

جواب چهارم

# شادی و زندگی

دکتر مهدی بهادری نژاد





پروردگارا

ای هستی بخش وجود

مرا بر نعمت بی کرانت توان شکر نیست

زده زده وجودم برای تو و نزدیک شدن به تو می تند

الهی مرا مدد کن تا دانش اندکم نه زردبانی باشد برای فزونی تکبر و غرور

نه حلقه ای برای اسارت و نه دسیت مایه ای برای تجارت

بلکه گاهی باشد برای جلیل از تو و

متعالی ساختن زندگی

خود و دیگران

امیدوارم بیش از پیش در

ارائه مؤثرترین خدمت بی ریا به نیازمندترین افراد

بمراه با

پرهیزگاری کامل و عشق ورزی بی توقع

موفق باشید

# بسم الله الرحمن الرحيم

تقدیم به اولین و عزیزترین استادم - مادرم -  
که در عین برخورداری از ارزشهای والای انسانی  
سعی کرد تا این ارزشها، بخصوص: ایمان، توکل،  
خیرخواهی، عشق و گذشت را در من پرورش دهد.  
روحش شاد باد.

امیدوارم شما همیشه شاد باشید

امیدوارم تمام انسانها همیشه شاد باشند

امیدوارم تمام موجودات جهان همیشه شاد باشند

## مقدمه چاپ چهارم

در جهانی که فقر، گرسنگی، جنگ و بی‌خانمانی بیداد می‌کند، کشورهای توسعه یافته با امکانات فراوان مادی زندگی را بیش از پیش برای شهروندانشان آسوده ساخته‌اند. گویی تعادل زیستی به هم خورده است. تولید سلاح-های مخرب، خبرهای فراوان از گرسنگی و جنگ و هراس از آینده انسان‌ها را به سمت افسردگی و عدم کارآیی لازم سوق می‌دهد. انسان به دنبال لحظه‌های شاد زندگی در تکاپوست.

مدیریت فردی و اجتماعی برای فراهم کردن و استفاده از جنبه‌های شادی‌بخش زندگی، امروزه به یک شاخه علمی در مدیریت و روانشناسی تبدیل شده است. فراهم آوردن فضای شاد در خانواده و محیط کار و جامعه، بهتر است در صدر برنامه‌ریزی‌ها قرار گیرد. کتاب حاضر زمینه‌ای را فراهم می‌آورد که به مقوله شادی از جنبه معنوی نگریسته شود. چاپ مقاله‌ای با عنوان «مدیریت با تکیه بر معنویت» به قلم آقای دکتر مهدی بهادری نژاد در مجله تدبیر شماره ۱۴۷ مرداد ماه سال ۱۳۸۳ هم‌زمان با برگزاری جلسه سخنرانی با این عنوان زمینه بررسی کتاب شادی و زندگی را فراهم نمود. این سخنرانی به همت آقای داوود امیراحمدی مسئول محترم خانه مدیران در محل این تشکل در سازمان مدیریت صنعتی، برگزار شد. موضوع جلسه بر مبنای کتاب شادی و زندگی طراحی شده بود. حضور ۸۵ عضو فعال خانه مدیران در این جلسه و برآورد نظر آنان نسبت به موضوع مورد بحث مجال را فراهم آورد تا بتوان ارزیابی مناسبی از این برنامه بدست آورد. طرح پرسشنامه‌ای کاربردی نظرات اعضا را به ترتیبی انعکاس داد که نتیجه نهایی آن در جلسات مشابه به صورت شفاهی ارزیابی شده بود. نتایج حاصل از این بررسی به صورت خلاصه به شرح زیر است:

- ۱- تأکید بر مقوله شادی به عنوان بعدی از ابعاد روحی انسان در برنامه‌ریزی‌ها ضروری است.
- ۲- باید روش‌های رسیدن به شادی معنوی را آموخت و این کتاب توانایی آموزش ساده این مفهوم را دارد.
- ۳- کارگاه‌های آموزشی توانایی کسب مهارت شاد زیستن را ارتقاء می‌دهند.
- ۴- زمینه‌های جنبی این نوع جلسات نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. مثل نمایش فیلم، دعوت از افرادی که در زندگی احساس شادی و خوشبختی دارند و استفاده از تجربیات آن‌ها.
- ۵- آقای دکتر مهدی بهادری نژاد امتیاز مناسبی را (۸۰ امتیاز از ۱۰۰) از طرف حضار در جهت تفهیم مطالب کتاب کسب کردند.

