

## چرا شهامت صحبت کردن در باره احساساتمان را نداریم؟

دوستی، عشق، محبت و عاطفه به سایر انسان ها، همچون محوری است که زندگی انسان به دور آن می چرخد، اما در باره آنها، صحبت کردن ساده نیست و اغلب در بیانشان، ما دچار تناقضات، کلی گوییها و یا تکرار می شویم.

به نظر می رسد که عقل و شناخت تنها موقعی جان می گیرند و تأثیر می گذارند که بر مبنای احساسات بی غرضانه روشن و سالم ما قرار گیرند. عقل بدون احساسات، مثل انسان یک پا می باشد.

این بیان احساسات است که حس اطمینان و اعتماد را بیشتر میکند. اگر احساسات، بیان نشود، تعادل زندگی را از هم می پاشد، و در اینجا ست که مادیات، زرق و برق مهم شده و بجای روابط انسانی، ساعات دیدن تلویزیون روز به روز بیشتر می شود.

عشق علم نیست که مجبور به آموختنش باشیم، طبیعت راستین ما این نیست که به هر کس عشق به ورزیم، بلکه این است که خود عشق باشیم.

آیا فراموش کرده ایم که احساسات، دوستی و عشق قسمت عظیمی از وجود و جان ماست.

آیا فراموش کرده ایم که زندگی کوتاه تر از آن است که بدون دوستی و عشق به سر آید.

آیا فراموش کرده ایم که، احساسات، سرکوب ناپذیرند و تلاش در سرکوب آنها، با عوارض جسمانی و روحی توأم است.

آیا فراموش کرده ایم که، زندگی ما همان چیزی است که افکار، احساسات، دوستی و عشق ما، آن را می سازد.

آیا فراموش کرده ایم که، لازمه محبت و عاطفه، وجود صداقت و احترام در هر شرایطی است. چرا - که وجود آنها را نمی توان محدود به زمان یا مکانی خاص کرد، آنکس که دوست دارد در همه چیز و همه جا دوستی همراه اوست.

آیا فراموش کرده ایم که، بدون احساس همدردی و ارتباط با دیگر انسان ها، زندگی بسیار دشوار می شود.

آیا فراموش کرده ایم که، تنها هنگامی می توانیم ادعای عطف و محبت کنیم که، رفاه و خواسته های دیگران برایمان همان اهمیت و ارزش را داشته باشد که رفاه برای خودمان دارد. جز این، تجارت و داد و ستد است.

آیا فراموش کرده ایم که، دوستی و عشق حقیقی هرگز بر پایه وابستگی و دلبستگی های زود گذر استوار نمی باشد.

آیا فراموش کرده ایم که، یکی از دلایلی که باعث تنهائی های روحی و فیزیکی ما ایرانیان می شود، نگفتن احساساتمان به دیگران و نداشتن اعتماد به یکدیگر است.

ما معمولاً زندگی مان را با دوستان و حتی همسر و فرزندانمان به صورت **عادت** ادامه می دهیم، در صورتیکه اساس

زندگی، به توجه و نگهداری و اظهار دوستی و عشق، به آنان است که زندگی را شیرین تر و استوار تر می کند.

هر اجتماعی فرم احساسات و عشق و عاطفه خود را دارد. دوست داشتن و عشق در تمدن غرب، شکل رمانتیک دارد. ادبیات مدرن، فیلم ها و ترانه ها- همه گواه این نگاه رمانتیک به عشق و دوستی هستند

در تمدن ژاپنی ها مبنای عشق بر رمانتیسم نیست، این دوستی و محبت است که مبنای عشق در تمدن ژاپن می باشد.

در تمدن ما ایرانیان، ادبیات کلاسیک همه ملهم و پر از بیان عاشقانه بوده است، اما هر چقدر به دوره جدید تاریخ ایران نزدیک می شویم، احساسات، عشق و عاطفه ترکیبات سردرگمی را در بر گرفته که در قالب سنتی و سنتی / مدرن سرگردان مانده است.

