

با شکایت کردن خودمان را تیره‌بخت می‌کنیم

نیز اثر منفی می‌گذارد. ما همه چیز را فقط با دهانمان به تنهایی می‌توانیم خراب کنیم. این «سخن تلخ» است که با آن خود ما رنج می‌آفرینیم.

من شخصی را می‌شناسم که دقیقاً عکس این است، او در هر چیزی رضایت را می‌بیند و همیشه این خرسندی را با کلمات بیان می‌کند. این شخص می‌گوید که وقتی چیزی عادی را تحسین می‌کنید، مثل آشپزی روزانه‌ی شریک زندگی‌تان، با گفتن: «خوشمزه است، خوشمزه است!» به طور باورنکردنی‌ای واقعاً خوشمزه می‌شود.

این که آیا کلمات ناخشنودی یا کلمات قدردانی از همان یک دهان خارج شود، همان تفاوتی است که روابط انسانی و نیز محیط را شدیداً متحول می‌کند.

از کاپسو ژوایکان ۹ (شرکت نشر کوسیی) ص ۴۴-۴۵

چنان‌که این سخن می‌گوید: «زبان بیش از یک نیشتر زخم می‌زند»؛ از دهان پریدن بی‌توجه یک حرف می‌تواند دلیل تیره‌بختی شود. سوره‌ی مراقبه بر بوداسف نکوکرد عالم، که سوره‌ی استغفار هم خوانده می‌شود، توضیح می‌دهد که: «زبان کرمه‌ی زیان‌آور پنج نوع سخن نامناسب را تولید می‌کند» و دستور راه هشت‌گانه‌ی سخن درست به ما هشدار می‌دهد که دروغ‌گویی، دورویی یا تزویر، تهمت زدن به دیگران، و حرف زدن بی‌معنی همه می‌توانند دلایل بدبختی‌هایی باشند که به دست خود ایجاد شده‌اند. اما آیا این شکایت کردن از روی عادت نیست که بیش از همه چیز مانع عمل ما می‌شود؟

نکته‌ی مهم درباره‌ی شکایت کردن این است که وقتی شروع به غر زدن می‌کنیم، شدت نارضایتی‌مان می‌تواند دو یا حتی سه برابر شود. به علاوه، شکایت کردن ما درباره‌ی چیزها بر اطرافیانمان

زیستن همچون نیلوفر شماره ۱۳۷ (فوریه ۲۰۱۷)

Published by Rissho Kosei-kai International,
Fumonkan, 2-6-1 Wada,
Suginami-ku, Tokyo, 166-8537 Japan
TEL: +81-3-5341-1124
FAX: +81-3-5341-1224
Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp
Senior Editor: Shoko Mizutani
Editor: Eriko Kanao
Editorial Staff of RK International

ریشو کوسیی - کایی یک سازمان غیررهبانی بودایی است که متن مقدسش سوره‌ی نیلوفر سه گانه است. بنیادگذار نیکیو نیوانو و بنیادگذار همکار میوکو ناگانوما در ۱۹۳۸ آن را تأسیس کردند. این سازمان از زنان و مردانی عادی تشکیل شده که به بودا ایمان دارند و تلاش می‌کنند که معنویت‌شان را با به کار بردن آموزه‌های او در زندگی‌های روزمره‌شان غنی کنند. ما هم در اجتماع محلی و هم سطوح بین‌المللی تحت هدایت رئیس نیچی کو نیوانو، از طریق فعالیت‌های دگرخواهانه و با همکاری با سازمان‌های دیگر در پیشبرد صلح و بهروزی بسیار فعال هستیم.

غرض از عنوان زیستن همچون نیلوفر - آیین بودا در زندگی روزمره این است که آرزوی ما را در تلاش برای عمل به آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر در زندگی روزمره نشان دهد، تا زندگی‌هایمان را غنی و ارزشمندتر کنیم، مانند گل‌های نیلوفری که در برکه‌پی گلین می‌شکفند. هدف از ویرایش آنلاین قابل عمل‌تر کردن آیین بودا در زندگی‌های روزمره‌ی مردم سراسر جهان است.



رها شدن از نگرانی

نیچی کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی-کایی

همه چیز کار بوداست

بیشتر ما در گذران زندگی نگران چیزهای گوناگونی هستیم. به نظر می‌رسد که اغلب تحت تأثیر چیزهایی قرار می‌گیریم که نباید نگران‌شان باشیم یا چیزهایی که نگرانی در موردشان فایده‌ی ندارد، و می‌گذاریم که اضطراب و رنج را تجربه کنیم. در زندگی روزمره‌مان آیا گاهی احساس ناراحتی می‌کنید که نظرات دیگران راجع به شما یا غیبت کردن‌های آن‌ها روی شما اثر گذاشته، یا دلتان از نگرانی درباره‌ی چیزهایی گرفته است که هنوز نیامده‌اند که بگذرند؟

در هر دوی این موارد کسانی هستند که به نظر می‌رسد کاملاً نسبت به چنین نگرانی‌هایی بی‌تفاوتند. مثلاً تصاویر آسوده‌خاطر و بخشنده‌ی ایکیو سوچون (۱۳۹۴-۱۴۸۱) و ریوکان (۱۷۵۸-۱۸۳۱) هست که پرستارهای ژاپنی ذن بودند که برای رفتار عجیب و شعرهای عمیق‌شان مشهور بودند. تا جایی که از حکایت‌های راجع به آنان می‌دانیم، آن‌ها هیچ‌گاه به مردمی که درباره‌شان بدگویی می‌کردند اهمیتی نمی‌دادند و می‌اندیشند که آن‌ها سبک زندگی‌ای حسرت‌برانگیز و عاری از نگرانی داشتند.