با خواندن کتاب شادی و زندگی می‌توان موارد زیر را فرا گرفت:

- ده راه مطمئن برای افزایش شادی کدامند. معرفی این راهها باعث هدفمند کردن نگرش انسان به مقوله شاد زیستن می شود.
  - چگونه وجود اعتقادات و باورها در انسان، با سلامت و شادی مرتبط است.
  - ارزش‌های واقعی انسان چیست و چرا تعلیم و تربیت برای آموزش ارزش‌های انسانی ضروری است.
  - چگونه دو مفهوم عشق و خدمت- که باعث ازدیاد شادی می گردند- بر دیگر امور ارجح هستند.
  - چرا ارتباط داشتن با یک استاد برای شاد زیستن ضروری است.
  - نحوه زندگی مدرن امروز چرا باعث کاهش شادی می گردد.
  - چگونه از شراکت شما با جهان آفرینش سود عایدتان می گردد.
  - چرا افزایش شادی در جو حاکم و قاطع جهان باعث پایداری زندگی در زمین می شود.
  - چرا محاسبه شاخصی به نام شاخص شادی ملی<sup>۱</sup> (NIH) نشانگر کاربردی تری نسبت به <sup>۲</sup> GNP (تولید ناخالص ملی) است.
- نیت خالصانه نویسنده کتاب شاد ساختن فرد فرد انسان هاست. امید است این هدف حاصل آید.

انتشارات مدیسه

مهندس فیروزه خرمشاهی

---

1- National Index of Happiness

2- Gross National product

## فهرست

صفحه	عنوان
۶	پیشگفتار
۹	خلاصه‌ای منظوم از کتاب (توسط حاج کمال مشکسار)
۱۱	مخمس وحدت شیخ بهایی
۱۳	۱- مقدمه
۲۱	۲- جهانی پر از صلح و صفا
۲۳	۳- عناصر تعیین کننده شادی
۳۳	۴- شاخصهای فردی و ملی شادی
۵۳	۵- پرورش اعتقاد درست برای دستیابی به شادی
۷۹	۶- عشق، مهمترین عامل کسب شادی
۸۷	۷- خدمت بی‌ریا، مطمئن‌ترین راه پرورش عشق و کاستن از عوامل ناشادی
۹۳	۸- اهمیت ارتباط با یک استاد
۱۰۱	۹- ده راه مطمئن برای افزایش شادی
۱۱۹	۱۰- پرورش ارزشهای انسانی
۱۴۱	۱۱- شادی همچون بهترین دارو
۱۶۳	۱۲- چکیده مراحل دستیابی به شادی
۱۶۷	منابع مراجعه
۱۶۹	خلاصه کتاب

## پیشگفتار

سه سال پیش برای مطالعات به دانشگاهی در لوس آنجلس آمریکا رفته بودم. در چند ماه آخر اقامتم فرصتی دست داد تا کتابی را زیر عنوان (۱) Love to Be Happy: The Secrets of Sustainable Joy به رشته تحریر در آورم. این کتاب دو سال پیش در آن کشور به چاپ رسید و در اختیار علاقمندان قرار گرفت. سال گذشته این کتاب با نام (۲) AmaParaser Feliz: El Secreto de la Alegria de Vivir □ □ به زبان اسپانیایی نیز ترجمه و در اسپانیا و کشورهای امریکای جنوبی توزیع شد.

