

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشنهادی برای ساختن یک زندگی شاد

مهدی بهادی نژاد*

خلاصه

خداوند به انسان توانایی برای انتخاب زندگی شاد عطا کرده است. اکثریت انسانها در طول تاریخ بر این باور اشتباه بوده- اند که ثروت و شهرت و قدرت می توانند برای او شادی بیافرینند. این باور و نگرش اشتباه باعث بوجود آمدن تمام مشکلاتی شده که بشر با آنها دست به گریبان بوده و باعث تخریب محیط زیست شده است.

انسان برای ساختن یک زندگی شاد لازم است نگرش و باور خود را برای دستیابی به شادی تغییر دهد.

پیشنهاد می نماید ما انسان ها برای ساختن یک زندگی شاد اقدامات زیر را بعمل آوریم:

- ۱- ردایل اخلاقی را کلا از خود دور نموده و انسانهایی پرهیزگار شویم. مهمترین ردایل اخلاقی عبارتند از (به ترتیب الفبا): حسادت، خودپرستی، دروغ، عصبانیت، غیبت کردن و کینه.
- ۲- فضایل اخلاقی یا ارزشهای انسانی را در خود پرورش دهیم. مهمترین این فضایل اخلاقی عبارتند از (به ترتیب الفبا): ایمان، تقوی، توکل، خدمت بی ریا، عشق ورزی بی توقع و گذشت و بخشش.
- ۳- تمام فرایض دینی را بجا آورده و بدینوسیله پرهیزگاری خود را حفظ نماییم.
- ۴- با خداوند راز و نیاز نموده و از او بخاطر تمام نعماتش به ما تشکر و سپاسگزاری نماییم.
- ۵- از خداوند تقاضا کنیم به ما بینشی عطا فرماید تا تشخیص دهیم که می توانیم و باید موثرترین خدمت بی ریایی را که در هر زمان و مکان به نیازمندترین موجودات (بویژه انسانها) با عشق ورزی بی توقع و پرهیزگاری کامل ارائه دهیم کدام است.
- ۶- از خداوند تقاضا کنیم که به ما توانایی ارائه چنین خدمتی را بدهد.
- ۷- از خداوند بخواهیم و تقاضا کنیم به ما لطف کند تا بتوانیم همه کس و همه چیز را تجلی زیبا و منحصر به فردی از او ببینیم و دوست بداریم، یعنی برسیم به جایی که جز خدا نبینیم.

* استاد (بازنشسته) دانشگاه صنعتی شریف و عضو پیوسته فرهنگستان علوم

بحث

خداوند انسان را برای شاد زیستن آفریده و توانایی انتخاب، و صفت اختیار نیز به او عطا فرموده است. ظاهراً سایر موجودات از این توانایی و صفت بی بهره بوده و صرفاً غریزه و فطرت خدادادی خود را در زندگی دنبال می کنند.

انسان، علاوه بر این صفت دارای این توانایی نیز هست که بتواند از طریق تفکر و تجربه به قسمتهایی از نظام آفرینش پی ببرد. او توانسته است برای خود رفاه و آسایشی خلق کند که بی نظیر هستند. می توانیم به زندگی خود توجه کنیم و ملاحظه کنیم از چه آسایشی برخورداریم که مثلاً ۱۵۰ تا ۱۰۰ سال پیش اجداد ما از آنها بی بهره بودند.

انسان همیشه دنبال شادتر زیستن بوده است. اکثریت مردم جهان بر این باور بوده اند که ثروت و شهرت و قدرت عوامل موثر در کسب شادی او هستند، غافل از اینکه اینها فقط می توانند برای او رفاه و آسایش بیشتری فراهم کنند.

برای ساختن یک زندگی شاد، انسان باید باور و نگرش خود را برای دستیابی به شادتر زیستن تغییر دهد. هدف این نوشتار ارائه پیشنهادی برای این منظورند.

پیشنهاد می شود نکات زیر را در زندگی خود مورد توجه قرار داده و به آنها عمل کنیم:

۱- رذایل اخلاقی را بزدا کنیم. مهمترین رذایل عبارتند از: حسادت، خودپرستی، دروغ، عصبانیت، غیبت و کینه. سایر رذایل که باید خود را مبراً از آنان کنیم عبارتند از (به ترتیب الفبا): آرزو (برای کسب ثروت و شهرت و قدرت و نه برای خدمت)، اسراف، اضطراب، انتقام جویی، بدبینی، بدخواهی، تحقیر، ترس، تنفر، توقع، حرص و زیاده-خواهی، خشونت، دلبستگی، دلتنگی، دورویی، ستم، سرزنش، شهوت، عجله، عیب جویی، غصه، نومیدی و یأس، وسواس.

