجزیه و تحلیل شود، متوجه می‌شویم که — ما می‌کشیم تا طرف مقابل و هم صحبت خویش را بسوئی برانیم که او تمایلی بدان ندارد و این رانده شدن وی بدانسو، علاقه و تمایل درونی ماست، و یا آنکه هدف از این گوشش و کشش، مهم جلوه دادن خویشین و بعبارت دیگر «ارضاء حق خود نمائی» ما است. آیا این تجربه را اکثر ما بارها بدست نیآورده‌ایم که

بی‌صبرانه منتظر بوده‌ایم تا هم صحبت ما بحث و گفتندی خود را زودتر تمام کند تا ما بنوبه‌ی خود، صحبت و سخن را آغاز کنیم؟ در واقع قصد و هدف ما شنیدن، درک کردن و گوش دادن بطرف مقابل، نبوده است بلکه ماداماً دنبال آن بوده‌ایم تا برای صحبت کردن، برای اظهار عقیده کردن، برای خود نمائی کردن، برای تحمیل خویش بر دیگران و مانند آن فرصتی بدست آوریم. همچنین، بعلمت آنکه ما دائماً می‌کشیم تا «چهره‌ی واقعی خود را از دیگران پنهان داریم»، لذا «جدای» از دیگران باقی می‌مانیم و در درون خود، خود را «نهاد» احساس می‌کنیم. چرا ما خود را پنهان می‌کنیم؟ چرا دائماً «حالت دفاعی» بخود می‌گیریم؟ زیرا «می‌ترسیم. ما می‌ترسیم که مبادا دیگران اسرار درون ما را لمس و از هزاران «سرمگوی» قلب ما آگاهی حاصل کنند. چون ما چنین هستیم پس آیا طرف مقابل ما، چه تصویری از ما، در درون ذهن خویش خواهد داشت؟ و این تصور او چقدر با واقعیت و حقیقت فاصله خواهد داشت؟ با این ترتیب اگر دیگران ما را طرد کنند

آیا سزاوار آن نیستیم؟ بنابراین، اکثر اوقات، ما تصور و تصویری را که از خویشین بدیگران می‌دهیم و یا تصور و تصویری را که از آنها دریافت می‌کنیم، حقیقی نیست. تصور و تصویر تعریف شده‌ای است که با واقعیت چندان وفق نمی‌دهد. ما اعم از اینکه عضو بانک یا کارمند اداره، پزشک یا معلم جوان یا پیر باشیم، در پشت این تصویرهای ظاهری و غیر حقیقی و در پس این «ماسکهای فریبنده» پنهان می‌شویم درحالیکه «وجود واقعی» و «وجود حقیقی» ما همچنان در اختفا و پنهان، در حال جوش و خروش گفته‌ها و رفتارها و کردار ما است. همچنین است وضع ما، در شناسائی دیگران. یعنی ما با اشخاصی که فقط ظاهر آنها را می‌بینیم و جز از ظاهر آنان خبری در دست نداریم روبرو می‌شویم و صحبت می‌کنیم نه با شخص حقیقی‌ایکه وجود دارد. ما اوی حقیقی را نمی‌توانیم بشناسیم زیرا او نیز چون ما «ماسک فریبنده‌ای» بر چهره دارد. اخیراً، در موقعیتی که پیش

آمد، من این مشکل را با دکتر « لئون سال » (Leon Saul) استاد روانپزشکی دانشگاه «پنسیلوانیا» در میان گذاشتم. در حالیکه قدم زنان باطابق مطالعه ای او می رفتیم «کودک نگهداری» (Baby Sister) که کودک زبانی چهارماهه ای را در چهارچرخه اش می راند از کنار ما گذشت. من لبخندی بآن کودک زدم و کودک نیز مرا با لبخندی شیرین، پاسخ داد. دکتر «سال» گفت: ملاحظه می کنید که این کودک بجز «دوست داشتن» هنوز چیزی دیگری را نیاموخته است. او دلیلی نمی بیند که از یک غریبه و ناشناس بترسد.

