

آرشیو جمله‌های هفتگی

مربوط به خبرنامه روزنوشته

بخش دوم
هفته‌های بیستویک تا چهل

همواره به ما آموخته‌اند که دوست‌یابی و ایجاد رابطه‌های جدید
هنری بزرگ و ارزشمند است؛

اما کمتر به ما یادآوری کرده‌اند که

حفظ دوستی‌ها و رابطه‌های فعلی و بهبود کیفیت آنها،
سریع‌تر، ساده‌تر و اثربخش‌تر است.

وقتی دوست نزدیکی داریم، ناخودآگاه احساس می‌کنیم او همیشه هست؛
پس از دوست نزدیک خود هزینه می‌کنیم، تا آشنایان دورتر را یک گام به خود نزدیک‌تر کنیم.
اما دیر یا زود،

می‌بینیم دوستانی که حضورشان را همیشگی می‌دانستیم، دیگر کنارمان نیستند،
و با گذر زمان،

لذت و شیرینی لحظات محدود هم‌زبانی با آنها در گذشته را فراموش می‌کنیم؛
و آنچه میماند، تلخی لحظات نامحدود آینده است
که فرصتی برای به اشتراک گذاشتن شادی‌ها و غم‌ها با آنها نداریم.

کسی که ترجیح دادن آشنایان دور به دوستان نزدیک، به عادت رفتاریش تبدیل شود؛
دیر یا زود، خود را هم مانند دوستان نزدیکش، به دیگران خواهد باخت.

مهم نیست که شهر است یا شغل است یا دوست،
اگر در ترک آن تردید داری،
هرگز آن را ترک نکن؛

اما اگر یقین کردی که میخواهی ترکش کنی،
این کار را هرگز آرام انجام نده.

تار و پود محکم ترین طناب هم، با یک ضربه محکم از هم گسسته میشود؛
اما با هزار ضربه ی آرام،
طناب می ماند و آنچه فرسوده میشود، روح و جان توست.

مراقب خاطراتت باش.

به همان اندازه که هنگام ماندن، خاطرات شیرین در غبار تلخی ها گم میشوند؛
پس از رفتن، غبار تلخی فرو مینشیند و خاطرات شیرین،
تو را به پشیمانی وسوسه میکنند.

پشیمانی و بازگشت به سوی چیزی که برای همیشه ترکش کرده‌ای،
چیزی جز نفرین و شومی نیست،

اما بگذار باز هم بگوییم: اگر در ترک آن تردید داری، هرگز آن را ترک نکن.

گفت: مشکل وجود دارد، این را نمیتوانیم انکار کنیم.
پاسخ داد: بله. وجود دارد. اما هزار بار برای حل آن تلاش کرده ایم.
گفت: تلاش کرده ایم؛ هزاران بار؛ میدانم. اما هرگز از اصل مشکل حرف نزده ایم.

پاسخ داد: اما از مشکلات زیادی حرف زده ایم.

گفت: ما از مطرح کردن مشکل، می ترسیم.

به همین علت، برای گفتنش دورخیز می کنیم.

آن هم دورخیز از موضوعاتی چنان بی ربط و دور،

که هیچ جهشی - حتی در خیال - ما را به موضوع واقعی نمیرساند.

پاسخ داد: من نگرانی مهم تری دارم.

خوب می دانم که یافتن صورت مسئله ای که هست، راهی به سوی پاسخش باز میکند؛

اما می ترسم که بافتن صورت مسئله ای که نیست، مسیر را برای ایجادش هموار کند.

گفت: فکر میکنم داریم مسئله را پیچیده می کنیم.

در کتابی خواندم

این موش نیست که در مسیر پیچاپیچ لانه کرده و گرفتار شده است؛

این مسیر پیچاپیچ است که در دل موش، لانه کرده و گرفتار است.

پاسخ داد: مبینی؟ با همین گفتگو هم باز از صورت مسئله دورتر شدیم.

انسانها مانند آب هستند.

بعضی، به سرعت و با جوش و خروش از کنارمان عبور می کنند.

بعضی، لحظاتی ما را در خودشان غرق می کنند.

بعضی، برای نوشیدن پاک و تمیز نیستند و صرفاً تشنگی را به یادمان می آورند.

بعضی، ما را از مسیر اصلی مان منحرف می کنند.

بعضی، گرم هستند و می سوزانند.

بعضی، سرد هستند و آزار می دهند.

بعضی، می آیند و همه چیز را با خود می برند.

بعضی، تشنگی مان را فرو مینشانند.

و بعضی، کنارمان می مانند تا فرصت و امنیتی برای زندگی بسازند.

