

عشق و استروپی

و

راه زندگی

دکتر مهدی بہادی نژاد

استاد بازنشستہ دانشگاه صنعتی شریف و

عضو ہیوٹہ فرہنگستان علوم

استاد تو عشق است چو آنجا برسی

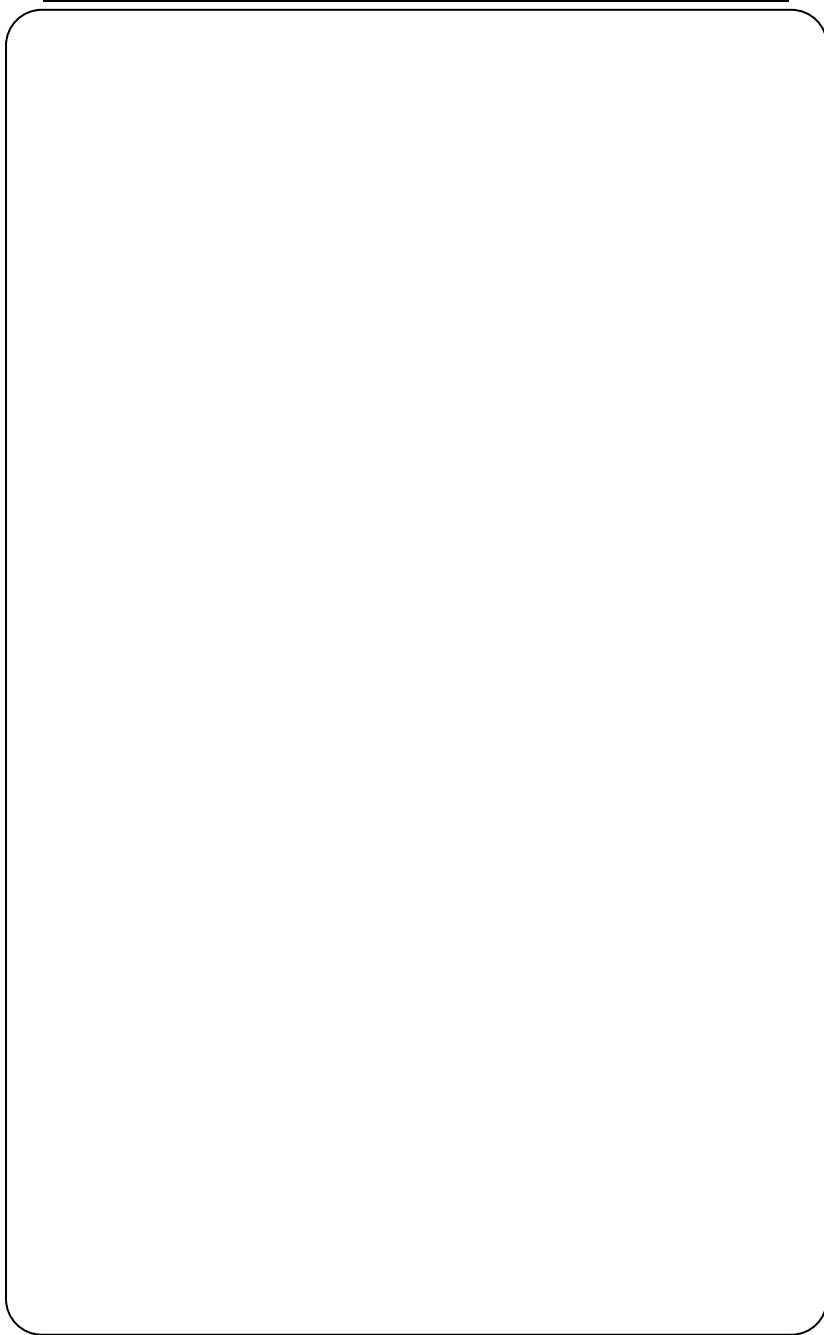
او خود بہ زبان حال کوید چون کن

عشق و استروپی & راه زندگی

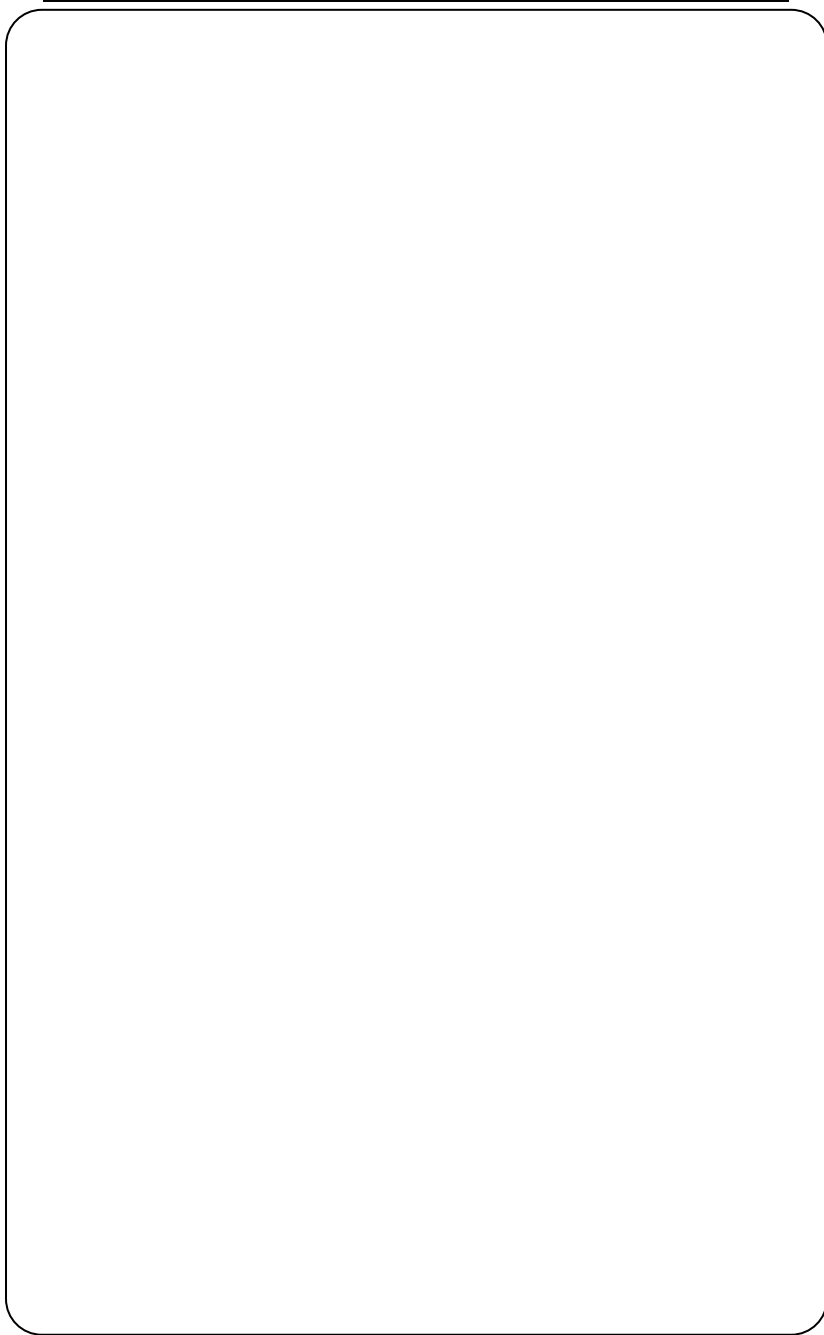
دکتر مهدی بهادری نژاد
استاد بازنشسته دانشگاه صنعتی شریف و
عضو هیئت مدیره فرهنگستان علوم

استاد تو عشق است چو آنجا برسی

او خود به زبان حال گوید چون کن







فهرست

صفحه	عنوان
۱	۱- مقدمه
۱۱	۲- اشاره‌ای به قسمتهائی از نظام آفرینش
۱۱	قبل از لحظه انفجار بزرگ یا مه بانگ یا "Big Bang"
۱۵	عظمت آفرینش انسان
۱۷	پیام آب
۲۱	۳- عشق
۲۴	آثار عشق
۲۴	درجات عشق
۲۷	۴- انتروپی
۲۷	انرژی و انتروپی
۳۳	۵- شادی و انتروپی
۳۳	رابطه شادی سنجی
۳۶	استفاده از معادله شادی سنجی
۳۷	اثر شادی و افسردگی سایر افراد و محیط زیست روی شادی انسان
۳۸	تعاریفی برای انتروپی انسان، اجتماع و محیط زیست
۳۹	رابطه بین شادی، افسردگی و انتروپی
۴۰	آثار بالا بودن انتروپی فردی در روند زندگی
۴۰	آثار بالا بودن انتروپی اجتماعی
۴۰	تعیین انتروپی فردی
۴۱	روش کم کردن انتروپی‌های فردی و اجتماعی
۴۳	تقویت ارزشهای انسانی جهت تقلیل انتروپی فردی و اجتماعی
۴۵	تعیین اثر ارزشهای انسانی روی هر یک از ردائل اخلاقی
۴۷	تولید انتروپی توسط یک فرد و اجتماع

۶- راه زندگی

۴۹

۷- نکاتی در تضمین و افزایش شادی عمیق در زندگی

۵۱

۸- ضمائ

۷۷

مخمس وحدت شیخ بهائی

۷۷

شعری از ژولیده نیشابوری

۷۹

مطالبی از عرفا و بزرگان

۸۰

پرورش اخلاق مهندسی

۸۳

پیشنهادی برای حل معضلات زیست محیطی و ریشه‌کنی مصائب بشریت

۱۰۵

پیشنهادی برای مبارزه با بیماری همه‌گیر کرونا و جلوگیری از بروز بلایای آتی

۱۱۹

سپاسگزاری

۱۲۳

راز و نیار گروهی به درگاه پروردگار

۱۲۴

منابع

۱۲۷

مقدمه

من بر این باورم که جهان دارای نظامی است که آن را نظام آفرینش می‌نامم. خداوند این نظام را تدوین فرموده است. چیزی در جهان رخ نمی‌دهد که طبق این نظام نباشد. هدف این نظام، تا جایی که به انسان مربوط می‌شود، تعالی و پیشرفت معنوی انسان و دستیابی او به بالاترین درجه شادی است.

طبق این نظام آفرینش خداوند انسان را بسیار کنجکاو و مایل برای کسب شادی آفریده است. در طی چندین قرن زندگی انسان در روی زمین، او توانسته است از طریق مشاهده و تجربه به قسمتهایی از این نظام آفرینش پی ببرد، یا برخی از "رموز" طبیعت را کشف کند. با استفاده از کشفیات علمی به عمل آمده انسان توانسته است برای خود آسایش بیافریند و زندگی راحتی را برای خود رقم بزند (یا جنگ‌افزار بسازد تا سایر انسانها و حیوانات را سریع‌تر از پا درآورد).

پیامبران الهی نیز قسمتهایی از نظام آفرینش را از طریق وحی دریافت کرده و برای مردم بیان کرده‌اند. کتاب مقدس ما، قرآن، حاوی اشاراتی به

نظام آفرینش و آنچه که به خلقت انسان مربوط می‌شود می‌باشد.

۱- ... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا. وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ... (سوره الطلاق، آیات ۲ و ۳)

... هر کسی تقوا پیشه کند برای او راهی برای بیرون شدن قرار خواهد داد و او را از جایی که گمانش را ندارد روزی می‌دهد و هر که بر خدا توکل کند، خداوند او را کافی است...

۲- مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى

إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ (سوره الانعام، آیه ۱۶۰)

هر کسی کار نیکی انجام دهد ده برابر به او پاداش دهند و هر که کار بدی انجام دهد تنها همانند آن کیفر ببیند تا ستمی بر آن‌ها نرفته باشد.

۳- لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ

اللَّهُ بِهِ عَلِيمٌ (سوره آل عمران، آیه ۹۲)

نیکی را نخواهید یافت تا آنگاه که از آنچه دوست می‌دارید انفاق کنید. و هر چه انفاق می‌کنید خدا بدان آگاه است.

۴- مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ

سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

(سوره البقره، آیه ۲۶۱)

مثل آنان که مال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند مثل دانه‌ای است که هفت خوشه برآید و در هر خوشه‌ای صد دانه باشد. خدا پاداش هر که را بخواهد، چند برابر می‌کند. خدا گشایش دهنده و دانا است.

۵- مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (سوره النحل، آیه ۹۷)

هر مرد و زنی که کاری نیکو انجام دهد، اگر ایمان آورده باشد زندگی
خوش و پاکیزه‌ای به او خواهیم داد و پاداشی بهتر از کردارشان عطا خواهیم
کرد.

۶- وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ
(سوره العنکبوت، آیه ۶۹)

کسانی را که در راه ما مجاهدت کنند، به راه‌های خویش هدایتشان می-
کنیم، و خدا با نیکوکاران است.

۷- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ
سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ (سوره الانفال، آیه ۲۹)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اگر از خدا بترسید شما را بصیرت شناخت
حق از باطل دهد و گناهاتتان را بزداید و شما را بیامرزد، که خداوند صاحب
فضل و کرمی بزرگ است.

۸- ... فَبَشِّرْ عِبَادِ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ
الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ (سوره الزمر، آیات ۱۷ و ۱۸)

... پس بندگان مرا بشارت ده. آن کسانی که به سخن گوش می‌دهند و از
بهترین آن پیروی می‌کنند، ایشانند کسانی که خدا هدایتشان کرده و اینان
خردمند/انند.

۹- وَلَا تَلْبَسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره

البقره، آیه ۴۲)

حق را با باطل میامیزید و با آن که حقیقت را می‌دانید، کتمان‌ش می‌کنید.

۱۰- **إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُم لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ** (سوره النحل، آیه ۹۰)

خدا به عدل و احسان و بخشش به خویشاوندان فرمان می‌دهد و از فحشا و زشتکاری و ستم نهی می‌کند. شما را پند می‌دهد، باشد پندیرای پند شوید.

۱۱- **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنصُرُوا اللَّهَ يَنصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ** (سوره محمد، آیه ۷)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اگر خدا را یاری کنید، شما را یاری خواهد کرد و پایداری خواهد بخشید.

۱۲- **الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَدَىٰ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ** (سوره البقره، آیه ۲۶۲)

مزد کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند و پس از انفاق منتی نمی‌نهند و آزاری نمی‌رسانند با پروردگارشان است، نه بیمناک می‌شوند و نه اندوهگین.

۱۳- **الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** (سوره الرعد، آیه ۲۸)

آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌یابد آگاه باشید

که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد.

۱۴- الْمَالُ وَالْبُنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا (سوره الکهف، آیه ۴۶)

دارایی و فرزند، پیرایه‌های این زندگی دنیاست و کردارهای نیک که همواره بر جای می‌مانند نزد پروردگارت بهتر و امید بستن به آن‌ها نیکوتر است.

۱۵- ... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (سوره الاعراف، آیه ۳۱)

... و نیز بخورید، و بیاشامید ولی اسراف مکنید، که خدا اسرافکاران را دوست نمی‌دارد.

۱۶- يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي (سوره الفجر، آیه ۲۷ تا ۳۰)

ای روح آرامش یافته خشنود و پسندیده به سوی پروردگارت بازگرد و در زمره بندگان من داخل شو و به بهشت من درآی.

۱۷- مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ خَيْرٌ مِنْهَا وَهُمْ مِنْ فَزَعٍ يَوْمَئِذٍ آمَنُونَ (سوره النمل، آیه ۸۹)

هر کس کار نیکی کند بهتر از آن را پاداش گیرد و نیکوکاران از وحشت آن روز در امان باشند.

۱۸- وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ ... (سوره الاعراف، آیه ۹۶)

اگر مردم قریه‌ها ایمان آورده و پرهیزگاری پیشه کرده بودند برکات آسمان و زمین را به رویشان می‌گشودیم ...

۱۹- فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (سوره الانفال، آیه ۱)

... از خدا بترسید و با یکدیگر به آشتی زیست کنید و از خدا و پیامبرش فرمان برید.

۲۰- إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (سوره الحجرات، آیه ۱۰)

هر آینه مومنان برادرانند. میان برادرانتان آشتی بیافکنید و از خدا بترسید، باشد که بر شما رحمت آرد.

۲۱- وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ (سوره الشوری، آیه ۴۰)

جزای هر بدی بدی است همانند آن. پس کسی که عفو کند و آشتی ورزد مزدش با خداست، زیرا او ستمکاران را دوست ندارد.

۲۲- ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ (سوره الروم، آیه ۴۱)

به خاطر کار و کردار مردم، تباهی در بر و بحر فراگیر شده است، تا [خداوند] جزای بخشی از کار و کردارشان را به آنان بچشاند، باشد که بازگردند.

در سیستم‌های مادی، انتروپی معرف وجود اغتشاش، بی‌نظمی و آشفتگی بوده و در فرآیندهای ترمودینامیکی، هر چه اغتشاش، اصطکاک و آشفتگی بیشتر باشد مقدار تولید انتروپی در آن افزون‌تر است. نتیجه این فرآیند (تولید انتروپی)، آلوده‌تر شدن محیط زیست و زیان‌های اقتصادی و مالی فراوان است.

در این نوشتار، برای انسان و اجتماع انتروپی تعریف و طی معادله‌ای، ارتباط شادی انسان با انتروپی او نشان داده شده است. به طور کلی، انتروپی هر فرد معیاری از درجه افسردگی، یا کلیه عواملی است که از شادی کم می‌کنند. همچنین، زیان‌های بالا بودن انتروپی فردی و اجتماعی بیان شده است.

هدف خلقت، لقاءالله و یا دیدن صورت خدا در هر کس و هر چیز و بالا رفتن درجه آگاهی تا بدین مرتبه که درک کنیم که: جز خدا وجودی نیست و هر چه هست تجلی زیبا و منحصر به فرد اوست.

در این کتاب، رابطه‌ای ارائه شده است که شادی را بر حسب ارزش‌های انسانی تعریف کرده و افسردگی را ناشی از ردائل اخلاقی در انسان، نشان می‌دهد.

به طور خلاصه راه زندگی عبارت است از پایین آوردن انتروپی فردی و اجتماعی و یا بالا بردن درجه شادی.

بهترین روش برای بالا بردن درجه شادی، تقوا، عشق و محبت ورزیدن بی‌توقع، خدمتگزاری بی‌ریا و برقراری ارتباط با یک یا چند شخصیت

والامقام معنوی که مظهري از تقوا و عشق و خدمتگزاری هستند، می‌باشد. برنامه‌های آموزشی دانشگاه‌های ایران و سایر کشورهای جهان در جهت انتقال دانش و یاد دادن حرفه تدوین شده است که در نهایت، دانش‌آموخته یا فارغ‌التحصیل بتواند با فرا گرفتن آنها و انتخاب شغلی بهتر و درآمدی بیشتر، مرفه‌تر زندگی کند. به طور خلاصه، در دانشگاه‌ها مرفه‌تر زندگی کردن را می‌آموزیم ولی صحبتی از چگونه زندگی کردن - نمی‌کنیم. چگونه زندگی کردن را دانشجو بایستی کجا یاد بگیرد؟ آیا این موضوع را بایستی در برنامه‌های درسی او بگنجانیم و یا اینکه فرصتی فراهم کنیم که دانشجو خود آن را بیابد؟

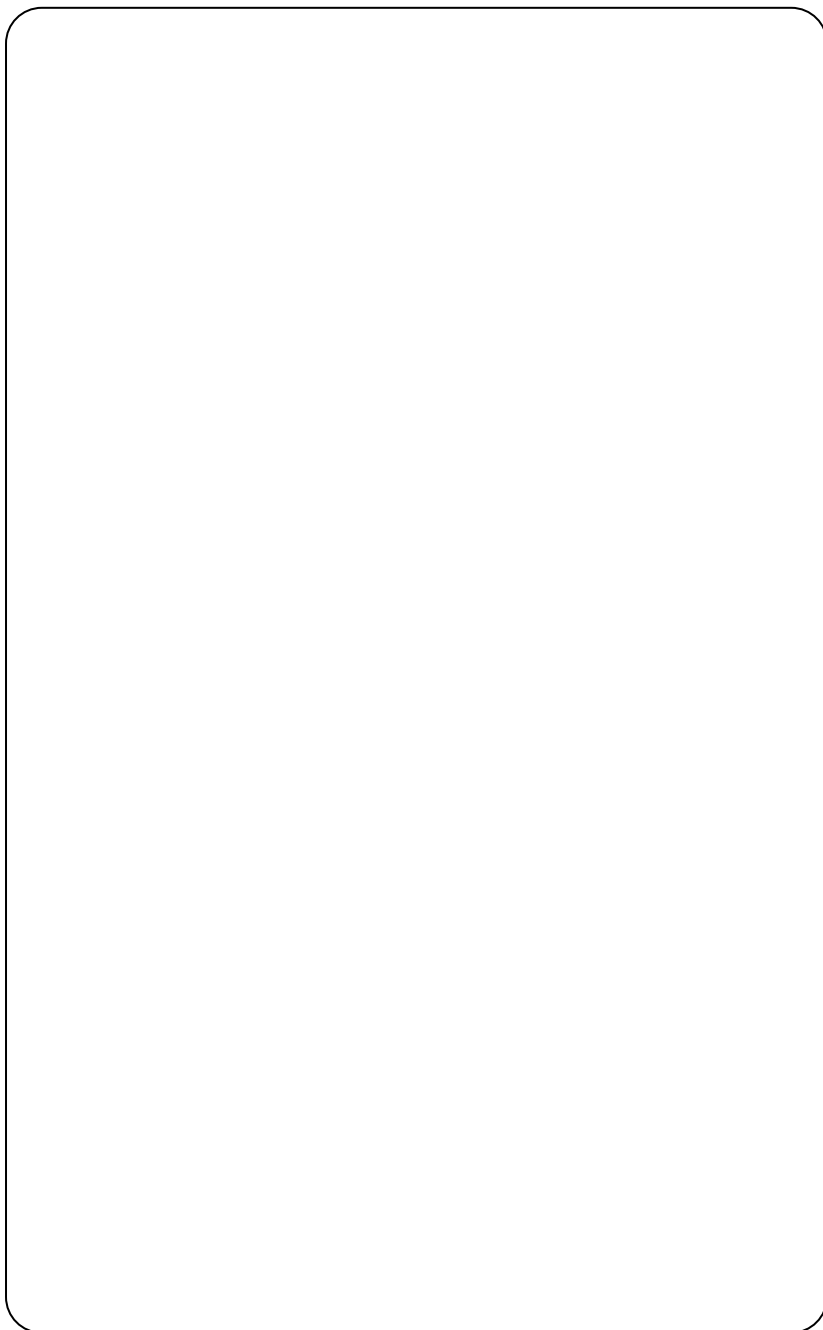
همان طوری که در سنین پایین‌تر، نوجوانان دانش‌آموز هستند و دانش ارائه شده را می‌آموزند و وقتی که به دانشگاه می‌آیند و دانشجو می‌شوند بایستی دانش را جستجو کنند، بنابراین خود این جوانان هستند که بایستی در جستجوی حقایق باشند و بیابند که هدف زندگی چیست، برای چه منظوری خلق شده‌اند و چگونه باید زندگی کنند؟ دانشگاه‌ها بایستی فرصت این پوییش را فراهم آورند.

هدف این کتاب، طرح مطالبی است که من معتقدم هدف و راه زندگی است. شما ممکن است با تمامی آنها موافق یا مخالف و یا با بعضی از آنها موافق باشید. من اصراری در اینکه شما آنها را بپذیرید ندارم ولی امیدوارم که با طرح این مطالب فرصتی برای شما پیش آید تا روی پرسش‌های اساسی که تمام جوانان از خود می‌کنند (که در بالا مطرح کردم) یعنی: «برای

چه خلق شده‌ام؟ هدف زندگی کردن چیست و راه زندگی کدام است؟» قدری بیندیشید و با تحقیق و تفحص جواب آنها را بیابید. امیدوارم خود بیابید که چگونه بایستی زندگی کنید به طوری که، وقتی مثلاً به سن ۷۵ سالگی رسیدید و نوه ۱۵ ساله شما از شما بخواهد که او را نصیحت کنید تا چگونه زندگی کند، بتوانید حاصل ۶۰ سال زندگی پس از بلوغ خود را به او (که احتمالاً عزیزترین فرد زندگی شماست) منتقل کنید. به راستی اگر می‌توانستید زمان را به جلو ببرید و شما در این سن بودید و نوه شما سوال فوق را مطرح می‌کرد، چه جوابی به او می‌دادید؟ شما برای او یقیناً بهترین را می‌خواستید ولی بهترین چیست؟ ثروت بیشتر؟ مقام بالاتر؟ شهرت بیشتر و یا اینکه شادی و خوشحالی بیشتر؟

در ارتباط با هدف زندگی مولانا جلال‌الدین محمد بلخی (رومی) میفرماید:

روزها فکر من این است و شبها سخنم	که چرا غافل از احوال دل خویشتم
از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود	به کجا میروم آخر نمایی وطنم
مانده‌ام سخت عجب کز چه سبب ساخت مرا	یا چه بوده‌است مراد وی از این ساختنم
مرغ باغ ملکوتیم نیم از عالم خاک	چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم
ای خوش آن روز که پرواز کنم تا بردوست	به هوای سر کویس پر و بالی بز نم



اشاره به قسمتهائی از نظام آفرینش

قبل از لحظه انفجار بزرگ یا مه بانگ یا "Big Bang"

۱. فقط خدا بود و دیگر چیزی نبود.
۲. خدا اراده کرد که جهان را بیافریند.
۳. خدا سپس «نظام آفرینش» را تدوین نمود یا خلق کرد.
۴. طبق این نظام و با «مایه گذاشتن» از خود، خدا نقطه‌ای را آفرید به قطر حدود $1/10^{+}$ نانومتر به طوری که این نقطه کوچک آنچه را که امروز ۱۰ میلیارد کهکشان (از جمله کهکشان راه شیری) و یک میلیارد ستاره در کهکشان راه شیری، و منظومه شمسی در کهکشان راه شیری و زمین و سایر کرات این منظومه را تشکیل می‌دهد در برداشت. قطر فضای دربرگرفته تمام کهکشان‌ها $10^{27} * 1/56$ متر برآورد شده است.^۱

این حدود ۱۵ میلیارد سال پیش بود. این لحظه را فیزیک‌دانان لحظه انفجار بزرگ یا "Big-Bang" می‌خوانند.

^۱ مطالب این قسمت از منابع مختلف گرفته شده‌اند.