حال آنکه اکثریت بزرگسالان اینطور نیستند. دکتر «سال» اضافه کرد که البته بزرگسالان دلایل بسیاری برای خویش دارند که آنها را به «ترسیدن از دیگران» و به پنهان داشتن اسرار درونشان» ترغیب می کند. شاید علت آن، این باشد که بزرگسالان بهمان نسبت که لذت «دوست داشته شدن» را کسب کرده اند، بهمان نسبت نیز احساس «ناخواسته بودن» را تجربه کرده اند. و لذا، معمولاً، «سکوت» کرده از بیان احساسهای حقیقی و درونی،

خودداری می کنند تا بدینوسیله خود را در مقابل صدمه ای احتمالی جدید، و تجربه ای دیگری از طرد شدگی و ناخواستگی، حفظ و حمایت کنند.

بندرت می توان اشخاصی را یافت که احساسات درونی و قلبی خود را در زیر معانی لغات و کلمات ظاهری و غیرحقیقی و یا در زیر «سکوت» خویش، پنهان نکرده باشند. ما خود را در پشت «سخنان کوتاه» خود، در پس گفته ها و ضرب المثلهای مبتذل و پیش پا افتاده و یا حتی ظاهراً پرمعنا، در پس سخنان و کلمات ظاهراً دانشمندانه، و یا در پس زبان غیر مفهوم فنی و حرفه ای خویش، در پس شوخیها و بذله گوئیها، در پس شادبهای دروغین در هنگام افسردگی، در پس آرامش در هنگام نگرانی و هیجان، و سرانجام در پس دشمنی و خصومت غیر واقع در هنگام نیاز به کسب محبت و اشتیاق بدریافت عشق، پنهان و مخفی می کنیم.

بارها اتفاق افتاده است که با حالت تدافعی و آماده برای حمله و ستیز و اعتراض، به سخنان طرف مقابل خود گوش فراده ایم. مثلاً خانمی، اتفاقاً در گفته های خویش - بدون هیچ نظر خاصی -

اشاره می کند که از جارو کردن و شستشوی هرروزه ای خانه ببتنگ آمده است ولی شوهری - بدون توجه به گفته ای بیغرضانه ای همسر - گفته ای او را بدل می گیرد، از وی می رنجد، سخنان زن را به عدم توانائی خویشتن در استخدام کلفت و «خانه شامرد» تعبیر می کند. همچنین، شوهری، بر حسب تصادف و از روی کمال بی نظری از آشپزی و پخت و پز مادر خویش تعریف می کند، ولی همسرش احساس می کند که شوهر، قصد توهین به وی را داشته است و یا آنکه می خواسته است بگوید ای کاش زنم در آشپزی مانند مادرم بود. هیچ مانع، رادع، و سدی برای «هم فهمی»، «درک یکدیگر»، و «تفاهم متقابل» و «ایجاد ارتباط دو جانبه» بدتر زبان آورتر از «ترس» و «حالت دفاعی» نیست.

اینک به بینیم درباره ای این «ترس» و «حالت دفاعی» چه می توانیم بکنیم؟ ما می توانیم کوشش وجد و جهد کنیم تا جزء آندسته از اشخاص و انسانهایی قرارگیریم، که مردم از هم صحبتی، و «هم سخنی» با آنان بقیه در صفحه ۶۰

مدارس فنی و حرفه‌ای برای جوانان باید توسعه یابد .

