

زمان‌های سختی لحظه‌هایی از حقیقت هستند

بدبختی‌ها روی هم جمع می‌شوند و گاهی حتا به ناامیدی دچار می‌شویم و وجود خدایان یا بودا را زیر سؤال می‌بریم. اما بودا هرگز رهایمان نمی‌کند.

سختی‌هایی که سهممان می‌شوند نیز مراقبت کردن بودا از ما هستند، که به ما می‌گویند، حالا زمانی است که نگاه خوب و دقیقی به خودمان بیاندازیم و تغییر کنیم. دقیقاً وقتی که به آخرین حد تحملمان می‌رسیم زمانی است که با لحظاتی از حقیقت روبرو می‌شویم. و این زمان‌ها لحظه‌های بحرانی‌ای هستند که در طی آن اطرافیانمان باید با حرف‌هایشان به ما کمک کنند.

وقتی روابط یک زوج به تلی می‌گراید، بدتر از آن این است که فرزندشان ناگهان شروع می‌کند که بازی درآورد، گاهی چیزهایی از دهانش بیرون می‌آید که والدین را می‌ترساند تا جایی که گاهی فکر می‌کنند چگونه این می‌تواند فرزند آن‌ها باشد. بعضی از مردم در این وضعیت اظهار می‌کنند که هیچ نمی‌دانند چه بکنند. با این‌همه، تا زمانی که به جایی برسید که خارج از تحملتان باشد، راضی نخواهید شد که به حرف دیگران گوش دهید.

بودا به همه‌ی جانداران اطمینان می‌دهد که فرزندان او هستند، و قول می‌دهد که او هرگز در کمک به آن‌ها و حمایت از آن‌ها کوتاهی نخواهد کرد. به‌رغم این، اغلب در زندگی درمی‌یابیم که با اکراه می‌پرسیم که چرا باید چنین اوقات سختی را متحمل شویم.

از کاپیسو زوایکان ۹ (شرکت نشر کوسی) ص ۶۲-۶۳

زیستن همچون نیلوفر
شماره‌ی ۱۴۱ (ژوئن ۲۰۱۷)

Senior Editor: Shoko Mizutani
Editor: Eriko Kanao

Living the Lotus is published monthly
by Rishso Kosei-kai International,
Fumon Media Center, 2-7-1 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

ریشو کوسی - کاپی یک جنبش بودایی جهانی ست از مردمی که تلاش می‌کنند آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر سه‌گانه، یکی از مهمترین متون مقدس بودایی، را در زندگی‌های روزمره‌شان به کار بندند و به صلح جهانی کمک کنند. این سازمان را عالیجناب نیکیو نیوانو (۱۹۰۶-۱۹۹۹) و بانو میوکو ناگانوما (۱۸۸۹-۱۹۵۷) در ۱۹۳۸ تأسیس کردند. اعضای ریشو کوسی - کاپی فعلاً تحت هدایت رئیس نیچی‌کو نیوانو به طور گسترده‌ی درمه را با دیگران سهیم می‌شوند و در فعالیت‌های مربوط به صلح به طور محلی و بین‌المللی با همکاری مردمی از سطوح گوناگون شرکت می‌کنند.

عنوان این خبرنامه، زیستن همچون نیلوفر - آیین بودا در زندگی روزمره، آرزوی ما را در تلاش برای عمل به آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر در زندگی روزمره در جهانی ناقص منتقل می‌کند، تا زندگی‌هایمان را غنی و ارزشمندتر کنیم، مانند گل‌های نیلوفری که در برکه‌ی گلین می‌شکفند. هدف این خبرنامه این است که به مردم سراسر جهان کمک کند تا آیین بودا را راحت‌تر در زندگی‌های روزمره‌یشان به کار گیرند.



به شکایت پایان دهید

عالیجناب نیچی‌کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی-کاپی

فرض این که «من می‌دانم»

وقتی کاری خراب می‌شود، تمایل داریم که درباره‌ی آن غر بزنینم و شکایت کنیم. در ژاپن، عبارت *گوچی ئو کویوسو* را داریم که یعنی غر زدن و شکایت کردن.

دو واژه‌نگاره‌ی کانجی که *گوچی* را می‌سازند، *گو* و *چی* هر دو یعنی نادانی. چون واژه‌نگاره‌ی *چی* از دو بخش تشکیل می‌شود که بیماری و دانش را نشان می‌دهند، نادانی‌ای که این واژه‌نگاره بیان می‌کند، بازتابی از حالت روانی‌ای است که فرض می‌کند فرد همه چیز را می‌داند در حالی که کاملاً آن را درک نمی‌کند. در مورد *گو* این واژه‌نگاره حاوی معنای کنایه‌ی عملکرد کند روانی است.