یک ترجمه بی وفا از آنتونی لیسونه

انگار بعضی از دوستان مان، دیرتر از بقیه می پذیرند که ما رشد و تغییر کرده ایم.
انگار بعضی از دوستان مان، می خواهند سایه ای از گذشته ما باشند تا راهی برای آینده.
انگار بعضی از دوستان مان، ترجیح می دهند قضاوت هایشان در مورد ما درست در بیاید؛
تا اینکه با تغییرات بزرگ خوب در ما و اطراف مان شگفت زده شوند.
انگار بعضی دوستان مان،

با دیدن رشد و پیشرفت و امید ما به آینده،
خودشان را متهم به تنبلی و بی تفاوتی می بینند؛
و دلسوزانه میکوشند که ثابت کنند امید و رشد و پیشرفت، حتی اگر دروغ هم نباشد،
لااقل ساده لوحی است.

البته شاید بتوان گفت جمله های بالا درست نیستند.
آنها دوستان ما نیستند؛
آنها امروز، آشنایانی هستند که تاریخ انقضایشان را فراموش کرده ایم.

محمد رضا شعبانعلی

ما آن کسی نیستیم که می خواهیم باشیم،
ما آن کسی هستیم که جامعه می خواهد باشیم.
ما مجری انتخاب‌ها و تصمیم‌های والدین مان هستیم.
ما نمی خواهیم هیچ کس را ناامید کنیم.
ما نیاز عظیمی به دوست داشته شدن داریم.

به تدریج، روشنایی رویاهای ما جای خودش را
به تاریکی کابوس‌هایمان واگذار میکند؛
و آن رویاهای بزرگ،
صرفاً به انبوهی از
آرزوهای دست نیافته و فرصت‌های نزیسته تبدیل می شوند.

پاولو کوئلو

هرکسی می‌تواند به یک دختر زیبا نگاه کند و یک دختر زیبا ببیند.
اما هنرمند می‌تواند در چهره یک دختر زیبا
پیرزنی را ببیند که سالها بعد، نمایان خواهد شد.
آن‌کس که هنرمندتر است می‌تواند در چهره یک پیرزن
دختر زیبایی را ببیند که سال‌هاست زیر غبار روزگار، فراموش شده؛
و آن‌کس بزرگترین هنرمند است که بتواند
پیرزنی را که می‌بیند، آنگونه که واقعاً هست تصویر کند؛
و بیننده را وادار کند که
آن دختر زیبا را در چهره او ببیند،
و حتی زنده بودن آن دختر زیبا را در وجود او حس کند.
واقعیت این است که انسان‌ها پیر نمی‌شوند.
مهم نیست که زمانه چه بر سر آنها آورده است؛
قلب انسان‌ها جوان می‌ماند.
و این در اختیار ماست،
که منتظر بمانیم تا هنرمندان این را برای ما بگویند؛
یا خودمان روایت‌گر این واقعیت برای دیگران باشیم.

روبرت هین لین

رابطه واقعی رابطه‌ای است که در آن
معمولی‌ترین تجربه‌ها و اتفاقات هم،
شگفت‌انگیز و جذاب و غیرمعمولی باشند.
غیر از این؛

هر چه هست، رابطه نیست، صرفاً یک ارتباط است.

نیکلاس اسپارکس

رابطه‌ها هرگز به پایان نمی‌رسند،
فقط از رابطه‌ای که وجود دارد،
به رابطه‌ای که وجود داشته است تبدیل می‌شوند؛
و نقش آنها برای همیشه در روح و جان ما باقی می‌ماند.

ماریان ویلیامسون

اگر به دشواری یک گفتگو، امتیازی بین صفر تا صد نسبت دهیم می توان گفت:
اکثر ما از یک گفتگوی دشوار ده امتیازی می گزیم؛
به امید آنکه روزی گفتگوی ساده تری انجام شود.

غافل از اینکه فرار از گفتگوی ده امتیازی،
ما را به گفتگوی بیست امتیازی خواهد راند؛
و فرار از گفتگوی بیست امتیازی و ادامه بازی،
ما را به گفتگوی صد امتیازی خواهد رساند؛
جایی که وسوسه ترک رابطه بر دغدغه انجام گفتگو غلبه میکند.

بخشی از
فایل صوتی گفتگوهای دشوار
محمد رضا شعبانعلی
در متمم

رابطه‌هایی که تکیه‌گاه زندگی مان هستند،
ممکن است شیرین‌ترین رابطه‌های ما نباشند؛
بلکه رابطه‌هایی هستند

که میدانیم زیر فشار رویدادهای تلخ و طوفانهای سخت،
باز هم دوام می‌آورند و زنده می‌مانند.

پاندورا پویکیلوس

برخی رابطه‌ها،
چه در شغل و چه در زندگی عاطفی،
دنیای ما را بزرگتر می‌کنند؛
و برخی دیگر، حصارهای آن را تنگ‌تر.

برخی دامنه اختیار ما را می‌کشایند
و برخی حوزه جبر را پررنگ‌تر می‌کنند.

چنین میشود که برخی رابطه‌های خوب،
آینده‌های خوب می‌سازند؛
و برخی دیگر صرفاً خاطره‌های خوب.

