



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

ادامه بخش چهارم : هفت راه آرامش و خوشبختی

فصل 13 : ارزش والای تلافی نکردن

هنگامی که از دشمنان خود متنفریم، به آنها امکان می دهیم که بر خواب ما، اشتهای ما، فشار خون ما، سلامتی ما و سعادت ما، تسلط داشته باشند. دشمنان ما اگر بدانند که چقدر خوب ما را مضطرب کرده و چطوری توی کار ما موش دوانده اند و سر ما تلافی درآورده اند، از خوشحالی خواهند رقصید. نفرت ما به آنها صدمه ای نمی زند، بلکه به طرف خود ما بر می گردد و شب و روز ما را به جهنمی پر آشوب تبدیل می کند.

اگر دشمنان را دوست نداریم، لااقل خودمان را دوست داشته باشیم. بیائید آن قدر خودمان را دوست داشته باشیم که به دشمنانمان اجازه ندهیم بر سعادت ما، سلامتی ما و قیافه ما تسلط پیدا کنند. همانطور که شکسپیر می گوید : کوره را برای دشمنان خود چنان داغ مکن که خودت را بسوزاند. .

ما ممکن است آن قدر مقدس و بزرگوار نباشیم که دشمنان خود را دوست داشته باشیم، ولی به خاطر سلامتی و سعادت خودمان بیائید دست کم آنها را ببخشیم و فراموششان کنیم. این کار هوشمندانه ای است.

یک وقتی از برنارد باروخ، مردی که مشاور امین شش رئیس جمهور ویلسون، هاردینگ، کولیج، هور، روزولت و ترومن بود، پرسیدم که آیا هیچ وقت از حملات دشمنانش ناراحت شده است. جواب داد : (هیچ کس نمی تواند مرا تحقیر یا ناراحت کند. من به او اجازه نمیدهم.) هیچ کس نمیتواند شما و مرا تحقیر کند، مگر آن که ما به او اجازه بدهیم.



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

((یکی از مطمئن ترین راه ها برای بخشیدن و فراموش کردن دشمنان این است که در موضوعی که مشخصاً از ما بزرگتر است غرق شویم سپس دشنام ها و مخالفت خوانی هایی که با آنها مواجه می شویم، مهم نخواهند بود، چون ما به هر چیزی جز آنچه مدنظر ماست، اعتنایی نمی کنیم.))

نوزده قرن پیش، اپیکتوس خاطر نشان ساخت که همانی را درو می کنیم که می کاریم و سرنوشت تقریباً همیشه وادارمان می کند که تاوان اعمال زشت خود را بپردازیم. او گفت ((در درازمدت، هر کسی کیفر اعمال نادرست خود را خواهد پرداخت. کسی که این نکته را به یاد داشته باشد از دست هیچ کسی عصبانی نمی شود، به هیچ کسی دشنام نمی دهد، هیچ کسی را سرزنش نمی کند، کسی را نمی رنجاند و از هیچ کسی متنفر نمی شود.))

هرگز کارهای دشمنانتان را تلافی نکنید، چون در این صورت بیشتر از آنچه به آنها صدمه نزنیم، خودمان را آزار داده ایم. بیائید همان کاری را بکنیم که ژنرال آیزن هاور می کرد: هرگز حتی یک دقیقه را هم صرف فکر کردن درباره کسانی که دوستشان نداریم نکنیم.



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

ادامه بخش چهارم فصل 14 : اگر این کار را بکنید، هرگز از ناسپاسی رنجیده خاطر نخواهید شد.

دکتر ساموئل جانسون گفته است : (سپاسگزاری میوه پختگی است، در میان انسان های خام نمی توانید آن را پیدا کنید.) نکته ای که من می خواهم آن را روشن کنم این است : تعدادی از مردم همان اشتباه اضطراب آور بشر که توقع سپاسگزاری است مرتکب می شوند. اگر زندگی انسانی را نجات بدهید، آیا توقع دارید که از شما تشکر کند؟ شاید داشته باشید، ولی ساموئل لیبویتز که وکیل جنایی مشهوری بود و بعد هم قاضی شد، جان هفتاد و هشت نفر را که قرار بود آنها را روی صندلی الکتریکی بفشانند، نجات داد، حدس می زنید چند نفر از آنها رفتند و از ساموئل لیبویتز تشکر کردند و یا حتی آن قدر به خودشان زحمت دادند که برای کریسمس برایش کارت تبریک بفرستند؟ چند نفر؟ حدس بزنید، درست است هیچ کس.