بیباید ببینیم که تفاوت میان ما و این دو مرد در کجاست. آنچه که اول به ذهن می‌رسد این است که آن‌ها دل‌مشغول ارزش‌های دنیایی، مثل شهرت و ثروت نبودند. اما ما بالاخره به جایی می‌رسیم که حیثیت‌مان را از نظر مقام و ارزش‌های دنیایی با دیگران مقایسه می‌کنیم، و حتا تمایل داریم که براساس آنچه که در این موارد ممکن است به دست بیاوریم یا از دست بدهیم تصمیماتی را اتخاذ می‌کنیم.

اما آیین بودا به ما می‌آموزد که با هر کسی که برخورد می‌کنیم و هر چیزی که در پیرامون‌مان رخ می‌دهد را بودا برایمان آورده است تا چیز مهمی را به ما بیاموزد. وقتی وضعیت‌های عادی را چنان که هستند می‌پذیریم، دیگر سؤال برتر بودن یا پایین‌تر بودن مطرح نیست، هیچ فکری در مورد مرتبه، و هیچ نگرانی‌ای درباره‌ی سود یا زیان وجود ندارد. بنابراین، نباید بیش از حد خودمان را نگران چنین چیزهایی کنیم.

از این‌ها گذشته، در چشم ایکیو و ریوکان، همه چیز چیزهایی هستند که برایشان باید سپاسگزار بود، این‌طور نیست؟



نگرانی لزومی ندارد

علاوه بر این ما از نگرانی در مورد چیزهایی رنج می‌بریم که خودمان نمی‌توانیم آن‌ها را تغییر بدهیم. مثلاً، در بالا غیبت دیگران و احساس عدم اطمینان از آینده را ذکر کردم، اما هر چقدر هم که نگران این چیزها باشید، هیچ کاری از دست‌تان برنمی‌آید. به عبارت دیگر، فایده‌ی ندارد که به چنین نگرانی‌هایی مشغول شویم. اگرچه ممکن است این را درک کنیم، اما همچنان از نگرانی درباره‌ی چیزهای بسیاری رنج می‌بریم و در نتیجه اضطراب و نارضایتی را می‌پذیریم و حتی بیش‌تر رنج می‌بریم.

در انیمیشن قدیمی تلویزیونی ایگیو - سان، شخصیت اصلی، ایگیو (الهام گرفته از ایگیو سوچون به شکل پسری نو راهب در معبد زن)، وقتی مشکلی در اطرافش رخ می‌داد همیشه می‌گفت: «نگران نباشید، نگران نباشید» یا «هول نشین، هول نشین، سخت نگیرید، سخت نگیرید». با این کار او با ظرافت قالب ذهنی‌اش را سریع تغییر می‌داد. من قبلاً در یکی از قسمت‌های پیشین این سری روشی را که خشم فزاینده را آرام می‌کند به شما معرفی کردم که ذکر عبارتی بود که از یک دارانی به سبک شین‌گون تقلید می‌کرد، اوم نیکونیکو هاراتاتسو مایزویا سواها، که یعنی «لبخند بزن و کنترلت را از دست نده. بگذار چنین شود.» پس وقتی احساس می‌کنید که حس اضطراب و نارضایی در درونتان برمی‌خیزد چرا سعی نمی‌کنید که ذکر خودتان را درست کنید، همان‌طور که شخصیت انیمیشن ایگیو این کار را کرد؟ این کمک خواهد کرد که ابرهای اضطراب و نارضایتی که در دلتان برمی‌خیزند دور شوند. راه دیگر برای تغییر حالت‌تان قدم زدن است. تنها با بیرون رفتن برای یک گردش آرام، می‌توانید خود را از نگرانی بی‌دلیل دور کنید.

در عین حال که به طور موقت قالب ذهنی‌تان را به این روش‌ها تغییر می‌دهید، اگر بتوانید آن را اساساً تغییر بدهید و شخصی شوید که درست مثل ایگیو و ریوکان بی‌دلیل نگران چیزی نمی‌شود، پس خواهید توانست با آرامش دل زندگی‌تان را بگذرانید. خوشبختانه، همه‌ی شما که این مقاله را می‌خوانید با همان آموزه‌ی بودا تماس دارید که این دو مرد آن را دنبال کردند. شما به طور طبیعی شخصی می‌شوید که هرگز به طور نالازم نگران چیزی نمی‌شود با مطالعه‌ی مکرر این پایه‌های آیین بودا - «همه‌ی چیزها ناپاینده‌اند»، «همه‌ی چیزها خالی از خود جداگانه‌اند»، «همه‌ی پدیده‌ها ویژگی رنج را دارند» - در عین حال که مکرراً می‌آموزید که چیزها را از این دیدگاه ببینید که همه چیز کار بودا است و صادقانه در خود تأمل کنید.