۵. طبق نظام تدوین شده این کره بسیار بسیار کوچک و بسیار بسیار داغ و فشرده شروع به انبساط کرد.
۶. طبق نظام آفرینش حدود ۵ میلیارد سال پیش منظومه شمسی به وجود آمد-یا زمین خلق شد.
۷. طبق نظام آفرینش در حدود ۲ میلیارد سال پیش اولین حیات روی زمین بوجود آمد.
۸. طبق نظام آفرینش در حدود ۲ میلیون سال پیش انسان بوجود آمد.
۹. طبق نظام آفرینش در حدود ۱ میلیون سال پیش انسان توانایی حرف زدن را بدست آورد.
۱۰. از کشفیات باستان شناسی معلوم گردیده است که تا آنجایی که به تکامل ساختاری (آناتومی) بدن انسان مربوط می شود تغییرات در انسان تا حدود ۵۰/۰۰۰ سال قبل ادامه داشته است و در آن زمان به مرحله نهایی خود رسیده است. از آن تاریخ به بعد بدن و از جمله مغز انسان از نظر ساختار و اندازه هیچ تغییری نیافته است. این در حالی است که در طی این مدت کیفیت زندگی انسان دچار تغییرات بسیار زیادی شده است و روزبه روز نیز به عمق این تغییرات اضافه می گردد و جالب این است که ازدیاد فوق یک سیر تصاعدی دارد. آنچه که موجب این تغییرات شده است تحولات ذهنی انسان است. به عبارت دیگر، در ۵۰/۰۰۰ سال گذشته تغییرات انسان تنها در بعد ذهن بوده است.

۱۱. طبق نظام آفرینش در حدود ۱۰/۰۰۰ سال پیش (با شروع

کشاورزی) انسان شهرنشین شد و اسکان یافت.

۱۲. طبق نظام آفرینش از حدود ۶/۰۰۰ سال پیش پیامبران برای

هدایت انسان ها مبعوث شدند.

۱۳. انسان کنجکاو آفریده شده و در تمام دو میلیون سال گذشته سعی

نموده است تا با ملاحظات و مشاهدات خود و محیط اطراف، و با

دقت و تفکر و (در برخی اوقات) از طریق "دل" به گوشه هایی از

نظام آفرینش پی ببرد^۱ و به این ترتیب خود را راضی نماید، نیازهای

جسمانی خود را تامین کند و برای خود آسایش و آرامش بیافریند.

۱۴. پیامبران گوشه‌هایی از نظام آفرینش را برای مردم بازگو کرده‌اند.

هدف از این بازگویی ایجاد آرامش و شادی در انسانها بوده است.

۱۵. مهمترین نکته در پیام پیامبران آن بوده است که فقط یک چیز که

خدا باشد بیشتر وجود ندارد. نظام آفرینش یا آنچه را که خدا با مایه

گذاشتن از خود خلق کرده است در حقیقت اثراتی یا تجلیاتی یا

تصاویری از خدا بیش نیستند. یعنی در زیر این کثرت یک وحدت

وجود دارد (Unity in Diversity).

۱۶. آگاهی و پذیرش و ایمان به این موضوع باعث می شود که انسان

خود را با دیگران (انسانها و سایر موجودات) یکی ببیند، آنچه را برای

^۱ وقتی انسان بخوبی به قسمتی از نظام آفرینش پی‌برد، سعی نمود برای آنها روابط یا مدلهای ریاضی بیابد. او یافته‌های خود را اصول و قوانین نامید، مانند قوانین حرکت موتور، قوانین یا اصول ترمودینامیک، قانون لاوزیه در معادلات شیمیائی و غیره.

خود می خواهد برای آنان نیز بخواهد و آنانرا دوست بدارد و به آنان خدمت بی ریا عرضه کند و به این ترتیب شاد شود.

۱۷. انسان با این برداشت و عمل خود به آرامش خاطر و شادی وافر دست می یابد و سالم و جوان می ماند.

۱۸. اگر انسانی می توانست به تمام قسمتهای نظام آفرینش واقف گردد و رابطه بین آنها را به دست آورد. او می توانست یک مدل ریاضی برای این نظام به دست آورد و یک برنامه کامپیوتری برای آن بنویسد. این برنامه حتما بیش از یک میلیارد خط داشت.

فرض کنید چنین برنامه‌ای در کامپیوتر شما وجود دارد و این یک برنامه پرسشگر هست که از شما سؤال می کند و شما باید تصمیم بگیرید و پاسخ سؤال را وارد کنید. سپس برنامه کامپیوتری نظام آفرینش اجرا می شود و نتیجه را پس از مدتی به شما نشان می دهد. این شبیه تصمیماتی است که روزمره در زندگی خود می گیریم، یعنی اینکه پندار، گفتار و رفتار ما "ورودی"هایی به این برنامه کامپیوتری عظیم نظام آفرینش هستند. نتیجه این ورودیها "بعداً" بروز خواهد کرد.

یعنی اینکه آنچه به سر من می آید و یا حتی جائی که الان در آن هستم نتیجه افکار، گفتار و رفتار خود من بوده که در گذشته ابراز داشته‌ام و ورودی‌هایی بوده‌اند به برنامه کامپیوتری عظیم نظام آفرینش و نتیجه "رفتار این نظام آن چیزی است که من در حال

حاضر با آن مواجه هستیم و یا موقعیتی است که در آن قرار دارم^۱.
خلاصه اینکه خودم کردم که رحمت بر خودم باد.

عظمت آفرینش انسان^۲

۱. چشم انسان دارای ۱۰۰ میلیون نقطه دریافت کننده است.
۲. گوش انسان دارای ۲۴ هزار رشته است که ارتعاش می کنند و امواج صوتی را منتقل می نمایند.
۳. در بدن انسان ۵۰۰ عضله، ۳۰۰ استخوان و ۱۱۲۰۰ متر اعصاب وجود دارند.
۴. طول رگهای بدن انسان ۱۰۰ میلیون متر است.
۵. در داخل ۱۳۵۰ گرم مغز انسان ۱۳ میلیارد سلول مغزی وجود دارند. در داخل این سلولها ۱۰^{۲۱} ملکول پروتئین وجود دارند.
۶. در بدن انسان حدود ۴ میلیون واحد حساس به درد، ۵۰۰ هزار واحد لامسه و ۲۰۰ هزار واحد حساس به دما وجود دارند.
۷. در بدن انسان هیدروژن ۶۳٪، اکسیژن ۲۵/۵٪، کربن ۹/۵٪ و نیتروژن ۱/۴٪ تمام اتمها را تشکیل می دهند و ۰/۶٪ باقیمانده مربوط می شود به ۲۰ عنصر دیگری که برای حیات انسان ضروری اند. حدود ۷۰٪ جرم بدن انسان را آب تشکیل می دهد.

^۱ می توانیم موضوع جبر و اختیار را اینطور توضیح دهیم که ما اختیار می کنیم و نظام آفرینش جبراً برای ما فراهم می کند.

^۲ مطالب این قسمت از منابع مختلف بدست آمده اند.

۸. بدن انسان دارای 10^{14} سلول با قطر متوسط 10^{-6} میلیمتر و جرم متوسط حدود 10^{-9} گرم می‌باشد.

۹. در هر سلول در هر ثانیه هزاران واکنش شیمیایی روی می‌دهد که در ضمن آن بعضی از ملکولها تجزیه شده و انرژی آزاد می‌شود و ملکولهای جدید تشکیل می‌شوند.

۱۰. قلب انسان به طور متوسط ۳۶ میلیون بار در سال می‌زند و 2400 مترمکعب خون را به جریان می‌اندازد.

۱۱. در داخل ۵ لیتر خون موجود در بدن انسان ۲۲ تریلیون سلول خونی وجود دارند.

- در داخل هر سلول خونی میلیونها ملکول وجود دارند.

- در هر ثانیه ۲ میلیون سلول خونی تازه جانشین سلولهای مرده می‌شوند.

۱۲. در ریه‌های انسان 600 میلیون لایه یا کیسه هوا وجود دارند که O_2 دریافت و CO_2 پس می‌دهند. سطح این لایه‌ها 80 مترمربع می‌باشد.

۱۳. در عقد نطفه انسان بیش از 400 میلیون اسپرم شرکت دارند. تخمک زن از یک سلول تشکیل شده و بزرگترین سلول بدن (به اندازه نوک سوزن) و قابل رؤیت می‌باشد.

۱۴. از بدو خلقت تاکنون 70 میلیارد انسان روی زمین زندگی کرده‌اند.

۱۵. به ازاء هر انسان 100 میلیون حیوان روی زمین زندگی می‌کنند.

پیام آب

یک پژوهشگر ژاپنی به نام ماسارو اموتو (Masaro Emoto) مطالعه جالبی را روی بلورهای یخ انجام داده است. او روشی را ابداع کرد و توانست آب را در دمای ۰-۵ درجه سانتیگراد منجمد نماید و از کریستال یا بلور تشکیل شده پس از انجماد عکسبرداری کند.

او ملاحظه کرد وقتی که آب صاف و زلال است و عاری از هر نوع آلودگیست، چنانچه این آب را در یک بطری ریخته و به بطری نگاه کرده، بگوید: "تو چقدر خوبی و مرا از تشنگی نجات می دهی" یا روی بطری این جمله را بنویسد، انجماد این آب در ۰-۵ درجه سانتیگراد دارای کریستال یا بلوری بسیار زیباست و اگر به آن بطری نگاه کرده و بگوید: "تو چقدر بدی و مرا بیمار می کنی" بلور این آب دارای یک شکل نامنظم و زشت می باشد.

اموتو همچنین دریافت که بلور آب یک دریاچه اگر کنار آن نشسته و دعا کنند بسیار منظم و زیبا خواهد بود، در حالی که قبل از دعا بلور آب بسیار نامنظم و زشت بوده است.

این حقیقت ثابت شده که آب وسیله ای است که اطلاعات را در خود ذخیره ساخته و از خود عبور می دهد. آب هر کجا که باشد، حتی در هوا، ارتعاشات را جذب و ذخیره می کند.

تأثیر افکار انسان روی گیاهان اطراف ما

برکت خداوند. در مکالمات روزمره مان در بسیاری موارد از عبارت «خدا»

برکت بدهد» استفاده می‌کنیم. ولی چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم تا خدا برکت دهد؟

احتمالاً تأثیر موسیقی‌های آرام در رشد سریعتر گیاهان و شیردهی بیشتر گاو و گوسفند را شنیده‌اید.

آزمایشات متعددی توسط باغداران و دامداران در کشورهای خارج به عمل آمده که با نواختن موسیقی کلاسیک توانسته‌اند محصولات باغی بیشتر و بهتر و یا شیر بیشتر تولید کنند. در ارتباط با حالات ذهنی افراد در رشد گیاهان و یا رام نمودن حیوانات مطالبی خوانده‌ام که در زیر شرح می‌دهم.

۱. در روستایی در یکی از کشورهای آمریکای جنوبی هتلی وجود دارد که در مجاورت آن دو قطعه زمین به مساحت برابر و با شرایط خاک و آب و هوای برابر برای کاشت محصولات باغی و گل استفاده شده است. از افرادی که در هتل اقامت می‌کنند و یا از ساکنان روستا می‌خواهند که در محیط یکی از این زمین‌ها به حالت مراقبه نشسته و به گل و گیاه و درختانی که در این قطعه زمین کاشته شده‌اند «محبت» ساطع نمایند، در حالی که به گیاهان زمین دیگر (زمین شاهد) از این نظر توجهی نمی‌شود. شرایط آبیاری، کود و نور خورشید و غیره برای هر دو قطعه زمین یکسان است.

پس از چند ماه ملاحظه نمودند که گیاهانی که از انسان‌ها «محبت» دریافت داشته‌اند دارای رشدی بیشتر، شاداب‌تر و پربارتر هستند و گیاهان موجود در قطعه زمین شاهد رشدی معمولی دارند.

۲. در یکی از دانشگاه‌های تایلند یکی از اعضای هیئت علمی آزمایش زیر را انجام داد.

او با همکاری و نظارت یکی از متخصصین گل و گیاه، تخم گل‌های متفاوتی را انتخاب و در دو قطعه زمین مجاور آنها را کاشت. پس از اینکه ساقه گلها از خاک بیرون آمدند و به ارتفاع معینی رسیدند گل‌ها را به دو گروه مساوی تقسیم کرد، یک گروه به عنوان شاهد و گروه دیگر برای دریافت «محبت» از دانشجویان.

او از دانشجویان خواست که هر یک مقابل دو بوته یا گلدان نشسته و در یک حالت مراقبه به مدت محدود ۳۰ دقیقه در هر روز به گل‌های مقابل خود محبت ساطع نمایند و در دل خود با گل‌ها صحبت کنند و آنها را مورد محبت و تمجید قرار دهند. پس از چند هفته ملاحظه کردند که تمامی گل‌هایی که از دانشجویان محبت و تمجید دریافت داشته بودند دارای رشد بیشتر، شاداب‌تر و زیباتر از گل‌هایی بودند که در قطعه زمین شاهد، پرورش یافته بودند. شرایط آب و هوا و کود و نور خورشید و غیره برای تمام گل‌ها یکسان بودند.

پس از پایان آزمایش ملاحظه نمودند که دو عدد از بوته گل‌های مورد توجه نه تنها رشد بیشتری نداشتند بلکه کاملاً کوچک و ضعیف و در حقیقت پلاسیده بودند. همه از این نتیجه تعجب کردند و دنبال یافتن دلیل برآمدند تا اینکه دانشجوی مربوطه که قرار بود به آن بوته‌های گل محبت ساطع کند اقرار کرد که نه تنها به این گل‌ها محبتی ساطع

نکرده و زیبایی آنها را تمجید و تحسین نکرده بلکه برعکس در تمام مدت به آنها تنفر ساطع می‌کرده و در دل خود به آنها می‌گفته که چقدر زشت و بی‌مقدار هستند.

۳. بسیار خوانده‌ام که افرادی که توسط حیوانات و یا انسان‌های جنایتکار مورد تهدید قرار گرفته و جانشان در خطر بوده با محبت ساطع کردن به آنها حیوانات را رام خود کرده و یا جنایتکاران را از قصدی که داشته‌اند منصرف کرده‌اند، در اینجا فرصت شرح جزئیات این ماجرا نیست.

آزمایشات فوق نشان می‌دهند که شرایط ذهنی انسان روی محیط اطرافش، اعم از اینکه گیاه باشد یا حیوان یا انسان، اثر می‌گذارد. یک جامعه می‌تواند با دعا و راز و نیاز با خداوند، با خیرخواهی برای یکدیگر، با خوش-بینی و گذشت نسبت به هم، با تمجید و تحسین کارهای خوب و حتی کوچک یکدیگر و خلاصه با محبت و ورزیدن به یکدیگر باعث سلامتی بیشتر و شادتر شدن خود و دیگران شود، بزهکاری‌های جامعه و آسیب‌های اجتماعی-اقتصادی آنها را کاهش دهد و باعث رشد سریعتر و شادابی بیشتر گیاهان و تولید بیشتر مواد حیوانی شده و به این ترتیب بیشتر مشمول برکت خداوند در زندگی خود شود. می‌توان این دستاوردها را برکت خداوند نامید.

عشق

عشق، احساسی است که عاشق نسبت به معشوق خود داشته و حاضر است به خاطر او از آنچه دوست دارد و برایش عزیز است، بگذرد. میزان این گذشت و فداکاری، به درجه و شدت عشق بستگی دارد. منتهای درجهٔ عشق، دیدن معشوق در همه جا و همه چیز و فراموش کردن خود و فدا کردن تمام دار و ندار و هستی و زندگی خود برای معشوق است.

عشق آن حالتی است که قابل توصیف نبوده و فقط بایستی تجربه کرد تا بتوان به وجودش پی برد. شاید بتوان گفت که بیش از هر موضوع دیگر در ادبیات جهان و ایران از عشق صحبت شده است. شاعران و عارفان ما در بیان احساسات درونی خود، ضمن بیان حقایقی از نظام و اسرار خلقت، هدف و راه زندگی را تبیین کرده و در لابلای سخنان گرانبهایشان صحبت از عشق داشته‌اند.

در زیر، نمونه‌ای از سخنان گهربار شاعر و عارف عالیقدر ایران، حافظ شیرازی و شاعران و عرفای دیگر آورده شده:

فاش می‌گویم و از گفتهٔ خود دلشادم بندهٔ عشقم و از هر دو جهان آزادم

نیست برلوح دلم جزالف قامت یار چه کنم حرف دگر یاد نداد استادم
 ...
 عالم از ناله عشاق مبادا خالی که خوش آهنگ و فرح بخش هوایی دارد
 ...
 از صدای سخن عشق ندیدم خوش تر یادگاری که در این گنبد دوار بماند

شاعر و عارف معاصر، حاج کمال مشکسار چنین می فرماید:

آن کلید در وحدانی یزدان عشق است به خدا علت آگاهی انسان عشق است
 عشق علت بود و جمله عوالم معلول جلوه اول آن ایزد منان عشق است
 عشق در جمله ذرات جهان گنج خفی ست از ازل تا به ابد از همه پویان عشق است
 ساخت از خُب خودش خالق ما آینه ها اندرین آینه ها رهبر ادیان عشق است
 آدم و نوح و خلیل الله و موسی، عیسی اصلشان از طرف ایزد سبحان عشق است
 اولین نور ظهور احد از روز ازل که زسیمای محمد شده تابان عشق است
 اولش نور محمد بدو هم ختم رُسل پس بدان اول وهم آخرایشان عشق است
 چون محمد و علی منبعت از یک شجرند پس نبی و وصیش نزد خبیران عشق است
 گفت احمد: که همان اول ما، آخر ماست چهارده نور خدا ظاهر و پنهان عشق است
 انبیا جمله ز انوار ده و چار انوار نور بگرفته و این نور فروزان عشق است
 عاشقان بنده حق آند به توفیق خدا خنده و گریه هرعاشق حیران عشق است
 گفت عطّار: که عشق از همه برتر باشد حیدر صفدر سر حلقه مردان عشق است
 فاطمه بنت رسول الله و میرات علی حسن آن بدر دجا، مرکز ایمان عشق است
 کشته تیغ جفا خون خداوند، حسین هم نه اولاد همین شاه شهیدان عشق است
 هر که تسلیم و رضا گشته به تقدیر خدا دیده است از رهدل، شاه خراسان عشق است
 ملهم غیب سرودست ز اشعار (کمال) مهدی آل علی در همه دوران عشق است

دانی که کیست عاشق، عاشق به کل اشیا^۱ دانی که چیست نامش، من بر زبان نرانم
دانی که کیست معشوق، هر دلبری که بینی دانی که چیست دلبر، زیبایی جهانم

شیخ اشراق سهروردی می فرماید:

سودای میان تهی ز سر بیرون کن از ناز بکاه و بر نیاز افزون کن
استاد تو عشق است چو آنجا برسی او خود به زبان حال گوید چون کن

شاعر معاصر دکتر مهندس ابوالفضل طرقی حقیقت (استاد دانشگاه) در

غزلی چنین می فرماید:

خدا را شکر کین شکر لب شیرین شکارم شد شرابم دادومستم کردوشمع شام تارم شد

...
نمی دانم کدامین کار نیکم در پسند آمد که بخرم یار شد آخر و این گوهر نگارم شد
ز تنهایی و غمگینی و گمراهی و سنگینی زهر فکری رهایم کرد و تنها یار غارم شد

...
دل از کینه خالی کرد و سرشارم نمود از عشق از آن پس خدمت مردم تمام کار و بارم شد
منم یک قطره ناچیز و دریای حقیقت اوست غزل را اوسرود و نقل این اشعار کارم شد

شهید دکتر مهندس مصطفی چمران^۱ در یکی از نوشته های خود درباره

عشق چنین می فرماید:

عشق هدف حیات و محرک زندگی من است. زیباتر از عشق چیزی
ندیده ام و بالاتر از عشق چیزی نخواسته ام. عشق است که روح مرا به تموج

^۱ من افتخار داشته ام تا با مصطفی چمران در دبیرستان البرز و دانشکده فنی دانشگاه تهران همکلاس، در شرکت یاد همکار و در سفر به آمریکا برای استفاده از بورس تحصیلی همسفر باشم.

وا می‌دارد، قلب مرا به جوش می‌آورد، استعدادهای نهفته مرا ظاهر می‌کند، مرا از خودخواهی و خودبینی می‌راند، دنیای دیگری را حس می‌کنم، در عالم وجود محو می‌شوم، احساس لطیف و قلبی حساس و دیده‌ای زیبا پیدا می‌کنم. ارزش یک برگ، یک نور، یک ستاره دور، موریانه‌ای کوچک، نسیم ملایم سحر، موج دریا، غروب آفتاب همه احساس و روح مرا می‌ربایند و از این عالم مرا به دنیای دیگری می‌برند... اینها همه و همه از تجلیات عشق است. بخاطر عشق است که فداکاری می‌کنم، به خاطر عشق است که به دنیا با بی‌اعتنایی می‌نگرم و ابعاد دیگری را می‌یابم. به خاطر عشق است که دنیا را زیبا می‌بینم و زیبایی را می‌پرستم. به خاطر عشق است که خدا را تحسین می‌کنم و او را می‌پرستم و هستی خود را تقدیمش می‌کنم...

آثار عشق

شادی مفرط، خواستن هر چیز برای معشوق و آمادگی برای فدا کردن خواسته‌ها و همه چیز برای معشوق، از آثار عشق است. این شادی مفرط را عارفان و شاعران ما (شاید به خاطر نبودن کلمات دیگر) با حالت مستی و معشوق را با ساقی مقایسه کرده‌اند. مثلاً حافظ می‌فرماید:

عشقبازی و جوانی و شراب لعل فام مجلس انس و حریف همدمو شرب مدام

درجات عشق

عشق دارای درجات متفاوت است که از علاقه کم به چیزی شروع شده و

در نهایت به عبودیت و پرستش و اظهار بندگی در پیشگاه خالق ختم می-
شود. به طور خلاصه:

هر چه عاشق تر بنده تر، هر چه بنده تر نزدیکتر، هر چه نزدیکتر فنا تر و
هر چه فنا تر شاد تر.

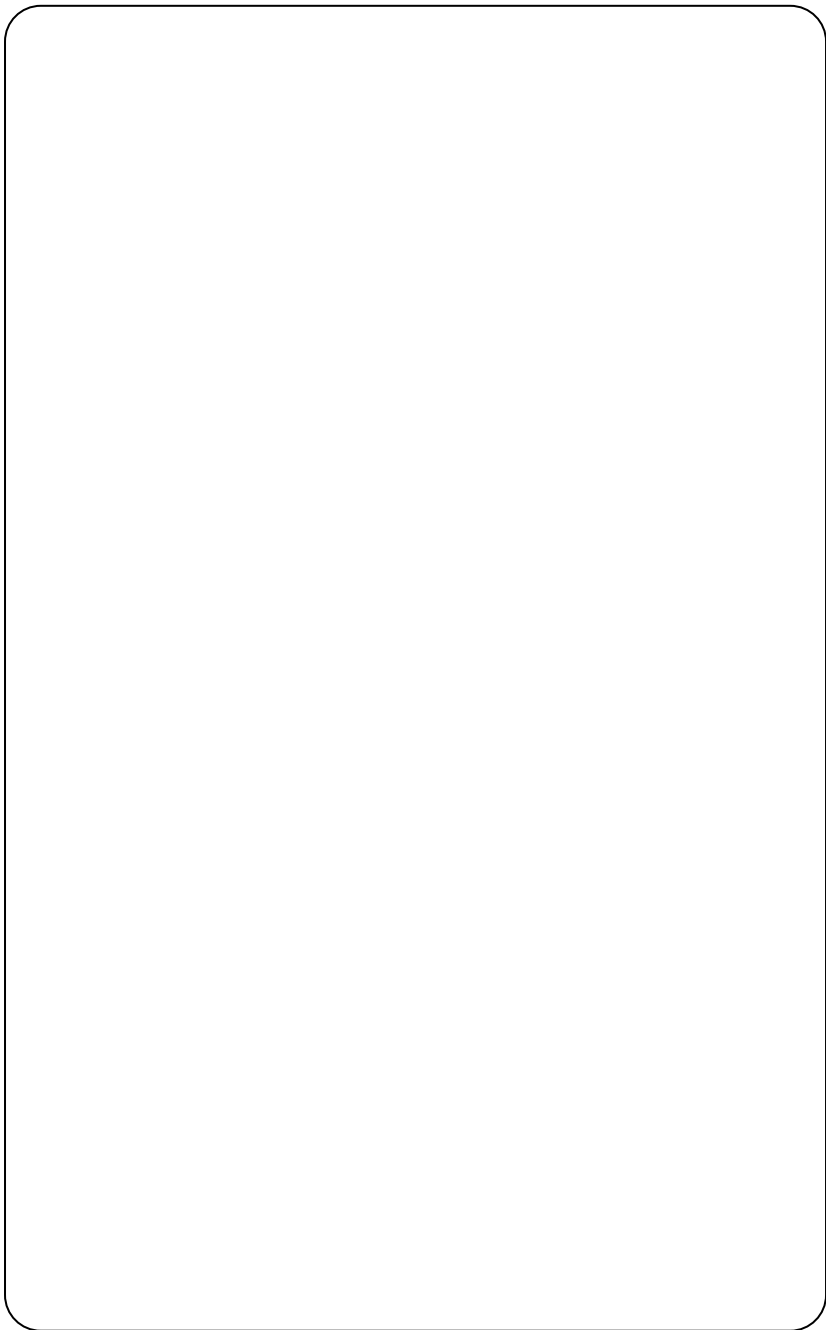
ما به فرمایشات زیر کاملاً آشنا هستیم که نمونه‌ای از درجه عشق
هستند:

أَشْهَدُ أَنْ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

أَنَا عَبْدٌ مِنْ عِبِيدِ مُحَمَّدٍ (مولا علی علیه السلام)

فأش بگویم این سخن شمس من و خدای من (مولانا)

عشق، یک صفت خداوندی است که از طرف خداوند به تمام موجودات
داده شده است. اینکه تمام موجودات علاقه مند به ادامه حیات و زندگی
هستند، نشانه وجود عشق در آنهاست.



انترِوپی^۱

انرژی و انترِوپی

انرژی و انترِوپی، دو خاصیت ترمودینامیکی هستند که در بررسی قوانین اول و دوم ترمودینامیک به کارگرفته می‌شوند. اصطلاح انرژی برای ما نامأنوس نیست و نسبت به آن دارای احساس هستیم. می‌دانیم که در هر فعالیتی و برای انجام هر کاری از قبیل تولید غذا و سایر مواد کشاورزی، فعالیت‌های صنعتی، ارائه خدمات، حمل و نقل و خلاصه برای آسایش زندگی نیاز به انرژی داریم. ولی نسبت به انترِوپی دارای چنین احساسی نیستیم و این اصطلاح برای ما نامأنوس است.

