

عهد و گفتگو

COVENANT & CONVERSATION



درس هایی پیرامون راهبری
ربای لرد جانانان ساکس



با سپاسگزاری از بنیاد خیریه موريس ول برای حمایت سخاوتمندانه از عهد و گفتگو

تفسیر هفتگی تورات

چگونه ستایش کنیم: تزاریا – متزورا ۵۷۸۱

How to Praise: Tazria - Metzora 5781

حکیمان در مورد لاشون هارا یا زبان شر که آنرا گناهی می دانند که بیماری برص جزای آن است، سخنان بسیار گفته اند. اما یک اصل جانبی هلاخایی هست که می گوید: از امر منفی می توانید نتیجه مثبت بگیرید.¹ پس برای نمونه، از جدیت منع کارهای موجب هیلول هشم [آلودن نام خدا] می توان اهمیت کارهای برعکس آن، کیدوش هشم [تقدیس نام خدا] را نتیجه بگیریم.

باید نتیجه گرفت که در کنار گناه عظیم زبان شر، لاشون هارا، باید اصولا مفهومی به نام لاشون طوو، زبان خیر، وجود داشته باشد. راه جلوگیری از لاشون هارا تمرین سکوت است و درواقع، حکیمان تلمودی درمورد اهمیت سکوت نیز بسیار گفته اند.² سکوت، ما را از زبان شر نجات می دهد، اما به خودی خود حاصل مثبتی به دست نمی آورد. پس لاشون هاطوو چیست؟

¹ Nedarim 11a.

² See for example Mishnah Avot 1:17; 3:13.

یکی از مهمترین وظایف یک رهبر، والدین و یک دوست، ستودن متمرکز است. این ایده را ابتدا در پاراشای Vayeshev هنگام بررسی یک متن کلاسیک درباره آن، یعنی – یک میشنا در رساله آووت (۲:۱۱) مطرح کردیم که در آن ربان یوحانان بن زکای ستایش از پنج شاگرد محبوب خود را برمی شمرد:

اليعزر بن هيركانوس: چاهی که هرگز قطره ای از آن کم نمی شد. يهوشوع بن خنیا: دست مریزاد آنکه او را به دنیا آورد. شیمون بن نتن ال: مردی که از گناه بیم دارد. العازار بن آراخ: چشمه ای همیشه جوشان. (میشنا آووت ۱۱-۱۰: ۲)

هر ربی شاگردانی داشت. دستور این که: "شاگردانی پرورش بده"، یکی از قدیمی ترین اصول ربانوت است.³ چیزی که میشنا به ما می گوید، چگونگی پرورش شاگردان است. شاگرد گرفتن دشوار نیست. یک معلم خوب اغلب در طول زمان، گروه بزرگی از شاگردان را دور خود جمع می کند که سرسپرده او هستند – اما چگونه این شاگردان به هوشمندی مستقل خود دست یابند؟ تولید رهبر بسیار دشوارتر است از تولید پیرو.

ربان یوحانان بن زکای معلم بزرگی بود، زیرا پنج تن از شاگردانش به غول های زمان خود تبدیل شدند. میشنا به ما می گوید که چگونه این کار را به انجام برسانیم: از راه ستودن متمرکز. او به هر یک از شاگردانش نشان داد که قوت خاص آنها در چیست. اليعزر بن هيركانوس، "چاهی که هرگز قطره ای از آن کم نمی شد"، دارای حافظه ای فوق نیرومند بود: یک توانایی بسیار مهم در دورانی که دستنوشته ها اندک بودند و تورات شفاهی هنوز به نگارش درنیامده بود. شیمون بن نتن ال، "مردی که از گناه می ترسد"، شاید به اندازه دیگران هوش سرشار نداشت، اما طبیعت خوددارش به دیگران یادآور می کرد که آنها فقط اهل تحقیق نبودند، بلکه همچنین مردان مقدسی درگیر کاری مقدس بودند. اليزر بن آراخ "چشمه همیشه جوشان" دارای ذهنی خلاق بود که پیوسته به تفسیرهای جدید از متون کهن می رسید.

³ Mishnah Avot 1:1.