در ضمن، اگرچه نگران چیزهایی می‌شویم که نگرانی درباره‌شان فایده‌ی ندارد، اما تمایل داریم که چیزهایی را فراموش کنیم که باید همیشه آن‌ها را در ذهن داشته باشیم. یکی از این چیزها لحظه‌ی حال است. به جای این که نگران گذشته یا آینده باشیم، باید با عزیز داشتن این لحظه زندگی کنیم. پس امیدوارم که هر روز به عمل‌مان ادامه دهیم و نسبت به مردم دیگر باملاحظه باشیم.

در پانزدهم این ماه سالگرد ورود شاکیه‌مونی به نیروانه را به جا می‌آوریم. «نیروانه» یعنی رهایی از این بندها. وقتی از بندها رها شویم و زندگی‌ای را در پیش بگیریم که در آن نسبت به دیگران ملاحظه‌نشان می‌دهیم، سوگند می‌خوریم که زندگی‌مان رها و روشن خواهد بود.

از کوسی، فوریه‌ی ۲۰۱۷.



پذیرفتن هر چه که برایم رخ می‌دهد به عنوان تجلی رحمت بزرگ بودا

خانم یوشیئه تسوبواوچی
مرکز درمهی سپورو

این گواهی در مراسم هوزای ساخالین ما در روسیه در ۸ آگوست ۲۰۱۶ ایراد شد.

کودک مراسم یادبود برگزار کنم، و با آموزه‌ی بودا روبه‌رو شدم. بعد شروع کردم که هر صبح و عصر سوره را برای آرامش روح کودک بخوانم. بعد به تدریج توانستم احساس راحتی کنم و زندگی روزانه‌ام کم‌کم رضایت‌بخش شد. شوهرم گفت: «زندگی انسان وقتی به نگرش روانی‌اش وابسته باشد یا شاد خواهد بود یا ناشاد. این آموزه شگفت‌انگیز است»، و او هم شروع کرد که به فعالیت‌های گروه جوانان بپیوندد. من هم شروع به دیدار از مرکز درمّه کردم و نقش رهبر منطقه به من داده شد.

دخترم وقتی سه ساله بود از التهاب گوش میانی رنج می‌برد. من در هوزا (مجمع درمّه) درباره‌ی او صحبت کردم و از پیش‌برنده‌ی هوزا رهنمود درمّه خواستم. پیش‌برنده به من گفت: «به خاطر این

من به ریشو کوسی - کایی پیوستم تا مراسم یادبودی برای بچام که مرده به دنیا آمده بود برگزار کنم.

وقتی برای به دنیا آوردن اولین فرزندم در بیمارستان بودم، پرستاری آمد تا به صدای قلب جنین گوش بدهد، و ناگهان فضا پرتنش شد. سریعاً ماسک اکسیژن روی صورتم گذاشتند و معاینه پزشکی شدم. بعد از آن به اتاقم در بیمارستان برگشتم و ناامیدانه برای سلامت کودکم دعا می‌کردم.

شوهرم پیش دکتر رفت تا نتیجه‌ی معاینات را بشنود و دکتر به او گفت: «متأسفم که بگویم، بچه مرده است.» بچه از خفگی مرده بود چون بند ناف دور گردنش پیچیده بود. وقتی او وارد اتاق شد من همه‌ی این‌ها را می‌توانستم در صورتش ببینم. همه‌ی شب با هم گریه کردیم.

بعداً خاکستر کودکمان را به خانه‌مان آوردند. حتا بعد از رفتن از بیمارستان هم پستان‌هایم از شیر متورم بود، اگرچه بچه‌ی نبود که آن را بخورد. هر بار که شیر از پستان‌هایم می‌آمد مجبور بودم شیرم را با فشار دادن پستان، در حال گریه بدوشم. مالمال از اندوه بودم و روزها را می‌گذراندم گویی پوسته‌ی بی‌جان یک شخص بودم.

شوهرم با مهربانی از من مراقبت می‌کرد، چون نمی‌توانستم از غم از دست دادن بچه بهبود پیدا کنم. روزهای زیادی را در این حالت ناامیدی سر کردیم، اما سرانجام در ۱۹۷۶ از نعمت اولین دخترمان بهره‌مند شدیم. اما در عین حال که می‌دیدم دختر جدیدمان قوی و سلامت رشد می‌کند، بیشتر برای کودک مرده احساس تأسف می‌کردم. بعد به این فکر افتادم که آیا کاری هست که بتوانم برای آن بچه بکنم.

مادر و برادر بزرگترم من را به ریشو کاسی - کایی معرفی کردند. در طی سال نوی ۱۹۷۸ از مرکز درمهی سپورو دیدن کردم تا نسخه‌ی از کبوتین: قرائت‌های سوره را بخرم تا بتوانم برای



خانم تسوبواوچی گواهی‌اش را در مرکز درمهی ساخالین ایراد می‌کند.

عمیق‌تر از پیش بیاموزم و به آن عمل کنم. بعد شدیداً احساس کردم که می‌خواهم کمک دیگران باشم. در ۱۹۹۹ رهبر بخش شدم. در روز مراسم معرفی، کشیش به من گفت: «خوب است که از طریق این نقش نگوگرد به دست بیاوری و در عملت کوشا باشی، تا اعضا به طور طبیعی به عنوان رهبر بخش خواهان تو باشند و به تو احترام بگذارند.»