مثلاً اگر بخواهیم یک استکان چای داغ را خیلی سریع خنک کنیم می‌توانیم یک قطعه یخ داخل آن بیاندازیم. در این عمل چنانچه از تبادل حرارت بین استکان و هوای اطراف صرفنظر کنیم، اصل بقای انرژی می‌گوید که جمع انرژی موجود در چای داغ و یخ برابر با انرژی چای سرد شده است و با

^۱ Entropy تلفظ این کلمه به فرانسه انترِوپی و به انگلیسی انترِوپی می‌باشد. با توجه به آشنایی بیشتر خوانندگان این کتاب (و نویسنده) به زبان انگلیسی، تلفظ انترِوپی در اینجا انتخاب شده است. یک فیزیکدان آلمانی بنام Rudolf Clausius برای اولین بار در سال ۱۸۵۵ از کلمه انترِوپی در ارتباط با حرارت استفاده کرد.

داشتن اطلاعاتی دربارهٔ جرم و دمای چای داغ و یخ، می‌توانیم دمای چای سرد شده را حساب کنیم. در حالی که ما نسبت به ثابت ماندن انرژی کل چای داغ و یخ حساس هستیم ولی نسبت به آنچه در عمل صورت گرفته (انداختن یک قطعه یخ به داخل چای داغ) و چیزی به نام انتروپی تولید شده است، هیچ گونه احساسی نداریم. با مخلوط کردن یخ و چای داغ، ما در حقیقت انتروپی تولید کرده‌ایم و چون این عمل یک فرآیند برگشت‌ناپذیر است ما با عملمان به بالا رفتن انتروپی جهان کمک کرده‌ایم. نظیر این مثال، می‌توان مخلوط کردن آب سرد و گرم را برای استحمام ذکر کرد که انتروپی آب مصرفی بیشتر از مجموع انتروپی‌های آب سرد و داغ قبل از مخلوط شدن است. در طبیعت، کلیهٔ فرآیندهای شناخته شده بازگشت‌ناپذیر هستند و بنابراین، در طبیعت همواره انتروپی تولید می‌شود.

به طور خلاصه قوانین اول و دوم ترمودینامیک (اصل بقای انرژی و اصل ازدیاد انتروپی) توأمأً روند و امکان‌پذیر بودن فرآیندها را در طبیعت تعیین می‌کنند.

انتروپی خاصیتی از سیستم است که معرف وجود اصطکاک، اغتشاش، درهم برهمی، بی‌نظمی و خلاصه آشفتگی در آن می‌باشد. هر چه این عوامل در یک فرآیند بیشتر باشند تولید انتروپی در آن زیادتر است. اثر این آشفتگی یا Chaos، کم شدن توانایی انجام کار یا تولید کار مفید سیستم است.

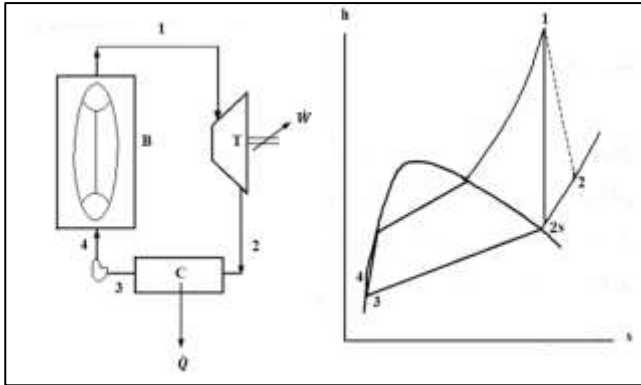
می‌توانیم برای تغییر انتروپی رابطهٔ زیر را بنویسیم.

$$dS = (\delta Q + \delta C)/T \quad (۱)$$

که T دمای مطلق، δQ مقدار کم حرارتی است که به سیستم داده شده و δC ، مقدار کم کار از دست رفته و یا تولید نشده به علت وجود آشفتگی در فرآیند است. در حالی که ممکن است δQ مثبت، منفی و یا صفر باشد، δC هرگز منفی نبوده و همیشه مثبت و یا حداقل برابر با صفر است. در فرآیندهای بازگشت پذیر که آشفتگی وجود ندارد، $\delta C = 0$ بوده و تغییرات انترپوی از رابطه

$$dS = (\delta Q/T)_{rev} \quad (۲)$$

به دست می آید. رابطه ۱ نشان می دهد که به دو راه می توان انترپوی یک سیستم را زیاد کرد اما به دلیل اینکه δC همیشه مثبت و یا در نهایت صفر است، تنها یک راه برای کم کردن انترپوی وجود دارد و آن گرفتن حرارت از سیستم در طی یک فرآیند است. این موضوع، دلیل وجود «کندانسور» در نیروگاه های بخاری و یا به طور کلی، منبع سرد در ماشین های حرارتی است. اثر اصطکاک، اغتشاش و آشفتگی تولید انترپوی در فرآیندهای ترمودینامیکی و پایین آمدن کارایی سیستم و زیان هایی است که به لحاظ اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی وارد می شود. یک مثال مناسب در این زمینه، انبساط بخار در توربین های بخار نیروگاه های حرارتی است. شکل ۱، طرح اجمالی یک نیروگاه بخاری و مدار ترمودینامیکی آن را در دیگرام $h-s$ یا انتالپی-انترپوی نشان می دهد.



شکل ۱- طرح اجمالی یک نیروگاه بخاری و مدار ترمودینامیکی آن

معمولاً یک نیروگاه حرارتی را برای توان الکتریکی بخصوص، مثلاً ۵۰۰ مگاوات، یا با در نظر گرفتن بازدهای برای ژنراتور الکتریکی، برای توان مکانیکی معین \dot{W} طراحی می‌کنند. دو حالت را در نظر می‌گیریم؛ یکی اینکه کلیه فرآیندهای نشان داده شده بازگشت‌پذیر هستند و دیگر اینکه، تمام فرآیندها غیر از انبساط در توربین بازگشت‌پذیرند. از این رو، دو فرآیند انبساط در توربین، یعنی ۱-۲، که بازگشت‌ناپذیر است و در آن انتروپی تولید می‌شود و ۲s-۱ را که بازگشت‌پذیر است، در نظر می‌گیریم و فرض می‌کنیم که انتقال حرارت بین بخاری که در توربین انبساط می‌کند و هوای بیرون ناچیز باشد.

با صرف نظر کردن از تغییرات انرژی جنبشی و پتانسیل برای بخار ورودی و خروجی در توربین و کندانسور، می‌توانیم روابط زیر را که بیان قانون اول ترمودینامیک برای توربین و کندانسور است، بنویسیم:

$$\dot{w} = \dot{m}(h_1 - h_2) \quad (۳)$$

$$\dot{w} = \dot{m}_s(h_1 - h_{2s}) \quad (۴)$$

$$\dot{Q} = \dot{m}(h_2 - h_3) \quad (۵)$$

$$\dot{Q}_s = \dot{m}_s(h_{2s} - h_3) \quad (۶)$$

مقایسه روابط ۳ و ۴ نشان می‌دهد که چون h_2 از h_{2s} بزرگتر است، بنابراین برای یک توان معین \dot{w} ، \dot{m} یا مقدار جرم بخاری که بایستی در توربین به جریان انداخته شود، از \dot{m}_s بزرگتر است. به عبارتی، به خاطر بازگشت ناپذیر بودن فرآیند انبساط بخار در توربین که خود به علت وجود اصطکاک و اغتشاش و آسفتگی و در نتیجه تولید انترویی در این فرآیند است، دیگ بخار بایستی بزرگتر باشد تا بتواند بخار بیشتری را تولید کند. به همین ترتیب اندازه توربین، کندانسور، پمپ جریان آب (بین کندانسور و دیگ بخار) و تمامی لوله‌کشی‌ها بزرگتر می‌شوند. بزرگتر شدن تمامی اینها، همراه با مصرف مواد و انرژی بیشتر در ساختن آنها و آلوده‌سازی بیشتر محیط زیست و صرف هزینه بیشتر است.

مقایسه روابط ۵ و ۶ نشان می‌دهد که چون h_2 از h_{2s} و \dot{m} از \dot{m}_s بزرگتر است بنابراین، \dot{Q} خیلی بزرگتر از \dot{Q}_s شده که بیانگر بزرگتر شدن کندانسور و انتقال حرارت بیشتر به محیط اطراف و آلوده‌سازی بیشتر محیط زیست است.

کوتاه سخن اینکه، وجود اصطکاک، اغتشاش و آسفتگی در انبساط بخار در توربین باعث تولید انترویی در این فرآیند شده و تولید انترویی، زیان‌های

اقتصادی و مالی و زیست محیطی فراوانی را در بر دارد. برای تقلیل این زیان‌ها، بایستی در طراحی، ساخت و استفاده از توربین و سایر دستگاه‌های نیروگاه نشان داده شده، سعی نمود تا فرآیندها با تولید انرژی کمتری همراه باشند. چنین مطلبی را می‌توان برای کلیه فعالیت‌های بشر از قبیل فعالیت‌های صنعتی، کشاورزی، خدماتی و غیره نیز بیان کرد. به این معنی که، بایستی کلیه این فعالیت‌ها با حداقل تولید انرژی ممکن همراه باشد.

شادی و انترویی

علاوه بر رشته‌های مهندسی، فیزیک و شیمی موضوع ترمودینامیک و انترویی مورد توجه پژوهشگران متعددی در سایر زمینه‌های علمی (بویژه علوم انسانی و اجتماعی) بوده است [۱ تا ۲۴]. اکثر این پژوهشگران بعد فیزیکی انسان را در نظر گرفته‌اند.

در این فصل برای انسان، با توجه به ابعاد احساسی-عاطفی و بعد فیزیکی او، رابطه‌ای برای انترویی انسان و اجتماع ارائه می‌دهیم و بطور خلاصه انترویی انسان را با ناشادی او ربط می‌دهیم. رابطه‌ای بین شادی و انترویی انسان ارائه داده و بحث خواهیم کرد که چگونه می‌توانیم انترویی را تقلیل داده و شادی خود را بالا ببریم.

رابطه شادی سنجی

در فطرت بشر است که دنبال شادی بگردد و بخواهد که شادتر زندگی کند. اعتقاد اکثر مردم این بوده است که ثروت، شهرت و قدرت برای انسان شادی می‌آفرینند. این عقیده صحیح نیست زیرا، این عوامل اگر می‌توانستند انسان را شادتر کنند می‌بایستی ثروتمندترین، مشهورترین و قدرتمندترین

افراد دنیا شادترین باشند و می‌دانیم که چنین نیست. البته، عبارت فوق به این مفهوم نیست که هر که ثروت و شهرت و قدرتش کمتر است شادتر است. معتقدیم که اصلاً رابطه‌ای بین شادی و این عوامل وجود ندارد، یعنی ممکن است انسان فقیر و یا غنی بوده و در عین حال شاد نیز باشد.

به عقیده من، تمامی فعالیت‌های انسان غیر از حداقلی که برای برآوردن نیازهای جسمانی اوست برای کسب شادی بیشتر بوده و تمامی یا اکثر مسائلی که انسان در زندگی خود به وجود آورده و می‌آورد به خاطر این اعتقاد بوده که هر چه ثروت و شهرت و قدرت او بالاتر برود و بیشتر شود او شادتر خواهد بود. اینکه می‌خواهیم لباس بهتر، مسکن بزرگتر و بهتر و اتومبیل بزرگتر و گرانتر داشته باشیم برای این است که معتقدیم اینها آسایش بیشتر و در نتیجه، شادی افزونتری را برای ما فراهم می‌کنند. در طول تاریخ، جنگها و حق‌کشی‌ها، لشکرکشی‌ها، کشورگشایی‌ها و غیره، اکثراً به خاطر این عقیده بوده که ثروت و قدرت شادی می‌آورند و به همان ترتیب که در بالا گفته شد، معتقدیم که این باور صحیح نیست.

حال که این عوامل کمکی به شادتر بودن ما نمی‌کنند، پس چه عواملی باعث بالا بردن و یا کم کردن شادی می‌شوند؟ پاسخ این سوال را با رابطه شادی سنجی (Happinometry Equation) زیر ارائه می‌دهیم:

$$H = J - F - E \quad (۷)$$

$$H = J - M \quad (۸)$$

$$M = F + E \quad (۹)$$

که J برای Joy، معرف تمام عواملی است که به انسان خوشی و خوشحالی می‌دهد، M برای Misery، معرف تمام عواملی است که شادی را کم کرده و به بدحالی، ناشادی، دژم و یا افسردگی^۱ انسان کمک می‌کنند، F معرف ناراحتی‌های جسمانی نظیر گرسنگی و درد و E ناراحتی‌های احساسی (Emotional Miseries) و ناشی از وجود رذائل اخلاقی در انسان است.

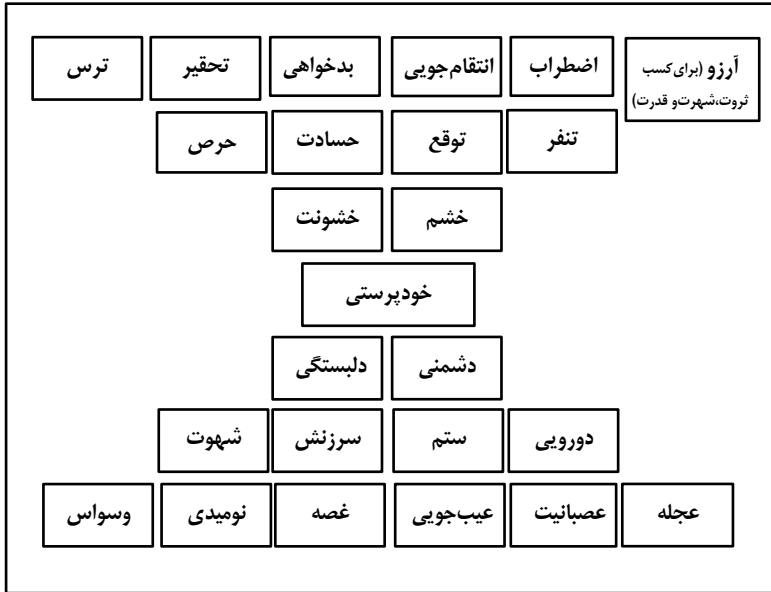
در زیر، عوامل تشکیل دهنده J و E را شناسایی می‌کنیم:

برای J می‌توان عوامل زیر را ذکر کرد:

۱. عشق و محبت
۲. احساس پیشرفت
۳. امید به آینده
۴. خوش بینی
۵. خیرخواهی
۶. سپاسگزاری
۷. رضایت
۸. گذشت
۹. مورد قدردانی قرار گرفتن

عوامل تشکیل دهنده E یا عواملی که به ناراحتی‌های احساسی کمک می‌کنند و یا رذائل اخلاقی که وجودشان انسان را افسرده کرده و از شادی او کم می‌کنند فراوانند ولی می‌توان عوامل جدول ۱ را به عنوان ۲۵ عامل مهم ذکر کرد. در این جدول، خودپرستی به عنوان بدترین رذیلت اخلاقی در مرکز توجه قرار گرفته است.

^۱ لازم به ذکر است که در اینجا از کلمه «افسردگی» به مفهوم بدحالی، ناشادی، رنج، بدبختی یا (Misery) و غیره استفاده کرده‌ایم و با افسردگی که به مفهوم Depression است و در روانشناسی به کار می‌رود تفاوت دارد.



جدول ۱ - ردائل اخلاقی یا عوامل کمک کننده به ناشادی

استفاده از معادله شادی سنجی

برای اینکه از رابطه یا معادله شادی سنجی فوق استفاده کنیم، لازم است اعدادی را برای عوامل تشکیل دهنده آنها انتخاب کنیم. برای ساده شدن استفاده از این معادله، به طور قراردادی حداکثر ۱۰۰ نمره برای J، حداکثر ۲۰۰ نمره برای F (۱۰۰ نمره برای درد و ناراحتی‌های جسمانی و ۱۰۰ نمره برای گرسنگی) و حداکثر ۱۰۰ نمره برای E در نظر می‌گیریم. برای عوامل متشکله J و برای نشان دادن اهمیت نسبی این عوامل، ۷۰ نمره برای عشق و محبت ورزیدن و بقیه ۳۰ نمره (از حداکثر ۱۰۰) را برای سایر ۸ عامل در نظر می‌گیریم. برای ۲۵ عامل تشکیل دهنده E می‌توان ۴ نمره

برای هر یک در نظر گرفت.

می توانیم جدولی تشکیل دهیم که تمام عوامل E ، F ، J ، L در آن آمده باشد و سعی کنیم هر روز، مثلاً قبل از خواب شب، این جدول را برای خود تکمیل کنیم و برای H یا شادی خود در آن روز عددی به دست آوریم و معلوم کنیم که آن روز «چقدر» شاد و یا بد حال و افسرده بوده ایم. چنان چه عمل ارزیابی H را برای مدت زیادی انجام دهیم، می توانیم دریابیم چه عواملی وجود دارند که مثلاً مانع شادتر بودن ما هستند و سعی کنیم آنها را برطرف سازیم (که در این زمینه در صفحات بعد بیشتر صحبت خواهیم کرد). در صورتی که شخص هر روز مقادیر H را برای خود تعیین کرده و آن را در یک دیانگرام شادی بر حسب زمان (t) رسم کند، سطح زیر منحنی برای طول عمر او، مثلاً از ۱۵ تا ۷۵ سالگی، معرف کل شادی ۶۰ سال از عمر او خواهد بود.

می توان گفت که راه زندگی به حداکثر رساندن (ماکزیمم کردن) این سطح است. معتقدم که تعالیم اسلام و سایر ادیان دقیقاً برای این منظور بوده اند.

اثر شادی و افسردگی سایر افراد و محیط زیست روی

شادی انسان

شادی و افسردگی سایر انسانها، حیوانات و گیاهان و به طور کلی محیط زیست، روی شادی و افسردگی هر کدام از ما اثر می گذارند. ما همه از دیدن گل و گیاه و حیوانات سالم و بشاش و از بودن با افراد شاد و خوشحال، شاد می شویم و برعکس، از دیدن کسی یا چیزی که ناراحت است و درد می کشد

به مصداق «چو عضوی به درد آورد روزگار - دگر عضوها را نباشد قرار» ناراحت و افسرده می‌شویم. ولی لزومی ندارد که ما تماس عینی با این افراد، حیوانات و یا گیاهان داشته باشیم تا از آنها شاد یا متأثر شویم. معتقدم، هر جا که این موجودات باشند راحتی و شادی و یا ناراحتی و افسردگی آنان روی ما به طور غیرمستقیم تأثیر خواهد گذاشت. بنابراین، می‌توانیم شادی فردی را به صورت زیر بنویسیم:

$$H_i = H_p + e_h H_h + e_{en} H_{en} \quad (10)$$

که H_p ، شادی است که انسان در اثر عوامل ذکر شده در فوق (E,F,I) به دست می‌آورد و H_h ، شادی سایر انسان‌ها، e_h اثر این شادی روی شادی فرد، H_{en} ، شادی محیط زیست و e_{en} ، اثر این شادی روی شادی فرد است. رابطه ۱۰ را می‌توان به صورت زیر نوشت:

$$H_i = (J_p + e_h J_h + e_{en} J_{en}) - (M_p + e_h M_h + e_{en} M_{en}) = J_i - M_i \quad (11)$$

$$H_i = J_i (1 - M_i/J_i) \quad (12)$$

در این روابط M_i معرف بدحالی و یا افسردگی فردی و M_i/J_i معرف افسردگی نسبی فرد است.

تعاریفی برای انتروپی انسان، اجتماع و محیط زیست

برای انتروپی انسان، اجتماع و محیط زیست تعاریف زیر ارائه می‌شود:

۱. انتروپی انسان

$$S_i = M_i/J_i \quad (۱۳)$$

۲. انتروپی اجتماع

$$S_s = \sum M_i/J_i \quad (۱۴)$$

۳. انتروپی محیط زیست

$$S_{en} = M_{en}/J_{en} \quad (۱۵)$$

تعاریفی که در بالا برای انتروپی انسان و اجتماع ارائه داده‌ایم از تعریف میکروسکوپی انتروپی در ترمودینامیک زیاد دور نیستند. در ترمودینامیک، انتروپی معرف وجود بی‌نظمی، اغتشاش و آشفتگی است. انتروپی تعریف شده برای انسان و اجتماع نیز شامل بی‌نظمی، آشفتگی، اضطراب، خودخواهی و بسیاری دیگر از عوامل، که در جدول ۱ آمده است، می‌باشد.

رابطه بین شادی، افسردگی و انتروپی

با ترکیب روابط ۱۲ و ۱۳؛

$$H_i = J_i(1 - S_i) \quad (۱۶)$$

به دست می‌آید. ملاحظه می‌شود که S_i (انتروپی) معرف افسردگی نسبی هر فرد بوده و هر چه این افسردگی و یا انتروپی کمتر باشد، شادی انسان بیشتر است. در ضمن، این انتروپی از دو عامل اساسی تشکیل می‌شود که یکی به خاطر عوامل درونی و احساسی شخص و دیگری، اثر افسردگی سایر انسان‌ها و محیط زیست (محیط اطراف) روی فرد است.

آثار بالا بودن انتروپی فردی در روند زندگی

۱. افسردگی و بی‌حالی و بدحالی
۲. مریضی به خاطر افسردگی
۳. پایین بودن کارایی
۴. پایین بودن احتمالی آسایش جسمانی به خاطر پایین بودن کارایی و درآمد مالی برای تأمین آسایش جسمانی

آثار بالا بودن انتروپی اجتماع

۱. تضادهای اجتماعی
۲. پایین بودن کارایی اجتماع و اتلاف وقت، مواد، انرژی و سرمایه
۳. آلودگی محیط زیست و اثر متقابل آن روی افسردگی فردی و اجتماعی

تعیین انتروپی فردی

می‌توان در رابطه ۱۳ که S_i را نشان می‌دهد، با اختصاص دادن اعدادی برای عبارات مختلف، در نهایت عددی را برای S_i بدست آورد. این عمل، که شباهت بسیاری با تعیین مقداری برای H دارد، ممکن است با پر کردن جدولی که حاوی این عبارت است و یا با منظور کردن این عبارات در یک برنامه کامپیوتری انجام شود. هر فرد می‌تواند هر روز «مقدار» انتروپی خود را تعیین کند و پس از مدتی، مثلاً یک ماه، دریابد که بالا بودن انتروپی او به چه دلایلی بوده است. برای مثال، ممکن است فردی دریابد که انتروپی یا

افسردگی او به خاطر وجود حسادت و توقع و اضطراب و غیره و کم بودن وجود عشق در اوست. سپس، این فرد می‌تواند چاره‌جویی کرده تا اِنترپوی یا افسردگی ماه دیگر او تقلیل یابد و یا شادی او بالاتر رود.

روش کم کردن اِنترپوی‌های فردی و اجتماعی

برای کم کردن اِنترپوی یک سیستم فیزیکی، فقط می‌توان از آن حرارت گرفت و یا باعث شد که سیستم به محیط اطراف خود حرارت منتقل کند. برای کم کردن اِنترپوی جهان فیزیکی (سیستم‌های فیزیکی و محیط اطراف یا محیط زیست) راه شناخته شده‌ای وجود ندارد. یک بیان قانون دوم ترمودینامیک این است که اِنترپوی جهان فیزیکی دائماً در حال افزایش است. این موضوع دربارهٔ اِنترپوی فرد و اجتماع صادق نیست. به این معنی که، می‌توان اِنترپوی جهان «احساسی» را کم کرد.

طبق تعریف، اِنترپوی انسان، نمودار افسردگی فرد و تأثیر افسردگی سایر انسان‌ها، موجودات زنده و محیط زیست روی فرد است. برای کم کردن اِنترپوی لازم است عواملی را که باعث این افسردگی‌ها می‌شوند از بین برد و یا کم کرد. از بین بردن یا کم کردن اِنترپوی یا افسردگی و یا به زبان ساده‌تر بالا بردن شادی و شاد زیستن، هدف کلیهٔ فعالیت‌های بشر (غیر از حداقلی که لازم است او را سیر کرده و از گرما و سرما و باد و باران حفظ کند) بوده است. ولی برای رسیدن به این هدف انسان راه اشتباهی را دنبال کرده است. او معتقد بوده که ثروت، شهرت و قدرت یا برخورداری از موقعیت بالای اجتماعی به او شادی می‌دهد، در حالی که چنین نیست. برای

شاد بودن، بایستی عوامل J رابطه ۸ را بالا برد و تقویت کرد و عوامل M این رابطه را تقلیل داد. برای این کار، بایستی به تقویت ارزش‌های انسانی در خود پرداخت. وقتی افراد جامعه انتروپی خود را کم کنند، انتروپی آن جامعه نیز کم می‌شود و معتقدم که تولید انتروپی در جهان فیزیکی نیز کاهش خواهد یافت.

تمرین: نشان دهید که مقدار زیادی از آلودگی‌های محیط زیست به علت بالا بودن انتروپی جوامع است و با پایین بردن انتروپی این جوامع، می‌توان تولید انتروپی در جهان فیزیکی را کم کرد.

تعالیم ادیان الهی و به ویژه اسلام (به عنوان کامل‌ترین و جامع‌ترین آنها) در جهت بالا بردن J و تقلیل M است. با تکیه بر ایمان، اظهار بندگی در پیشگاه خداوند (بالاترین درجه عشق)، خدمتگزاری بی‌توقع به عنوان بهترین راه تقویت عشق، ایجاد توکل و اجرای دستوراتی که به نام شریعت دین خوانده می‌شود و تقوا را در انسان تقویت می‌کند و یا M را تقلیل می‌دهد، اسلام سعی در به حداقل رساندن انتروپی فردی و اجتماعی و به حداقل رساندن افسردگی‌ها و نیز سعی در به حداکثر رساندن و بالا بردن درجه شادی انسان‌ها دارد.

در بسیاری از آیات قرآن، صحبت از ایمان و عمل صالح (خدمتگزاری) می‌شود. مثلاً:

وَالْعَصْر. إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ. إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ تَوَّاصُوا بِالْحَقِّ وَ تَوَّاصُوا بِالصَّبْرِ. (سوره والعصر)

سوگند به این زمان که آدمی در خسران است مگر آنها که ایمان آوردند و کارهای شایسته کردند و یکدیگر را به صبر سفارش کردند.