من اهمیت ستودن متمرکز را از یکی از برجسته ترین افرادی که تا کنون دیده ام، دریافتیم: زنده یاد لینا راستین. لینا یک گفتاردرمانگر بود و متخصص کمک به کودکان مبتلا به لکنت زبان. او را در یک برنامهء مستند تلویزیونی که برای بی بی سی در زمینهء وضعیت خانواده در بریتانیا تولید می کردم، شناختم. لینا معتقد بود کودکانی را که درمان می کند و حدوداً پنج ساله بودند، باید در پیش زمینهء خانوادگی آنها فهمید. خانواده ها یک تعادل ایجاد می کنند. وقتی کودکی لکنت زبان دارد، هر فرد در خانواده، خود را با او وفق می دهد. بنابراین، اگر کودک باید لکنت خود را از دست بدهد، همهء روابط داخل خانواده باید تجدید نظر شوند. فقط کودک نیست که باید تغییر کند. همه باید چنین شوند.

ما کم و بیش در برابر تغییر مقاومت می کنیم. ما درون انگاره های رفتاری که با آنها راحت هستیم، جا می افسیم، مانند یک صندلی راحتی یا کفشی که به آن خو گرفته ایم. چگونه درون خانواده فضایی درست کنیم که تغییر را تشویق کند و بی تهدید باشد برای همه؟ پاسخی که لینا کشف کرد، ستودن بود. او به خانواده های درگیر گفت که هر روز باید یک کار درست یکی از اعضای خانواده را ببینند و آنرا به روشنی با دید مثبت و تشکر آمیز بیان کنند.

او توضیح های عمیق نداد. اما من با تماشای او هنگام کار دریافتیم چه می کرد. او درون هر خانه فضایی از توجه متقابل و تشویق مثبت مداوم ایجاد می کرد. او می خواست که والدین فضایی از حرمت نفس و اعتماد به نفس را شکل بدهند، نه فقط برای کودک لکنت دار، بلکه برای هر عضو خانواده، تا کل فضای خانه برای تغییر امن شود و همگان تشویق شوند برای تغییر.

ما ناگهان متوجه شدیم که لینا راه حل را نه فقط برای کودک لکنت دار، بلکه برای کل گروه در پویش خود یافته بود. این کشف من خیلی زود به گونه ای جالب تایید شد. در میان گروه فیلمبرداری رادیو که با آنها کار می کردم، تنش حاکم بود. خیلی اشتباه ها انجام شده و فضایی از تهمت زدن به راه افتاده بود. پس از فیلمبرداری از یک برنامهء لینا راستین برای والدین در این باره که چگونه ستودن متقابل را انجام دهند، گروه کارمندان نیز شروع کردند به ستودن متقابل یکدیگر. بیدرنگ

فضا دگرگون شد. تنش ها از میان رفتند و فیلمبرداری دوباره دلبپذیر شد. ستودن به آدم ها اعتماد به نفس می دهد که از جنبه های منفی شخصیت های یکدیگر بگذرند و به بیشترین توان بالقوه خود دست یابند.

در ستودن، پیام روحانی عمیقی نهفته است. ما فکر می کنیم که دین یعنی اعتقاد به خدا. آنچه من پیشتر کامل نفهمیده بودم این بود که ایمان به خدا باید ما را به سوی ایمان به انسان ها هدایت کند، زیرا تصویر خدا درون هر یک از ما هست و باید بیاموزیم که چگونه آنرا تفکیک کنیم. سپس فهمیدم که عبارت تکرارشونده سفر پیدایش "و خدا دید که خوب بود" به این دلیل آمده که به ما بیاموزد خوبی را در انسان ها و رویدادها ببینیم و از این راه به تقویت خیر یاری رسانیم. همچنین می فهمیم که چرا خدا برای مدت کوتاهی موسی را تنبیه کرد و دست او را مبتلا به برص ساخت، زیرا او درباره بنی اسرائیل چنین گفته بود: "آنها مرا باور نخواهند کرد." (خروج ۴:۱). موسی درسی اساسی در زمینه رهبری آموخت: مهم نیست که آنها به تو باور داشته باشند، مهم این است که تو به آنها باور داشته باشی.