با وجود اینکه بیشتر وقت خود را در لوس آنجلس صرف تحقیق و بررسی درباره انرژی خورشیدی و محیط زیست کردم، فرصت داشتم تا به پاسخ دو سؤال زیر بیشتر بیندیشم: چرا بشر با فعالیتهای اجتماعی □ □ اقتصادی خود محیط زیست را چنین آلوده کرده است؟ و سؤال مهمتر اینکه چرا انسان در طول حیات خود اینقدر به جامعه بشری آسیب رسانده است؟ می‌دیدم که علی‌رغم وفور منابع طبیعی، در یک جای دنیا (مانند امریکا) در مصرف مواد غذایی و سایر منابع اسراف می‌کنند در حالی که در جای دیگر دنیا مردم از گرسنگی می‌میرند یا بی‌خانمان هستند و کنار خیابانها زندگی می‌کنند. می‌دیدم که دولتهای جهان بیشتر درآمد خود را صرف توسعه، ساخت و بکارگیری جنگ‌افزارهای مختلف می‌کنند تا انسانهای دیگر را سریعتر و بهتر بکشند، در حالی که می‌توانند منابع مالی این کار را صرف رفاه و آسایش مردم خود یا سایر انسانها بکنند. می‌دیدم که با وجود تلاش میلیاردها انسان، هر روز درد، رنج و گرفتاری آنان بیشتر می‌شود و شادی‌شان کمتر. بنابراین طبیعی بود که از خود بپرسم چرا این طور است؟ جوابهایی را که می‌خواندم و می‌شنیدم مرا قانع نمی‌کردند و مایل بودم تا دلیل اصلی گرفتاریهای بشر را بیابم و راه‌حلی برای آنها ارائه کنم. من مطالعه و تخصصی در زمینه جامعه‌شناسی نداشتم و ندارم ولی به خودم اجازه داده بودم که قدری به این مسائل فکر کنم و از آن مهمتر، سعی کنم تا برای آنها پاسخی بیابم. پیش از آن هم این موضوعات فکر مرا به خود مشغول کرده بود به طوری که در لوس آنجلس، قبل از اینکه مطالعات اصلی خود را شروع کنم عبارت زیر را برای خود نوشتم: «از تفکر و برخورد علمی □ □ عرفانی در حل مسائل اجتماعی استفاده کن.» این نوشته چند هفته‌ای روی میز بود و هر روز نگاه من به آن می‌افتاد. حدود ۴ ماه به پایان فرصت مطالعاتی‌ام باقی مانده بود که تمایل عجیبی برای نوشتن مطالبی که به ذهنم خطور می‌کردند در من به



وجود آمد. چون مطالعات اصلی‌ام نیز به نتیجه خوبی رسیده بودند تصمیم گرفتم تقریباً تمام وقت خود را صرف نوشتن کتابی کنم که در بالا به آن اشاره کردم.

پس از مراجعت به ایران امیدوار بودم کتاب را به فارسی برگردانده هر چه زودتر در اختیار شما هموطن عزیزم قرار دهم ولی مشغله‌های مختلف تاکنون فرصت چنین کاری نداده بود. متن حاضر ترجمه کتاب فوق‌الذکر نیست ولی از مطالب اصلی و ساختار آن کتاب استفاده شده است.

در برگرداندن کتاب از متن انگلیسی، سرکار خانم پری سپاهیان، سرکار خانم فریبا مقدم و جناب آقای مهندس احمد حجتی به من کمک کردند که بدین وسیله از آنان سپاسگزاری می‌کنم. متن حاضر را خدمت عارف ربانی و استاد بزرگواریم جناب آقای حاج کمال مشکسار تقدیم و از معظم له تقاضا کردم تا اشعاری درباره موضوع کتاب بسرایند. در صفحات بعد اشعار ایشان را که در حقیقت خلاصه‌ای از کتاب می‌باشد ملاحظه می‌فرمایید. این قطعه شعر از قسمتهای مختلفی تشکیل شده که به ترتیب به فصول دوازده‌گانه کتاب مربوط می‌شوند. این قسمتها با خط فاصله از یکدیگر جدا شده‌اند.

برای انتخاب قطعه شعر دیگری برای کتاب، با جناب آقای مشکسار مشورت کردم. ایشان قطعه شعر معروف شیخ بهایی (علیه السلام رحمه) در وحدت را پیشنهاد فرمودند که در صفحات بعد ملاحظه می‌فرمایید. با اضافه شدن این دو قطعه شعر، تقسیمات کتاب که ابتدا دوازده بود، اینک به چهارده قسمت تغییر می‌یابد.

به امید اینکه با مطالعه کتاب **شادی و زندگی** و انجام تمرینهای پیشنهادی بتوانید **زندگی شادتری** داشته باشید، این کتاب را به حضور شما هموطن عزیزم تقدیم می‌کنم.