اما نقش رهبر بخش هر روز مشغولم می‌کرد و نمی‌توانستم احساس راحتی کنم. وقتی یکی از اعضا برای رهنمود درم پیغم می‌آمد، با آن‌ها صحبت می‌کردم، با جدیت برای شادیشان آرزو می‌کردم، اما بسیاری از آن‌ها با من مخالف بودند و احساس می‌کردند که برایشان سخنرانی می‌کنم. حس می‌کردم که هیچ‌کس درکم نمی‌کند با این که همه جور تلاشی می‌کردم، پس آکنده از احساس تنهایی بودم. شش ماه بعد از این که رهبر بخش شدم کشیش به من گفت: «بودا زندگی تو را حفظ می‌کند و تو نقشت را با آرزوی صادقانه انجام می‌دهی. باید کمتر سخت بگیری.» فهمیدم که با عقاید محدودم در مورد این که رهبر بخش چگونه باید باشد، از نظر روانی از پا افتادم. از آن به بعد، به آموزه‌ها عمل می‌کردم و آرزو می‌کردم که با اعضا روابط خوبی داشته باشم، در عین حال دید بازی هم داشته باشم.

سه سال پیش محدوده‌ی مسئولیتم به شیروایشی، اولین بخش، تغییر پیدا کرد. یک روز وقتی داشتم در مرکز درم کار داوطلبانه می‌کردم خانمی ناشناس به من تلفن کرد. او اسمش را نگفت اما این‌طور شکایت کرد: «ناراحت می‌شوم که مادر هفتادساله‌ام از صبح زود به ریثو کوسی - کایی رفته است و تنهایم گذاشته است. این درست نیست.» من صادقانه به او گوش دادم. بعد از تلفن، در مورد این شکایت با اعضا در هوزا صحبت کردم و از آن‌ها پرسیدم که آیا می‌دانند که کسی که تلفن کرد چه کسی بود. نمی‌توانستم تصور کنم که خانواده‌ی او در بخش من باشند. یکی از اعضا در هوزا گفت که او باید دختر خانم آ باشد، یک رهبر گروه محلی. دخترش بیماری روانی داشت و سعی می‌کرد مادرش را مجبور کند همان کاری را بکند که او

است که تو به عقاید دیگران گوش نمی‌دهی. این نشانه‌ی است که بودا تو را حفاظت می‌کند.» نمی‌توانستم بفهمم که چرا بیماری دخترم نشانه‌ی این است که بودا از من حفاظت می‌کند. اگرچه کاملاً از رهنمود پیش‌برنده راضی نبودم، به خانه‌ی یک رهبر گروه محلی رفتم تا بعد از هوزا، تهوری (دیدار از خانه‌ی اعضا برای سهیم شدن در آموزه) را انجام دهم. بی‌هیچ دلیل خاصی، از خانه‌اش دیدن کردم اما وقتی دیدمش، صورتش بسیار رنگ‌پریده بود.

او به من گفت: «خانم تسوبو اوچی، امروز کورتاژ کردم.» شوهرش به او گفته بود: «یک بچه کافی است.» این به دلایل اقتصادی بود. من درباره‌ی تجربه‌ی دردناک گذشته‌ام از به دنیا آوردن نوزاد مرده با او صحبت کردم. بعد از آن آرزو کردم که اگر بار دیگر باردار شود، بچه‌اش را به دنیا بیاورد، پس هر روز به دیدنش رفتم. بعد درباره‌ی آموزه‌ی بودا صحبت کردم. کم‌کم او امیدهای بودا را درک کرد. او به یک مراسم داوطلبانه در مرکز درم پیوست و دوستانش را به راه هدایت کرد. او توانست مراسم یادبودی برای کودک زاده نشده برگزار کند، تأسفش را بیان کند و برای روح آن کودک دعا کند. بعدها از نعمت داشتن یک پسر برخوردار شد. به من گفت: «متشکرم خانم تسوبو اوچی، پسر من به دنیا آمد.» بسیار خوشنود شدم که حتا کسی مثل من می‌تواند برای دیگران مفید باشد. متوجه شدم که دخترم التهاب گوش میانی‌اش کاملاً بهبود یافته و این التهاب دیگر برگشت نمی‌کند. از طریق این اتفاق، دریافتم که چون نمی‌توانستم با احترام به حرف‌های دیگران گوش بدهم، باعث شدم که دخترم درد را احساس کند. من آن نوع شخصیتی را دارم که به روشنی تعیین می‌کند که چیزی درست است یا غلط. چیزهای نامعقول را نمی‌بخشم و نظرم را مستقیم بیان می‌کنم، اکنون می‌توانم تصور کنم که چندین بار اطرافیانم از دیدن آن‌گونه شخصی که هستم باید ناراحت شده باشند. سرانجام توانستم منظور پیش‌برنده‌ی هوزا از این حرف را درک کنم: «همه چیز تجلی دل و جان شماست.» تجربه‌ی فعالیت تهوری برای رهبر گروه محلی برای من انگیزه‌ی شد که آموزه را

بنیادگذار آرزو داشت که همه‌ی اعضا آن نوع شخصی شوند که بتواند بفهمد که همه‌ی برخوردها با مردم و اتفاقات را بودا ایجاد می‌کند و بیان غم‌خوارگی بودا هستند. من با پذیرفتن آرزوی بنیادگذار به عنوان آرزوی خودم، با شور و شوق آرزو می‌کنم که همه‌ی اعضای بخشم آن‌گونه شوند که بنیادگذار تصور کرده بود.