از بانوی دانای دیگری درس مهمی درباره ستودن گرفتیم. روانشناس استانفورد کارول دووک، در کتاب خود به نام ذهنیت^۴ استدلال می کند که تفاوت شدید هست بین این ایده که توانایی های ما درونی هستند و یک بار برای همیشه شکل گرفته اند (ذهنیت ثابت)، یا اینکه فکر کنیم که استعدادها در طول زمان با تلاش، تمرین و سخت کوشی کسب می شوند (ذهنیت رشد). افرادی که ذهنیت ثابت را دنباله می کنند، از ریسک پرهیز می کنند تا مبادا اگر شکست بخورند، توانایی آنها زیر سوال برود. در ذهنیت رشد از ریسک استقبال می کنند، زیرا اگر شکست بخورند آنرا یک فرصت درس آموزی می دانند که در نتیجه آن رشد می کنند. پس ستودن درست و غلط وجود دارد. والدین و معلمان نباید کودکان را یکسره ستایش کنند: "تو نابغه ای، درخشانی، ستاره ای!" بلکه باید تلاش

^۴ Carol Dweck, *Mindset*, Ballantine Books, 2007.

های آنها را بستاییم: "خیلی تلاش کردی، بهترین کوشش خود را نشان دادی، پیشرفت تو را می بینم!". باید ذهنیت رشد را تقویت کنیم نه ذهنیت ثبات را.

شاید این توضیحی باشد برای عاقبت غم انگیز دو شاگرد بالاستعداد ربان یوحنان بن زکای. میشنا همان جا بیدرنگ در این باره می افزاید:

ربان یوحنان بن زکای می گفت: اگر همهء هخامیم اسرائیل را در یک کفهء ترازو و الیعزر بن هیرکانوس را در کفهء دیگر بگذاریم، او از همه سر است. اما ابا شایول گفت: اگر همهء هخامیم اسرائیل از جمله الیعزر بن هیرکانوس را در یک کفهء ترازو بگذاریم و الیعزر بن آراخ را در کفهء دیگر، او از همه سر خواهد بود. (آووت ۲:۱۲)

به گونه ای اسفبار، الیعزر بن هیرکانوس، در نهایت توسط همکارانش طرد شد، زیرا نظر اکثریت در زمینهء قوانین یهود را نپذیرفت.^۵

ربان الیعزر بن آراخ از همکارانش جدا شد. وقتی آنها به یشیوای یونه رفتند، او به اماس رفت تا جدا از دیگر حکیمان در مکانی دلپذیر زندگی کند. سرانجام او آموخته هایش را فراموش کرد و سایه ای کمرنگ شد از آنچه پیشتر بود.^۶ شاید به این دلیل بود که ربان یوحنان بن زکای از شاگردانش به دلیل استعداد های درونی آنها ستایش می کرد و نه تلاش های آنها. ربان یوحنان بن زکای ندانسته دو تن از با استعدادترین شاگردان خود را تشویق کرد که ذهنیت ثبات پیدا کنند، نه اینکه با همکاران خود مشارکت کرده، گشوده به رشد فکری باشند.

ستودن و چگونگی هدایت آن، عنصر اساسی هر گونه رهبری است. ما با تشخیص خوبی در هر فرد و به زبان آوردن آن استعدادهای بالقوهء افراد را بارور می سازیم. ستودن تلاش ها به جای استعدادهای درونی رشد را تشویق می کند و هیلل دربارهء آن می گوید: "کسی که دانش خود را

^۵ Bava Metzia 59b.

^۶ Shabbat 147b.

افزایش نمی دهد، آنرا از دست می دهد." (میشنا آووت ۱۳:۱). ستایش از نوع درست، زندگی
ها را دگرگون می سازد. این قدرت لاشون هطوو است. حرف شر ما را به سقوط
می کشاند. حرف خیر ما را به اوج می برد. یا چنان که دبلیو. اچ. اودن در شعر زیبایی گفته
است:

در زندان این روزها

به انسان آزاد بیاموز که چگونه ستایش کند.⁷

شبات شالوم

ترجمه فارسی با مشارکت بنیاد ایرانی هارامبام، وابسته به فدراسیون یهودیان ایرانی -

آمریکایی توسط شیریندخت دقیقیان

Persian Translation by Shirin D. Daghighian



www.RabbiSacks.org     @RabbiSacks

The Office of Rabbi Sacks, PO Box 72007, London, NW6 6RW • +44 (0)20 7286 6391 • info@rabbisacks.org

© Rabbi Sacks • All rights reserved • The Office of Rabbi Sacks is supported by The Covenant & Conversation Trust

⁷ W. H. Auden, "In Memory of W. B. Yeats," *Another Time* (New York: Random House, 1940).