به علاوه واژه‌ی ژاپنی شکایت کردن نیز به معنی غصه خوردن درباره‌ی چیزهایی است که شخص نمی‌تواند کاری در موردشان بکند. در واقع، با این که می‌دانیم خوب نیست که شکایت کنیم، درباره‌ی چیزها نق می‌زنیم که ناعادلانه‌اند و گاهی وقتی کاری آن‌طور که می‌خواهیم اتفاق نمی‌افتد حتماً تا جایی شکایت می‌کنیم که وضعیت را به شخص دیگری نسبت می‌دهیم.

به راحتی نمی‌توانیم جلوی شکایت کردنمان را بگیریم، به خاطر این توهم که می‌پنداریم درباره‌ی آن‌چه که خودمان می‌دانیم، احساس می‌کنیم و فکر می‌کنیم، مطلقاً درست می‌گوییم. این چیزی جز مبتلا بودن به بیماری «من می‌دانم» نیست.

درک حقیقت

اگر یکی از دلایل شکایت کردن احمقانه، این احساس است که شما درست می‌گویید و همه چیز را می‌دانید، پس با تأمل در نگرش ذهنی‌تان احتمال غر زدن و شکایت کردن را می‌توانید کم کنید. از طریق تأمل در خود، درک شما از چیزها عمیق‌تر می‌شود و چیزی را که زمانی علت غر زدن و شکایت کردن‌تان می‌دانستید می‌توانید به عنوان درسی از سوی بودا بپذیرید.

اگر در زندگی روزمره‌تان با آموزه‌ی بودا آشنا بمانید، وقتی که دلتان می‌خواهد نق بزنینم و شکایت کنید، دل‌فرزانگی آن احساس را از میان می‌برد. این در متون مقدس توضیح داده شده است. آن بیت این است: «آن نادان را وادار که دل‌فرزانگی را برانگیزد.» و وقتی به دلیلی برای شکایت کردن‌تان فکر



می‌کنید مثل: «این گفتگوی بوداست که به من درس مهمی می‌آموزد»، آن‌گاه دل فرزانه‌تان است که کار می‌کند.

روشی وجود دارد که کارهای آن دل را محکم‌تر از آن شما می‌کند: دانستن حقیقتی که در مورد همه چیز که در این جهان هست به کار می‌رود، به عبارت دیگر، حقیقت واقعیت. این حقیقتی است که تکتک چیزهایی که در این جهان وجود دارد از طریق اصل علّیت به زندگی برانگیخته می‌شوند که همه چیز را به هم متصل می‌کند. این سپاس از زنده بودن است، این جا و اکنون، به خاطر نعمت‌های آن اصل. و وقتی روشن می‌شود، شما می‌توانید سپاسگزار باشید و دیگر دلیلی برای شکایت نخواهید داشت. با بیان ساده‌تر، وقتی حقیقت اساسی عالم را درک کنید، دیگر نمی‌توانید شکایت کنید.

سوره می‌گوید: «اگر آن‌هایی که نادان هستند به بوداسف کان‌نون احترام بگذارند و همیشه او را در دل داشته باشند، آن‌گاه می‌توانند خود را از حماقت‌شان دور نگه دارند.» یعنی با در دل داشتن کان‌نون و ادامه دادن به عبادت او، می‌توانید از شکایت کردن احمقانه رها شوید.

وقتی احساس می‌کنید که نزدیک است غر بزیند، دل غمخوارگی‌تان مانند دل کان‌نون، یعنی دل ملاحظه داشتن نسبت به دیگران، کلمات و اعمال خودخواهانه‌ی شما را مهار خواهد کرد. «در ذهن داشته باشید که کان‌نون، یعنی بوداسف گوش به فریادهای جهان» یک بیان روانی از خواستن شبیه کان‌نون بودن است و بنابراین هر کسی که می‌تواند از شادی دیگران شاد شود، باید بسیار فراتر از غر زدن و شکایت کردن باشد.

اگر ببینید که هنوز دلتان می‌خواهد شکایت کنید، با شادی آن را با این احساس قطع کنید که: «این‌جا شانس من است که فضیلت‌م را به کار بیاندازم»، یا از طریق قرائت روزانه‌ی سوره نگرش روانی‌تان را بازبینی کنید و قصد نگاه کردن به چیزها و پذیرفتن آن‌ها از دیدگاه حقیقت را باز به دست آورید.

از کوسی، ژوئن ۲۰۱۷



آموختن یک راه زندگی و به دست آوردن یقین از دین در ژاپن

آقای مارما مونگ کای وای
مرکز درمهی بنگلادش

این تجربه‌ی درمّه در طی مراسم روز اُپوسته در تالار مقدس بزرگ در اول مارس ۲۰۱۷ ایراد شد.