عیسی مسیح در یک بعدازظهر ده جذامی را شفا داد، ولی چند تن از آنها رفتند و از او تشکر کردند؟ فقط یکی. در کتاب لوک مقدس (انجیل لوقا) می خوانید که وقتی عیسی مسیح برگشت، از حواریون خود پرسید : (آن نه تایی دیگر کجا رفتند؟) همه شان رفته بودند، بدون آن که تشکر کنند بگذارید از شما چیزی بپرسم، چرا من و شما برای کمکهای خودمان باید بیشتر از آنچه که عیسی مسیح به انسان ها داد توقع داشته باشیم؟

قضیه این جوراست ، طبیعت بشر همیشه همین طور بوده است و احتمالاً در طول عمرش عوض نخواهد شد. پس چرا آن را نمی پذیرید؟ پس چرا مثل مارکوس اورلیوس پیر یکی از داناترین آدمهایی که بر امپراطوری روم حکم فرمایی کرد، واقع بین نباشیم. او روزی



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

در دفتر خاطراتش نوشت : (امروز دارم به ملاقات آدم هایی میروم که زیاد حرف میزنند، خودخواهند، خود بینند و ناسپاس، ولی من نه تعجب میکنم و نه ناراحت می شوم، چون دنیایی بدون این آدم ها در تصور من نمی گنجد.)

این طبیعت آدم ها است که یادشان برود سپاسگزار باشند، بنابراین اگر این سو و آن سو می رویم و توقع داریم از ما سپاسگزاری می کنند، خودمان را مستقیماً به طرف دلشکستگی های پیاپی هدایت کرده ایم.

زنان و مردانی که از (ناسپاسی)، تنهایی و غفلت بیمار می شوند. آنها در حسرت عشق به سر می برند، ولی تنها راهی که در این دنیا برای آنها وجود دارد تا دیگران دوستشان داشته باشند. این است که دست از التماس برای عشق بردارند و به جای آن بدون چشمداشت دریافت پاسخ، عشق خود را بر دیگران ببارند.

ده هزار سال است که پدر و مادرها به خاطر ناسپاسی فرزندانشان موهای سر خود را کنده اند، حتی شکسپیر در شاه لیر فریاد می زند : (بدتر از نیش افعی، داشتن فرزند ناسپاس است.) ولی بچه ها چرا باید شاکر باشند، مگر این که ما آنها را بچه شکرگزاری بارآورده باشیم. ناسپاسی مثل روئیدن علفهای هرزه طبیعی است. سپاسگزاری مثل گل سرخ است باید به آن آب و غذا داد، عاشقش بود و از آن محافظت کرد. اگر بچه های ما ناسپاس هستند تقصیر کیست؟ چه کسی را باید ملامت کرد؟ شاید ما مقصریم. اگر هرگز به آنها یاد نداده ایم که سپاسگزار باشند، چطور انتظار داریم از ما تشکر کنند؟

باید یادمان باشد که بچه های ما درست همان هستند که ما می سازیمشان. برای مثال، خاله من ویولا اکلساندر، ساکن مینه پولیس، نمونه بارزی است از زنانی که هیچ وقت از



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

(نا سپاسی) فرزندانش گلایه نمی کند. بچه که بودم، خاله ویولا مادرش را به خانه اش برد که به او عشق بورزد و از او نگهداری کند و همین کار را هم برای مادرشوهرش کرد. هنوز چشمهایم را که می بندم، آن دو پیرزن را می بینم که جلوی بخاری در خانه روستایی خاله ویولا نشسته اند و با هم گپ می زنند. آیا آنها برای خاله ویولا زحمتی داشتند؟ بله خاله ویولا اغلب زحمت زیادی برای آنها می کشید. ولی شما از طرز رفتار خاله ویولا ابدا متوجه این موضوع نمی شدید. او عاشق این پیرزن ها بود. برای همین، تر و خشکشان می کرد. لوسشان می کرد و کاری می کرد که احساس کنند در خانه شان هستند. از این گذشته، خاله ویولا خودش هم پنج تا بچه داشت، ولی هیچ وقت حتی به ذهنش خطور هم نمی کرد که شاهکار می کند و یا به خاطر نگهداری از این دو پیرزن لازم است که به او تاج افتخار بدهند. از نظر او، کار طبیعی و کار درست همین بود. کاری که او باید انجام می داد.

امروز خاله ویولا کجاست؟ خب حالا او بیست سالی می شود که بیوه شده است و پنج فرزندش بزرگ شده اند و در پنج خانه جداگانه زندگی می کنند. همه آنها سر این که کدامشان او را به خانه شان ببرند تا با آنها زندگی کند با هم دعوا دارند. فرزندانش او را می پرستند و هیچ وقت از او سیر نمی شوند. این سپاسگزاری است؟ خیر. چنین احساسی را ضایع نکنیم. این عشق است عشق خالص و پاک. این بچه ها، در محیطی سرشار از گرمی و محبت درخشان و پاک انسانی نفس کشیده اند، پس تعجبی ندارد حالا که خودشان پدر و مادر شده اند، این عشق را باز گردانند.

یادمان باشد تنها راه خوشبختی این است که توقع سپاس نداشته باشیم بلکه به خاطر شادی حاصل از بخشش ببخشیم.