از نظر من انسانی که در خسران است، انسانی است که تولیدِ انتروپی او زیاد است و شادیش کم. این آیه، راهنمایی کلی در جهت تقویت ارزش‌های انسانی برای کاهشِ انتروپی و افسردگی را ارائه می‌دهد.

تقویت ارزش‌های انسانی جهت تقلیلِ انتروپی فردی و اجتماعی:

ارزش‌های انسانی که لازم است آنها را در خود تقویت کنیم زیادند. خصائل زیر را می‌توان به عنوان عمده‌ترین آنها ذکر کرد:

۱. احترام به تمام موجودات و طبیعت

۲. ارتباط با یک یا چند شخصیت بسیار والا مقام معنوی که مظهر

عشق، تقوا و خدمتگزاری هستند

۳. اعتماد به نفس

۴. امید

۵. ایمان

۶. پذیرش افراد آن‌گونه که هستند

۷. پشتکار

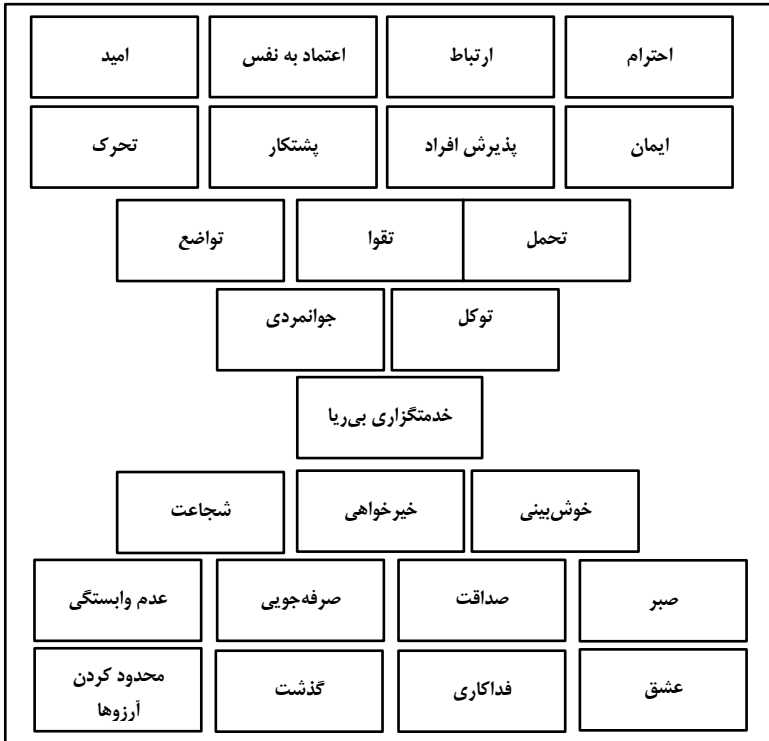
۸. تحرک

۹. تحمل

۱۰. تقوا

۱۱. تواضع
۱۲. توکل
۱۳. جوانمردی
۱۴. خدمتگزاری بی‌ریا
۱۵. خوش‌بینی
۱۶. خیر خواهی
۱۷. رضایت
۱۸. سپاسگزاری
۱۹. شجاعت
۲۰. صبر
۲۱. صداقت
۲۲. صرفه‌جویی
۲۳. عدم وابستگی
۲۴. عشق‌ورزی بی‌توقع
۲۵. فداکاری
۲۶. گذشت
۲۷. محدود کردن آرزوها

جدول ۲، این ارزش‌ها را به ترتیب نشان می‌دهد. در این جدول خدمتگزاری بی‌ریا که ترجمان عشق و محبت‌ورزی بی‌توقع است به عنوان مهمترین ارزش انسانی در مرکز قرار گرفته است.



جدول ۲ - فضائل اخلاقی یا عوامل کمک کننده به شادی

تعیین اثر ارزش‌های انسانی روی هر یک از رذائل

اخلاقی

برای تعیین اثر هر یک از ارزش‌های انسانی برای زدودن رذائل اخلاقی،

می‌توان جدولی مانند جدول ۳ ترتیب داد.

ارزش‌های انسانی										عوامل افسردگی
گذشت	صبر	سپاسگزاری	رضایت	بهرخواهی	خودشناسی	رفا	تقوا	امید	عشق	
						۲۰				اضطراب
										بدخواهی
										تحقیر
										ترس
										تنفر
						۲۰				توقع
						۲۰				حسادت
						۲۰				حرص
										خشم
										خودپرستی
										دشمنی
						۲۰				دل‌بستگی
										دورویی
										سرزنش
										شہوت
										عجله
										عصبانیت
										عیب‌جویی
						۲۰				غصه
						۲۰				ناامیدی

جدول ۳ - تعیین ارزش‌های انسانی برای زدودن عوامل افسردگی

در این جدول، به عنوان مثال ۱۰ ارزش انسانی و ۲۰ عامل افسردگی از فهرست مربوطه انتخاب شده‌اند. می‌توانیم با دادن نمره‌ای بین ۱ تا ۲۰، اثر هر یک از ارزش‌های انسانی را در زدودن عوامل افسردگی تعیین کنیم. مثلاً داشتن توکل به خداوند نیازهای مرا با سعی و کوششی که خود انجام می‌دهم، می‌تواند اضطراب، توقع، حسادت، حرص، دل‌بستگی، غصه و نومیدی و غیره را تماماً از بین ببرد. بنابراین می‌توان به این اثر نمره مثلاً ۲۰ داد(در این جدول این نمرات در زیر ارزش انسانی «توکل» و مقابل رذائل اخلاقی یا عوامل افسردگی نوشته شده‌اند).

با تشکیل چنین جدولی، هر کس می‌تواند تشخیص دهد که تقویت کدام یک از ارزش‌های انسانی است که می‌تواند رذائل اخلاقی را که از عوامل مهم افسردگی بوده و باعث بالا بردن اِنتروپی فردی او هستند، از بین ببرد. او می‌تواند سعی کند که این ارزش‌های انسانی را در خود تقویت نماید.

تولید اِنتروپی توسط یک فرد و اجتماع

۱. تعیین کنید در این زمان و مکان بهترین کاری را که می‌توانید و باید انجام دهید چیست؟
۲. مشخص کنید کاری که در این زمان و مکان انجام می‌دهید چیست؟
۳. تفاوت این دو فعالیت را می‌توان معرف تولید اِنتروپی توسط شما دانست؟
۴. تعیین کنید در این زمان و مکان بهترین روش در یک فعالیت یا رفتار اجتماعی(مثلاً ترافیک شهرها) چیست؟

۵. مشخص کنید روشی که در این زمان و مکان در این فعالیت یا رفتار اجتماعی دنبال می‌شود چگونه است؟
۶. تفاوت این دو روش را می‌توان معرف تولید انتروپی جامعه در این فعالیت یا رفتار اجتماعی دانست.

۶

راه زندگی

قبل از اینکه راه زندگی را بیابیم لازم است مشخص کنیم و دریابیم که هدف زندگی چیست.

هدف خلقت و بودن روی زمین

اینکه ما برای چه خلق شده‌ایم و چرا روی زمین زندگی می‌کنیم، سوالی است که هر فرد از خود کرده است و می‌کنید. آیا هدف این است که بهتر و بیشتر بخوریم و بیاشامیم و سایر نیازهای جسمانی خود را تأمین کنیم مانند آنچه که تمامی حیوانات و گیاهان انجام می‌دهند یا اینکه هدف و برنامه دیگری برای بودن و زندگی کردن ما انسان‌ها در روی زمین وجود دارد. هدف از خلقت انسان چیست؟

اسلام - و یقیناً سایر ادیان الهی - هدف خلقت و بودن روی زمین را لقاءالله یا دیدن چهره و صورت خدا در هر کس و هر چیز و بالا رفتن درجه‌ آگاهی از این حقیقت می‌داند. اینکه، درک کنیم چیزی جز خداوند وجود ندارد و هر چه هست تجلی و صورت اوست و جز او چیزی مؤثر نیست. اسلام راه رسیدن به این هدف را عبادت و پرستش خداوند، یعنی بالاترین درجه‌ عشق ورزیدن می‌داند.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (سوره ذاریات، آیه ۵۶)

جن و انس را جز برای پرستش خود نیافریدیم

با توجه به درجه شادی و خوشحالی مفرضی که عشق ورزیدن یا پرستیدن و اظهار بندگی کردن در پیشگاه خالق، و یا آگاه بودن از وجود خدا در هر کس و هر چیز باعث می شود، می توان رابطه زیر را بین شادی و آگاهی از وجود خدا در هر کس و هر چیز نوشت:

$$H = h + c \quad (17)$$

که A معرف درجه آگاهی، H نشان دهنده میزان شادی، c یک ضریب تبدیل و h معرف شادی های کوچکی است که بر اثر برآوردن نیازهای جسمانی ممکن است عاید انسان شود. می توان گفت که هدف خلقت، بالا-رفتن درجه آگاهی یا A و یا به عبارتی (با توجه به رابطه ۱۷) هدف خلقت بالا رفتن درجه شادی یا H است. یعنی اینکه می توانیم بگوییم ما برای شاد بودن یا شاد زیستن خلق شده ایم و روی زمین زندگی می کنیم.

همانطور که اشاره شد، هدف زندگی، لقاءالله و به زبان دیگر، دستیابی به بالاترین حد درجه شادی است و برای نیل به آن، بایستی انترویی فردی، اجتماعی و محیط زیست و یا افسردگی نسبی (M/J) را به حداقل خود (صفر) رساند. خلاصه راه زندگی کم کردن و در نهایت به صفر رساندن درجه افسردگی و به حداکثر رساندن درجه شادیست. این میسر نیست مگر با تقویت ارزش های انسانی برای بالا بردن درجه تقوا و عشق و محبت ورزیدن بی توقع نسبت به هر کس و هر چیز. ترجمه این عشق بی توقع و یا راه تقویت این عشق و بروز رساندن این لطف الهی که بار خودخواهی آن را

پوشانده و مانع از ظهور و جلوه آن می‌شود، خدمتگزاری بی‌ریاس می‌باشد. در این باره خداوند به پیامبر گرامی‌اش می‌فرماید:

... قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا (سوره الکهف، آیه ۱۱۰)

... هر کس که دیدار پروردگار خویش را امید می‌بندد، باید کرداری ثنایسته داشته باشد و در پرستش پروردگارش هیچ کس را شریک نسازد.

این آیه حکایت از این دارد که هر کس امیدوار به لقاءالله است یا شادی مفرط می‌خواهد بایستی کار خیر انجام دهد و یا خدمتگزاری بی‌ریا بکند و پرستش یا بالاترین درجه عشق‌ورزی را مخصوص و منحصر به خدا بداند. خلاصه اینکه، عشق و خدمتگزاری، راه‌های رسیدن به خدا و کسب شادی مفرط هستند.

در عروج معنوی یا دستیابی به شادی عمیق و دراز مدت مانند پرنده‌ای هستیم که به دو بال عشق و خدمت مجهز شده است، یعنی با این دو بال است که این پرنده می‌تواند پرواز کرده عروج نماید. ولی به پاهای این پرنده وزنه‌هایی بسته شده که پرواز و عروج او را سخت و محدود می‌نماید. این وزنه‌ها همان ردائل اخلاقی هستند که به ۲۵ تا از آنها در فصل ۵ اشاره شد.

بنابراین برای اینکه این پرنده بتواند لازم است بالهای عشق و خدمتش را تقویت کرده و وزنه‌ها را از پایش باز کرده و خود را از آنها رها کند.

این پرنده احتیاج به غذا نیز دارد. ما به عنوان این پرنده می‌توانیم غذای خود را با برقراری ارتباط قلبی با یک یا چند شخصیت معنوی که که مظهر

عشق و خدمت و تقوا هستند تأمین کنیم. خلاصه بحث اینکه، ما برای شاد زیستن خلق شده‌ایم (البته شادی‌های دراز مدت و عمیق) و راه زندگی عبارت است از انتخاب پندار و گفتار و رفتارهایی که این شادی را بیشینه می‌نماید. یعنی اینکه موثرترین خدمت بی‌ریا را به نیازمندترین افراد، همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع و پرهیزکاری کامل، ارائه دهیم.

با این روش زندگی انترویی فردی خود را کاهش دهیم و اگر تمام جهانیان این روش زندگی را انتخاب کنند تولید انترویی صفر بوده و انترویی جهان کاهش می‌یابد.

نکاتی در تضمین و افزایش شادی عمیق در زندگی

در فصل ۶ اشاره‌ای به هدف آفرینش انسان و اینکه انسان برای شاد زیستن خلق شده داشتیم. در این فصل در ارتباط با روشی که می‌توان شادی عمیق را در زندگی افزایش داد و تضمین کرد بحث می‌کنیم.

بطور خلاصه این نکات عبارتند از ایمان، توکل، راز و نیاز به درگاه پروردگار، خیرخواهی برای دیگران، امید به آینده، مثبت اندیشی، رضامندی و گذشت و بخشش و برقراری ارتباط قلبی با یک یا چند نفر که از تقوا برخوردار بوده و زندگی پر از عشق‌ورزی و خدمتگزاری بی‌ریا داشته‌اند.

۱. ایمان. ایمان عبارت است از پذیرش این حقیقت که در جهان نظامی وجود دارد به نظام آفرینش که خداوند آنرا خلق فرموده به طوری که چیزی نیست که رخ بدهد و طبق این نظام نباشد. این نظام برای بیشینه شدن شادی دراز مدت انسان‌ها تدوین شده است. چون خداوند این نظام را خلق فرموده و مدیریت می‌کند. می‌توانیم بگوئیم همه چیز طبق خواست او (طبق نظام آفرینش) انجام می‌شود و او از (طریق این نظام) از همه چیز آگاه است.

ایمان مهمترین عامل برای تضمین و افزایش شادی عمیق در زندگی و مهمترین عامل در رستگاری انسان در دوجهان است.

لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ - هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ - هُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يَعْلَمُ مَا يَلْجُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ - لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَى اللَّهِ تُرْجَعُ الْأُمُورُ - يُوَلِّجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُوَلِّجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَهُوَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (سوره حدید، آیات ۲ تا ۶)

فرمانروایی آسمانها و زمین از آن اوست زنده می کند و می میراند و او بر هر چیزی تواناست، اوست اول و آخر و ظاهر و باطن و او به هر چیزی داناست، اوست آن کس که آسمانها و زمین را در شش هنگام آفرید آنگاه بر عرش استیلا یافت آنچه در زمین درآید و آنچه از آن برآید و آنچه در آن بالا رود (همه را) می داند و هر کجا باشید او با شماست و خدا به هر چه می کنید بیناست، فرمانروایی (مطلق) آسمانها و زمین از آن اوست و (جمله) کارها به سوی خدا بازگردانیده می شود، شب را در روز درمی آورد و روز را [نیز] در شب درمی آورد و او به راز دلها داناست.

با ایمان قوی به پروردگار عالم که نظام بسیار دقیق و ظریفی آفریده که این نظام برای پیشرفت معنوی انسانها و پیشینه شدن شادی عمیق و دراز مدت آنها است، انسان از تمام رذائل اخلاقی مبرا بوده و برخوردار از

تمام فضایل اخلاقی خواهد بود، -یعنی از پرهیزگاری کامل یا تقوا برخوردار خواهد بود.

انسان با ایمان و باور قوی همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع تمام زندگی خود را خادم سایر انسانها و موجودات دانسته و از هیچکس توقعی برای قدردانی از خود نداشته و با راز و نیاز به درگاه پروردگار از او همیشه سپاسگزاری می‌نماید.

بوده‌اند انسانهایی که به این درجه از ایمان و باور رسیده باشند. پیامبران، امامان و عرفا را می‌توان از جمله چنین انسانهایی نام برد. ما نیز می‌توانیم با پرورش ارزشهای انسانی در خود، به منظور زدودن ردائل اخلاقی، موثرترین خدمت بی‌ریا را عاشقانه به نیازمندترین افراد ارائه دهیم و ایمان و باور خود را به پروردگار جهانیان و نظام آفرینش او قویتر نمائیم و همیشه شاد باشیم.

۲. توکل. توکل عبارت از این باور است که پندار و گفتار و رفتار ما هر چه باشد ورودی‌هایی هستند به برنامه دقیق و عظیم نظام آفرینش و نتایج آنها در زمان مناسب برای ما فراهم می‌شوند. بنابراین ما وظیفه خود را به بهترین نحو در زمان و مکان انجام می‌دهیم بدون اینکه انتظار داشته باشیم که حتماً نتایج آنها را به زودی یا حتی در طول حیات خود ببینیم.

۳. راز و نیاز به درگاه پروردگار. یکی از خصوصیات پیامبران، امامان، عرفا و سایر بزرگان نیایش یا راز و نیاز با خداوند بوده است. صحبت با

خداوند، آفرینندهٔ جهان و نظام آفرینش و اقرار به بزرگی، عظمت، مهربانی و محبت و لطف او و تقاضا از او به انسان آرامش خاطر و شادی بی نظیر می‌بخشد. در نمازهای پنجگانه مسلمانان در شبانه‌روز ده بار با خدای خود راز و نیاز می‌کنند، او را به بزرگی، پروردگاری و رحمانیت و رحیمی می‌خوانند و کلمات کلیدی **إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ** را تکرار می‌کنند و متعهد می‌شوند که فقط او را عبادت کنند یا به او تا درجهٔ پرستش عشق بورزند و فقط از او در زندگی خود کمک و استعانت بطلبند. این تکرار تعهد ده بار در شبانه‌روز به انسان عشق‌ورزی بی‌ریا به تمام تجلیات یا مخلوقات خدا را می‌بخشد و به او در زندگی اعتماد به نفس و بی‌نیازی از دیگران برای تأمین نیازهایش می‌بخشد.

یکی از تقاضاهای ما از خداوند در زمان راز و نیاز با او می‌تواند این باشد که «پروردگارا به ما بینشی عطا فرما که در هر زمان و مکان تشخیص دهیم موثرترین خدمت بی‌ریایی که می‌توانیم به نیازمندترین افراد ارائه دهیم چه هستند و توانایی و شهادتی عطا فرما که آن خدمت را ارائه دهیم.

بسیار پیش آمده که دوستان و اقوام از من خواسته‌اند که برایشان دعا کنم. این موضوع در فرهنگ ما وجود دارد که از یکدیگر تقاضای دعا کنیم. همیشه «التماس دعا» می‌گوئیم.

وقتی کسی از من می‌خواهد که برایش دعا کنم: از خداوند تقاضا می‌کنم آنچه برای تو و عزیزانت بهترین است و خیر است برای شما پیش

آید و فراهم شود.

۴. خیر خواهی. انسانی که به پروردگار عالم و نظام آفرینش او ایمان راسخ دارد و هر روز با خدای خود راز و نیاز می‌کند تمام انسانها و سایر موجودات را که مخلوق و تجلی خداوند هستند دوست داشته و آنچه خیر برای خود می‌خواهد برای آنان نیز می‌خواهد. او حاضر نیست که به موجودی آسیب برساند و در تأمین نیازهای زندگیش از طبیعت بدون اسرافکاری استفاده می‌کند و همیشه از خداوند برای این تأمین نیازها تشکر و سپاسگزاری می‌کند. او نسبت به هیچکس کینه و تنفری ندارد و برای همه موجودات خیر می‌خواهد.

چه خوب است در پایان هر مکالمه و دیدار که از فرد یا افرادی خداحافظی می‌کنیم عبارت «خیربیش» را هم بکار بندیم و برای آنان از خداوند طلب خیر کنیم.

۵. امید به آینده. وقتی انسان به پروردگار جهان و نظام آفرینش او ایمان راسخ دارد و اینکه طبق این نظام بهترین‌ها برای هر فرد (از نظر عروج معنوی و دستیابی به شادی دراز مدت) پیش می‌آید، او به خداوند و نظام آفرینش او توکل می‌کند که همیشه نتایج افکار و گفتار و رفتار او به بهترین نحو در آینده عایدش خواهند شد و او همیشه به این آینده و چنین رخدادی امیدوار است.

۶. مثبت اندیشی. در زندگی روزمره مان وقایعی رخ می‌دهند که آنها را

خوب یا بد می‌خوانیم. این بر حسب علاقه‌ماست که اگر چیزی را دوست بداریم آنرا خوب و اگر نداریم بد می‌نامیم.

حقیقت این است که اولاً چیزی رخ نمی‌دهد که طبق نظام آفرینش نباشد و ثانیاً در این نظام «چیزی بد» وجود ندارد. همه چیزهائی که رخ می‌دهند درست هستند و حاوی «درس» برای هر یک از ما می‌باشند. ما می‌توانیم در نگرش خود تجدید نظر کرده و بپذیریم که وقایع و رخ دادهای زندگیمان «خوب» هستند و بپذیریم که این رخ دادهای حاوی نکات مثبتی در زندگی ما هستند، یعنی مثبت اندیش باشیم.

امتیاز این مثبت اندیشی آرامش خاطر و نداشتن اضطراب است که برای سلامتی و شادی ما بسیار مهم هستند. با داشتن آرامش خاطر و نداشتن اضطراب ما می‌توانیم موثرتر و خالصانه‌تر به نیازمندترین افراد و یا موجودات خدمت کنیم و وظیفه خود را در هر زمان و مکان به خوبی انجام دهیم.

۷. رضامندی. در موقعیتی که من به لحاظ سلامتی، اجتماعی و غیره قرار دارم نتیجه اعمال افکار و خواسته‌ها و آرزوهای خودم بوده که از این زمان به عقب به جهان آفرینش ابراز داشته‌ام. آنها ورودی‌هائی بوده‌اند به برنامه دقیق و زیبایی نظام آفرینش، نظامی که عروج معنوی و شادی عمیق دراز مدت را در نظر داشته است. به اصطلاح من در خانه‌ای زندگی می‌کنم که خود طراحی کرده و ساخته‌ام و با اعمال و افکار و خواسته‌های امروز خود خانه‌ای را که در آینده اشغال خواهیم کرد طراحی می‌نمایم.

بنابراین کسی را سرزنش نمی‌کنم و اگر از موقعیت خودم ناراضیم حتی خودم را هم سرزنش نمی‌کنم. بلکه از یک حالت آرامش و رضامندی با اعمال و افکار و گفتاری مناسب موقعیت بهتری را برای آینده خود طراحی می‌کنم و می‌سازم.

نظام آفرینش طوری است که به ما توانایی انتخاب کردن داده که این انتخاب‌ها ورودی‌هایی هستند به برنامه نظام آفرینش. ما اختیار می‌کنیم و نظام آفرینش جبراً برای ما فراهم می‌کند، منتهی این نظام عروج معنوی یا شادی دراز مدت و عمیق ما را در نظر دارد و آنچه برای ما در هر زمان و مکان فراهم می‌کند بهترین ممکن است.

۸. گذشت و بخشش. در تماس یا تعاملاتی که با فرد یا افراد یا موقعیت‌ها در طول روز داریم ممکن است از آنها دلخور شده و آزرده خاطر گردیم و احتمالاً نسبت به آنها کینه و تنفری در دل بگیریم. چنانچه گفتار و رفتار آن فرد یا افراد طوری بوده که به ما یا به مردم یا جامعه آسیب رسانده ممکن است لازم باشد تا اقدام حقوقی نمائیم. نکته مهم اینجاست که هر اقدامی که می‌کنیم یا نمی‌کنیم نباید کینه و نفرتی از آن فرد یا افراد یا موقعیت‌ها را در دل بگیریم. این امر برای حفظ سلامتی ما ضروری است. مطالعات زیادی انجام شده که نشان می‌دهند داشتن کینه باعث انواع بیماری‌ها می‌گردد، یا درمان یک بیماری را کند می‌کند.

وقتی ما از افراد یا فردی که به ما اجحاف کرده‌اند می‌گذریم، در

حقیقت رسیدگی به آنانرا به نظام آفرینش می‌سپاریم تا به بهترین وجه به کار خلاف آنان بپردازد. ما برای این فرد یا افراد «دعا» می‌کنیم و از خداوند می‌خواهیم که هر چه برای آنان خیر است به آنان عطا کند. بنابراین کینه و تنفری که ممکن بود عقده‌ای در ما به وجود آورد و ما را بیمار کند از خود دور می‌کنیم و آرامش می‌یابیم [۲۵].

بخشیدن قسمتی از مال خود به کسانی که نیاز دارند یک روش دیگری است که می‌تواند شادی دراز مدت و عمیق ما را تضمین نماید. لازم است بپذیریم که آنچه داریم در حقیقت اماناتی از خداوند هستند که بر حسب تلاش ما و طبق نظام آفرینش به ما داده شده است تا از آنها استفاده کنیم و زندگی کنیم. سایر انسانها ممکن است به اندازه ما تمکن مالی نداشته باشند ولی باید در نظر بگیریم که آنها نیز مانند ما تجلیات زیبا و منحصر به فرد خداوند هستند که از مواهب طبیعت استفاده می‌کنند. اگر ما با سعی و تلاش خود توانسته‌ایم طبق نظام آفرینش ثروتی به دست آوریم و درآمد بیشتری داشته باشیم، این فقط منطقی و عاقلانه است که برای خود و خانواده‌مان زندگی متعادل مرفه‌ی را فراهم کرده و بقیه ثروتمان را به نیازمندان ببخشیم یا برای مبارزه با فقر و تنگدستی و بیماری صرف کنیم.

در نظر داریم که مبارزه یا فعالیت برای زدودن فقر بسیار مهمتر از کمک به فقیران است. حتماً این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که می‌گوید «به جای دادن ماهی به یک نفر بهتر است به او ماهیگیری یاد دهید».

در دین ما اسلام توجه و تأکیدی بسیار به پرداختن و دادن زکوة شده است. در تقریباً تمامی آیاتی که به نماز یا صلوۀ اشاره شده، بلافاصله به زکوة اشاره شده است.

با صرف قسمتی از ثروت یا درآمد ماهانه خود برای بهتر شدن زندگی مستمندان یا صرف آن برای فعالیتهای مفید برای جامعه (عام-المنفعه) نظیر تأسیس مدرسه، دانشگاهها و درمانگاهها و یا تأسیس (یا کمک به تأسیس) مراکز پژوهشی برای حل مسائل مختلف جامعه ما نباید از تنگدست و فقیر شدن خود بترسیم و نگران چنین حالتی باشیم. ما این کمکها را وظیفه خود می‌دانیم و راهی برای سپاسگزاری آنچه که داریم می‌دانیم.