بنیادگذار آرزو داشت که همه‌ی اعضا آن نوع شخصی شوند که بتواند بفهمد که همه‌ی برخوردها با مردم و اتفاقات را بودا ایجاد می‌کند و بیان غم‌خوارگی بودا هستند. من با پذیرفتن آرزوی بنیادگذار به عنوان آرزوی خودم، با شور و شوق آرزو می‌کنم که همه‌ی اعضای بخشم آن‌گونه شوند که بنیادگذار تصور کرده بود.

مثل رهبربخشی که نزدیک خانم آمی‌ماند، آرزومندم که همه‌ی اعضای بخشم با اعضای دیگر به صورت یک سنگه‌ی شاد، مهربان و پرمحبت تماس داشته باشند و دشت‌های دل و جانشان را بکارند. می‌خواهم در عمل کوشا باشم با این هدف که هر عضو والدی در درمه شود.



قدم برداشتن برای انجام فعالیت‌های تعمیری با اعضای ساخالین قدرت به بار آورد.

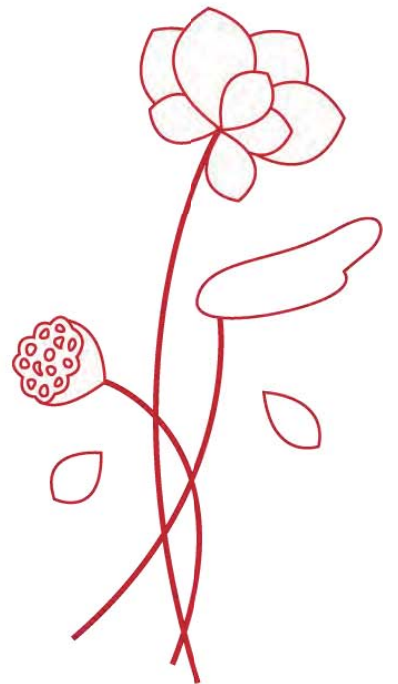
می‌خواهد. و آن دختر خال‌کوبی کرده بود و لازم داشت که به آن پماد بزند. اما خانم آخال‌کوبی کردن او را تأیید نمی‌کرد و نمی‌خواست پماد بزند. و روابطشان داشت بدتر می‌شد. اعضا راجع به روابط آن‌ها همه چیز را به من گفتند. به بحث‌های آن‌ها که گوش می‌دادم، تنهایی دختر خانم آ و نیز درد خانم آ را که پیر است درک کردم. کم‌کم دیدم که تلفن شکایت او فرصتی از طرف بودا برای رهایی آن خانواده از رنج بود. در هوزا، به اعضا گفتم که با جمع کردن تلاش‌های اعضای بخش می‌خواهم به خانم آ و دخترش کمک کنم که به رهایی دست بیابند.

فوراً همراه با رهبر منطقه از خانه‌ی خانم آ دیدن کردم تا یک مراسم یادبود سالانه را برگزار کنم. از آن روز به بعد، خانم آ هر روز در طی سورمخوانی صبح و عصر در برابر محراب خانوادگی‌شان سوگند یاد می‌کرد که دخترش را همان‌گونه که هست بپذیرد. او همچنین تصمیم گرفت که نکوردهای خوبی جمع کند و همراه با رهبر منطقه شروع به عمل به آموزه کرد. بعد از مدتی کم‌کم خانم آ بهتر شد. رهبر منطقه به من گفت که روابط آن‌ها به تدریج بهتر می‌شود. اخیراً، از رهبر منطقه شنیدم که خانم آ گفته: «من سپاسگزارم که می‌توانم به بدن دخترم پماد بزنم.» با شنیدن گزارش او، در شادی تغییر عقیده‌ی خانم آ سهیم شدم.

از زمانی که به نقش رهبر بخش منصوب شدم، هر برخورد با یک عضو و هر اتفاق را به عنوان فرصت خوبی پذیرفته‌ام تا سرشت بودایم را بگشایم. فکر می‌کنم آن برخوردها و اتفاقات چیزی هستند که مرا از این حقیقت آگاه می‌کنند که در عمق دلم همیشه آرزوی مفید بودن برای دیگران را داشته‌ام و این به من کمک می‌کند که رسالتم را به عنوان رهبر بخش انجام بدهم.

Spiritual Journey

Living the **LOTUS**



چرا پسر همیشه خلاف آن چه را که می‌گویم انجام می‌دهد؟



من یک پسر سه ساله و یک دختر شش ماهه دارم. اخیراً، با پسر سه ساله‌ام مشکل دارم چون او خلاف آن چه را که می‌گویم انجام می‌دهد. چگونه می‌توانم با این موضوع برخورد کنم؟

س

فرزندان از این ریشه می‌گیرند که «خواهر کوچکم علاقه‌ی مادرم به من را گرفته است» که گاهی به شکل «نمی‌خواهم به مادرم گوش بدهم» ظاهر می‌شود. گاهی بچه‌های کوچک آنقدر حساسند که می‌توانند چیزی را که والدین در دلشان به آن فکر می‌کنند بفهمند.