(خصوصاً در طی جشن‌ها)، و مهم‌تر از همه همیشه پشتیبان‌مان بود. چون من کوچک‌ترین بچه بودم، مادرم همیشه هر جا که می‌رفت مرا هم با خودش می‌برد وقتی به خرید می‌رفتیم دستم را می‌گرفت. هر یک از این خاطرات بسیار برایم مهم هستند و آن‌ها را بسیار عزیز می‌دارم. دو سال پس از مرگ مادرم، در حالی‌که هنوز در ماتم بودیم، پدرم از خانه رفت و ما را تنها گذاشت. برای این از پدرم متنفر بودم. باورم نمی‌شد که پدرم درست وقتی که بیش از همیشه به او نیاز داشتیم ترکمان کرده است. این، تاریک‌ترین زمان در زندگیم بود.

وقتی ناگهان هر دو والدین‌مان ناپدید شدند، نمی‌دانستیم که چه باید بکنیم. با هم صحبت کردیم که چگونه زنده خواهیم ماند چون در آن زمان همه دانش‌آموز بودیم، یعنی هیچ کداممان کار نمی‌کردیم. در آن نزدیکی بستگانی داشتیم اما هیچ‌کدام برای کمک نیامدند. برای حمایت از هم وقتی به مدرسه می‌رفتیم به عنوان معلم خصوصی هم کار می‌کردیم. خواهرها و برادرهایم همیشه در کنارم بودند و تسویقم می‌کردند.

نمی‌خواستم که مردم فکر کنند چون پدر و مادرم رفته‌اند، من بچه‌ی بدی شده‌ام، برای همین تصمیم گرفتم که هرگز به راه بد نیفتم. آرزو داشتم کسی باشم که با اطرافیانم ارتباط برقرار می‌کند، و زندگی شادی دارد. اما سخت بود چون کسی را در اطرافم نداشتم که به راه درست هدایت کند.

از طریق یکی از بستگان دور که پسرخاله‌ام او را به من معرفی کرده بود از وجود ریشو کوسی - کایی با خبر شدم. بعد با آن شخص دوست شدم و درباره‌ی ریشو کوسی - کایی آموختم. بعد از این که متوجه شدم که ریشو کوسی - کایی یک سازمان بودایی ژاپنی است، می‌خواستم بیشتر از آن بدانم. در ۲۰۱۰ دوستم به این ایمان هدایت کرد و عضو ریشو کوسی - کایی شدم. بعد از آن دوستم با اتوبوس مرا به مرکز درمهی بنگلادش در شهر چیتاگونگ در جنوب بنگلادش برد که حدود دو ساعت و نیم طول کشید.

وقتی اولین بار از مرکز درمّه دیدن کردم، واقعاً تحت تأثیر استقبال گرم اعضا قرار گرفتم. این مرا واداشت که بخواهم آموزه‌های ریشو کوسی - کایی را بیاموزم و شخصی با دلی مهربان

صبح همگی به خیر. من در ۱۵ اکتبر ۱۹۹۰ در بندربان، شهری زیبا احاطه شده با طبیعت در جنوب بنگلادش به دنیا آمدم. کوچک‌ترین فرزند خانواده بودم با چهار برادر و خواهر. پدرم برای دولت کار می‌کرد. در خانوادگی با والدین و خواهران و برادرانی مهربان بزرگ شدم و همیشه با خوشحالی با هم زندگی کردیم.

وقتی پنج‌ساله بودم، مادرم شدیداً بیمار و در بیمارستان بستری شد. خوشبختانه بعد از یک هفته درمان مرخص شد. اما دو ماه بعد دوباره بیماری بروز کرد، که کل خانواده‌مان را به هم ریخت. دوباره در بیمارستان بستری‌اش کردند و آزمایشات گوناگونی از او گرفتند. اما نتوانستند بفهمند که چه نوع بیماری دارد. بیماری‌اش بهتر نشد. سه سال بعد از دنیا رفت، وقتی که من هشت ساله بودم.

نمی‌توانستم مرگ مادرم را بپذیرم و اشک‌هایم قطع نمی‌شد. بعد از مرگ او فضای خانه اندوهبار شد. او همیشه غذایی را که دوست داشتیم می‌پخت و لباس‌هایی را که دوست داشتیم می‌خرید



آقای مارما تجربه‌ی درمّه‌اش را در تالار مقدس بزرگ ایراد می‌کند.

باشم، مثل آن‌هایی که به من خوشامد گفته بودند. در مرکز درمّه این شانس را داشتم که آقای کانچان باروآرا، رئیس گروه امور آموزشی در مرکز درمّه‌ی بنگلادش را ملاقات کنم. او شخصی با دلی مهربان است و همیشه با من رفتاری مثل اعضای خانواده دارد.