**مهدی بهادری نژاد**

**تهران - دی‌ماه ۱۳۷۴**

امیدوارم شما همیشه شاد باشید

امیدوارم تمام انسانها همیشه شاد باشند

امیدوارم تمام موجودات جهان همیشه شاد باشند

## خلاصه‌ای منظوم از کتاب

حق تو را از بهر شادی آفرید پس در آرامش نمایی زندگی	تا ز تو آرامشی گردد پدید وارهی از مشکلات بردگی
من دمی گشتم رها از خویشتن عالمی دیدم پر از صلح و صفا	چون برفتم آمد او در جای من ما سَوَى اللَّهِ بود خود نورِ خدا
شادی از این هفت می‌آید پدید خیرخواهی و رضایت از خدا	عشق و خوش‌بینی، گذشت آنکه امید شکر ایزد روز و شب در هر کجا
شاخص فردی و ملی شادی است گفت با ما آن نَبِيِّ راستگو باز با ما این چنین او گفته است أَطْلُبُوا عِلْمًا وَ لَوْ كَانَ بِسِينِ	علم هم این را به خوبی هادی است زگهواره تا گور دانش بجو دُرِّ معنی را به خوبی سفته است تا شما را علمِ حق گردد یقین
اقتصاد تو اگر باشد درست تو به شادی می‌شوی چون دستیاب	نیستی هرگز به کارِ خویش سست کوشی کن این مهم را خود بیاب
عشق شادی را کند بس آشکار از شراب عشق چون کشید	می‌کند عاشق از آن جان را نثار مست و بیخود گشت و در جانان رسید
گر کسی شد بی ریا خدمتگزار عشق کم‌کم می‌شود در وی پدید تخلیه می‌گردد از اخلاق بد	از ره دل می‌شود نزدیک یار می‌دهند از راهِ دل او را نوید می‌رسد در نورِ اللَّهِ الصَّمَدُ <sup>۲</sup>
بشنو از من طرفه <sup>۳</sup> رمزی با شکوه از تَعَشُّقِ <sup>۴</sup> گردد او چون توتیا <sup>۵</sup>	بشنود این رمز را گر گوش کوه می‌شود واصل به انوار خدا

۱- تجلیات خداوند

۲- خداوند بی‌نیاز

۳- ممتاز

۴- عشق‌ورزی

۵- گرد

هست از جود خدای مهربان  
می‌شود با تو یقیناً او رفیق  
غرق می‌گرددی در انوارِ اله  
می‌شود چشم بد از روی تو دور  
گفته با ما از سر صدق و یقین  
در هلاکت شد، پناگهی نیافت<sup>۲</sup>

گر تو در این راهها باشی دقیق  
امر حق یکتاست کی در آن شکی است

فی‌المثل آن خُلُقِ بد باشد حسد  
با خداوند جهانی روبرو

رو طلب کن شادی دل از خدا  
یابی از این موهبت بیشک فتوح

ای «کمال» از خود رها با ما بیا  
از تو راضی می‌شود بیشک خدا  
بوی عشق حق همیشه بر مشام  
تا نباشی پیش وجدانت پریش<sup>۴</sup>

تا ببینی رویِ حق را آشکار  
پس بده خود را به او در بندگی

روز و شب در خویشتن اندیشه کن  
تا ابد احساس آزادی کنی  
مست باشی از شراب کردگار

ارتباط عاشقی با عاشقان  
گر پیبندی به استاد عشق<sup>۱</sup>  
می‌کشاند او ترا تا پیشگاه  
خود در دو عالم نور نور  
حضرت سجاد (ع) زین العابدین  
هر کسی استاد آگاهی نیافت

شادیت افزون شود از ده طریق  
ره به صورت مختلف شادی یکی است

تخلیه کن خویش را از خُلُقِ بد  
تخلیه<sup>۳</sup> یابی چو از خُلُقِ نکو

گر مریضی و طلبکار دوا  
چون ز تو شد جلوه‌گر شادی روح

گر عروج روح خواهی از خدا  
چون کنی خدمت به مردم بی‌ریا  
بعد از آن آید ترا هر صبح و شام  
تو مکن خدمت ز بهر نفس خویش

خدمتت باشد برای کردگار  
حق عطا کرده ترا این زندگی

ارتباط و عشق و تقوی پیشه کن  
چون تو رفتی آید او شادی کنی  
شاد گردی و تو باشی جان نثار