همانطور که اشاره شد ما ابتدا برای خود و خانواده‌مان یک زندگی متعارف و مرفهی فراهم کرده سپس اقدام به کمکهای مالی می‌نمائیم. یقین داریم با این کار خیر و یا هر کار دیگری که انجام می‌دهیم خداوند از طریق نظام دقیق و زیبای آفرینشش چند برابر آن به ما پس می‌دهد.

مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ مِثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَىٰ إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ (سوره الانعام- آیه ۱۶۰)

هر کس کار نیکی بیاورد ده برابر آن (پاداش) خواهد داشت و هر کس کار بدی بیاورد جز مانند آن جزا نیابد و بر آنان ستم نرود.

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أُنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (سوره البقره- آیه ۲۶۱)

مَثَل (صدقات) کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می کنند همانند دانه ای است که هفت خوشه برویاند که در هر خوشه ای صد دانه باشد؛ و خداوند برای هر کس که بخواهد (آن را) چند برابر می کند، و خداوند گشایشگر دانا است.

۹. ارتباط با یک یا چند شخصیت معنی که نمونه ای از عشق ورزی و خدمتگزاری و تقوی هستند. وقتی انسان فکرش برای مدتی زیاد مشغول خصوصیات و خلقیات شخصی باشد، تدریجاً این مشخصات و خلقیات در او جلوه می کنند و اگر این فرد یک شخصیت بزرگ معنوی باشد، انسان می تواند عشق و علاقه به خدمتگزاری و تقوی را در خود تقویت نماید و سریعتر به هدف بزرگ خود برسد.

ز بس بستم خیال تو، شدم از پای تا سر تو

تو آمد خورده خورده رفت من آهسته آهسته

درباره ارتباط، شعرا و عرفای ما بسیار گفته اند:

گر بخواهی همنشینی با خدا	رو نشین اندر حضور اولیا
مسجدی که اندرون اولیاست	قبله گاه جمله است آنجا خداست
چشم روشن کن ز خاک اولیا	تا ببینی ز ابتدا تا انتها

هیچ نکشد نفس را جز ذل پیر

دامن آن نفس کش را سخت گیر

چونکه دادی دست خود در دست پیر

پیر حکمت گو حکیم است و خبیر

یار باید راه را تنها مرو

از سر خود اندرین صحرا مرو

راه زندگی را عرفا با عبارت زیر خلاصه می‌کنند:

دلبری پیدا کن و پیشش بمیر

بسیاری از دانشمندان و پژوهشگران با اکتشافات یا اختراعات خود کمکهای شایانی به بشریت کرده‌اند. بسیاری از این اکتشافات و اختراعات در ۱۰۰ سال گذشته بوقوع پیوسته و مطمئنم که می‌توانید دستکم چند نفر را نام ببرید. آثار این اشخاص زمینه‌های جدید علم و فناوری را برای مطالعه و تحقیق گشودند تا بیشتر ستایشگر شکوه، عظمت و زیبایی جهان آفرینش باشیم. ولی شاید مهمترین کار آنان آسان تر و مرفه‌تر کردن زندگی بوده است. وقتی برای تأمین نیازهای جسمانی خود وقت کمتری صرف کنیم، طبیعتاً وقت بیشتری در اختیار داریم تا به جنبه‌های ظریفتر حیات، از جمله جنبه‌های عاطفی و معنوی پردازیم. برای تمامی این پیشرفتها و دستاوردها سپاسگزار این

افراد و جهان هستیم.

من کاشفین و مخترعین جهان را ارج می‌نهم و برای آنها احترام بسیاری قائلم. همچنین کلیهٔ معلمان و استادان مدارس و دانشگاههای ایران و جهان را تحسین می‌کنم زیرا در گذشته و حال به انسانها حرفه-ای آموخته‌اند تا بهتر زندگی کنند. با اینهمه اعتقاد دارم که فعالیت کسانی که چگونه زیستن، یعنی راه شاد زیستن را به ما آموخته‌اند بمراتب مهمتر و ارزشمندتر است. این افراد را استاد، مولا، مراد، مرشد، پیر، رهبر، معلم، مربی و ... نامیده‌اند ولی من مایلم استاد بنامم. تاریخ بشر شاهد زندگی و تعالیم استادان بسیاری بوده است.

به عقیدهٔ من قانون طبیعت این است که اگر مدتها به کسی یا چیزی فکر کنیم به تدریج خلیقات یا ویژگیهایش در ما ظاهر می‌شود. استادانی که در طول تاریخ راه زندگی را به انسان یاد داده‌اند شادترین افراد روی زمین بوده‌اند به دلیل: عشق و محبت بی حد و بی قید و شرطشان، خدمت عاری از نفس پرستیشان و بری بودن آنها از تمام رذائل اخلاقی (عوامل منفی شادی).

ارتباط قلبی و فکری مستمر و منظم و توأم با عشق و محبت با استاد یا استادانی که عمیقاً دوستشان داریم، برای دستیابی به مسرت و شادی زایدالوصف بسیار سودمند است. همه می‌دانیم که ذهن چگونه کار می‌کند و افکار چگونه از موضوعی به موضوع دیگر می‌رود، درست مانند میمون که دائماً از شاخه‌ای به شاخهٔ دیگر می‌پرد. ممکن است شما این طور

نباشید ولی من همیشه پرش افکار دارم. ذهن من همیشه در حال فعالیت است ولی همیشه به موضوعی که مایلیم، نمی اندیشد و فقط مدت کوتاهی روی موضوع مورد نظرم متمرکز می شود. بقیه اوقات "میمون وار" از شاخه‌ای به شاخه دیگر می پرد. اگر بتوانم ذهن خود را طوری تربیت کنم که وقتی به موضوع خاصی فکر نمی کنم به یکی از استادانم بیندیشم و در اوقات فراغت خود درباره آنان مطالعه یا صحبت کنم یقیناً سریعتر می توانم در جهت کسب شادی گام بردارم.

مولوی (علیه‌الرحمه) در این زمینه چنین می فرماید:

ای برادر تو همه اندیشه‌ای مابقی خود استخوان و ریشه‌ای

گر بود اندیشه‌ات گل، گلشنی ور بود خاری، تو هیمة گلخنی

جامی (علیه‌الرحمه) نیز چنین می فرماید:

گر در دل تو گل گزرد، گل باشی

ور بلبل بی قرار، بلبل باشی

تو جزئی، حق کل است، گروزی چند

اندیشه کل پیشه کنی، کل باشی

با دوست داشتن، به یاد آوردن مستمر و برقراری ارتباط قلبی و فکری با یک یا چند نفر از این استادان، صفات و خلیقات آنان بویژه ایمان، عشق بی حد و حصر و علاقه به خدمت به مرور در ما ظاهر خواهد شد. چون این افراد کلیه عوامل منفی شادی و رذائل اخلاقی را از خود رانده‌اند، ما نیز به تدریج قادر به انجام چنین کاری خواهیم شد. با برقراری این ارتباط، به همراه ابراز محبت به همه کس و همه چیز،

خدمت بی چشمداشت و بی ریا و کوشش برای زدودن ردائل اخلاقی، خواهیم توانست برای خود و خانواده‌مان زندگی شادی فراهم کنیم. چنین ارتباطی فکر ما را از این شاخه به آن شاخه پریدن باز داشته، متوجه فردی می‌کند که نمونه‌ایمان، عشق، خدمتگزاری و تقوی است.

تقوی همان نبود ردائل اخلاقی و عوامل منفی شادی است.

در اینجا لازم است بر ماهیت تکمیلی ارتباط با استاد برای دستیابی به شادی تأکید کنم. ارتباط را نمی‌توان جایگزین خدمت و محبت کرد. به عبارت دیگر نمی‌توان دائماً، در خانه نشست، به این استادان فکر و با آنان ارتباط برقرار کرد و به کسب شادی هم امیدوار بود. این استادان همگی بی چشمداشت خدمت کرده‌اند، بنابراین ارتباط، مکمل عشق و خدمت است نه جایگزین آنها.

خلاصه نکات مهم برای عروج معنوی و تضمینی برای افزایش شادی پایدار در زندگی [۲۶].

۱. برای دستیابی به شادی پایدار لازم است انسان در اعتقاد، باور و روش زندگی خود تجدید نظر کند.
۲. انسانهای شاد احترام و محبت ویژه‌ای برای تمامی انسانها، جانوران و گیاهان و منابع طبیعی قائلند و از آنان عشق و محبت ساطع می‌شود و زندگی بسیار ساده‌ای دارند.
۳. عواملی که باعث شادی انسانها می‌شوند عبارتند از: پیشرفت، رضایت،

گذشت، سیاسگزاری، امید، خوش بینی، خیرخواهی، عشق و محبت، مورد قدردانی قرار گرفتن.

۴. برخورداری از ارزشهای انسانی وسیله بسیار مهمی برای کاستن عوامل کم کننده شادی می باشد. این ارزشها عبارتند از: ایمان، صداقت، تقوا، عشق، صلح و آرامش، همدردی، علاقه به خدمت بی چشمداشت.

۵. لازمه سلامتی شاد بودن است.

۶. شادی و خرسندی حالتی درونی است که از آرامش خاطر و رضایت باطن سرچشمه می گیرد.

۷. رابطه‌ای بین ثروت، شهرت و قدرت و شادی وجود ندارد و شادی را نمی توان با پول خرید.

۸. سن، جنسیت، موقعیت اجتماعی، محل زندگی، نژاد و سطح تحصیلات هیچ کمکی به شادی نمی کنند.

۹. زندگی بدون عشق پوچ و خسته کننده است.

۱۰. عواملی که باعث ناراحتی و افسردگی انسانها می شوند عبارتند از: گرسنگی و سوء تغذیه و درد و بیماری.

۱۱. برای افزایش شادی لازم است رذایل اخلاقی را کاهش دهیم که

عبارتند از: آرزو برای کسب ثروت و شهرت و قدرت، اضطراب، انتقامجویی، بدخواهی، تحقیر، ترس و تنفر و کینه، توقع، حسادت، حرص و زیاده خواهی، خشم، خشونت، خودپرستی، دلبستگی، دل‌تنگی، دورویی، ستم، سرزنش، شهوت، عجله، عصبانیت، عیبجویی، غصه،

نومیدی و یأس و وسواس.

۱۲. با گذشت و بخشش، عشق و محبت و بالاخره با قدردانی و شکرگزاری

برای آنچه که داریم می‌توانیم بر شادی خود بیفزاییم.

۱۳. بسیاری از بیماری‌ها را به غیر از دارو می‌توان با تغییر عقیده و طرز

تفکر و یا کم کردن عوامل ناراحتی درمان کرد.

۱۴. عشق و محبت، از عوامل مهم جهت بالا بردن شادی هستند.

۱۵. نشانه عشق و محبت، خدمت است که حد و حصری ندارد و همیشه و

همه جا امکان‌پذیر است.

۱۶. تقویت عوامل مثبت شادی و همزمان کاستن از عوامل منفی ناشادی،

سبب بالا رفتن میزان شادی می‌شود.

۱۷. هر کار و شغلی می‌تواند برای عاملش شریف و ارزشمند باشد به شرطی

که عامل با دید خلاق به آن بنگرد و ارزشش تلاش‌هایش را درک کند.

۱۸. مهمترین و در عین حال مشکلترین بخش دستیابی به شادی که همه به

دنبالش هستیم، انتخاب و پرورش نظام اعتقادی درست است.

۱۹. برای دستیابی به شادی دراز مدت باید نظام اعتقادی مبتنی بر اصول

زیر را در پیش گرفت و در خود پرورش دهیم:

• آفریده شده‌ایم تا شاد باشیم. دستیابی به حدی از شادی که دلخواه

من است امری است مشخص و وظیفه و مسئولیت آن بر عهده خودم

است. علاوه بر آن می‌پذیرم که برای به دست آوردن شادی باید

تلاش کنیم زیرا هیچ چیز بدون تلاش به دست نمی‌آید.

- در زندگی شادی‌هایی به مراتب عمیقتر از لذات جسمانی وجود دارند که می‌توانیم به آنها دست یابیم. این کار نیاز به صرف وقت، تلاش و نیز صبر و حوصله دارد.
- خداوند از طریق نظام عظیم و دقیق خلقتش و با کمال محبت و سخاوت زندگی تمامی موجودات روی زمین از جمله زندگی من (بر حسب اعتقادی که داشته‌ام و تلاشی که کرده‌ام) تأمین کرده و باز هم خواهد کرد.
- لزومی ندارد نگران تأمین نیازهای زندگی‌ام باشم ولی لازم است سعی و کوشش کنم و باور داشته باشم که نظام خلقت نیازهایم را رفع خواهد کرد.
- از هیچ کس انتظاری ندارم، می‌دانم که نظام خلقت خداوندی از من همچون دیگران مراقبت می‌کند.
- می‌توانم بخشندگی و سخاوت جهان را بیشتر متوجه خود کنم و بیاموزم که چگونه مشمول لطف و عنایت خداوندی شوم تا به شادی عمیقتری دست یابم.
- اعتقاد دارم که آنچه تا کنون بر من رفته نتیجه افکار، رفتار، خواسته‌ها و آرزوهای خودم است که در گذشته به عالم عرضه کرده‌ام.
- همیشه از نتیجه اعمالم راضی‌ام و گلایه‌ای ندارم.

• سلامتی محیط زیست و شادی تمام موجودات (به خصوص انسانها) بر شادی و حالت روانی من اثر می گذارند. بنابراین برای شادیشان تلاش می کنم.

۲۰. ایمان و اعتقاد بر تمامی ابعاد زندگی ما اثر می گذارند.

۲۱. توکل به خداوند و نظام خلقت او عناصر منفی چون اضطراب، توقع، ترس، حرص، حسادت، بی صبری، غصه و نومیدی و ... را از بین می برد و انسان شادتر می شود.

۲۲. ایمان و توکل به خداوند را می توان از اندازه شادی و عشق و علاقه انسان به خدمت بی توقع دریافت.

۲۳. وقتی بی هیچ چشمداشت و انتظاری به کسی چیزی می بخشیم، جهان (این یار و یاور فداکار و شریک بزرگ و سخاوتمند ما در زندگی) چندین برابر به ما می بخشد.

۲۴. باید آنچه برایمان عزیز است ببخشیم نه چیزهایی را که دیگر نیاز نداریم و برایمان بی ارزشند.

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ (سوره آل عمران، آیه ۹۲)

نیکی را نخواهید یافت تا آنگاه که از آنچه دوست دارید انفاق کنید.

۲۵. «جبر زمانه» چیزی جز پاسخ پرمحبت و دوستانه جهان به باور، افکار، خواسته ها و آرزوهایی که در گذشته داشته ایم نیست.

۲۶. با تمام موجودات عالم از جمله خودمان با محبت، ملامت و حرمت رفتار

می‌کنیم و ایمان داریم که با در پیش گرفتن این روش و با خدمت بی-چشمداشت، می‌توانیم راحتی و شادی زندگی خود را تأمین کنیم.

۲۷. در دنیا بد وجود ندارد و هر چه که هست درست است، ما باید منافع دراز مدت معنوی خود و دیگران را در نظر بگیریم نه منافع گذرای مادی را.

۲۸. هر گاه کاری را به خوبی به پایان برسانیم احساس شادمانی می‌کنیم، اما در هیچ شرایطی کبر و نخوت به خود راه نمی‌دهیم. همواره قدردانی و سپاسگزاری خود را به عالم برای سخاوت و لطفش ابراز می‌کنیم و از کلیه کسانی که در پیشبرد کارمان به ما کمک کرده‌اند تشکر می‌کنیم.

۲۹. نظام خلقت با توجه به باور، ایمان و اعتقاد ما، در ذهن کلیه افرادی که با آنان در تماسیم افکار مناسبی قرار می‌دهد و آنها اقداماتی انجام می‌دهند که ما را به خواسته‌هایمان می‌رساند.

۳۰. زندگی خیلی شیرین است اگر ما به افرادی که در زندگی‌مان هستند و به جریانات و وقایعی که برایمان رخ می‌دهند به صورت فرصتهایی برای محبت و خدمت بی‌چشمداشت نگاه کنیم.

۳۱. هر چه عاشقتر، بنده‌تر، هر چه بنده‌تر نزدیکتر، هر چه نزدیکتر فناتر و هر چه فناتر شادتر.

۳۲. بی‌عشق شادی و نشاط زندگی به حداقل می‌رسد. در نبود عشق عوامل منفی شادی ممکن است حاکم شود و تمام امتیازهای مثبت نظیر: احساس پیشرفت کردن و مورد قدردانی قرار گرفتن و ... را خنثی می-

کند.

۳۳. برای افزایش عشق در خود لازم است: الف) ناآگاهی خود را از وجود خدا کم کنیم یعنی بر آگاهی خود بیفزاییم، ب) گرد و غبار ناشی از ردائل اخلاقی را پاک کنیم.

۳۴. شروع کار برای رسیدن به عروج معنوی و شادی در انسان خدمت بدون چشمداشت و خیرخواهی و مهربانی کامل است. بعد از آن باید تلاش به از بین بردن ردائل اخلاقی کرد.

۳۵. خدمتگزاری را باید یک انجام وظیفه تلقی کرده و فقط باید سپاسگزار باشیم که فرصت خدمت به ما داده شده است.

۳۶. اگر بتوانیم ذهن خود را طوری تربیت کنیم که وقتی به موضوع خاصی فکر نمی‌کنیم به یکی از استادان معنویمان بیندیشیم و در اوقات فراغت خود درباره آنان مطالعه یا صحبت کنیم یقیناً سریعتر می‌توانیم در جهت کسب شادی گام برداریم.

۳۷. ارتباط با استاد معنوی مکمل عشق و خدمت است نه جایگزین آنها.

۳۸. اصل مهم در ارتباط قلبی، ذهنی، معنوی و روحانی، عشق و علاقه به استاد معنوی است و ایمان به اینکه او می‌تواند شما را راهنمایی کند.

۳۹. عشق و ارادت به استاد معنوی و برقراری ارتباط با ایشان نباید منحصر به اوقات سخت زندگی باشد و لازم است یاد استاد معنوی را در ذهن داشته باشیم و به ایشان فکر کنیم و اجازه دهیم ذهن ما را اشغال کند.

۴۰. وقتی پیشرفت می‌کنیم یا موفق می‌شویم باید از خداوند سپاسگزاری

کنیم که به وسیله نظام آفرینشش پیشرفت یا موفقیت را برای ما امکان پذیر کرده است. سپاسگزاری تکبر، حسادت و کینه را از ما دور می کند.

۴۱. خوش بینی و خیرخواهی شیوه‌ای برای کسب سریع شادی هستند.

۴۲. لازم است دیدن و جستجوی چیزهای خوب زندگی را بیاموزیم.

۴۳. هر اتفاقی حاوی یکی از دروس دانشگاه زندگی است و من به علت ناآگاهی از نظام خلقت بعضی وقایع را خوب و بعضی را بد می‌نامم، در حالیکه همه چیز مناسب و درست است.

۴۴. می‌توانیم با تمرین و ممارست مانع تسلط افکار بد بر ذهن خود شویم.

می‌توانیم بکوشم فرمان را بر نکات مثبت و خوب متمرکز کنیم.

۴۵. نباید هیچ نفرت و کینه‌ای به دل بگیریم.

۴۶. دروس دانشگاه زندگی به چهار دسته تقسیم می‌شوند: الف) صبر، ب) پذیرش افراد (آنطور که هستند نه آنطور که ما می‌خواهیم)، ج) توکل به خداوند، د) تسلیم رضای آفریدگار بودن. هر واقعه‌ای در زندگی ما حاوی حداقل یک درس در یکی از ۴ گروه فوق می‌باشد، ارزش دارد دریابیم این دروس کدامند.

۴۷. خوش بینی نقش مهمی در سلامتی جسمانی ما ایفا می‌کند.

۴۸. افراد خوش بین شکست را نشانه بی‌لیاقتی خود ندانسته، بلکه راهنمای خود در آینده می‌دانند.

۴۹. با خیرخواهی برای کسانی که به ما آسیب رسانده‌اند یا ما را آزرده‌اند می‌-

توان به شادی دست یافت.

۵۰. برخورداری از رضایت و خشنودی برای انسان شادی و مسرت فراوان در بر دارد.

۵۱. سپاسگزاری و قدردانی از خداوند، انسان را به شادی زایدالوصفی می‌رساند و کمکهای نظام آفرینش را بیشتر شامل حال او می‌کند.

۵۲. به ازای هر کمبودی که در زندگی احساس می‌کنیم، دهها و شاید صدها مزیت وجود دارد. بنابراین خودمان باید انتخاب کنیم که بهتر است به کمبودها بیندیشیم و احساس بدبختی و فلاکت کنیم و یا به مزیت چیزهایی که داریم فکر کنیم و سپاسگزار باشیم و از این سپاسگزاری شاد شویم.

۵۳. گذشت و بخشایش علاوه بر بیماری جسمانی، بسیاری از اختلالات روانی را نیز درمان می‌کند.

۵۴. وقتی کسی را می‌بخشیم در واقع او را به کائنات واگذار می‌کنیم تا به بهترین شکل ممکن به او پردازد، در واقع بار تعقیب و پیگرد را از دوش خود برمی‌داریم و آرامش می‌یابیم.

۵۵. اهمیت گذشت و بخشایش در خانواده به ویژه بین زوجها بیش از هر جای دیگر احساس می‌شود.

۵۶. شیوه بهتر کسب شادی این است که مواد و انرژی را تلف و اسراف نکنیم، زندگی متعادلتری را در پیش بگیریم و درآمد اضافی مان را صرف کمک به یتیمان و خانواده‌های بی‌سرپرست، تأسیس مراکز پژوهشی

برای حل مشکلات مختلف اجتماعی، ساختن مدارس، بیمارستان و مراکز آموزش عالی و یا پاکسازی محیط زیست و ... کنیم.

۵۷. نکته اساسی زندگی این است که اولاً سقفی برای آرزوها و خواسته‌های خود تعیین کنیم و ثانیاً به امکانات رفاهی دلبستگی پیدا نکنیم. بیاییم افق‌هایمان را گسترش دهیم و سعادت و آسایش همه (نه فقط خودمان) را در نظر بگیریم.

۵۸. اگر می‌خواهید بر مشکلات خود غلبه کنید، ارزشهای زیر را کاملاً در خود پرورش دهید و در زندگیتان به کار گیرید:

ایمان، عشق، امید، جوانمردی، شهامت، شور زندگی و شادی. بدین ترتیب به موفقیتی دست می‌یابید که تا به حال تجربه نکرده‌اید.

۵۹. تقلیل و حذف عوامل احساس ناشادی با پرورش و تقویت ارزشهای انسانی امکان‌پذیر می‌شود.

۶۰. فهرست ارزشهای انسانی: ۱-عشق، ۲-احترام به موجودات، ۳-

ارتباط با استاد معنوی، ۴-اعتماد به نفس، ۵-امید، ۶-ایمان، ۷-

پذیرش دیگران، ۸-پشتکار، ۹-تحرك، ۱۰-تحمل، ۱۱-تقوا، ۱۲-

تواضع، ۱۳-توکل، ۱۴-جوانمردی، ۱۵-خدمت، ۱۶-خوش‌بینی،

۱۷-خیرخواهی، ۱۸-رضایت، ۱۹-سپاسگزاری، ۲۰-شجاعت، ۲۱-

صبر، ۲۲-صداقت، ۲۳-صرفه‌جویی، ۲۴-عدم وابستگی، ۲۵-

فداکاری، ۲۶-گذشت، ۲۷-محدود کردن آرزوها.

۶۱. ارتباط با استاد معنوی راهی برای پرورش ارزش‌های انسانی است.

۶۲. جهان فقط چیزهایی را به ما می‌دهد که باور داریم می‌توانیم داشته باشیم.

۶۳. دستگاه دفاعی بدن ما وقتی شاد هستیم بهتر با بیماری‌ها مبارزه می‌کند تا وقتی که اندوهگین هستیم.

۶۴. اگر می‌خواهیم سالم باشیم و پیشرفت داشته باشیم باید شاد باشیم.

می‌توان بحث این فصل را چنین خلاصه کرد:

- راه زندگی یعنی عشق، خدمتگزاری، تقوی و ارتباط.
- هدف زندگی لقا الله و به زبانی دیگر دستیابی به منتهای درجه شادی است.
- برای نیل به این شادی بایستی عوامل ناشادی و افسردگی را به حداقل رساند.
- عشق و محبت ورزیدن بی‌توقع، برخورداری از تقوی و سایر ارزش‌های انسانی سریعترین وسیله برای افزایش شادی می‌باشند.
- تقویت عشق و تقوی با خدمتگزاری بی‌ریا میسر است.

۸

ضمائم

در این فصل مطالبی ظاهراً پراکنده آورده شده‌اند که به نظر این نویسنده می‌توانند به آرامش خاطر و شادی ما کمک کنند. سه مقاله آخر فصل متعلق به نویسنده بوده که در یکسال گذشته نگاشته شده‌اند. این فصل از کتاب را با سپاسگزاری (نویسنده ناشناس) و راز و نیاز با پروردگار به پایان می‌رسانیم.