از او کتابی گرفتم با عنوان *مازُو هیتو سَمَه* (مقدم داشتن دیگران). در کتاب آمده «ما اغلب فکر می‌کنیم که بهتر از همه خودمان را می‌شناسیم، اما در واقع این‌طور نیست. اگر می‌خواهید خودتان را بشناسید، باید قلب و دلتان را پرورش دهید.» من معنی آن را نفهمیدم، بنابراین از آقای باروآرا معنی آن را پرسیدم. او از من پرسید که آیا برای زندگی سالم به بودا، نیاکانم، والدینم و اطرافیانم سپاسم را نشان داده‌ام. من صادقانه جواب دادم: «نه.» بعد او به من گفت: «اگر سپاست به والدینت را برای بزرگ کردن و به خواهرها و برادرهایت برای حمایت از تو بعد از رفتن والدینت فراموش نکنی، و اگر قدردانی از نیاکانت و اطرافیانت را فراموش نکنی و هر روز سپاست را به همه‌ی آن‌ها بیان کنی، زندگی‌ات هر روز بیش از پیش شاد می‌شود.» بعد از گوش دادن به او متوجه شدم که در واقع من اشخاصی در اطرافم دارم که روش درست زندگی کردن را به من می‌آموزند.

بعداً به آقای باروآرا گفتم که آرزو دارم بیشتر درباره‌ی آموزه یاد بگیرم، و او راجع به مدرسه‌ی دینی گاکورین در ساختمان‌های اصلی با من صحبت کرد، که مردم می‌توانند آن‌جا در مورد آیین بودا بیاموزند. در مدرسه‌ی دینی، آن‌ها دورمی بین‌المللی برای مردم خارج از کشور برگزار می‌کردند. بعداً عالیجناب میتسوئیوکی آریتومی، کشیش مرکز درمّه‌ی بنگلادش نیز توصیه کرد که به مدرسه‌ی دینی گاکورین بپیوندم و برای ورود به آن کمک کرد. دریافتم که اگر با ریشو کویی - کایی روبرو نمی‌شدم فرصت آموختن چنین آموزه‌ی شگفت‌انگیزی را نمی‌یافتم و چنین مردم عالی‌ی را ملاقات نمی‌کردم. واقعاً از دوستم متشکرم که مرا به این راه هدایت کرد.

بعد از این که تصمیم گرفتم به ژاپن بیایم، برادرها و خواهرهایم نه تنها کاملاً از من حمایت کردند بلکه تمام هزینه‌ها را هم پرداختند. آن‌ها گفتند: «ما از تو حمایت می‌کنیم چون این راهی است که تو انتخاب کرده‌ای.» به خاطر حمایت آن‌ها اعتماد به نفسم بالا رفت تا در راهی که برگزیده‌ام تا آخر گام بردارم. واقعاً خیلی از این خوشحال بودم.

پیش از آمدن به ژاپن، از زندگی با کسانی که هرگز آن‌ها را ندیده بودم بسیار نگران بودم. در ابتدا، به خاطر تفاوت فرهنگ و سد زبانی واقعاً سخت بود. اما زندگی در مدرسه‌ی گاکورین به من کمک کرد که بیاموزم چگونه همه‌ی هم‌خوابگاهی‌هایم را عزیز بدارم و اهمیت زمان را درک کنم. همچنین این اولین تجربه‌ام در زندگی با مردمی از کشورهای گوناگون بود. به‌علاوه، دوستان خوابگاهی واقعاً مردم بی‌نظیری هستند که همیشه در کنارم بوده و هرگاه سر کارم یا بیمار هستم کمک می‌کنند.

وقتی سال اول مدرسه‌ی گاکورین بودم اغلب معلم‌های مدرسه‌ی ژاپنی دعوا می‌کردند. هرگاه می‌دیدم که همکلاسی‌هایم به روانی ژاپنی حرف می‌زنند، افسرده می‌شدم. در آن زمان سال بالایی‌ها در دوره‌ی بین‌المللی متوجه احساسام شدند و با حرف‌هایی این‌چنین تشویق کردند: «ما هم سال اول درست مثل تو بودیم. خیلی سخت بود چون ژاپنی بلد نبودیم، اما اگر حداکثر سعیت را بکنی مشکلی نخواهی داشت.»

بعد از رفتن به سال دوم برای آموزش انتشار درمّه به مرکز درمّه‌ی کیتا در شمال توکیو منصوب شدم. از این آموزش تجربه‌ی عالی‌ای پیدا کردم که زندگی‌ام را تغییر داد. وقتی با رهبر بخش برای انجام عمل‌تهوری (پشتیبانی از اعضا در درمّه) می‌رفتم، با خانم آ، یکی از اعضای مرکز درمّه برخورد کردم که بینایی و قسمت اعظم شنوایی‌اش را از دست داده بود. احساس کردم که از این رویارویی، شعاعی از امید به قلبم تابید.