## حاج کمال مشکسار

۱- همیشه عاشق

۲- هلك من ليس له حكيم ير شده

۳- زینت دادن

۴- پریشان

## مخمس وحدت شیخ بهایی

اشکم شود از هر مژه چون سیل روانه  
ای تیر غمت را دل عشاق نشانه

جمعی به تو مشغول و تو غایب زمیانه

تا کی به تمنای وصال تو یگانه  
خواهد بسر آید شب هجران تو یانه

دیدم همه را پیش رخت راکع و ساجد  
که معتکف دیرم و گه ساکن مسجد

یعنی که تو را می طلبم خانه به خانه

رفتم به در صومعهٔ عابد و زاهد  
در میکده رهبانم و در صومعه عابد

زاهد سوی مسجد شد و من جانب خمار  
حاجی به ره کعبه و من طالب دیدار

او خانه همی جوید و من صاحب خانه

روزی که برفتند حریفان پی هر کار  
من یار طلب کردم و او جلوه گه یار

هر جا که روم پرتو کاشانه تویی تو  
مقصود من از کعبه و بتخانه تویی تو

مقصود تویی کعبه و بت خانه بهانه

هر در که زخم صاحب آن خانه تویی تو  
در میکده و دیر که جانانه تویی تو

پروانه در آتش شد و اسرار عیان دید  
یعنی همه جا عکس رخ یار توان دید

دیوانه منم، من که روم خانه به خانه

بلبل به چمن، زان گل رخسار نشان دید  
عارف صفت روی تو در پیر و جوان دید

دیوانه برون از همه آئین تو جوید  
هر کس به زبانی صفت حمد تو گوید

بلبل به غزلخوانی و قمری به ترانه

عافل به قوانین خرد راه تو پوید  
تا غنچهٔ بشکفته‌ی این باغ که بوید

هرچند که عاصی است، زخیل خدَم توست  
تقصیر «خیالی» به امید کرم توست

یعنی که گنه را به از این نیست بهانه

بیچاره بهائی که دلش زار غم توست  
امید وی از عاطفت دمدم توست

امیدوارم شما همیشه شاد باشید

امیدوارم تمام انسانها همیشه شاد باشند

امیدوارم تمام موجودات جهان همیشه شاد باشند



«شادی بهترین چیزهاست، آن قدر اهمیت دارد که سایر چیزها تنها برای کسب آن هستند.»  
«ارسطو»

در این کتاب علت اصلی ناراحتیها و گرفتاریهای انسان و به طور کلی جوامع بشری را شناسایی کرده، راه حلی برای رفع آنها ارائه می‌کنیم.

**انسان برای شاد زیستن خلق شده** و تمام لوازم شاد زیستن را نیز در اختیار دارد. اما با ندانم کاریها، مسائل اجتماعی - اقتصادی بسیار زیادی را برای خود و جامعه بشری بوجود آورده و محیط زیست را آلوده کرده است. راه و روشی که او در زندگی خود دنبال کرده نتوانسته برایش شادی بیافریند و زندگی را با درد و رنجهای بسیار و غم و غصه‌های فراوان همراه کرده است. علاوه بر این، او با اعمال و رفتار خود باعث تخریب محیط زیست شده و ادامه حیات خود و سایر موجودات را بخطر انداخته است.

برای شناختن مسائل اجتماعی - اقتصادی مذکور کافی است به دور و بر خود نگاه و به زندگی دوستان و نزدیکانمان توجه کنیم و یا به ستون حوادث روزنامه‌ها یا به اخبار اقتصادی و سیاسی کشورهای جهان رجوع کنیم. به نظر می‌رسد مردم دنیا با انواع و اقسام مشکلات مواجهند و برای برطرف کردنشان مبارزه می‌کنند. جز افراد اندکی، بقیه ناراحت و غمگین هستند و از زندگی خود ناراضی. به عنوان مثال، چند نمونه از اخباری را که روزانه از رسانه‌های خبری جهان دریافت می‌کنیم، در اینجا ذکر می‌کنیم: - در بعضی از کشورهای جهان زد و خوردهای قومی باعث کشته و زخمی شدن تعداد زیادی مرد و زن و کودک بی‌گناه می‌شود.

- در شهرهای بوسنی و هرزگوین، صربها مسلمانها را می‌کشند و به دختران و زنان جوان آنها تجاوز می‌کنند.

- روزانه در بسیاری از شهرهای آمریکا و اروپا جنایتکاران خیابانی انسانهای بی‌گناهی را به ضرب گلوله می‌کشند.