محمدرضا شعبانعلی

صبر به انسان قدرت می دهد.
صبر به معنای انفعال و اقدام نکردن نیست؛
بلکه به معنای انتظار کشیدن برای زمان درست است؛
تا یک تصمیم درست،
به شکلی درست،
انجام شود.

فولتون شین

چرا می‌رویم؟

شاید می‌رویم که برگردیم.

تا جایی را که ترک کردیم،

با چشمان تازه و رنگ‌های تازه‌تر ببینیم؛

و آنها که ماندند، ما را با چشمان دیگری ببینند.

کسی که می‌رود و باز می‌گردد،

هیچ‌وقت با کسی که هرگز نرفته است، یکسان نخواهد بود.

تری پرتچت - کلاهی پُر از آسمان

به من حق بده،
که در انتخاب بودن یا نبودن کنار تو محتاط باشم.

هر لحظه که با هر کسی می‌گذرانم،
به یک خاطره تبدیل می‌شود.

او می‌رود،
اما آن خاطره،
تا آخرین لحظه عمر، در کنار من می‌ماند.

ترجمه آزاد - اوگو ازه

عجیب است،
اما هر چه بیشتر در دنیا می‌گردی؛
و زندگی را بهتر تجربه می‌کنی؛
میبینی که ما به شادی، زودتر از ناراحتی عادت می‌کنیم.

طعم شیرین شربت به سرعت ناپدید می‌شود؛
و تلخی دارو، مدتها بر زبان باقی می‌ماند.

گویی که شیرینی و شادی، طعمی آشنا و تکراری است؛
اما تلخی و غم، هر مرتبه به تازگی نخستین بار، ما را شگفت زده می‌کند.

لمونی اسنیکت
مجموعه اتفاقات ناخوشایند
قسمت سیزدهم

به آنهایی که عاشق شان نیستم، خیلی مدیونم.
احساس آسودگی خاطر می‌کنم؛
وقتی می‌بینم کس دیگری به آنها بیشتر نیاز دارد.

شادم از اینکه
خواب‌شان را پریشان نمی‌کنم.
آرامشی که با آنها احساس می‌کنم؛
آزادی‌یی که با آنها دارم؛
عشق، نه می‌تواند بدهد، نه بگیرد.

ویسواوا شیمبورسکا
مجموعه‌ی هیچ چیز دوبار اتفاق نمی‌افتد
شعرِ یادداشت تشکر

گفتند: آن مرد ماهی گیر است؛ آن مرد از دریا ماهی می گیرد.
گفتند: آن مرد کشاورز است؛ آن مرد در زمین دانه می کارد.

جوانمرد گفت: چه نیکو که آن مرد، ماهی گیر است و از دریا ماهی می گیرد؛
و چه نیکو که آن مرد، کشاورز است و در زمین دانه می کارد.
اما نیکوتر مردی است که از خشکی ماهی می گیرد و دانه اش را در دریا می کارد؛
و نیکوتر از این دو، کسی است که می تواند از آب، آتش بگیرد؛
و از زمین، آسمان را برداشت کند.

ممکن را به ممکن رساندن کار مردان است
اما کار جوانمردان آن است که ناممکن را ممکن سازند.

هزاران معجزه میان آسمان و زمین معطل است.
دستی باید، تا معجزه ها را فرود آورد؛

و آن، دست جوانمرد است.

عرفان نظر آهاری
کتاب: جوانمرد، نام دیگر تو

بله. ممکن است دیگران رفتار ما را نفهمند؛

اما چه باید کرد؟

اگر دیگران انتظار داشته باشند که فقط کارهایی انجام دهیم که آنها می فهمند؛

و تصمیم‌هایی بگیریم که آنها دلیلش را درک می کنند؛

عملاً انتظار دارند زندانی زندگی در سطح درک و نگاه آنها باشیم.

بگذار بگویند غیرمنطقی هستیم یا ضد اجتماعی هستیم؛

اما به این که خودمان هستیم می‌ارزد.

تا زمانی که رفتار ما و تصمیم های ما به کسی آسیبی نمی زند؛

ما توضیحی به کسی بدهکار نیستیم.

چه بسیار زندگی‌ها که با این توضیح خواستن‌ها و توضیح دادن‌ها،

و تلاش‌های بیهوده برای قانع کردن دیگران بر باد رفته‌اند.

اریک فروم

غم، حسرت و اندوه و نفرت،
در انتظار ما برای کامل و بی نقص بودن، ریشه دارند؛
چه در دوستی، چه در شغل و چه در زندگی.

اما آنچه در دنیای واقعی دوستی‌ها و شغل‌ها و زندگی‌ها وجود دارد
مجموعه‌ای از زیبایی‌های دوست‌داشتنی، ناقص و شکننده است.
واقعیتی که پذیرش آن، سخت، تلخ و گاهی پردرد است؛
اما فرصت لذت و رضایت و تجربه‌ی عمیق زندگی را به ما باز می‌گرداند.

شنون آلدِر