۱. مخمس وحدت شیخ بهائی

تا کی به تمنای وصال تو یگانه اشکم شود از هر مژه چون سیل روانه
خواهد بسر آید شب هجران تو یا نه ای تیر غمت را دل عشاق نشانه
جمعی به تو مشغول و تو غایب ز میانه

رفتم به در صومعه عابد و زاهد دیدم همه را پیش رخت راکع و ساجد
در میکده رهبانم و در صومعه عابد گه معتکف دیرم و گه ساکن مسجد
یعنی که تو را می‌طلبم خانه به خانه

روزی که برفتند حریفان پی هر کار زاهد سوی مسجد شد و من جانب خمار
 من یار طلب کردم و او جلوه گه یار حاجی به ره کعبه و من طالب دیدار
 او خانه همی جوید و من صاحب خانه

هر در که زخم صاحب آن خانه تویی تو هر جا که روم پرتو کاشانه تویی تو
 در میکده و دیر که جانانه تویی تو مقصود من از کعبه و بتخانه تویی تو
 مقصود تویی، کعبه و بتخانه بهانه

بلبل به چمن، زان گل رخسار نشان دید پروانه در آتش شد و اسرار نهان دید
 عارف صفت روی تو در پیر و جوان دید یعنی همه جا عکس رخ یار توان دید
 دیوانه منم، من که روم خانه به خانه

عاقل به قوانین خرد راه تو بوید دیوانه برون از همه آئین تو جوید
 تا غنچه بشکفته ی این باغ که بوید هر کس به زبانی صفت حمد تو گوید
 بلبل به غزل خوانی و قمری به ترانه

بیچاره بهائی که دلش زار غم توست هر چند که عاصی است، ز خیل خدمت توست
 امید وی از عاطفت دمبدم توست تقصیر "خیالی" به امید کرم توست
 یعنی که گنه را به از این نیست بهانه

۲. شعری از ژولیده نیشابوری

دلت را خانه ما کن، مصفا کردنش با من

به ما درد دل افشا کن، مداوا کردنش با من

اگر گم کرده ای ای دل کلید استجابت را

بیا یک لحظه با ما باش، پیدا کردنش با من

بیفشان قطره اشکی، که من هستم خریدارش

بیاور قطره ای اخلاص، دریا کردنش با من

اگر درها برویت بسته شد، دل بر مکن، بازاً

در این خانه دق الباب کن، وا کردنش با من

به من گو حاجت خود را، اجابت می کنم آنی

طلب کن آنچه می خواهی، مهیا کردنش با من

بیا قبل از وقوع مرگ، روشن کن حسابت را

بیاور نیک و بد را، جمع و منها کردنش با من

چو خوردی روزی امروز ما را شکر نعمت کن

غم فردا مخور، تأمین فردا کردنش با من

به قرآن، آیه رحمت، فراوان است ای انسان

بخوان این آیه‌ها، تفسیر و معنا کردنش با من

اگر عمری گنه کردی، مشو نومید از رحمت

تو نامه توبه را بنویس، امضا کردنش با من

شاعر: ژولیده نیشابوری

۳. مطالبی از عرفا و بزرگان دیگر

- کسی که کم دارد فقیر نیست، کسی که خیلی می‌خواهد فقیر است.
- ثروت و امنیت در این نیست که انسان چه چیزهایی دارد، بلکه در این است که از چه چیزهایی می‌تواند صرف‌نظر نماید.

نکاتی چند دربارهٔ اعتقاد و باور

- جهان آن چیزهایی را به ما می‌دهد که باور داریم که می‌توانیم داشته باشیم.
- ما تا آن درجه از سلامتی برخوردار هستیم که باور داریم.
- هیچ دلیل علمی‌یی برای بیمار شدن انسان وجود ندارد، فقط از طریق مصرف خوراک و نوشیدنی‌های نامناسب، داشتن اعتقاد و باور نامناسب و برخورداری از ردائل اخلاقی است که خود باعث مریضی خود می‌شویم.
- کلیهٔ دردهای جسمانی ریشهٔ "عصبی" یا "احساسی" دارند.
- عواملی که باعث بروز درد و مرض می‌شوند همان ردائل اخلاقی هستند که باعث افزایش ناشادی می‌شوند، پس:
اگر می‌خواهیم سالم باشیم لازم است که شاد باشیم، اگر می‌خواهیم بهره‌وری را در جامعه افزایش دهیم، لازم است که از نیروی انسانی شاد استفاده کنیم.

- خدمتگزاری عاری از خودپرستی رایحه گل عشق واقعی است. انسان نباید آنرا برای رضایت خود ارائه دهد، بلکه باید به خدمتگزاری بی توقع به صورت هدفی بنگرد که به خاطر آن زندگی به او عطا شده است.
- عروج انسان به سوی خدا یا شادی مفرط، با عشق و خدمتگزاری بی‌ریا و تقوی و ارتباط میسر است.

گام‌های ساده برای دستیابی سریع به شادی

- اجازه دهید فقط خوبی افراد و یا موقعیت‌ها ذهن شما را اشغال نماید.
- برای هر کسی که ذهن شما را اشغال می‌کند خیر بخواهید.
- برای کلیه کسانی که برای شما کاری انجام داده‌اند یا رفاه و آسایش و آرامش بیشتری فراهم کرده‌اند خیر بخواهید.
- گذشت از افراد و موقعیت‌ها را در برنامه زندگی خود قرار دهید.
- در مواقعی که اضطراب و نگرانی بر شما چیره می‌شود سعی کنید با یکی از اساتید خود از طریق قلبی ارتباط برقرار کنید و با او در دل خود گفت و گو کنید.

مردی ۹۲ ساله که همسرش را از دست داده بود وارد خانه سالمندان می‌شود و بسیار شاد است، در مکالمه خود با مأموری که او را به اتاقش هدایت می‌کرد چنین می‌گوید:

شادی چیزی است که پیشاپیش آن را برمی‌گزینیم. من می‌توانم انتخاب

نمایم. می‌توانم تمام روز را در رختخواب به شمردن مشکلاتی بپردازم که برخی اعضای بدنم دارند یعنی دیگر قادر به خوب کار کردن نیستند یا اینکه برخیزم و از خداوند به خاطر اعضایی که هنوز درست کار می‌کنند، تشکر کنم. هر روز یک هدیه است و تا زمانیکه می‌توانم چشمانم را باز کنم، تمرکزم را بر روز جدید و تمام خاطرات شادی آوری که در طول زندگی به وجود آورده‌ام، می‌گذارم.

سن بالا شبیه حساب بانکی است. در زمان کهولت آنچه را که در طول عمر پس‌انداز کرده‌اید، برداشت می‌کنید.

بابت سهمی که در پر کردن حساب من از خاطرات شیرین دارید، تشکر می‌کنم. من هنوز در حال پر کردن این حساب هستم...»

برای شادی توصیه‌های ذیل را به یاد داشته باشید:

۱. قلب خود را از نفرت رها کنید.
۲. ذهن خود را از نگرانی آزاد سازید.
۳. به سادگی زندگی کنید.
۴. بیشتر بخشش کنید.
۵. کمتر متوقع باشید.

۴. پرورش اخلاق پژوهشی و اخلاق مهندسی

مقدمه

با توجه به پیشرفت سریع علم و فناوری در چند دهه گذشته، جوامع پیشرفته صنعتی، به ویژه آمریکا، بر آن شدند که به مسأله اخلاق پژوهشی و مهندسی بیشتر بپردازند، به طوری که با رعایت اخلاق پژوهشگران و مهندسان خود کنترل کننده فعالیت‌هایشان باشند. میزان این توجه در تأسیس مراکز مربوط به اخلاق، پایگاه‌های کامپیوتری، دایر کردن خط‌های تماس برای مشاوره در امور مربوط به اخلاق پژوهشی و مهندسی، تدوین آیین‌نامه‌های اخلاقی در شرکت‌ها و موسسات و تعلیم پژوهشگران و مهندسان در دانشگاه‌ها، در تعبیر و تفسیر مفاد این آیین‌نامه‌ها و انتشار مقالات و کتب فراوان درباره اخلاق در علوم مهندسی کاملاً مشهود است. بسیاری از شرکت‌های تجاری و سازمان‌های دولتی امروزی، دفاتر اخلاقی، خبرنگارهای اخلاقی، و برنامه‌هایی برای آموزش اخلاقی کارکنان دارند. حتی اتحادیه‌هایی متشکل از مسئولان دایره‌های اخلاق سازمانی تشکیل شده‌اند [۱ تا ۴].

نکات ذکر شده در این مقاله برای دانشمندی که به تحقیقات بنیادی می‌پردازند و می‌توانند پدیده یا جسمی را کشف کنند، یا برای مهندسانی که به تحقیقات کاربردی می‌پردازند و در نهایت می‌توانند اختراع کنند، مشترک است.

تحقیقات علاوه بر شادمانی کشف و اختراع و پی بردن به قسمتی از نظام آفرینش، خشنودی‌های بسیار دیگری را نیز به همراه دارد. محققان فرصت آن را می‌یابند که با افراد زیادی همکاری داشته باشند؛ با همکارانی که نقش به‌سزایی در افزایش اطلاعات علمی انسان دارند و با همتایانی که عمیقاً فکر می‌کنند و به موضوعات مورد علاقه مشترک به شدت اهمیت می‌دهند.

محققان اغلب در انتخاب چیزی که مورد بررسی قرار می‌دهند و در تصمیم‌گیری موارد برنامه‌ریزی زندگی حرفه‌ای و شخصی خود، آزادی قابل ملاحظه‌ای دارند. آنان بخشی از جامعه‌ای هستند که بر مبنای ایده‌آل‌های اعتماد و آزادی بنا شده است؛ جایی که کار طاقت‌فرسا و موفقیت به‌عنوان عالی‌ترین پاداش‌های درخور توجه شناخته می‌شوند. کار محققان می‌تواند تأثیر مستقیم و آنی بر جامعه داشته باشد و این مسأله تضمین می‌کند که مردم به یافته‌ها و مفاهیم تحقیق علاقه‌مند باشند [۱].

تعریف اخلاق

اخلاق شامل صفاتی از انسان است. انسان کارهای مطابق و متناسب با این صفات را بدون تأمل و تفکر و دشواری انجام می‌دهد.

هرگاه صفتی برای شخصی به صورت پایدار درآید و در او رسوخ کرده باشد به گونه‌ای که کارهای متناسب با آن را بدون تأمل زیاد و به سهولت انجام دهد می‌گویند آن صفت برای او «ملکه» شده است و در صورتی که

چنین نباشد، بلکه صفتی زودگذر باشد و شخص در انجام کار متناسب با آن خود را به انجام آن وادار کند، آن صفت را «حال» می‌نامند [۵].

خُلُق در لغت به معنی صفت پایدار و راسخ یعنی ملکه است و اخلاق به مجموعه این گونه صفات اطلاق می‌شود. معنای لغوی اخلاق، اختصاص به صفات نیکو و پسندیده ندارد و شامل صفات زشت و ناپسند نیز می‌شود [۵]. در حالی که اخلاق شامل هر دو صفات پسندیده و رذیله می‌شود، منظور ما از اخلاق در این جا صفات فاضله و نیکو و پسندیده است. مثلاً ایثارگری را صفتی اخلاقی و عمل دزدی را غیر اخلاقی می‌نامند. هدف علم اخلاق، دستیابی به کمال است و این علم عهده‌دار پرورش صفات ارزنده و حالات پسندیده و همچنین عهده‌دار از میان بردن صفات ناپسند و رذائل اخلاقی در وجود انسان است که به بالا بردن درجه شادی انسان کمک می‌کند [۶ و ۷].

اهمیت موضوع

در ایران مشکل و مسئله‌ای اساسی در کشاورزی، صنعت، خدمات، علم و فناوری و غیره نداریم. تنها مشکل و مسئله ما ناهنجاری اخلاقی و فرهنگی است و تا این مسئله حل نگردد کشور به شکوفایی علمی، پیشرفت صنعتی و رفاه اجتماعی نخواهد رسید و جامعه از آرامش خاطر و شادی وافر برخوردار نخواهد شد. دولت‌ها در برطرف نمودن مشکلات، بیشتر به «علامت درمانی» می‌پردازند تا «علت درمانی».

اگر می‌خواهیم حیات علمی داشته باشیم و به عنوان یک جامعه با تمدن

چند هزار ساله حتی زنده بمانیم باید به پرورش اخلاق و ارزش‌های انسانی
بپردازیم.

یعنی اخلاق را مهندسی نمائیم.

اقوام روزگار به اخلاق زنده‌اند

قومی که گشت فاقد اخلاق مردنی است

ملک‌الشعراى بهار

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ... (سوره الرعد-آیه

(۱۱)

... خدا چیزی را که از آن مردمی است دگرگون نکند تا مردم خود

دگرگون شوند.

دلایل انجام کاری خلاف اخلاق

یک فرد در فعالیت‌های روزمره خود ممکن است به یک یا چند دلیل زیر

مرتکب اشتباه و یا ارتکاب عملی غیراخلاقی در حرفه خود گردد.

۱- عدم آگاهی از روش درست و صحیح برای انجام کار محول شده

۲- بی‌دقتی، لاپالی‌گری، بی‌توجهی در انجام کار و عدم احساس تعلق به

سازمان یا جامعه یا کشور خود

۳- عدم وجود تشویق برای انجام کار درست و خوب، تنبیه برای کار

اشتباه

۴- خودخواهی و در نظر نگرفتن منافع شخصی که می‌تواند برای کسب ثروت، شهرت و یا قدرت باشد

۵- استیصال (در حد مرگ و زندگی)

خلاصه نکاتی که باید مورد توجه پژوهشگران قرار گیرد [۲ تا ۴].

صداقت در زندگی روزمره. پژوهشگر باید تمایل و جسارت کافی در مقابل دروغگویی و فریبکاری داشته باشد. صداقت آن است که هرگز نباید خود را فریب دهیم و این واقعیتی است که هر انسانی می‌تواند خود را آسان-تر از دیگران فریب دهد. منظور از صداقت فقط گفتن حقیقت نیست بلکه آن است که وضعیت موجود را به طور کامل و شفاف تشریح کنیم و اطلاعات مورد نیاز را برای تفکر و تصمیم‌گیری افراد در اختیار آنان قرار دهیم.

بی‌صداقتی در پژوهش‌های علمی به صورت‌های زیر بروز می‌کند:

۱- سرقت اطلاعات: رفتار با مالکیت فکری دیگران به نحوی که انگار از آن خودمان است؛ بی‌آنکه اجازه گرفته باشیم.

۲- زینت داده‌ها: صاف کردن داده‌ها به نحوی که برای نتیجه‌گیری مورد نظرمان مناسب‌تر باشد.

۳- پختن داده‌ها: حفظ آن نتایجی که با تئوری ما سازگار باشد و دور ریختن دیگر داده‌ها.

۴- جعل داده‌ها: جعل داده‌های پژوهشی و آزمایش‌ها.

سرقت داده‌ها در واقع دزدی است: غصب کار دیگران به نحوی که گویی کار ما بوده است. سرقت داده‌ها دروغگویی نیز هست. مدعی می‌شویم که کار دیگران مال ماست. سرقت داده‌ها نه فقط بی‌احترامی به پدیدآورندگان

واقعی است، بلکه تصویری کاذب از توانایی سارق ارائه می‌دهد. در مواردی، این امر ممکن است به استخدام شخص برای انجام کاری بشود که صلاحیتش را ندارد.

زینت، بختن و جعل داده‌ها نیز عواقب ناخوشایندی دارد. کسانی که به چنین ترفندهایی متوسل می‌شوند غالباً برای تبرئه خود مدعی می‌شوند که به استنتاج‌های خود اطمینان داشته‌اند یا می‌گویند وقت کافی برای تکمیل آزمون‌های زاید و اضافی را نداشته‌اند. اما، به ویژه در حوزه‌های پژوهش درباره سلامت و ایمنی، پژوهشگران و جامعه باید کاملاً مراقب مورد اعتماد بودن آزمون‌ها باشند. افشای دستکاری داده‌ها، اعتماد دیگر پژوهشگران و نیز مردم را از بین می‌برد؛ هر چند نتیجه‌گیری‌های پژوهش دستکاری شده درست باشد.

افشای دستکاری داده‌ها مسائل دیگری را نیز در بر خواهد داشت. این اقدام‌ها حتی اگر سبب زبان‌های واقعی به سلامت یا ایمنی نشود و حتی اگر دیگران در پژوهش‌های خود به این داده‌ها استناد نکنند، باز هم وجود داده‌های نامطمئن سبب شک و تردید نسبت به کل پژوهش‌ها در حوزه مورد نظر خواهد شد. پس قضیه صرفاً دامنگیر پژوهشگر ناصداق نمی‌شود؛ بلکه کل پژوهش‌ها را به محاق تردید می‌افکند. در ضمن، تصحیح پژوهش اولیه مستلزم صرف وقت و هزینه فراوان خواهد بود.

صداقت آکادمیک. پژوهشگر باید در حفظ استانداردهای صداقت (راستگویی، قابلیت اعتماد) بکوشد و از تقلب، جعل اطلاعات، دزدی، کمک به دیگران در رعایت نکردن صداقت، عرضه نادرست و فریبکارانه، انجام

ندادن سهم خود در فعالیت‌های گروهی، کارشکنی و دزدی پرهیز کند.

تخلف تحقیقاتی. پژوهشگر باید از زیر پا گذاشتن استانداردهای مورد نیاز در انجام تحقیقات سالم بپرهیزد.

رضایت آگاهانه. پژوهشگر باید تمام اطلاعات لازم در مورد نوع پژوهشی که قرار است انجام شود، همراه با خطرات احتمالی و منافع آزمایش‌ها، روش‌های جایگزین فرآیندهایی که به کار گرفته خواهد شد و هر نوع اطلاعاتی که لازم باشد در اختیار همکاران پژوهشی خود قرار دهد و آنان را بدون تهدید و اجباری برای اتخاذ تصمیم‌گیری در همکاری آزاد، آزاد بگذارد.

رعایت صداقت در نوشتن گزارش. پژوهشگر باید صداقت و راستگویی را در نوشتن رساله یا گزارش نهایی و یا تهیه مقالات یا سخنرانی‌هایی که دستاورد پژوهش او هستند مراعات کند و از سرقت ادبی، ارائه نادرست اطلاعات و رعایت نکردن ترتیب در نوشتن نام پژوهشگران بپرهیزد و در زمان دانشجویی، تهیه مقالات و سخنرانی‌ها را با اطلاع و موافقت استاد راهنما انجام دهد و مقررات دانشگاه را در ترتیب نوشتن نام خود، استاد راهنما و دیگر پژوهشگران همکار به کارگیرد.

صداقت در مشاوره و در مقام شاهد متخصص. پژوهشگر باید در مواردی همچون تبلیغات، مزایده‌ها، تصفیه حساب‌ها و گزارش تخلفات و در اظهار نظرهای فنی و کارشناسی صداقت را مراعات و در قضاوت‌های خود بی‌طرفی را کاملاً رعایت کند و تحت تأثیر پول، هوای نفس، دلسوزی و گرایش‌های سیاسی قرار نگیرد [۲ تا ۴].

عوامل مؤثر در پیشرفت

برخورداری از هوش و استعداد و داشتن منابع طبیعی و مالی شرایط لازم و کافی برای پیشرفت اقتصادی نیستند و حتماً عوامل دیگری نیز وجود دارند که بدون آنها پیشرفت کند و یا غیرممکن می‌نماید. یقیناً عواملی نظیر انگیزه، باور و تلاش افرادِ درگیر در اجرای یک طرح یا فعالیت و برخورداری آنان از اخلاق حرفه‌ای، قوانین و مقررات موجود در جامعه، و به طور کلی نگرش و علاقه و توجه و حمایت مردم از طرح مورد نظر در اجرای موفقیت‌آمیز طرح یا فعالیت نیز مؤثرند.

نکات ارائه شده در بحث فوق را می‌توانیم در قالب زیر، که آنرا رابطه

پیشرفت سنجی (Progressometry) می‌خوانیم، ارائه دهیم:

$$A_r = \alpha MERKS \quad (۱)$$

$$Q/t = \beta MERKS \quad (۲)$$

در این روابط A_r معرف میزان پیشرفت، M معرف انگیزه، E معرف اخلاق، R معرف منابع مالی، K معرف دانش، S معرف حمایت جامعه از فعالیت مورد نظر، Q معرف کیفیت، t معرف زمان و α و β ضرایب تبدیل می‌باشند.

باورها در پرورش اخلاق پژوهشی و مهندسی، یا

مهندسی نمودن اخلاق

۱. برای هر کاری که انجام می‌دهیم، روش بهتری نیز وجود دارد، لازم است این روش بهتر را بیابیم. این بهینه‌سازی یک فرآیند دینامیکی بوده و باید در تمام مراحل انجام آن فعالیت ادامه داشته باشد.
۲. برای روش زندگی‌یی که داریم، روش بهتری نیز وجود دارد، لازم است این روش بهتر را بیابیم. این بهینه‌سازی نیز یک فرآیند دینامیکی بوده و باید در تمام دوران زندگی ادامه داشته باشد.
۳. «روشهای بهتر» در انجام کار و یا زندگی در جهت پیشینه شدن شادی واقعی طول عمر می‌باشد که خداوند ما را برای آن آفریده است.
۴. بیشترین شادی دراز مدت انسان در پرهیزگاری کامل و ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع به نیازمندترین افراد به دست می‌آید.
۵. برای ارائه مؤثرترین خدمت لازم است سطح آگاهی و معلومات خود را در حرفه‌ای که انتخاب کرده‌ایم بالا برده و دانش خود را همیشه به روز نگه داریم.
۶. خدمتگزاری بی‌ریا به نیازمندترین افراد را یک عبادت دانسته و خداوند را به خاطر چنین فرصتی که برایمان فراهم نموده همیشه سپاسگزاری می‌نماییم.
۷. با ایمان و اعتقاد به آیات:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا - وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ... (سوره الطلاق، آیات ۲ و ۳)

هر کسی تقواپیشه کند برای او راهی برای بیرون شدن قرار خواهد داد و از جایی که گمانش را ندارد روزیش می‌دهد و هر که بر خدا توکل کند، خداوند او را کافی است ...

مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ (سوره الانعام، آیه ۱۶۰)

هر کس کار نیکی انجام دهد ده برابر به او پاداش دهند و هر که کار بدی انجام دهد تنها همانند آن کیفر ببیند تا ستمی بر آنها نرفته باشد.

اضطرابی برای تأمین زندگی خود نداریم و با پیشه کردن تقوا(برخورداری از ارزشهای انسانی و اخلاق پژوهشی و مهندسی) فقط برای خدمتگزاری بی‌ریا به کسانی که بیشترین نیاز را دارند تلاش می‌نماییم و باور داریم که خداوند از طریق نظام دقیق و ظریف آفرینشش نیازهای ما را تأمین و به فعالیت و حرفه ما برکت، و در زندگی ما شادی می‌آفریند.

۸. اخلاق را برترین و عالیترین سرمایه بشری می‌دانیم.
۹. پیشرفت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی کشور را مرهون برخورداری وافر مردم از اخلاق و ارزشهای انسانی می‌دانیم.
۱۰. سرافرازی صنعتی و پیشرفت اقتصادی کشور را مرهون تربیت انسان-

هایی می‌دانیم که علاوه بر برخورداری از اخلاق پژوهشی و مهندسی دارای ابتکار و خلاقیت بوده و ایران را متعلق به خود دانسته و به آن عشق می‌ورزند و در حراست از منابع ملی و حفاظت از محیط زیست کوشا می‌باشند.

از فرمایشات حضرت محمد در ارتباط با اخلاق*

۱. *أَتَمَّا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ* (من برای تکمیل کردن مکارم اخلاق مبعوث شده‌ام).
۲. برخورداری از اخلاق یکی از عوامل گشایش در رزق و روزی و عدم آن باعث تنگدستی و فقر می‌شود.
۳. گنج‌های رزق در اخلاق خوب نهفته است.
۴. اخلاق نیکو نصف دین است و موجب زیادت در روزی می‌شود.
۵. به درستی که انسان گاهی به دلیل انجام گناه (بدی اخلاق) از روزی مقرر خود محروم می‌ماند.
۶. عدم برخورداری از اخلاق باعث رفتارهای ناشایست انسان می‌شود و علت اصلی محرومیت‌های انسان اعمال و رفتارهای ناشایست خود اوست.

* تأثیر این نکات را می‌توان در رابطه ۳ (در آخر این مقاله) دید.

معیارهای مؤثر در پیشرفت جوامع

- ۱- خواست و انگیزه واقعی برای پیشرفت
- ۲- صداقت در افکار و گفتار و رفتار
- ۳- دقت و سرعت در انجام کار
- ۴- پشتکار
- ۵- مراعات حقوق دیگران
- ۶- استفاده بهینه از منابع ملی مانند آب، انرژی، غذا، دارو، پول و وقت
- ۷- حفاظت از محیط زیست
- ۸- خودباوری و خوداتکایی

اگر این معیارها را در نظر گرفته و به ترتیبی مراعات نکات اخلاقی فوق را در کشورهای مختلف اندازه‌گیری نماییم. معتقدم پیشرفت اجتماعی و اقتصادی در جوامع و رفاه و آسایش مردم و شادی آنان بستگی به معیارهای اخلاقی فوق دارند.

برای حفظ بقاء خود به عنوان یک ملت با تمدن و فرهنگ چند هزار ساله ما باید به معیارهای فوق توجه کنیم. خلاصه اینکه، اگر می‌خواهیم کشوری آباد با مردمی که از رفاه و آسایش مادی و شادی وافر برخوردارند داشته باشیم، لازم است که ارزش‌های انسانی را در خود پرورش دهیم.

پرورش ارزش‌های انسانی شرط لازم برای دستیابی به

شادی

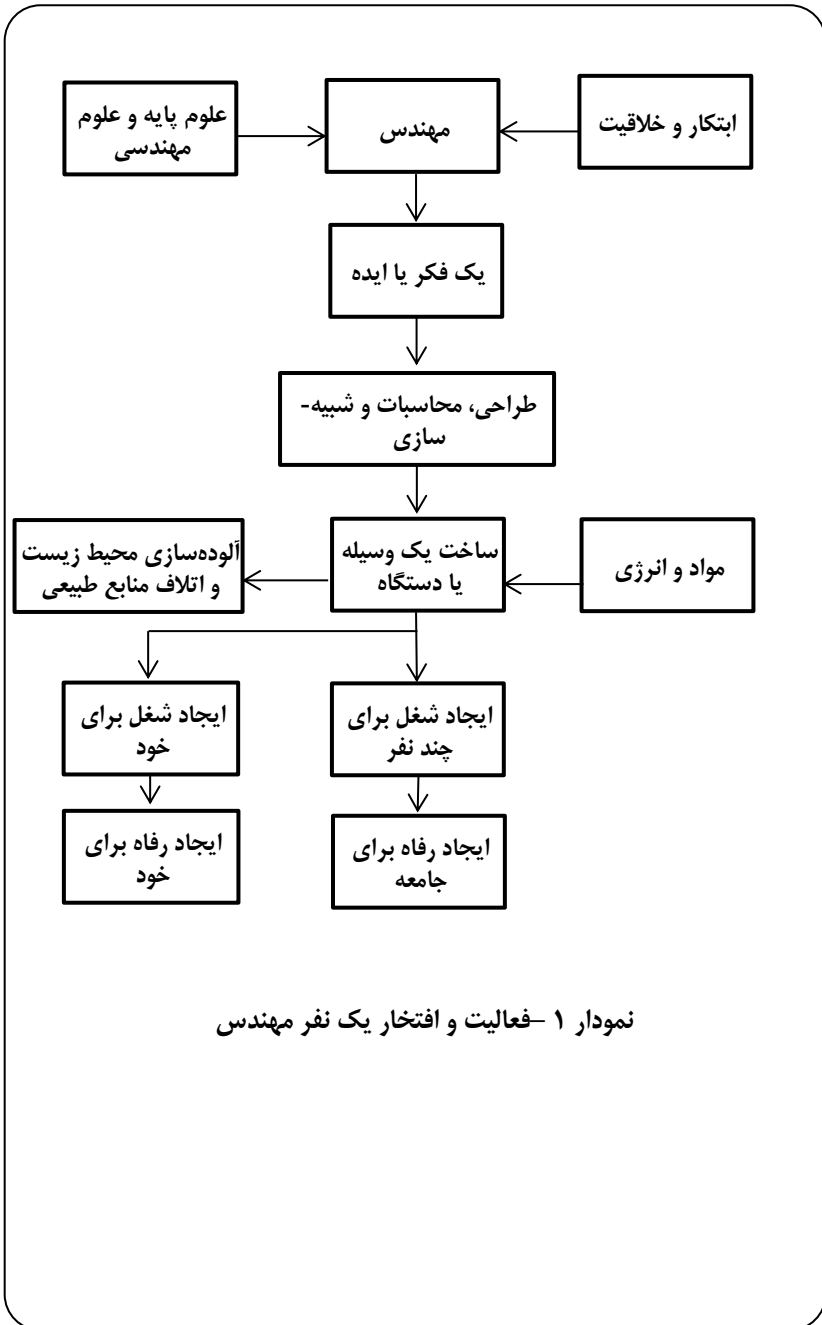
اگر می‌خواهیم مردمی که از آرامش خاطر و شادی وافر برخوردارند داشته باشیم لازم است که در باورهای خود در دستیابی به شادی، یعنی کسب ثروت و شهرت و قدرت (که قاطبهٔ مردم دنیا به آنها برای کسب شادی خود توجه دارند)، بازنگری کرده و شادی خود را در پرورش ارزشهای انسانی زیر جستجو کنیم [۷].