خانم آ فرزندی نداشت و بعد از درگذشت همسرش تنها زندگی می‌کرد. با شنیدن وضعیتش، تشابهی میان وضعیت خانواده‌ی او و خودم پیدا کردم. اما به‌رغم سن زیاد و ضعف سلامتی‌اش، شخصی مهربان بود و بسیار شاد به نظر می‌رسید. یکی از روزها که از او دیدن کردیم، صورتم را با دست لمس کرد و گفت: «چه پسر خوش‌تیپی.» درست در آن لحظه واقعاً خوشحال شدم چون او زیستن همچون نیلوفر ژوئن ۲۰۱۷

فرصت را پیدا کردم که چنین برخوردهای شگفت‌انگیزی داشته باشم و آموزه‌های بنیادگذار و رئیس نیچی‌کو نیوانو را بیاموزم. چیزی که بعد از آمدن به ژاپن بیش از همه از آن متشکرم این است که دلم تغییر کرده است.

از چیزهای بسیاری که از زمان آمدنم به ژاپن یاد گرفتم، می‌خواهم اندیشه‌ی «همه چیز به تو وابسته است» که یعنی نتیجه‌ی اعمال به تو برخواهد گشت، را به مردم زادگاهم بندربان، در بنگلادش گسترش دهم. وقتی نمی‌توانی به نتیجه‌ی که می‌خواهی برسی، هیچ‌گاه بر رنج غلبه نخواهی کرد، اگر تنها اطرافیان را مقصر بدانی و نه خودت را. وقتی این ذهنیت را پیدا کنی که باید مسئول هر اتفاقی باشی که برایت می‌افتد، آن‌گاه وضعیت نیز تغییر خواهد کرد.

می‌خواهم حداکثر تلاشم را بکنم تا شعبه‌ی از مرکز درم‌ه‌ی بنگلادش را در زادگاهم شروع کنم. تا هر کسی که آن‌جا زندگی می‌کند بتواند آموزه‌های بودا را بیاموزد و جایی داشته باشیم که اعضای سنگه بتوانند با هم به درم‌ه عمل کنند. از شما برای توجه مهربانانه‌تان بسیار متشکرم.



آقای مارما با همکلاسی‌هایش از دوره‌ی بین‌المللی مدرسه‌ی دینی گاکورین.

با چشم دلش به من نگاه کرده بود. با نگاه کردن به خانم آ به وضوح درک کردم که او به من کمک کرده متوجه شوم که هنوز جوان و سالم هستم، اما هنوز به اندوه از دست دادن والدینم چسبیده‌ام. این همچنین به من کمک کرد که متوجه شوم چرا نمی‌توانم بر اندوه این فقدان غلبه کنم، به این دلیل بود که این قالب ذهنی را نداشتم که همه چیز ترتیبات بوداست.

از تماس داشتن با مهربانی خانم آ، آموختم که بودا هرگز از کسی امتحانی نمی‌گیرد که نتواند در آن سربلند شود. همچنین به من کمک کرد که دریابم از دست دادن والدینم وقتی بچه بودم به این خاطر بود که لازم بود وظیفه‌ام را برای آموختن آموزه‌های بودا بفهمم تا به مردم برای رهایی از رنج‌هایشان کمک کنم. با نگاه کردن به خانم آ فهمیدم که اگر من شخص شادی باشم، اطرافیانم هم شاد خواهند شد. بعد از دیدن او این قدرت را نیز پیدا کردم که به پیش بروم. می‌خواهم با شادی و مثبت زندگی کنم، تا بتوانم فقط با حضورم مردم را شاد کنم و نور گرمی بر قلب‌هایشان بتابانم.

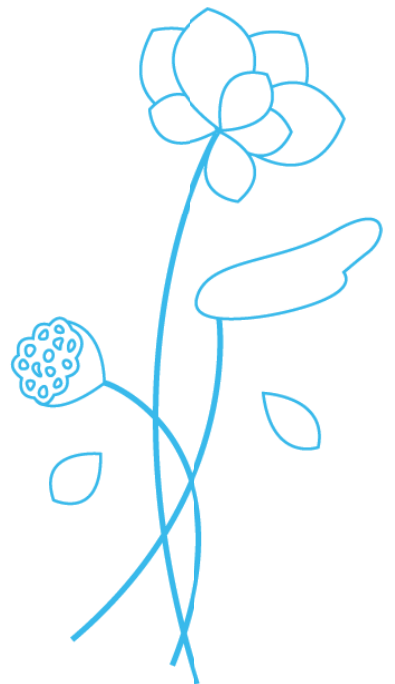
از طریق شرکت در *هوزای بزرگ* (مجمع بزرگ درم‌ه با اشخاصی بیشتر) اهمیت هوزا را درک کردم که مثل خونی در رگ‌های ریشو کوسی - کابی است و از این طریق به من فرزاندگی و بینش بودا داده شد.