- در تعدادی از کشورهای دنیا از جمله بعضی از کشورهای آفریقایی کودکان از گرسنگی می‌میرند و یا

- مجبورند بدون امکانات اولیه در خیابانها زندگی کنند و از رفاهی که غالب مردم از آن برخوردارند بی بهره باشند.
- در برخی از کشورهای دنیا دولتهای غاصب مردمی را که برای کسب آزادی و حقوق اجتماعی خود مبارزه می کنند می کشند یا به زندان می افکنند.
  - مشکلات و تورم اقتصادی در بسیاری از کشورهای جهان تأمین مایحتاج زندگی را برای اکثر مردم دشوار کرده و آنان را نسبت به آینده خود و فرزندانشان کاملاً نگران نموده است.
- امروزه آلودگی محیط زیست مهمترین مسئله جهانی شده است. بسیاری از دانشمندان جهان نگرانند مبادا محیط زیست در آینده نزدیک به قدری آلوده شود که ادامه حیات به خطر افتد. نمونه ای از این آلودگیها عبارتند از:
- سموم شیمیایی که برای دفع آفات گیاهی به کار گرفته شده، باعث پیدایش سرطان و بیماریهای دیگر شده است زیرا این سموم به رودخانهها و آبهای زیرزمینی راه یافته و وارد زنجیره غذایی انسان و حیوانات شده اند.
  - مصرف بی رویه سوختههای فسیلی و عدم کنترل گازهای آلاینده حاصل از صنایع و خودروها هوای شهرها را طوری آلوده کرده که در شهرهایی مانند تهران آلودگی هوا چند برابر حد مجاز است. این آلودگی بیش از اندازه با ایجاد بیماریهای دستگاه تنفسی، سوزش چشم، سردرد و بیماریهای دیگر کارآئی مردم را پایین آورده است. خطرات این مسئله به ویژه در زمستان جدی است، زیرا به دلیل وارونگی هوا، آلودگی چنان شدید می شود که رسانه های گروهی به کودکان و کهنسالان و افرادی که بیماریهای قلبی دارند توصیه می کنند از منزل خارج نشوند.
  - همین مصرف بی رویه سوختههای فسیلی باعث بالا رفتن میزان دی اکسید کربن ( $CO_2$ ) در اتمسفر زمین شده است. از سوی دیگر درختان را (که از این گاز استفاده کرده و اکسیژن تولید می کنند) قطع کرده تا از چوبشان استفاده کنند و زمینهای جنگلی را برای غذایی بیشتر به مراتع یا زمینهای کشاورزی تبدیل می کنند. این امر به افزایش دی اکسید کربن در جهان کمک کرده است. دانشمندان پیش بینی می کنند که اگر این روند ادامه یابد، در آینده نه چندان دور میزان دی اکسید کربن می تواند در اثر پدیده گلخانه ای دمای اتمسفر را چند درجه بالاتر ببرد. این ازدیاد دمای اتمسفر زمین باعث آب شدن یخهای قطبی و انبساط آب اقیانوسها، دریاها و رودخانهها و بالا آمدن سطح آنها شده، زمینهای وسیعی را زیر آب برده و روند نزولات جوئی جهان را مختل خواهد کرد. این پدیده، و زیر آب رفتن بسیاری از شهرها و زمینهای

- کشاورزی در دنیا بیش از ۵۰۰ میلیون انسان را آواره می‌کند که ضایعات اجتماعی - اقتصادی حاصل از تمامی زلزله‌ها، سیلها، طوفانها و خشکسالی‌هایی که تاکنون به وقوع پیوسته بیشتر است.
- برخی مواد شیمیایی نظیر فریونها (که در یخچالها و دستگاههای تهویه مطبوع و صنایع به کار می‌روند) در لایه‌های بالای اتمسفر انتشار یافته و با لایه‌ای از ترکیب شده‌اند و بر اثر این ترکیب حفره‌هایی در این لایه به وجود آورده است. این حفره‌ها از توانایی لایه‌ای از برای جذب اشعه‌ ماوراء بنفش کاسته‌اند. این اشعه با نفوذ در اتمسفر باعث سرطان پوست، کوری و بیماریهای دیگر می‌شود.
  - هر ساله تعداد زیادی از حیوانات به علت مسمومیت غذایی و تخریب محیط زندگیشان از بین می‌روند و انسانهای حریص و سودجو بعضی از آنان را برای پوست، عاج، شاخ و سایر اعضای بدنشان بی‌رحمانه می‌کشند.
  - آلودگی بیش از حد محیط زیست گونه‌های مختلف گیاهی و حیوانی را یا از بین برده یا به تدریج از بین خواهد برد.