بر اساس سرشماری سال ۱۳۴۵ (۱۹۶۶) مجموع جوانان ایران که از ۱۵ تا ۱۸ سال دارند در سال ۱۳۴۸ بالغ بر ۳۷۲/۱۹۷۱ بوده است که ۱/۱۸۲/۸۲۳ تن آنها در روستاها و ۷۸۸/۵۴۹ تن آنها در شهرها زندگی میکنند. از این جمعیت طبق آمارهای که وزارت آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۴۸-۱۳۴۷ (۶۹-۱۹۶۸) منتشر کرده است در حدود ۲۲۶/۵۳۰ تن یعنی در حدود یک‌ازده درصد در دوره دوم دبیرستانهای عمومی و ۱۲/۴۵۳ تن یعنی در حدود ۶٪ در دوره دوم مدارس حرفه‌ای به تحصیل

تغییر کند و معلم باید راهنمای صادق و صمیمی جوانان در کارگاهها و آزمایشگاهها باشد . يك کلاس درس که بر اساس قوانین روانشناسی و اصول آموزش و پرورش اداره میشود باید کانون تفکر و فعالیت و کوشش جوانان باشد نه محل سخنرانی و فرمانروائی معلمان .

جوانان ایران باید در محیط دبیرستان برای درک و قبول مسئولیتهای زندگی خانوادگی و شهری و ملی و جهانی پرورش یابند و مسائل اقتصادی و اجتماعی و سیاسی مورد احتیاج را فراگیرند . جوانان در این مرحله از تحصیلات باید برای تشکیل خانواده و احراز مقام پدري یا مادري و انجام تکالیفی که به عهده يك فرد در جامعه شهری یا روستائی یا يك تبعه کشور است آماده شوند .

اشتغال داشته‌اند . این ارقام معلوم میدارد که متجاوز از ۸۸ درصد از مجموع جوانان بدون کسب هیچگونه مهارتی با تحصیلاتی در حدود دوره اول متوسطه یا شش ابتدائی یا حتی بی‌آنکه قدم به مدرسه گذارند باشند به بازارهای کار رومیانورند این جوانان نیروی انسانی غیر ماهر را تشکیل میدهند که با تشکیل دوره‌های کوتاه مدت کارآموزی باید آنان را برای کار مفید اقتصادی در روستاها و کارگاهها آماده کرد . بی‌علاقه‌گسی جوانان به کارهای حرفه‌ای و فراهم نبودن وسائل آموزش حرفه‌ای در این مرحله از تحصیلات از مهمترین مسائل اقتصادی و اجتماعی و تربیتی کشور میباشد . اگر نسبت جوانانی که در حال حاضر به آموزش فنی و حرفه‌ای

قدرت درد دل گوئی بقیه از صفحه ۱۷

نمی‌توانند . و همچنین می‌توانیم با از بین بردن سدها و مانع‌هایی که موجب قطع ارتباط میان ما با سایر مردم می‌شوند ، تا آنجا که ممکن است ، خود را بصورت واقعی و حقیقی ، بدانصورت که واقعا هستیم بدیگران بشناسانیم . از بین بردن این سدها و مانع‌ها بسیار ساده و آسان است : در درجه اول ، می‌توانیم بگوئیم تا «شونده» ی خوبی باشیم .

در درجه دوم ، می‌توانیم بگوئیم تا دایره‌ی علائق خود را وسعت بخشیم . زیرا با علائق محدود ، سخنی برای گفتن نخواهیم داشت . بسیاری از زنان ، شکایت می‌کنند که شوهران آنها شب هنگام که بخانه می‌آیند ، به دفتر یادداشت روزانه و یا توضیحات مربوط با تفاقات روزخانه گوش فرا نمی‌دهند . این خانهای کدبانو باید متوجه و متذکر این امر باشند که آیا اینگونه صحبت‌های

تکراری ، همیشه ، ارزش شنیده را دارد ؟ در درجه سوم ، می‌توانیم دایره‌ی افرادی را که با آنها ارتباط و رفت و آمد داریم توسعه دهیم . چه زنیای کوچکی خواهیم داشت اگر تعداد دوستان نزدیکان ما محدود باشد . یکی از راههای یادگیری برقراری ارتباط بهتر ، اینستکه با اشخاص مختلف ، از طبقات گوناگون با علائق متفاوت و با رشته‌های