در *هوزا*، خانم ب، یکی از اعضای مرکز درم‌ه، گفت که قرار بود او نام پس از مرگ شوهرش را برای روز یادبودش در مرکز درم‌ه بعد از قرانت سوره بخواند، اما به خاطر اشتباهاتی نامش خوانده نشد. اما خانم ب برای این اتفاقات تشکر کرد و گفت که به خاطر این اتفاق روز یادبود شوهرش مجدداً به یاد کشیش، رهبران‌بخش و دیگر اعضا آمد.

واقعاً تحت تأثیر روشی قرار گرفتم که خانم ب این وضعیت را پذیرفت. اگر من در چنین وضعی بودم به روش او نمی‌توانستم آن را بپذیریم. حس کردم که هوزا نه تنها جایی است که اعضا به هم گوش می‌کنند، بلکه محلی است که به ما کمک می‌کند از طریق ربط دادن وضعیت دیگران به وضع خودمان از رنج‌ها رها شویم. شدیداً باور دارم که اطرافیانم و نیز خودم، با زندگی بر طبق آرزوی بودا و بنیادگذار نیکیو نیوانو خواهیم توانست رها شویم و به زندگی شادی برسیم. اکنون می‌توانم بگویم به خاطر والدینم این



Living the
LOTUS



«دوست دارم تمایل پسرم به دروغ‌گویی را تغییر دهم.»



س

از دروغ‌ها و عدم صداقت پسرم در رنج هستم. روزی، پسرم که کلاس چهارم است به من گفت که دوستش به او یک کتاب استراتژی برای بردن در یک بازی را داده است، اما بعداً مادر دوستش به من زنگ زد و گفت: «پسرم آن کتاب را به پسران قرض داده بود، اما حالا ناراحت است که پسران کتاب را به او پس نداده است.» و حتی با این که پسرم خودش لیوانی را شکسته بود، دروغ گفت که تقصیر خواهر کوچک چهارساله‌اش بوده، نه او. او مکرراً چنین اشتباهاتی را می‌کند، که همه می‌توانند ببینند که دروغ است. هر وقت این اتفاق‌ها می‌افتند به او می‌گویم که دروغ نگویید. با این وجود، بارها و بارها این اشتباه را تکرار می‌کند. من شدیداً نگران آینده‌اش هستم که اگر او همچنان دروغ بگوید، شخصی متقلب خواهد شد.

و چطور است که او کتاب را به دوستش برگرداند، معذرت بخواهد و بگوید: «من حرفت را اشتباه متوجه شدم. خیلی متأسفم.»

غالباً والدین به فرزندانشان می‌گویند: «لطفاً صادقانه به من بگو چه اتفاقی افتاده، به خاطر آن سرزنش نمی‌کنم.» اما وقتی عملاً بچه‌ها صادقانه صحبت می‌کنند، معمولاً خیلی از والدین ناراحت می‌شوند و فرزندانشان را دعوا می‌کنند و می‌گویند: «دیدی، این درست همونجوریه که انتظار داشتم.»

در این مورد، چون قول دادید فرزندانتان را دعوا نکنید، نباید با آن‌ها برخورد کنید. برعکس، لطفاً از آن‌ها تعریف کنید و برای صادق بودن با والدین آن‌ها را بپذیرید، تا آن‌ها بتوانند چیزی از طرز برخورد و رفتار والدینشان بیاموزند.

اگر بچه‌ها تجربه‌ی بخشیده شدن را داشته باشند، به جای این که برای دروغ‌گویی از سوی والدین تنبیه شوند، آن نوع مردمی خواهند شد که می‌توانند با دل و جانی صادق حقیقت را بگویند.

دوره‌ی دانش‌آموز ابتدایی بودن زمانی است که درباره‌ی خوب و بد بیاموزند، یا درست و غلط. در این سن‌ها بچه‌ها به راحتی می‌توانند تغییر کنند که به تعامل‌ها رویکردهای والدین با بچه‌ها بستگی دارد. لطفاً به عنوان پدر و مادر با فرزندانتان با یک حس صداقت و بلندنظری رفتار کنید.

نکته: هیچ بچه‌ی با طبیعتی دروغ‌گو به دنیا نمی‌آید.