یکی از انعکاس های این وضعیت در هم ریخته، عدم توانایی ما ایرانیان در ابراز احساسات، عشق و عاطفه حتا نسبت به عزیزترین کسانمان می باشد ( بجز عده ای از خانمها). حال برای اثبات این موضوع، بیائیم و از دوست خود پرسیم

1- آخرین دفعه ای که به همسر و دوستان خود اظهار عشق و دوستی کردی- کی بود.

2- آخرین دفعه ای که به همسر و دوستان خود دروغ گفتی- کی بود.

در اینجا اغلب ما بدون جواب، در فاصله چند ثانیه به تلویزیون و قابلمه آش رشته پناه برده و به جوکهای تکراری خود ادامه میدهیم.

باید از خود به پرسیم که، چرا از دوست داشتن و عشق و عاطفه، و بخصوص از بیان آن می هراسیم؟ تا به این پرسش مهم پاسخ جدی و عمیق ندهیم، راه به جایی نخواهیم برد، نزدیکی سالم و پاک نخواهیم داشت، لذت معنوی را که یکی از ضروریات های زندگی بشر است نخواهیم برد، و این عمر کوتاه را،- با ادامه کار زیاد، مشغولیات سردرگم، مادیات،

مالکیت ها، افسردگی ها، امراض جسمی مختلف، بی تفاوتی ها، مجله و کتاب خوانی ها و به خصوص تنهایی ها، بهدر خواهیم داد، و از همه مهمتر، چگونه میتوانیم بدون دوست داشتن و عشق، بخصوص در سنین بالا و پیری، بدون چند دوست خوب و یک هم دم،- به زندگی خود ادامه دهیم؟

مسلماً پاسخ به این پرسش ها کار ساده ای هم نخواهد بود، ولی با کمی ذهن باز و محبت و گذشت، عملی خواهد شد.

ما باید از تواناییها، تجربیات عاطفی و انسانی همدیگر بهره بجویم تا دنیای فردی و اجتماعی مان غنی تر و پر بار تر شود. بیایم روشن و صریح در باره احساساتمان و دوست داشتن گفتگو کنیم. این به معنای سخن گویی در باره رازهایمان نیست.

آنکه از دوستی و عشق بهراسد، عمر را هدر می دهد، بیان عشق نشانه قدرت است.

هستند کسانی که حتی از عواطف همسر و فرزند و دوستان سوء استفاده می کنند. هستند شارلاتان هایی که با احساسات دیگران برای رسیدن به مقاصدی نامردانه بازی می کنند. ولی،- خوشبختانه این دسته افراد بسیار کمند، دلیل اینکه ما فکر می کنیم تعداد آنان زیاد است، نداشتن اعتماد و اطمینان به یکدیگر است. شهامت در ابراز احساسات و دوستی و عشق، - با دلگرمی، نزدیکی و اعتماد همراه است، و نه تنهایی و از هم گسیختگی.

عاشق خود باش، تا بدانی عشق چیست، هر صبحگاه در مقابل آئینه، عشق خود را- به خود و دیگران تأکید کن تا امواج مهر و محبت، همه جا پخش شود، تا بدین طریق قلبها گشایش یابند. مطمئناً، با کمی مثبت بینی و شهامت، روزی دوستی و اعتماد و عشق و محبت بیشتری بین ما ایران به وجود خواهد آمد و از تعارفات بی معنا و سطحی، رهائی پیدا خواهیم کرد. نظرات، تجربیات و عقاید خود را برای بهبود این امر که دورنمای تحقیقاتی نیز دارد برای اینجانب ارسال فرمایید. بیاییم و یک زندگی خوب و دوست داشتنی را با بیان احساساتمان، برای هم آرزو کنیم.

## نوروزتان مبارک

این نوشتار را برای دوستانتان بفرستید

پرویز رهبری کپنهاگ ۲۹ فوریه ۲۰۰۸