لطفاً در کنار دل فرزندتان بمانید و با او تماس نزدیک داشته باشید. همچنین اگر اتکا به نفسش مشکلی برای دیگران ایجاد نمی‌کند، لطفاً بیاموزید که به آن ارزش بدهید و به پرورش آن کمک کنید. این بذر استقلال و فعال بودن را می‌آفریند که روزی شکوفا خواهد شد.



نکته: بیداری خود او «نشانه‌ی رشد کودک» است.

باید لذت‌بخش باشد که ببینید فرزندتان آنقدر بزرگ شده است که می‌تواند روی افکارش پافشاری کند. آن کودکانی که همیشه کاری را که مادرشان می‌گویند انجام نمی‌دهند، لزوماً بچه‌های بدی نیستند.

(پاسخ‌ها از سوی مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانوادگی توکیو فراهم شده است)

شما مادر عالی هستید که دلسوزید و تلاش می‌کنید با پسران ارتباط برقرار کنید. وقتی بچه‌ها به سن سه سالگی یا این حدود می‌رسند، فکر می‌کنند که همه چیز در جهان حول محور آن‌ها می‌چرخد، که «خود غریزی» خوانده می‌شود. این زمانی است که بچه‌ها آن نوع تصویری از خود را شکل می‌دهند که آن‌ها را وامی‌دارد که آن‌طور که دوست دارند فکر کنند و کار کنند. آن را «خودمحوری معصومانه» می‌خوانند.

ممکن است شما فرزندتان را مشکل‌ساز بدانید که خلاف آن چه که خواسته‌اید را انجام می‌دهد. اما لطفاً کارهای او را به عنوان نشانه‌ی رشد فرزندتان درک کنید، و با محبت به او نگاه کنید که رشد می‌کند. و وقتی فرزندتان خلاف آن چه می‌گویید را انجام می‌دهد، لطفاً خشم‌تان را مهار کنید و به آرامی بگویید: «چه اتفاقی افتاده؟ چرا می‌خواهی این کار رو بکنی؟ لطفاً بگو تا بدونم.»

وقتی معمولاً با فرزندانتان حرف می‌زنید آیا برخوردی یک‌طرفه دارید، به آن‌ها دستور می‌دهید که کاری را بکنند به روشی که فقط برای شما مناسب است؟

داستانی شنیدم که به این نوع وضعیت می‌پردازد. خانم آ به من گفت که روزی در هنگام غذا به دخترش گفت: «پیشبندت را ببند.» بعد دخترش گفت: «نه»، و به حرفش گوش نداد. در آن زمان مادر بزرگش که به آن‌ها نگاه می‌کرد فوراً به نوازش گفت: «می‌شه پیشبندتو که بستنی ببینمت؟» بعد او گفت: «بله» و پیشبند را آورد و پوشید. او خوشحال بود چون از او خواسته بودند که پیشبند را نشان بدهد، نه این که دستور بدهند که آن را ببندد. به علاوه، در بچگی کارها باید بارها و بارها تکرار شوند تا عادت شوند. پس این زمانی است که لازم است وقت بیشتری بگذارید و تلاش خاصی نکنید.

همچنین شما چنان از دختر شش ماهه‌تان به خوبی مراقبت می‌کنید که شاید پسران احساس کمبود عشق می‌کنند. عصبانیت

مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانوادگی توکیو با ما در تهیه‌ی این ستون ثابت همکاری می‌کند. این مؤسسه باور دارد که اگر والدین افکار و رفتارشان را به سوی بهتر شدن تغییر دهند، فرزندانشان هم چنین خواهند کرد. این مؤسسه سخنرانی‌ها و سمینارهایی را برای والدین در نواحی گوناگون ژاپن و در کشورهای دیگر عرضه می‌کند، به علاوه راهنمایی‌های شخصی درباره‌ی مراقبت از فرزند در اختیار والدین می‌گذارد. برای دهه‌ها برنامه‌های این مؤسسه به والدینی که مشکلات مراقبت از فرزند داشتند کمک کرد تا از نظر معنوی با فرزندانشان رشد کنند تا خانه‌های سازگار و شادی بیافرینند.

واژه‌هایی که کودکان را می‌پرورانند

چنان‌که می‌گویند «همه چیز بستگی دارد به این که چطور آن را بگویید»؛ روشی که والدین با فرزندان‌شان صحبت می‌کنند می‌تواند تشویق‌شان کند و به آن‌ها کمک کند که از نظر معنوی رشد کنند. همان‌طور که مثال قبلی از خانم آ به روشنی نشان می‌دهد، کودکان وقتی چیزهای مثبت از آن‌ها انتظار می‌رود شادتر هستند تا وقتی که به آن‌ها دستور می‌دهند که کاری را انجام دهند. پسران سه ساله شده است و این زمانی است که کم‌کم روش تفکر خودش را شکل می‌دهد. از این به بعد واژه‌هایی که در حرف زدن با پسران به کار می‌پرید بیش از پیش در دل و جان پسران تأثیر خواهد گذاشت.