بچه‌ها اغلب وقتی مجبور به دروغ‌گویی می‌شوند که می‌خواهند از خودشان حفاظت کنند، یا در پی فرار از یک وضعیت پرتنش هستند، یا به گوشه‌ی رانده شده‌اند. لطفاً به عقب برگردید و فکر کنید که آیا برخوردی اتهام‌آمیز با فرزندانتان داشته‌اید و برای پاسخ به آن‌ها فشار وارد کرده‌اید. دلیل این که چرا بچه‌ها دروغ می‌گویند باید دقیقاً روشن شود.

(پاسخ‌ها در این سری از سوی مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانواده‌ی توکیو فراهم شده است)

ما عمیقاً می‌توانیم با آرزوی جدی شما به عنوان مادر همدردی کنیم که می‌خواهید پسران فرزندتان صادق باشند. وقتی کودکی دروغ می‌گوید والدینش تمایل پیدا می‌کنند که به چیزهایی که او می‌گوید شک کنند، و شاید با دیدی مشکوک به او نگاه کنند. چون مادر می‌خواهد فرزندش جوری بزرگ شود که اصیل و صادق باشد، مجبور می‌شود از او بپرسد: «باز الکی گفتی، نه؟» اما قصد حقیقی مادر گویی به گوش‌های ناشنوی فرزند نمی‌رسد. او شاید احساس انزوا کند و فکر کند که مادرش به او اعتماد ندارد.

با این که پسران به اشتباه حرفی می‌زنند که همه می‌توانند ببینند که دروغ است، لطفاً از دستش عصبانی نشوید و فریاد نزنید که: «الان داری دروغ می‌گویی، مگه نه؟ چندین بار به تو گفتم که به هیچ‌وجه دروغ نگو!» در عوض وقتی به طور شهودی احساس می‌کنید که پسران دروغ می‌گویند، لطفاً به روشی آرام و مهربانانه به او بگویید: «چه خبر شده؟» و با دقت به آن‌چه که در دل اوست گوش دهید. ممکن است که به احتمال زیاد دلیلی وجود داشته باشد که او دروغ می‌گوید.

شما گفتید که پسران تقصیر را به گردن خواهر چهارساله‌اش می‌اندازد. آیا چنین دیدگاهی ندارید که: «پسرم با دروغ‌گویی برایم مشکل ایجاد می‌کند، اما دخترم هنوز کوچک و ناز است؟» به طور کلی بچه‌ها به آن‌چه که والدین درباره‌ی آن‌ها فکر می‌کنند و چگونگی آن حساس هستند. این نوع تنهایی ممکن است باعث شود که پسران نتیجتاً دروغ بگویند، یعنی به دنبال علاقه مادرش باشد و بخواهد که مادر به او توجه کند.

به عنوان مثال، در آن مورد که پسران گفت دوستش به او کتابی داده، لطفاً به آرامی به این روش با او صحبت کنید: «اگرچه ممکنه فکر کرده باشی که دوستت کتاب رو به تو داده اما به نظر می‌رسه که اون واقعاً فقط قصدش قرض دادن به تو بوده. شاید تو اشتباه متوجه شدی.» به این طریق به موضوع نزدیک شوید، به جای این که او را با گفتن چیزهایی از این قبیل دعوا کنید: «چرا دروغ گفتی که دوستت آن کتاب را به تو داده؟!»

«طناب نجات مراقبت از فرزند» هر ماه با همکاری مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانواده‌ی توکیو تولید می‌شود. این مؤسسه باور دارد که بهبود فکر و رفتار والدین در فرزندانشان نیز تغییر ایجاد می‌کند. 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. از زمان بنیاد آن در ۱۹۷۵، برنامه‌های این مؤسسه به والدین و کودکان کمک کرده است که از نظر معنوی با هم رشد کنند تا خانه‌هایی هماهنگ و شاد بیافرینند.

محبتِ اعتماد کامل

شما مادر عالی هستید، که سعی می‌کنید مستقیماً با پسران رودرو شوید با این آرزوی صادقانه که او کودکی خوب و مسئول شود. وقتی مردم می‌توانند دل‌های گرم کسانی را که مراقبشان هستند لمس کنند، می‌توانند کاملاً قدرت‌های طبیعی‌شان را به کار ببرند.