این گوشه کوچکی از اخبار و اطلاعاتی است که از رسانه‌های گروهی دریافت می‌کنیم. به علاوه مسائل اقتصادی نظیر گرانی سرسام‌آور مایحتاج مردم و بخصوص مسکن، نقل تمام مجالس است به طوری که در محفلهای خانوادگی مردم به موضوعات دیگر کمتر توجه می‌کنند.

چرا این مسائل اجتماعی - اقتصادی و زیست محیطی بوجود آمده‌اند؟ آیا می‌توانیم این مسائل را در تمام جهان یا دست کم در کشور خودمان ایران حل کنیم؟ یقین دارم که شما خواننده عزیز نیز مانند من به این مسائل فکر کرده‌اید و به راه حل آنها اندیشیده‌اید. شما برای این مسائل چه راه‌حلهایی را ارائه می‌کنید؟ آیا راه حل شما می‌تواند شادی و خوشحالی را به تمام مردم دنیا ارزانی دارد و محیط زیست را هم برای انسانها و هم برای تمامی حیوانات و گیاهان پاکیزه نماید؟

پیشرفت صنعت، بهتر شدن وضع زندگی مردم در تمامی کشورها و ازدیاد جمعیت دنیا باعث مصرف سرسام‌آور منابع طبیعی و آلودگی شدید محیط زیست شده است. با توجه به مطالب گفته شده عده‌ای از دانشمندان معتقدند که در آینده نزدیک زمین قادر نخواهد بود نیازهای مادی انسان را تأمین کند و نمی‌تواند زخمهایی را که انسان بر پیکرش وارد کرده ترمیم نماید. آنها نمی‌توانند پیش‌بینی کنند که این روز دقیقاً کی فرا خواهد رسید و زندگی پس از آن چگونه خواهد بود ولی می‌دانند چنانچه روند کنونی ازدیاد جمعیت، مصرف بی‌رویه منابع طبیعی و آلوده‌سازی

محیط زیست (اعم از هوا، آب و زمین) ادامه یابد و انسان تغییر قابل ملاحظه‌ای در رفتار و برخورد خود با مسائل به وجود نیابد چنین روزی قطعاً فرا خواهد رسید و روند زندگی کنونی قطع خواهد شد. آیا شما در ارائه راه‌حل‌تان به این مسائل اندیشیده‌اید و توجه داشته‌اید که منابع این کره‌ی آبی رنگ و زیبا محدود است؟

بدیهی است با وجود مسائلی که به آنها اشاره کردیم اکثر مردم شاد و خوشحال نیستند. دور و بر خود را نگاه کنید، آیا مردم شادند؟ به زندگی خود و دیگران بنگرید، افراد و خانواده‌های مختلف را با درجات متفاوتی از رفاه مادی و شهرت اجتماعی در نظر بگیرید. آیا آنها که مرفه‌تر، قدرتمندتر و مشهورترند، شادترند؟

معتقدم **ما برای شاد زیستن خلق شده‌ایم**. غیر از فعالیتهایی که برای تامین غذا و پوشاک و مسکن مناسب ضروریند، بقیه فعالیت‌هایمان برای دستیابی به خوشحالی بیشتر و بالا بردن میزان شادی صورت می‌گیرند. همچنین معتقدم میزان شادی واقعی و پایدار ما و نیز روش‌های دستیابی به آن، اثر مستقیم روی رفاه و شادی و بهبود وضع اقتصادی جوامع و نیز حفظ محیط زیست دارد.

در این کتاب دلایل اصلی این مسائل اجتماعی و اقتصادی بررسی شده راه‌لهایی برای بهبود این دردها ارائه کرده‌ایم. به طور خلاصه اعتقاد راسخ دارم که **می‌توانیم شاد و سالم باشیم** و جامعه‌مان از شادی پایدار برخوردار باشد.