- عشق و محبت ورزیدن بی‌توقع به یکدیگر و به تمام موجودات
- ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا به کسانی که بیشترین نیاز را دارند
- اعتماد به نفس و خودباوری
- صبر
- امید
- تحرک
- ایمان
- پذیرش دیگران
- تقوی
- پشتکار
- حفاظت از محیط زیست
- خوش‌بینی
- صداقت
- خیرخواهی
- صرفه‌جویی
- سپاسگزاری
- عدم وابستگی
- شجاعت
- فداکاری
- تواضع
- گذشت
- جوانمردی
- محدود کردن آرزوها

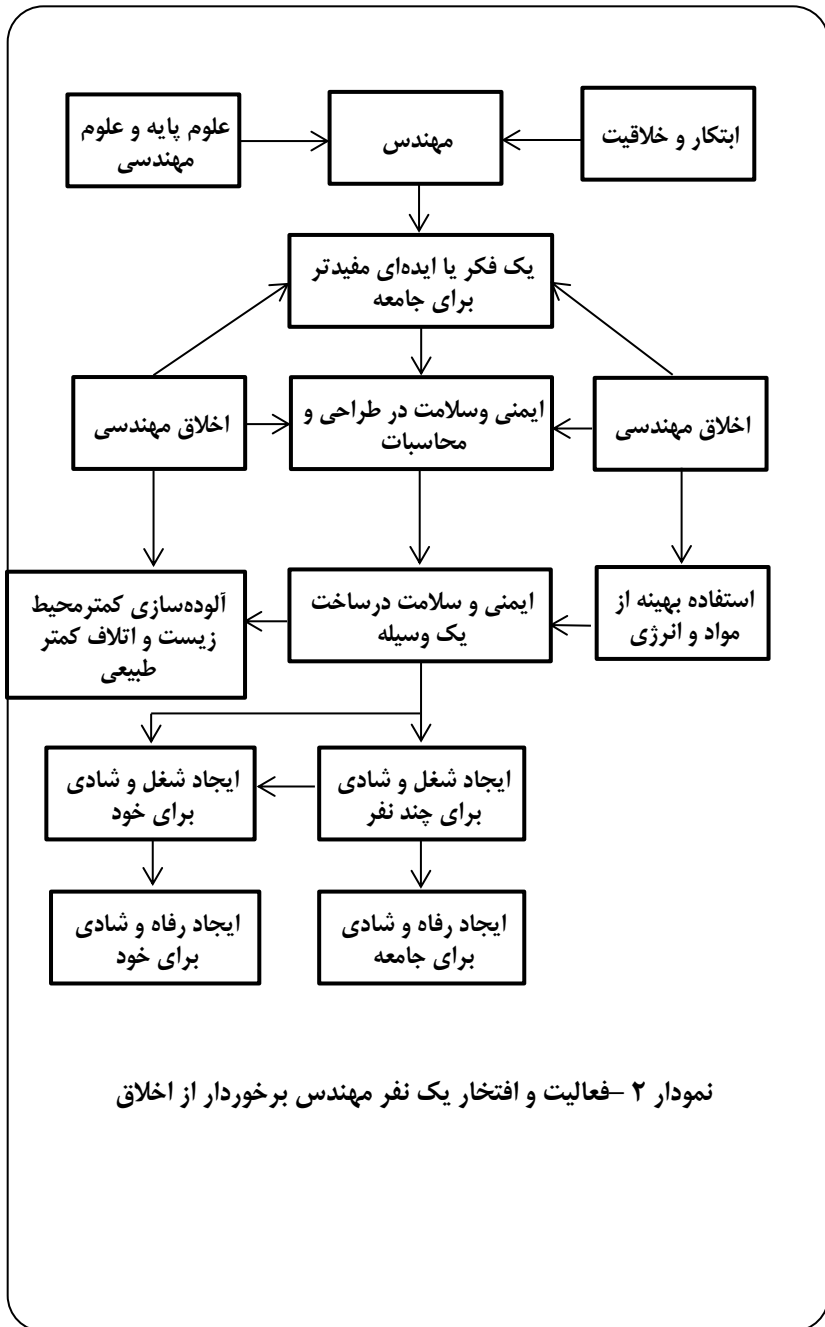
معیارهای توسعه اقتصادی در ایران

توسعه اقتصادی در گرو پیشرفت صنعت کشور و توانایی رقابت در صحنهٔ بین‌المللی است و این میسر نمی‌شود مگر با داشتن پژوهشگران و مهندسانی که:

- دارای انگیزه و پشتکارند،
 - قادر به تشخیص مسائل و نوآوری هستند،
 - برخوردار از اعتماد به نفس در حل مسائل و نوآوری هستند،
 - متعهد و مسئولیت‌پذیر هستند،
 - با صداقت، دقت، سرعت و مراعات حقوق دیگران کار می‌کنند،
 - دارای ابتکار و خلاقیت بوده، از آنها در حل مسائل و نوآوری‌ها استفاده می‌کنند،
 - قادر به کار گروهی و همکاری با دیگران هستند،
 - از معلومات پایه در رشتهٔ خود برخوردارند،
 - توانایی فراگیری دانش‌های جدید را دارند.
- نمودارهای ۱ و ۲، به ترتیب فعالیت و افتخار یک نفر مهندس و یک نفر مهندس برخوردار از اخلاق مهندسی را نشان می‌دهند [۸].



نمودار ۱- فعالیت و افتخار یک نفر مهندس



نمودار ۲- فعالیت و افتخار یک نفر مهندس برخوردار از اخلاق

اصول اخلاقی مهندسی [۸]

۱. مهندسی حرفه‌ای است که در زندگی مردم نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. از صاحبان این حرفه انتظار می‌رود که این نقش را در کمال صداقت، بی‌طرفی، انصاف و عدالت و با مراعات اصول و قواعدی ایفا نمایند.

۲. مهندسان می‌دانند که زندگی، ایمنی، سلامت و رفاه عموم مردم بستگی به قضاوت‌ها، تصمیمات و کارهای مهندسی اجرا شده در سازه‌ها، ماشین‌آلات، محصولات، فرایندها و وسایل دارند. مهندسان می‌دانند که نقش بسیار مهمی در جهان برای توسعه، با هدف دستیابی به دنیایی آرام و مرفه‌تر ایفا می‌کنند.

۳. از مهندسان انتظار می‌رود که خدمات خود را با مراعات بالاترین درجه ایمنی، سلامت و رفاه جامعه ارائه دهند و خود را به رعایت بالاترین درجه اخلاق حرفه‌ای متعهد بدانند.

۴. مهندسان ایمنی، سلامت و رفاه عمومی را سرلوحه کار خود قرار می‌دهند.

بحث مهندسی نمودن یا پرورش اخلاق بر این باور (نویسنده) استوار

است که:

ما برای شاد زیستن خلق شده‌ایم، ما زنده هستیم تا شاد باشیم و این حق ماست که شاد باشیم و تمام وقایع و رخدادهای زندگی ما فرصت‌هایی هستند تا ما بتوانیم شادی درازمدت طول عمر خود را بیشینه نماییم. بنابراین

یک نفر پژوهشگر یا مهندس می‌تواند به شغل و مسئولیت خود به عنوان فرصتی برای این منظور و برای رسیدن به هدف فوق نگاه کند.

روش‌های دستیابی به شادی عمیق و دراز مدت

در اینجا فشرده‌ی مراحل پیشنهادی در این بحث برای دستیابی به شادی فردی و اجتماعی ارائه می‌شود (برای بهره‌گیری بیشتر از قدرت تلقین، در بیان مطالب از ضمیر اول شخص مفرد استفاده می‌کنیم):

۱. می‌پذیرم که برای شاد بودن زندگی می‌کنم و می‌پذیرم که در زندگی شادمانی‌هایی هستند که از لذات جسمانی بسی عمیق‌ترند.
۲. می‌پذیرم که من خود به تنهایی مسئول شادی خود هستم و با نگرشی مناسب و جهد و کوشش فراوان می‌توانم به آن دست یابم.
۳. می‌پذیرم که شادی و سعادت عمیق را می‌توان از راه محبت ورزیدن بی‌چشمداشت و خدمتگزاری بی‌ریا به دست آورد.
۴. بسته به علایق و استعدادها، کمر به انجام مؤثرترین و مهم‌ترین خدمت بی‌ریا به کسانی که بیشترین نیاز را دارند می‌بندم. وقتی برای کار یا حرفه‌ای برنامه‌ریزی می‌کنم با کمال علاقه خود را برای خدمت مؤثرتر آماده می‌سازم و مجسم می‌کنم که در آن حرفه کاملاً موفق هستم.
۵. می‌پذیرم که نظام آفرینش بسیار سخاوتمند و کاملاً غنی است و کلیه نیازهای مرا با توجه به افکار و کوشش‌هایم و برخوردارگی من از تقوا یا

اخلاق پژوهشی و مهندسی برآورده می‌کند. پس من به هیچ کس نیاز ندارم و هیچ‌گاه نگران معاش خود نیستم چون به خداوند توکل می‌کنم. او به وسیلهٔ نظام آفرینشش زندگی مرا تأمین می‌کند.

۶. در خدمتی که پیش می‌گیرم هرگز به ثروت، شهرت و قدرت و ثمرهٔ کارهایم نمی‌اندیشم. فقط بی‌چشمداشت و بی‌ریا و در کمال عشق و محبت، خدمت می‌کنم. اگر این خدمت ثروت و شهرتی برایم به همراه آورد هرگز به آن دل نمی‌بندم، مغرور نمی‌شوم و از آن برای خدمت مؤثرتر و بیشتر استفاده می‌کنم.

۷. از همهٔ دانش و توانایی‌های خود برای برنامه‌ریزی و اجرای کاری که می‌خواهم انجام دهم استفاده می‌کنم و در همه حال راضی و تسلیم رضای خدا هستم.

۸. می‌پذیرم آنچه بر سر من می‌آید و هر موقعیتی که در آن قرار دارم، نتیجه افکار، اعمال، خواسته‌ها و آرزوهای خود من در گذشته است که نظام آفرینش با کمال قدرت، عشق و محبت برایم فراهم کرده است.

۹. می‌پذیرم که با توجه به هدف دراز مدت زندگی، این وضعیت بهترین موقعیت ممکن برای پیشرفت معنوی و بیشینه شدن شادی من در تمام عمر است.

۱۰. تنها به صفات نیک کسانی که ذهن مرا به خود مشغول می‌کنند می‌اندیشم. فهرستی از این صفات را آماده می‌کنم تا هر گاه کاستی‌های آنها به ذهنم خطور کردند بتوانم به آن رجوع کرده، نیکی‌های آنها را ببینم، برای هر کس و هر چیزی که می‌بینم یا به آن می‌اندیشم طلب

خیر می‌کنم.

اعتقاد و باور ما نقش بسیار مهمی را در شاد زیستن ما دارند، به طوری که اگر همه جریان‌ها، وقایع و حوادث زندگی را فرصت‌هایی برای خدمت بی‌ریا و ابراز محبت بی‌چشمداشت بدانیم، زندگی واقعاً شیرین می‌شود. همیشه باید به دنبال فرصت‌هایی برای خدمت باشیم و بدون هیاهو و چشمداشت و فقط به عنوان انجام وظیفه و در کمال تواضع و فروتنی و با محبت‌ورزی کامل خدمت کنیم.

برکت در زندگی

نظام آفرینش خداوندی طوری عمل می‌کند که به فعالیت‌های فرد، گروه، یا جامعه‌ای که از اخلاق یا ارزش‌های انسانی برخوردار است «برکت» داده می‌شود و این افراد کارهایشان در کمال شادی و آرامش خاطر و به راحتی در زمانی کمتر و با کیفیتی بالاتر انجام می‌شود.

با برخورداری از تقوا و با خدمتگزاری بی‌ریا، از مواهب نظام آفرینش بیشتر بهره‌مند و شادتر می‌شویم. می‌توانیم مواهب نظام آفرینش یا همکاری نظام طبیعت در امور زندگی خود را نسبت به خدمتی که می‌کنیم با رابطه زیر نشان دهیم:

$$CU = 10^S \quad (۳)$$

که در این رابطه S معرف خدمت و CU معرف «برکت» یا کمک نظام

آفرینش می‌باشد.

منابع

- 1- *National Academies, On Being a Scientist, Responsible Conduct in Research, National Academy Press, Washington D.C., 1995.*
- 2- *www.nspe.org/ethics*
- 3- M.W.Martin, R. Schinzinger, *Ethics in Engineering, Mc Graw-Hill Publishing Co, New York, 2005.*
- 4- Charles E. Harris Jr., Michael S. Pritchard, Michael J. Rabins, *Engineering Ethics, Concept and Cases, 3rd.ed., Wadsworth Belmont, CA., 2000.*

۵- مجتبی مصباح، فلسفه اخلاق، قم، مرکز انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم، ۱۳۸۶.

۶- احمد حسین شریفی، آئین زندگی (اخلاق کاربردی)، قم، دفتر نشر معارف، ۱۳۸۵.

۷- مهدی بهادری نژاد، شادی و زندگی، چاپ چهارم، تهران، انتشارات مدیسه، ۱۳۸۵.

۸- مهدی بهادری نژاد، اخلاق مهندسی و مهندسی اخلاق، تهران، انتشارات یزدا، ۱۳۸۸.

نتیجه گیری

اگر می خواهیم در ایران حیات علمی داشته باشیم و به عنوان یک جامعه با تمدن چند هزار ساله حتی زنده بمانیم باید به پرورش اخلاق و ارزش های انسانی در خود پردازیم. من دین خود را به کشورم با این تعهد ادا می کنم:

از امروز کمر همت می بندم

تا با پرهیزگاری کامل

مؤثرترین خدمت بی ریا را

همراه با عشق ورزی بی توقع

به نیازمندترین افراد ارائه دهم،

و به واسطه آن وبه لطف خداوند، عروج معنوی نموده

و به بالاترین درجه شادی و آرامش خاطر دست یابم.

مهدی بهادری نژاد

خرداد ۱۳۹۱

۵. پیشنهادی برای حل معضلات زیست محیطی و

ریشه‌کنی مصائب بشریت

مقدمه

شادی کیفیت زندگی است که همه تلاش می‌کنند تا آن را بدست آورده و حفظ نمایند. با این وجود، افراد زیادی در سراسر جهان وجود ندارند که واقعاً خوشحال باشند. دلایل بسیار زیادی برای نارضایتی و عدم شادی در سراسر جهان وجود دارد، مشکلات عمیق اجتماعی، اقتصادی و محیط زیستی که انسانها ناچار هستند تا از عهده آنها برآیند. امروزه بشریت با چالشهای بی-سابقه‌ای روبروست چالشهایی که باید برای دستیابی به یک زندگی شاد با آنها مواجه شد و مشکلاتی که باید آنها را حل کرد. برخی از این مشکلات عبارتند از: گرم شدن کره زمین، کاهش سریع منابع طبیعی، آلودگی محیط زیست، جنگل‌زدایی، انقراض گونه‌های بسیار زیادی از گیاهان و حیوانات، ناآرامی‌های اجتماعی، تروریسم، فقر، گرسنگی، جرم و جنایت و موارد دیگر. این چالش‌ها تنها با علم و فن‌آوری قابل رفع نیستند و ما نمی‌توانیم فقط از روش‌های متعارف برای حل آنها، استفاده نماییم.

برای حل این مشکلات ما نیاز به مدل جدیدی داریم. اما در ابتدا باید

دلایل ایجاد آنها را بدانیم.

علت مصیبنهای کنونی

ما بدنیا آمده‌ایم تا شاد باشیم. با توجه به این باور شهودی می‌توانیم بگوییم، مردم تلاش خود را می‌کنند تا در فعالیتهای روزانه خود شادی را افزایش دهند، با این حال اکثریت مردم در سراسر جهان به اشتباه به دنبال کسب ثروت، شهرت و قدرت برای تأمین شادی خود هستند [۱]. به خاطر همین سیستم اعتقادی است که انسان درد عظیمی به خود و محیط زیست وارد کرده و تمام مشکلاتی را که امروز با آن روبرو هستیم را ایجاد نموده است.

ما باید نگرش و رویکرد خود را برای دستیابی به شادی تغییر دهیم، البته اگر بخواهیم زندگی صلح آمیز و پایدار، محیطی پاک و طبیعی زیبا در اطراف خود داشته باشیم.

مدل شادی

معضلات اجتماعی و محیط زیستی، پایداری و ثبات، همچنین شناسایی راه‌حلهای مورد توجه بسیاری از محققان و مؤسسات تحقیقاتی قرار گرفته است [۱-۱۴]. راسکین و همکاران وی چهار سناریوی نیروهای بازار، اصلاحات سیاسی، جهان قلعه و گذار بزرگ را برای پیش‌بینی آینده جهان در سال ۲۱۰۰ مورد بررسی قرار داده‌اند [۲]. آنها در شبیه‌سازی خود جمعیت جهان، اقتصاد، محیط زیست، عدالت، فن‌آوری و مناقشات را در نظر گرفته و

بر این اساس پیش‌بینی کرده‌اند که تحت یک الگوی پایدار جدید در این گذار بزرگ، محیط زیست بهبود یافته، عدالت و فن‌آوری توسعه می‌یابد و و معضلات رو به کاهش می‌روند. در حالیکه در جهان قلعه (جهان نظامی) عدالت کاهش یافته و بحران‌ها افزایش می‌یابند.

در مدل شادی که در اینجا ارائه خواهد شد، ما این حقیقت را می‌پذیریم که زندگی می‌کنیم برای آنکه شاد باشیم و این طبیعت وجودی ماست که شادی را دنبال کنیم. در حقیقت تمامی تلاش ما هم فقط به همین منظور است [۱].

اما علاوه بر پیشبرد علم و فن‌آوری، برای حفظ توسعه پایدار، ما باید نگرش خود را برای تأمین شادی تغییر داده یا اصلاح کنیم.

ما نیاز داریم تا برای دستیابی به شادی و حداکثر کردن آن در طول زندگی خود از طریق "ارائه خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد به‌همراه عشق ورزی بی‌توقع و پرورش ارزشهای انسانی در خودمان"، اقدام نماییم.

اندازه‌گیری میزان شادی

شادی کیفیتی بسیار با ارزش است که هر فردی می‌تواند آن را دارا باشد. شادتر شدن تلاش بسیار مهمی در زندگی اکثریت انسانهاست. تندرستی و رضایت شغلی به عنوان مؤلفه‌های مؤثر بر شادی توسط تعدادی از محققان مورد بررسی قرار گرفته است [۱۶-۲۵]. ما چگونه می‌توانیم شادی را فقط بر اساس ویژگیهای شخصیتی خود و فعالیت‌هایی که انجام

می‌دهیم تضمین نماییم.

ما می‌توانیم از معادله زیر (بنام معادله شادی‌سنجی) برای مشخص کردن تمام مؤلفه‌هایی که باعث افزایش یا کاهش شادی ما می‌شوند استفاده کنیم [۱].

$$H = J - F - E$$

در اینجا H اندازه شادی ما را نشان می‌دهد، J شامل مؤلفه‌ها یا عواملی است که مستقیماً باعث افزایش شادی ما می‌شوند. مؤلفه‌هایی مانند: ۱- عشق و خدمت، ۲- موفقیت، ۳- قناعت، ۴- گذشت، ۵- سپاسگزاری، ۶- امید، ۷- خوش‌بینی، ۸- پذیرش، ۹- خیرخواهی.

در معادله فوق، F معرف تمامی مؤلفه‌های جسمانی است که باعث کاهش شادی ما می‌شوند یا از آن جلوگیری می‌کنند. مؤلفه‌هایی مانند: ۱- گرسنگی و سوء تغذیه. ۲- بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمانی که می‌توان آنها را با نام رنج‌های جسمانی نامید [۱]. عبارت دیگر در معادله شادی‌سنجی، E است که معرف مؤلفه‌های احساسی می‌شود که از شادی ما جلوگیری می‌کنند. ما آنها را رنج‌های عاطفی می‌نامیم. عبارت E شامل مؤلفه‌های زیر می‌باشد [۱]: ۱- عصبانیت، ۲- اضطراب، ۳- خودپرستی، ۴- وابستگی، ۵- آرزو، ۶- توقع، ۷- ترس، ۸- عیب‌جویی، ۹- حرص، ۱۰- اندوه، ۱۱- نفرت، ۱۲- گناه، ۱۳- دورویی، ۱۴- عجله، ۱۵- خشم، ۱۶- حسادت، ۱۷- قضاوت، ۱۸- شهوت، ۱۹- بدخواهی، ۲۰- ظلم، ۲۱- نارضایتی، ۲۲- انتقام، ۲۳- خشونت، ۲۴- نگرانی، ۲۵- تحقیر.

شادی کیفیتی از زندگیست. همه می‌توانند بگویند که آیا شاد هستند یا

خیر، و آیا بعنوان مثال امروز احساس شادتری نسبت به دیروز دارند یا نه. به منظور اندازه‌گیری سطح شادی‌مان، ما می‌توانیم هر روز اعدادی را بصورت اختیاری به مؤلفه‌های مشخص شده F ، J و E نسبت دهیم و میزان H را با کمک معادله فوق برآورد نماییم [۱]. پس از انجام این ارزیابی طی چندین روز، ما می‌توانیم متوجه شویم که جهت افزایش شادی کدامیک از جنبه‌ها و ارزش‌ها در زندگی‌مان را باید مورد توجه بیشتر قرار دهیم. با پرورش ارزشهای انسانی، هر کس می‌تواند رنجها و ناراحتی‌های عاطفی E را کاهش دهد.

انتظار ما از سبک زندگی ایده‌آل در سال ۲۰۶۰

بواسطه تغییر دیدگاه مردم برای کسب شادی و با وجود توسعه علم و فن‌آوری و همچنین با اتخاذ یک رویکرد جامع برای مقابله با مشکلات جهانی، ما تصور می‌کنیم زندگی در سال ۲۰۶۰ و بعد از آن بسیار صلح‌آمیز و دلپذیر خواهد بود. آرامش، آسایش، شادمانی و برکت، تعادل و زیبایی در این دنیا آنچنان خواهد بود که هیچکس تا آن زمان ندیده باشد. هیچ جرم و جنایتی، هیچ فقر و تنگدستی و یا گرسنگی و هیچ ناآرامی در این دنیا یافت نمی‌شود. هیچ درگیری بین ملتها وجود ندارد و هیچ اسلحه، تجهیزات نظامی و یا مهماتی در آن تولید نمی‌شود. محیط زیست کاملاً پاک است، از آن بخوبی نگهداری می‌گردد و به آن بخوبی احترام گذاشته می‌شود. علم و فن-آوری بسیار پیشرفته و توسعه یافته است اما فقط جهت سلامتی بشریت و

حفظ کره زمین، مورد استفاده قرار می‌گیرد. مردم برای امورات زندگی خود نیاز دارند حدود ۲۵ ساعت در هفته کار کنند. آنان بقیه اوقات خود را صرف عشق‌ورزی به دیگران، مخصوصاً کودکان، سالمندان و طبیعت می‌نمایند.

در چنین دنیایی، هیچ چیز دور ریخته نمی‌شود و هدر نمی‌رود، از همه چیز استفاده مجدد شده و یا بازیافت می‌شوند. همه مردم وقت آزاد دارند تا از طبیعت، درختان، گلها، پرندگان و زندگی بطور کلی، لذت ببرند. بخاطر چنین روش زندگی، و بخاطر مصرف بسیار ناچیز گوشت، انسانها بسیار شاد و سالم هستند [۱]. به خاطر عشق و احترام مردم به یکدیگر و همچنین به دلیل لطف و سخاوت جهان، همه چیز به وفور و فراوانی یافت می‌شود.

این آرمان‌شهر (مدینه فاضله) می‌تواند ایجاد شود و یا بدست آید، فقط اگر انسانها دیدگاه خود را برای کسب شادی تغییر داده و یا اصلاح نمایند و فقط اگر مردم درک کنند که شادی بسیار عمیق‌تری از لذت ناشی از کسب ثروت، شهرت و قدرت وجود دارد.

چگونه ما به آنجا برسیم

ما حدود ۴۰ سال فرصت کار داریم تا انسانها بتوانند در سال ۲۰۶۰ و بعد از آن سبک زندگی پیش‌بینی شده را دارا شوند. کار ما می‌تواند بعنوان مؤثرترین خدمت بی‌ریا به نسل بشریت که بیشترین نیاز را به آن دارند محسوب گردد. ما می‌توانیم از قدمهای زیر آغاز نماییم و از انجام تک تک آنها لذت ببریم.