داستانی از ریوکان (۱۷۵۸-۱۸۳۱)، پرستار زن هست که از او که رهروی مشهور در دوره‌ی ادو (۱۶۰۳-۱۸۶۷) بود، خواستند که او مانوسوکه برادرزاده‌ی بی‌بندوبارش را نصیحت کند، و بنابراین او به سوی خانه‌ی والدینش حرکت کرد. اما تا وقتی ریوکان آنجا مانده بود اصلاً برای او مانوسوکه سخنرانی و عظ نکرد، و سرانجام روز رفتنش رسید. در ورودی خانه، ریوکان پرسید «او مانوسوکه، ممکن است لطفاً بندهای صندل حصیری‌ام را ببندی؟» او مانوسوکه بندهای صندل‌های ریوکان را بست، و خیالش راحت شده بود که انگار قصر در رفته است. وقتی داشت بستن بند کفش‌ها را تمام می‌کرد حس کرد که مایع گرمی روی دستش می‌ریزد. وقتی به بالا نگاه کرد، دید که اشک از چشم‌های ریوکان جاری است. در آن روز او مانوسوکه برای همیشه دست از روش‌های بی‌بندوبار زندگیش کشید. اشک‌های ریوکان نشان‌دهنده‌ی غم‌خوارگی‌اش برای او مانوسوکه بود و کاملاً او را با مهربانی‌اش در آغوش گرفته بود.

مادر، چرا صمیمانه و کاملاً به پسران اعتماد نمی‌کنید، حتا با این که فهمیدید ظاهراً دروغ می‌گویید؟ حس راحتی آسان او، با دانستن این که مادرش به او اطمینان دارد، برایش انگیزه‌ی می‌شود که بر وجدانش اثر می‌کند. و پسران می‌تواند شروع کند که در راه تازه‌ی قدم بردارد، و تلاش کند آن‌گونه فرزندی باشد که نمی‌خواهد مایه‌ی شرمساری مادرش شود، مادری که چنان عشق و مراقبت مهربانانه‌ی نسبت به او نشان می‌دهد.

(نظارت و پیرایشی 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 خبرنامه‌مان زیستن همچون نیلوفر استقبال می‌کنیم.

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

دلم از خبرهای شاد خرسند می‌شود

وقتی در آوریل از تایوان دیدن می‌کردم از دفتر ریشو کوسی - کابی بین‌المللی (RKI) به من تلفن شد. «عالیجناب میزوتانی شما به سمت رئیس هیئت نمایندگی ساختمان‌های مرکزی برای رژه در جشن اوئه‌شیکو ایچی‌جو (یک گردونه) امسال منصوب شدید.»

جشن اوئه‌شیکو ایچی‌جو مناسبت مهمی برای ریشو کوسی - کابی است. ما در رژه‌ی یک گردونه دست‌ه‌روی می‌کنیم، برخی مانو (پاگوداهای چراغانی قابل حمل) را حمل می‌کنند، که فضیلت برجسته‌ی نیچی‌رن را به یاد می‌آورد که زندگیش را وقف انتشار سوره‌ی نیلوفر کرد و خاطره‌ی عالیجناب نیگیو نیوانو را گرامی می‌داریم و زندگی او را ستایش می‌کنیم که سازمان ما را بنیاد گذاشت و زندگی‌اش را وقف صلح جهانی کرد.

در ابتدا وقتی به من تلفن شد، نتوانستم که با سپاس این انتصاب را بپذیرم. اما به زودی افکاری در درونم پدید آمد: «من نمی‌توانم حالا این سمت را با سپاس بپذیرم اما به خاطر آن، از طریق دنبال کردن این سمت شاید بتوانم چیزی نو و چیزی مهم را ببینم.» «همان‌طور که این سمت را می‌پذیرم می‌خواهم حداکثر تلاشم را بکنم تا جشن امسال عالی‌ترین همه‌ی آن‌ها باشد.» حس کردم که قلب و روح از شور و انرژی سرشار شد.

پس به ریاست اجرایی جشن زنگ زدم و سپاسم را برای این سمت بیان کردم. درست بعد از این که تلفن را قطع کردم، تلفن دیگری به من شد. دوباره از دفتر RKI در توکیو بود. «عالیجناب میزوتانی، ما همین الان مطلع شدیم که ریاست آینده، کوشو نیوانو در ژوئیه از مرکز اولان‌باتار ریشو کوسی - کابی دیدن می‌کنند!»
چقدر عالی است! قلبم با دو خبر شادی که پشت هم رسید حتماً بیشتر خرسند شد.

عالیجناب شوکو میزوتانی

مدیر، ریشو کوسی - کابی بین‌المللی



Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2017

Rissho Kosei-kai International

3F Fumon Media Center, 2-7-1 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: rkseattlewashington@gmail.com

http://buddhistlearningcenter.org/

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio

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

P.O. Box 692148, San Antonio, TX 78269, USA

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: risho@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)

3F Fumon Media Center, 2-7-1 Wada, Sugunami-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

3F Fumon Media Center, 2-7-1 Wada, Sugunami-ku, Tokyo, 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 Dhamma Foundation, Sri Lanka**

No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka
Tel: 94-11-2982406 Fax: 94-11-2982405

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

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

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