در مورد این که چه نوع کلماتی را باید به کودکان بگوییم، بنیادگذار نیگیو نیوانو این رهنمود را به ما می‌دهند:

«کودکی که مرتباً تحسین می‌شود و به او اطمینان داده می‌شود که مسلماً وقتی بزرگ شود بزرگسال خوبی می‌شود، با عباراتی مثل: «چه پسر/ دختر خوبی هستی! مسلماً وقتی بزرگ شدی می‌توانی آدم خیلی خوبی بشوی»، کم‌کم این کلمات را به حقیقت بدل می‌کند. واژه‌ها روح خودشان را دارند. پریستار ذن ریوکان (۱۷۵۸-۱۸۳۱)، شاعر و خوش‌نویس، گفته است که همه‌ی کلمات باید با احساس بیان شوند. واژه‌های درست برای شاد کردن شخص دیگر به زبانمان نمی‌آید مگر این که مرتباً تلاش کنیم که تنها خوبی را در دیگران ببینیم.» (نیگیو نیوانو، *آیین بودا در سوره‌ی نیلوفر* ص ۱۱۳).

در مورد این که فرزندان مسیر مخالف آنچه را که می‌گویند در پیش می‌گیرند، لطفاً او را کودکی مشکل‌ساز نبینید. در عوض، او را به عنوان پسری ببینید که در روند رشد است، و به او چنین واژه‌های مهربانانه‌ی در زندگی روزمره بگویید: «تو واقعاً پسر خوبی هستی. چه عالی!» با داشتن چنین انتظاراتی از او، واژه‌های مهربانانه‌ی شما عمیقاً روی او تأثیر می‌گذارد و به او کمک می‌کند که از نظر معنوی رشد کند.

(نظارت ویرایشی از سوی دپارتمان آموزش درمه و توسعه‌ی منابع انسانی، ریشو کوسی - کایی)



لطفاً نظراتان را با ما در میان بگذارید.



ما از نظرات شما در مورد خبرنامه‌ی الکترونیکی‌مان زیستن همچون نیلوفر استقبال می‌کنیم.

لطفاً نظراتان را به آدرس پست الکترونیک زیر بفرستید.

پست الکترونیک: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

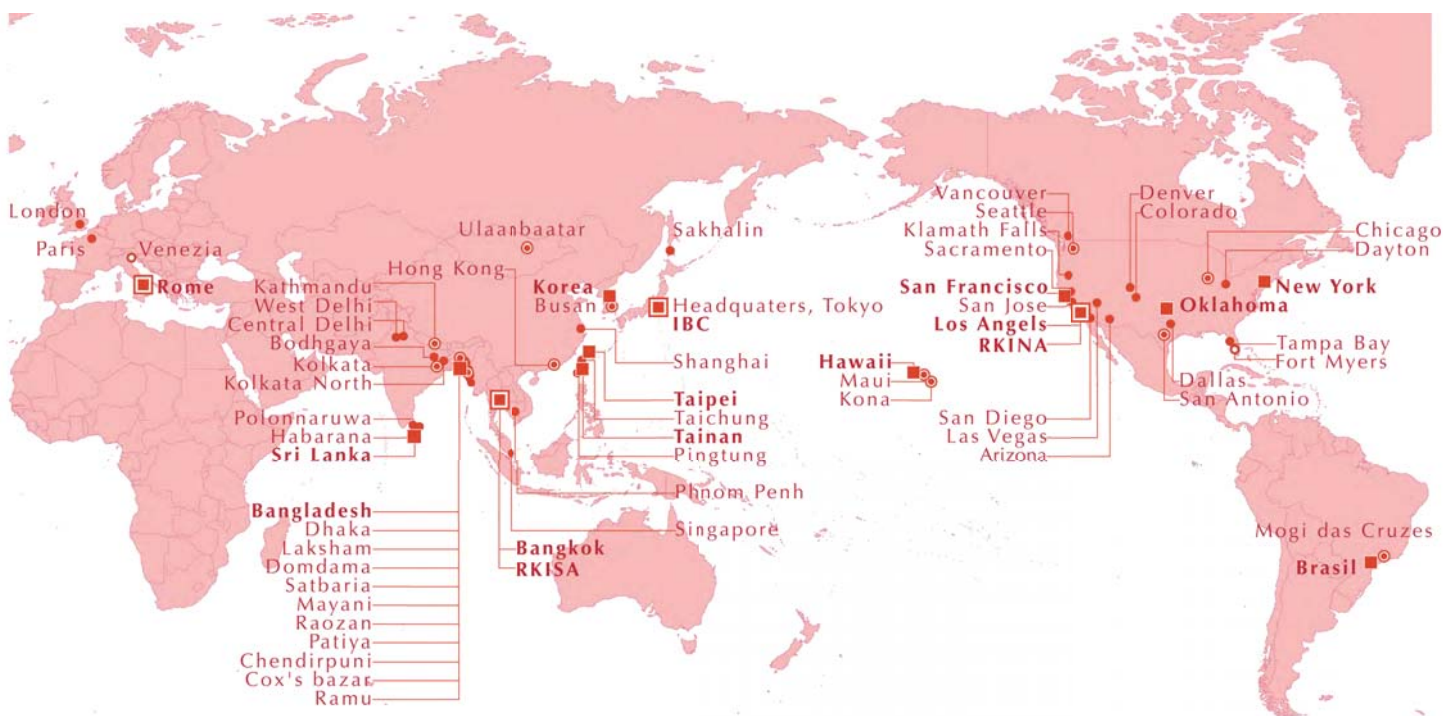
«سپاسگزار بودن» که من آن را از طریق مراقبت از پسری جوان آموختم