۱. گروهایی از افراد علاقه‌مند که میخواهند واقعا شاد باشند را تشکیل دهید. افرادی که برای کسب شادی از مفاهیم ثروت، شهرت و یا قدرت بدور هستند.
۲. اعضای گروه باید طبق روشی که در بالا مورد بحث قرار گرفت و شرح کامل آن به تفصیل در [۱] آمده است، شادی خود را ارزیابی نمایند. آنان باید مشخص کنند که چه عواملی بر شادی آنان تأثیر مثبت داشته و چه عواملی مانع آن می‌شوند. بطور کلی رنج‌ها و ناراحتی‌های فیزیکی و احساسی زیادی ممکن است در ما وجود داشته باشد که باید همه آنها در نظر گرفته شوند.
۳. عواملی را مشخص نمایید که در اکثریت اعضای گروه بیشترین رنجش و ناراحتی را ایجاد می‌نمایند. سپس از آنها فهرستی تهیه کنید.
۴. ابتدا روش‌های کاهش و یا حذف عوامل مؤثر بر ناراحتی‌های جسمانی را در گروه خود مشخص کنید. برای از بین بردن ناراحتی‌های عاطفی، ارزش‌ها یا فضائل انسانی را تعیین کنید که پرورش آنها می‌تواند ناراحتی‌های مد نظر را کاهش داده یا از بین ببرد.
۵. تلاش کنید تا ارزش‌های انسانی را پرورش دهید که می‌توانند به بهترین وجه عوامل اصلی ناراحتی‌های شناسایی شده را ریشه‌کن کنند. حدود یک ماه را به پرورش هر یک از این ارزش‌ها اختصاص دهید. بدین منظور می‌توانید رویه‌ای را که شرح آن در [۱] به تفصیل آمده است، دنبال نمایید. ارزش‌های انسانی پیشنهاد شده عبارتند از [۱-۱۵]:

- ۱- اشتیاق و انگیزه ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد
 - همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع، ۲- پذیرش دیگران هر آنگونه که هستند،
 - ۳- شجاعت، ۴- فداکاری، ۵- بزرگواری، ۶- نظم و انضباط، ۷- همت،
 - ۸- خوش اخلاقی، ۹- بخشش، ۱۰- سخاوت، ۱۱- سپاسگزاری، ۱۲- فروتنی، ۱۳- امید، ۱۴- درستکاری، ۱۵- عدالت، ۱۶- عشق و احترام
 - به همه موجودات، ۱۷- اعتدال، ۱۸- تحرک، ۱۹- خوش بینی، ۲۰- صبر،
 - ۲۱- پشتکار، ۲۲- احترام، ۲۳- مسئولیت‌پذیری، ۲۴- رضایت،
 - ۲۵- اعتماد به نفس، ۲۶- صداقت، ۲۷- حفظ طبیعت و محیط زیست،
 - ۲۸- تحمل، ۲۹- صداقت، ۳۰- خیرخواهی.
۶. اعضاء گروه باید سطح شادی خود را پس از پرورش هر یک از فضائل اخلاقی، اندازه‌گیری نمایند.
۷. اعضاء باید به پرورش سایر ارزش‌های انسانی که می‌توانند باعث ریشه کن شدن ناراحتی‌های مشترک بین اعضای گروه بشوند، ادامه دهند. اعضاء گروه باید در پایان هر دوره از پرورش ارزشهای انسانی، سطح شادی خود را اندازه‌گیری کرده و میزان تأثیرگذاری هر یک از ارزش‌ها در افزایش سطح شادی را برآورد نمایند.
۸. اعضاء باید تمام تلاش خود را برای ارائه عشق به خانواده و اطرافیان خود بکار گیرند. هر فرد، به تنهایی و یا با کمک دیگران، باید پروژه‌هایی را شناسایی کند تا با استفاده از آنها بتواند خدمتی بی‌ریا و عاری از خودخواهی را به نیازمندترین افراد به‌همراه عشق‌ورزی بی‌توقع ارائه

دهد. تمامی اعضاء باید سپاسگزاری خود را از خداوند بخاطر وجود چنین فرصتی، بجا آورند.

۹. اعضای گروه باید حدود یک سال در کنار هم بمانند تا خوشبختی و شادی که با از بین بردن رنج‌های عاطفی بدست آورده‌اند را کاملاً احساس کنند. رنج‌هایی که با کمک پرورش ارزشهای انسانی، ابراز عشق و احترام به اطرافیان و همچنین ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا و عاری از تکبر به نیازمندترین افراد، ریشه‌کن شده‌اند.

۱۰. اعضای گروه "شادی" باید به تشکیل و هدایت گروه‌های شادی دیگری متشکل از علاقه‌مندان جدید در شهر خود، در شهرهای دیگر استان خود و یا سایر استانها و همچنین در کشورهای دیگر کمک نمایند. آنان باید با اعضای این گروه‌ها همراهی کنند تا ناراحتی‌های فیزیکی و احساسی آنان نیز ریشه‌کن شده و ارزشهای انسانی با کمک فرآیند توضیح داده شده فوق در آنان پرورش یابد.

۱۱. اعضای گروه‌های "شادی" باید از رسانه‌های محلی خود بخواهند که هیچ برنامه‌ای که مربوط به خشونت است را پخش نکنند و هیچ خبری از چنین رویدادهایی را اعلام ننمایند.

۱۲. اعضای گروه‌های "شادی" باید از هیئت مدیره مدارس مربوطه بخواهند که آموزش‌هایی مربوط به ارزش‌های انسانی را در برنامه‌های درسی خود لحاظ کنند.

۱۳. برای تحقیق در رابطه با ترویج ارزشهای انسانی (ارزشهای غنی). برنامه تحقیقاتی نیاز است تا در رابطه با چگونگی رشد بهترین

ارزشهای انسانی در کودکان، جوانان، بزرگسالان و همچنین در کل جامعه تحقیقات گسترده‌ای را بعمل آورد. این تحقیقات برای پوشش همه افراد باید فراگیر باشد. پیشنهاد می‌شود مراکز یا مؤسساتی در سطح استانی ایجاد شوند تا تحقیق در زمینه آموزش و پرورش ارزشهای انسانی (RICH-Values) را انجام دهند. ما در اینجا متذکر می‌شویم که آموزش ارزشهای انسانی صرفاً موضوعی نیست که بطور جداگانه از موضوعات دیگر مورد بررسی قرار گیرد. یعنی ما نمی‌توانیم صرفاً برای آموزش این ارزشها به برگزاری جلسات کلاسی و یا درنظر گرفتن ساعتهایی جداگانه در برنامه درسی مدارس اکتفا کنیم.

۱۴. ارزش‌های انسانی به عنوان بخشی از همه موضوعات باید در دانش آموزان پرورش یابد. این کار باید توسط معلمانی انجام پذیرد که قبلاً از چنین ارزش‌ها و فضائلی برخوردار شده‌اند.

۱۵. به عنوان یک وسیله مناسب دیگر برای تقویت ارزش‌های انسانی در افراد عادی، بهتر است داستان‌های زندگی افرادی که با عشق و علاقه بدون انتظارات خودخواهانه خدمت کرده‌اند، از طریق کتاب، فیلم و هر روش مناسب دیگری مورد توجه کودکان قرار گیرد. چنین افرادی باید بخاطر زحماتشان بصورت مداوم محترم شمرده شده و گرمی داشته شوند و پس از آنان به عنوان قهرمانان بزرگ جامعه، از اسامی‌شان برای نامگذاری ساختمان‌ها، خیابان‌ها استفاده شود و بورس‌های تحصیلی به نام آنان به دیگران اهداء گردد[۱].

منابع

1. M.N. Bahadori, Love to be Happy, the Secrets of Sustainable Joy, 1994, Blue Dolphin Publishing, Inc., Nevada City, CA. See also www.happinessyourhome.com and www.mehdibahadori.com.
2. P.D. Raskin, et al., Great Transition, the Promise and the Lure of the Times Ahead, 2002, Stockholm Environment Institute-Boston, Tellus Institute, Boston, MA.
3. P.D. Raskin, C. Electris and R.A. Rosen, the Century Ahead: Searching for Sustainability, 2010, Sustainability, Vol. 2, pp 2626-2651.
4. P.D. Raskin, the Great Transition Today, A Report from the Future, 2006, Tellus Institute, Boston, MA.
5. M. Borurp, Green Technology Foresight as Instrument in Governance for Sustainability, 2003, Berlin Conference on the Human Dimensions of Global Environmental Change, 5-6 December.
6. R.W. Kates, T.M. Parris, and A.A. Leiserowitz, What is Sustainable Development? Goals, Indicators, Values, and Practice, 2005, Environment: Science and Policy for Sustainable Development, Vol. 47, No. 3, pp 8-21.
7. R. Kemp and P. Martens, Sustainable Development:

How to Manage something that is Subjective and Never can be Achieved, 2007, Sustainability: Science, Practice, and Policy, Vol.3, No. 2, pp 1-17.

8. R.J. Swat, P. Raskin and J. Robinson, the Problem of the Future: Sustainability: Science and Scenario Analysis, 2004, Global Environmental Change, Vol. 14, pp 137-146.

9. J. Moore, Seven Recommendations for Creating Sustainability Education at University Level, 2005, International Journal of Sustainability in Higher Education, Vol.6, No. 4, pp 326-339.

10. J.P. Holdren, Science and Technology for Sustainable Well-Being, 2008, Science, Vol. 319, pp 424-434.

11. R. Miller, Futures Literacy: A Hybrid Strategic Scenario Method, 2007, Futures, Vol. 39, pp 342-362.

12. R. Bradfield, et al, The Origins and Evolution of Scenario Techniques in Long Range Business Planning, 2005, Futures, Vol. 37, pp 795- 812.

13. C. Selin, Trust and Illusive Force of Scenarios, 2006, Futures, Vol. 38, pp 1-14.

14. P.R. Mulvihill and V. Kramkowski, Extending the Influence of Scenario Development in Sustainability Planning and Strategy, 2010, Sustainability, Vol. 2, pp 2449-2466.

15. M.N. Bahadori, Ethics in Engineering and Engineering of Ethics (in Farsi), 2009, Yazda Publishing Inc., Tehran, Iran.
16. R. Veenhoven, World Database of Happiness, 1995, Social Indicator Research, Vol. 34, pp 299-313.
17. E. Diener and C. Diener, Most People are Happy, 1996, Psychological Science, Vol. 96, pp 181-185.
18. E. Diener, Subjective Well-being, 2000, American Psychologist, Vol. 55, pp 34- 43.
19. C.J. Cranny, P.C. Smith and E.F. Stone (eds.), Job Satisfaction: Advances in Research and Applications, 1992, The Free Press, New York.
20. P. Kesebir and D. Diener, In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions, 2008, Perspectives on Psychological Science, Vol. 3, pp 117-125.
21. R.M. Ryan and E.L. Deci, On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being, 2001, Annual Review of Psychology, Vol. 52, pp 141-166.
22. C.D. Ryff and B.H. Singer, Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being, 2008, Journal of Happiness Studies, Vol. 9, pp 13-39.
23. C.D. Fisher, Happiness at Work, 2010, International

Journal of Management Reviews, vol. 12, pp 384-412.

24.A. Gamble and T. Garling, The Relationship between Life Satisfaction, Happiness, and Current Mood, Published online by Springer, 15 January 2011.

25. A. Carr, Positive Psychology: the Science of Happiness and Human Strengths, 2011 (2nd. ed.), Psychology Press, Taylor and Francis Group.

۶. پیشنهادی برای مبارزه با بیماری همه‌گیر کرونا و جلوگیری از بروز بلایای آتی

امروزه چالش‌های بسیار زیادی رو در روی بشریت است. مسائلی مانند گرم شدن کره زمین، کاهش منابع طبیعی، آلودگی محیط زیست، گرسنگی، فقر، ناآرامی‌های اجتماعی، بی‌عدالتی، تروریسم، جرم و جنایت و... اما مهمترین مشکلی که امروز بشریت با آن روبروست، چالش بیماری همه‌گیر ویروس کروناست.

دولت‌ها در سراسر جهان اقدامات جدی در جهت مبارزه با این ویروس و محافظت از مردم خود انجام داده‌اند. آنان برای حل این بیماری در درجه اول به علم و فناوری تکیه کرده‌اند، در برخی کشورها مردم به نیایش متوسل شده و از خداوند راه حل این مشکل را می‌طلبند.

قبل از تلاش برای ارائه راه حل تکمیلی برای حل این مسئله، باید بررسی کنیم که چرا (نه فقط چگونه) چنین مشکلی بوجود آمده است.

من بر این عقیده هستم که افکار و اعمال هر فرد بر معیشت و رفاه سایر موجودات و حتی کل جهان تأثیر می‌گذارد. جمله‌ای وجود دارد که می‌گوید "پرواز یک پروانه در هند بر آتش سوزی در کالیفرنیا اثر دارد". اثبات این بیانیه یا آنچه در بالا گفتیم بسیار دشوار است.

آزمایشات و تجارب پراکنده‌ای وجود دارند که نشان می‌دهند، برای مثال موسیقی آرام چگونه می‌تواند به رشد گیاهان یا افزایش تولید شیر گاو،

کمک کند. همچنین آزمایش‌هایی صورت گرفته است که نشان می‌دهند چگونه افکار و آرزوی خیر و ارسال عشق برای گیاهان رشد آنها را بهبود بخشیده، و ارسال نفرت و آرزوی بیماری برای آنها، باعث کاهش رشدشان شده است [۱].

من معتقدم، اگر بخواهیم با بیماری همه‌گیر فعلی مقابله کنیم و از بروز مصیبت‌های آینده جلوگیری نماییم، باید اعمال و افکار خودمان را مورد سنجش قرار دهیم.

من باور دارم تحمیل رنج و مصیبت به مردم دنیا در مناطق مختلف جهان به دلیل ایجاد جنگ و ظلم و ستم توسط حاکمان آنها، و آزار انسانها و حیوانات در سراسر جهان به دلیل تخریب محل سکونت و زیستگاه‌های آنها و تغییرات شدیدی که به واسطه تخریب محیط زیست ایجاد شده است، همگی دلایل اصلی بیماری همه‌گیر فعلی و سایر بلایای طبیعی است.

خلاصه اینکه، من معتقدم طمع، خودخواهی، عدم وجود عشق، دلسوزی و احترام به مردم، طبیعت و اشکال مختلف حیات، عوامل اصلی بروز این فاجعه در سراسر جهان می‌باشد.

قرآن کریم، در سوره، الروم، آیه ۴۱، اینگونه بیان می‌کند:

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ
الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

به خاطر کارهایی که مردم انجام داده‌اند، فساد در خشکی و دریا آشکار شده است، تا (خداوند) کیفر بعضی اعمالشان را به آنان بچشاند، شاید از

شمر به سوی حقّ بازگردند.

من از این آیه و آزمایش‌های مختصر انجام شده نتیجه می‌گیرم که امروزه بیماری همه‌گیر کرونا و بسیاری از بلاهای طبیعی دیگر، به دلیل آنچه مردم و کشورها (بویژه افراد ثروتمند و قدرتمند) علیه انسانها، سایر موجودات زنده دنیا، محیط زیست و بطور کلی طبیعت انجام داده‌اند، اتفاق می‌افتد.

اگر ما واقعا می‌خواهیم تا به این بیماری همه‌گیر فعلی غلبه کنیم، و از وقوع بلاهایی در آینده جلوگیری نماییم، باید تمام افکار و اعمال خود را مورد بازبینی قرار داده و تغییرات لازم را روی آنها ایجاد کنیم.

برای مقابله با مشکل امروزی که همه مردم با آن روبرو هستند و به منظور جلوگیری از (یا کاهش احتمال وقوع) بلاهای آتی، به مردم در سراسر جهان پیشنهاد می‌کنم ضمن پیگیری راه‌های علمی و فناوری که توسط دولتها برای مبارزه با کرونا پیشنهاد و اجرا شده است، موارد زیر را نیز به اجرا بگذارند:

۱. ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا به کسانی که بیشترین نیاز را دارند، بدون در نظر گرفتن رنگ پوست، ملیت و سبک زندگی. این شامل تلاش برای از بین بردن رنج و عذاب مردم و سایر موجودات است که در اثر جنگ، تخریب زیستگاه‌ها و . . . بوجود آمده است.

۲. پرورش ارزشهای انسانی عشق، دلسوزی، بخشش و احترام به انسانها و همه موجودات و رفع نفرت نسبت به یکدیگر و جایگزین کردن نفرت با بخشش، عشق و رحم و شفقت. بدین وسیله، ما می‌توانیم زندگی شادتری

نیز داشته باشیم.

۳. عدم اسراف در همه چیز و استفاده حداقل از چیزهایی که لازم داریم.

۴. حذف هزینه‌های مربوط به تولید تجهیزات جنگی و استفاده از منابع آن

برای ایجاد صلح و خوشبختی برای همه موجودات زنده دنیا.

با انجام اینگونه تلاش‌ها و تغییراتی که مردم در سبک زندگی خود به وجود

می‌آورند، از این پس ملل ثروتمند و قدرتمند دنیا به قابلیت‌های بهبودبخشی

خود افتخار خواهند کرد، نه به قدرت کشتن انسانها.

منبع

1. Mehdi N. Bahadori, *Love to be Happy, the Secrets of Sustainable Joy*, 1994, Blue Dolphin Publishing, Inc., Nevada City, CA. See also www.happinessyourhome.com and www.mehdibahadori.com.

۷. سپاسگزاری

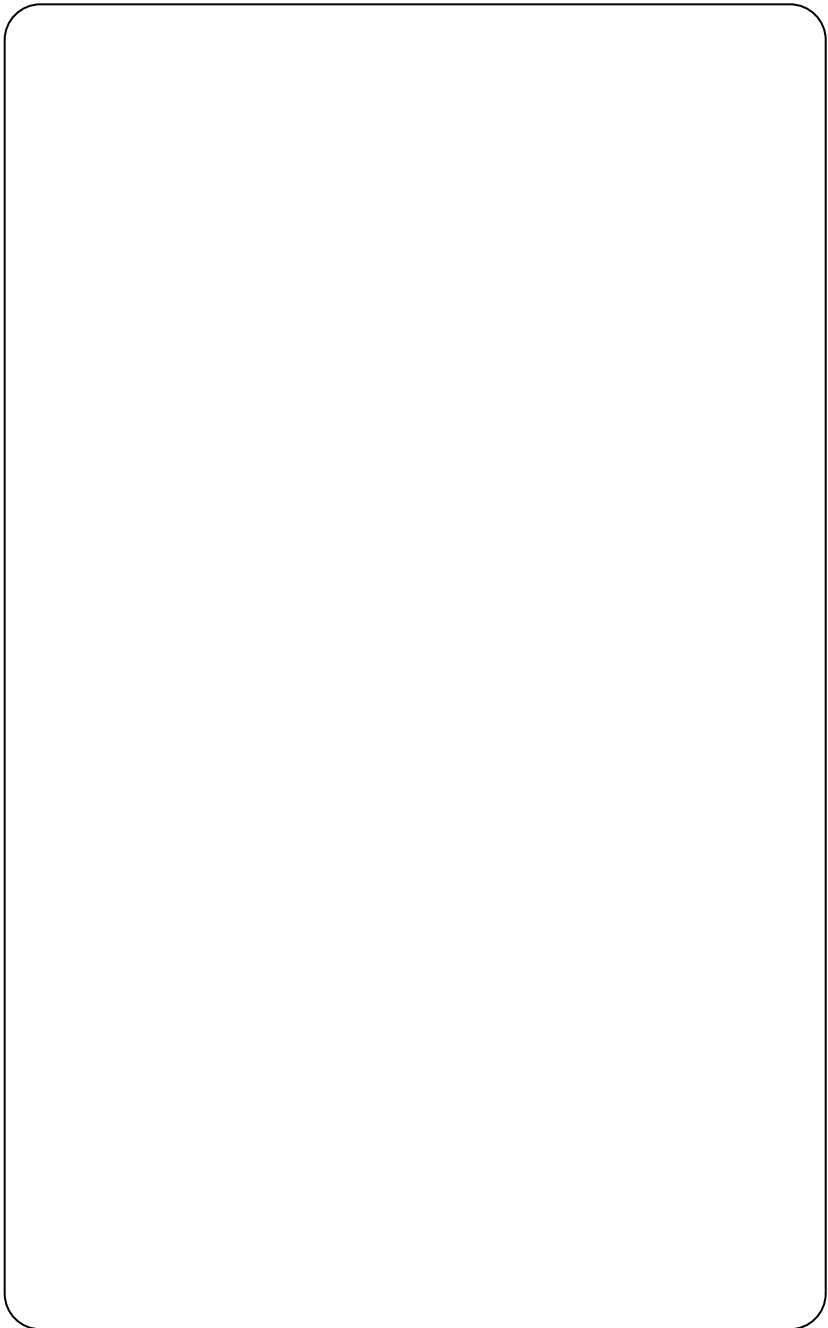
- پروردگارا، تو را سپاس می‌گویم، پروردگارا تو را شکر می‌کنم...
- برای تمام نعماتی که به من ارزانی داشته‌ای.
- برای تمام روزهای آفتابی و برای تمام روزهای غمگین ابری و بارانی
- برای غروبهای آرام و شبهای تاریک و طولانی.
- پروردگارا تو را شکر می‌کنم برای سلامتی و بیماری، برای غمها و شادیهایی که سال گذشته به من عطا کردی.
- خدایا تو را شکر می‌گویم برای تمام چیزهایی که مدتی به من قرض دادی و سپس باز پس گرفتی.
- خدایا، برای تمام لبخندهای محبت بار، دستان یاری‌رسان، برای همه آن عشق و محبت و چیزهای شگفت‌انگیزی که دریافت کردم از تو تشکر می‌کنم.
- خدایا از تو تشکر می‌کنم برای تمام گلها و ستارگان، برای فرزندان و عزیزانی که دوستم دارند.
- خدایا، تو را شکر می‌گویم برای تنهاییم، برای شغلم، برای مسائل و مشکلاتم، برای تردیدها و اشکهایم، چرا که همه اینها مرا به تو نزدیکتر کردند.
- خدایا تو را شکر می‌گویم برای تداوم حیاتم، برای اینکه سرپناهی در اختیارم نهاده‌ای، برای غذایی و برای برآورده کردن تمام نیازهایم.
- پروردگارا، همان را می‌خواهم که تو برایم خواسته‌ای.

۸. راز و نیاز گروهی به درگاه پروردگار

- پروردگارا، دست نیاز به سوی رحمت دراز کرده‌ایم، به سوی شکوه و جلالت، به سوی عزت، به سوی عظمت، به سوی قدرت و فرمانروائیت، به سوی علم و آگاهی، به سوی مهربانیت و به سوی بخشندگیت.
- خدایا، دست نیاز به سوی تو دراز کرده‌ایم.
- پروردگارا، ای نهایت آرزوی مردم عارف، ای فریادرس بیچارگان، ای دوست دار دل‌های راستگو و ای خداوند جهانیان.
- از تو تقاضا می‌کنیم گناهان و لغزشهای ما را ببخشی و ما و تمام انسان-ها را از شر بلاهای مختلف محفوظ بداری.
- از تو تقاضا می‌کنیم به ما فرصت ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا را به نیازمندترین افراد بدهی، به ما توانایی عطا فرمائی تا تمام ارزشهای انسانی را در خود پرورش دهیم و از آنها برخوردار گردیم، به ما توانائی دهی که تمام انسانها و سایر موجودات را به عنوان تجلیات زیبا و منحصر به فرد تو بی‌ریا دوست بداریم و به آنها بی‌توقع عشق بورزیم.
- خدایا از تو تقاضا داریم به ما نشان دهی که دروس دانشگاه زندگیمان چه هستند و توانایی دهی که آنها را به خوبی فرا گیریم.
- پروردگارا، تو در تمام زندگیمان به ما لطف داشته‌ای. از تو تقاضا داریم که باز هم لطف کنی و پندار و گفتار و رفتار ما را طوری بگردانی که تو از آنها راضی باشی و لطف کنی که همه آنها ما را در نهایت به تو نزدیکتر -

کنند بطوری که به جز تو نبینم و نخواهیم و تمام آنچه را که از طریق حواس خود یا از طریق دل به آنها آگاه می‌شویم همه را تجلیات تو بدانیم و دوست بداریم.

- خدایا ، برای همه چیز از تو متشکریم.



منابع

- ۱- مهدی بازگان «عشق و پرستش یا ترمودینامیک انسان»*
- 2- G. Patterson “*Theology and Thermodynamics: In Praise of Entropy*”*
- 3- C. McCown, “*Entropy, Disorder, and God*”*
- 4- D.T. Haynie, “*Biological Thermodynamics*”, 2nd.ed., Cambridge University Press *
- 5- , “*Thermodynamics and Biological System*”*
- 6- A.V. Gomez, “*The Thermodynamics of the Living System: Entropy Production in the cell*”*
- 7- E.D. Schneider and J.J. Kay, “*Life as a Manifestation of the Second Law of Thermodynamics*”*
- 8- R.N. Oerter, “*Does Life on Earth Violate the Second Law of Thermodynamics?*”*
- 9- J.S. Kirkaldy, “*Thermodynamics of the human Brain*”*
- 10- K. Michaelian, “*Thermodynamic Function of Life*”*
- 11- ____, “*Human Thermodynamics Fundamentals*”*
- 12- ____, “*Thermodynamics and Life*”*
- 13- C.S. KONIG, S.Ramachondran, J. Gonzales – Alonzo, M.A.Atheron, and M.W.Collins, “*The Thermodynamics of Metabolism, ...*”*
- 14- P.J. Davids, “*Entropy and Society: Can the Physical/Mathematical Notions of Entropy Be Usefully Imported Into the Social Sphere?*”*
- 15- Wikipedia, “*Entropy and Life*”*

* از طریق اینترنت به دست آمده است.

- 16- J. Clear, “*Entropy: Why Life Always Seems to get More Complicated?*”*
- 17- O. Mykhailovska, “The Nature of Entropy in Socio-Economic Systems” *
- 18- ___, “Another Look at Entropy: Undrestanding Uncertainty” *
- 19- A.P. Infante and J.H.L. Lawler, “Social Entropy”*
- 20- ___, “Undrestanding Society: Entropic Social Mechanism” *
- 21- ___, “Entropy: The Hidden Force that complicates Life” *
- 22- ___, “Entropic Citizenship Behaviour and Sustainability in Urban Organization: Towards a Theoretical Model” *
- 23- D. Sagan and J.H. Whiteside “Gradient Reduction Theory: Thermodynamics and purpose of Life” *
- 24- C.E.K. Mady, I.B. Henriques and S.O. Junior, “Exergy Analysis of Human Body and Lifespan: A First Approach” *

* از طریق اینترنت به دست آمده است.