۲- فضایل اخلاقی و ارزشهای انسانی را در خود پرورش دهیم. مهمترین این فضایل و ارزشها عبارتند از: ایمان، تقوی، توکل، خدمت بی ریا، عشق ورزی بی توقع و گذشت و بخشش. سایر فضایل مهم که لازم است در خود پرورش دهیم عبارتند از (به ترتیب الفبا): آینده نگری و بصیرت، احترام به موجودات، ارتباط با یک یا چند استاد معنوی، اعتماد به نفس، امید به آینده، پذیرش دیگران، پشتکار، پیشرفت و موفقیت، تحرک، تحمل، تواضع، جوانمردی، خردمندی، خوش بینی، خوش خلقی، خیرخواهی، رضامندی، رهبری، سپاسگزاری و ستایش، سلامتی، شجاعت، صبر، صداقت، صرفه جویی و اسراف زدایی، عدم وابستگی، فداکاری، کار گروهی، کنجکاوی، محدود کردن آرزوها، مراقبت و محافظت از محیط زیست، مسئولیت پذیری، نظافت، نظم و ترتیب، نوع دوستی، نیایش به درگاه پروردگار، واقع نگری، وفای به عهد، همت.

۳- به ترتیبی خود را به لحاظ ابتلا به رذایل اخلاقی ارزیابی می کنیم و تعیین می کنیم از کدام رذیله یا رذایل اخلاقی بیشترین رنج را می بریم. سپس به فهرست فضایل اخلاقی یا ارزشهای انسانی مراجعه کرده و تعیین می کنیم کدام فضیلت یا ارزش انسانی می تواند به بهترین نحو آن رذیلت اخلاقی را از بین ببرد. تلاش می-کنیم تا این ارزش انسانی یا فضیلت اخلاقی را در خود پرورش دهیم تا به طور کلی از آن رذیلت اخلاقی مبراً و پاک شویم. این عمل را برای تمامی رذایلی که در خود-ارزیابی شناسایی کرده ایم انجام می دهیم تا به کلی از تمام رذایل اخلاقی پاک و مبراً گردیم و به پرهیزگاری کامل دست یابیم.

- ۴- کلیه فرایض دینی را که پیامبر عظیم الشان ما دستور داده اند اجرا می کنیم و پرهیزگاری خود را حفظ می-کنیم.
- ۵- هیچگاه حرفه و شغلی را انتخاب نمی کنیم (بدون توجه به درآمد و رفاه و آسایشی که می تواند برای ما داشته باشد) که نتیجه آن برای انسانها، سایر موجودات و محیط زیست ضرر داشته باشد و به آنها آسیب برساند.
- ۶- با خدا بسیار زیاد راز و نیاز می کنیم و از او به خاطر تمامی نعماتش سپاسگزاری می کنیم. این نعمات را هر شب در دفتری یادداشت می کنیم و یا قبل از خواب آنها را آهسته ذکر می کنیم، به خاطر سلامتی اعضای بدنمان از خدا سپاسگزاری می کنیم و اگر در عضوی احساس درد می کنیم مجسم می کنیم که آن عضو هم اکنون سالم است و خدا را به خاطر آن سپاسگزاری می کنیم.
- ۷- از خداوند تقاضا می کنیم که به ما بینش تعیین موثرترین خدمت بی ریا را به نیازمندترین موجودات (بویژه انسانها) همراه با عشق و ورزی بی توقع و پرهیزگاری کامل بدهد و توانایی عطا کند که آن خدمت (یا خدمات) را بی ریا ارائه دهیم.
- ۸- از خداوند تقاضا می کنیم که به ما توانایی بی عطا کند که تمام موجودات را تجلیات منحصر به فرد او و زیبا دانسته و جز او چیزی را نخواهیم و چیزی را نبینیم و همه را دوست بداریم.
- ۹- از پروردگار عالم تقاضا می کنیم که ما را به آن درجه از مقام آدمیت برساند که بجز خدا نبینیم.

مراجع

- ۱- مهدی بهادری نژاد، دانشگاه زندگی، چاپ پنجم، ۱۳۹۳، انتشارات یزدا، تهران
- ۲- مهدی بهادری نژاد، شادی و زندگی، چاپ پنجم، ۱۳۹۷، انتشارات مدیسه، تهران
- ۳- شادیکده پرورش ارزشهای انسانی، www.shadikadeh.com