وقتی رهنمود سال نوی رئیس را برای ۲۰۱۷ خواندم، تجربه‌ی از حدود ۴۰ سال پیش به یادم آمد. کمی بعد از این که به ریئسو کوسی - کایی پیوستم بود که در یک سمینار بودایی آموختم که چون ما به زندگی با همه‌ی موجودات دیگر برانگیخته شدیم، باید از همه چیز در اطرافمان سپاسگزار باشیم. اما نمی‌توانستم حس سپاسگزاری برای این حقیقت را درک کنم که دیگران از من حمایت می‌کنند.

در همان اوقات شروع کردم که از یک دانش‌آموز راهنمایی مراقبت کنم که به نوعی پسر جوان سرکشی بود. اغلب او را به اتاق خوابگاهم دعوت می‌کردم و به او ریاضی یاد می‌دادم و چیزی برایش می‌پختم. روزی به من اطلاع دادند که او از خانه ناپدید شده است. پس جلوی محراب بودایی کوچکی در اتاقم نشستم و قرائت صادقانه‌ی سوره‌ی نیلوفر را به بودا پیشکش کردم، با این آرزو که او سالم باشد. وقتی اتاق داشت تاریک می‌شد، به صرافت دریافتم که من همیشه در آغوش مراقبت‌های عاشقانه‌ی والدینم بودم که باید از دعا و مراقبت من برای این پسر جوان بسیار بزرگتر باشد. مردم بسیاری از من حمایت می‌کنند. با این دریافت از روی سپاس گریه کردم. هیچگاه سپاسم از او را فراموش نمی‌کنم.

«مشکل است که انسان زاده شویم.» با درک ارزشمند بودن چیزهای ارزشمند، من واقعاً مرد شادمانی شدم.

عالیجناب شوکو میزوتانی
مدیر ریئسو کوسی - کایی بین‌المللی



Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2017

Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles
CA 90033 U.S.A

Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

Branch under RKINA

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center

28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.

Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261

e-mail: rkseattle@juno.com

http://www.buddhistLearningCenter.com

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio

6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.

Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745

e-mail: dharmasanantonio@gmail.com

http://www.rkina.org/sanantonio.html

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay

2470 Nursery Road, Clearwater, FL 33764, U.S.A.

Tel: (727) 560-2927

e-mail: rktampabay@yahoo.com

http://www.buddhismtampabay.org/

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.

Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633

e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center

1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.

Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.

Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.

Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567

e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.

Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437

e-mail: info@rksf.org http://www.rksf.org

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.

Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499

e-mail: rkny39@gmail.com http://rk-ny.org/

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.

Tel: 1-773-842-5654

e-mail: murakami4838@aol.com

http://home.earthlink.net/~rkchi/

Rissho Kosei-kai of Fort Myers

http://www.rkftmyersbuddhism.org/

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.

Tel & Fax: 1-405-943-5030

e-mail: rkokdc@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls

1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1255 Galapago Street, #809 Denver, CO 80204, U.S.A.

Tel: 1-303-446-0792

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

425 Patterson Road, Dayton, OH 45419, U.S.A.

http://www.rkina-dayton.com/

Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,

CEP 04116-060, Brasil

Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377

Fax: 55-11-5549-4304

e-mail: rissho@terra.com.br http://www.rkk.org.br

Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,

CEP 08730-000, Brasil

Tel: 55-11-5549-4446/55-11-5573-8377

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongzheng District, Taipei City 100, Taiwan

Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433

http://kosei-kai.blogspot.com/

Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,

Taichung City 401, Taiwan

Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan

Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

Korean Rissho Kosei-kai

6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea

Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696

e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Busan

3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, Republic of Korea

Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,

North Point, Hong Kong, Republic of China

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

15F Express tower, Peace avenue, khoroo-1, Chingeltei district,
Ulaanbaatar 15160, Mongolia
Tel: 976-70006960
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sakhalin

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai di Roma

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia
Tel & Fax : 39-06-48913949
e-mail: roma@rk-euro.org

Rissho Kosei-kai of the UK**Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

International Buddhist Congregation (IBC)

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 Fax: 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibt-rk.org/>

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami, Tokyo, 166-8537, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Branches under the South Asia Division**Rissho Kosei-kai of Central Delhi**

224 Site No.1, Shankar Road, New Rajinder Nagar, New Delhi,
110060, India

Rissho Kosei-kai of West Delhi

66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka
New Delhi 110075, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
Kolkata 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata North

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,
West Bengal, India

Rissho Kosei-kai of Bodhgaya Dharma Center

Ambedkar Nagar, West Police Line Road
Rumpur, Gaya-823001, Bihar, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore**Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

Thai Rissho Friendship Foundation

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218
e-mail: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House#408/8, Road#7(West), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani

Mayani(Barua Para), Post Office: Abutorab, Police Station: Mirshari,
District: Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Ramu**Rissho Kosei-kai Dhamma Foundation, Sri Lanka**

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralessgamuwa, Sri Lanka
Tel & Fax: 94-11-2826367

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Other Groups**Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**