البته قرن‌هاست که دولتها، سیاستمداران، پژوهشگران و متفکران جوامع مختلف این مسائل را بررسی کرده‌اند و راه‌لهایی ارائه نموده‌اند. ولی بیشتر این راه‌لهای فقط به آثار و علائم توجه کرده، علل آنها را در نظر نگرفته‌اند. این راه‌لهای عموماً خیلی سطحی بوده و مانند اقدامی است که یک پزشک بدون توجه به علت بیماری فقط برای تخفیف درد انجام می‌دهد. تا وقتی که انسان ریشه و علت اساسی مسائل کنونی خود را دریابد و در برطرف کردن آنها سعی ننماید روی شادی، صلح و آرامش را نخواهد دید. مسائل مختلف اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و زیست محیطی دیگر به بشر اجازه نمی‌دهند مانند گذشته به مصرف بی‌رویه منابع طبیعی ادامه دهد و همچنان محیط زیست خود را آلوده کند.

ما می‌توانیم نسبت به این موضوعها کاملاً بی‌تفاوت باشیم و بگذاریم تا نواذگان ما که با این مسائل برخورد می‌کنند خود آنها را حل کنند. می‌توانیم با تشخیص صحیح علل مسائل ذکر شده و اقدام صحیح برای حل آنها علاوه بر اینکه زندگی خود را شادتر می‌کنیم زمینی را تحویل آیندگان دهیم که زخم‌هایش التیام یافته و کمتر آلوده است.

انسان امروزی کاملاً قدرت و اختیار این کار را دارد. آیا شما هم به حل مسائل معتقدید؟ آیا مایلید اقدامی عاجل و اساسی برای شادی فراوان خود و دیگران به عمل آورید؟ آیا می‌خواهید آلودگی محیط زیست از بین برود؟

### علل اساسی مشکلات امروزی انسان

با طرح مسائل فوق شاید فکر کنید من فردی بدبینم ولی این‌طور نیست، من همیشه خوش بین بوده‌ام. منظورم از پیش کشیدن موضوعات فوق فقط طرح مسائل بوده زیرا برای یافتن راه حل باید با مسائل دقیقاً آشنا شویم و از آنها آگاه باشیم. معتقدم می‌توانیم مسائلی را که خود و سایر موجودات با آنها مواجهیم، حل کنیم و روزی فرا خواهد رسید که انسان و سایر موجودات در کمال صلح و صفا و با شادی فراوان و پایدار زندگی خواهند کرد. از راه حل ارائه شده در این کتاب هر کسی می‌تواند استفاده نموده، شادتر زندگی کند. اگر پیشنهاد‌های ارائه شده را افراد زیادی در زندگی خود به کار گیرند جامعه شاد و خوشحال خواهد شد.

در بررسی‌های علمی، ابتدا پژوهشگر سعی می‌کند فرضیه‌ای برای حل مسئله ارائه دهد. این فرضیه بر حقایقی (از دیدگاه پژوهشگر) استوار است. من در رشته مهندسی مکانیک تحصیل کرده‌ام و از روش علمی در تحقیقات دراز مدت خود در زمینه‌های ترمودینامیک، تبدیل انرژی، کاربردهای انرژی خورشیدی و غیره استفاده نموده‌ام و در برخورد با یک مسئله اجتماعی نظیر شاد زیستن نیز راه دیگری جز برخورد و نگاه علمی نداشته‌ام. بنابراین از تجارب خود در مهندسی مکانیک و ریاضی استفاده کرده، در پی یافتن رابطه یا «فرمولی» بوده‌ام که بیانگر تمام عواملی باشد که به شادی انسان کمک می‌کنند. این رابطه، معادله یا فرمول را **رابطه شادی سنجی** نامیده و آن را در فصل (۴) توضیح می‌دهیم.

فرضیه‌ای که مایلم با شما در میان بگذارم بر پایه مشاهدات چندین ساله‌ام در ارتباط با ناراحتیها و نگرانیهای مردم در بسیاری از کشورهای جهان استوار است. با دیدن این غمها و ناراحتیها از خود می‌پرسیدم که چرا به وجود آمده‌اند و چه می‌توان کرد تا آنها را رفع نمود یا تقلیل داد.

فرضیه یا راه حل پیشنهادی بر اعتقادات و اصول زیر استوار است:

۱- انسان برای شاد زیستن آفریده شده است.

۲- به سبب جهالت و ناآگاهی، انسان راههای اشتباهی را برای به دست آوردن شادی پیموده است.

۳- مردم از وضع کنونی زندگی خود و از راه حل‌های ارائه شده برای مسائل راضی نیستند زیرا همیشه به معلول توجه شده نه به علت.

۴- مردم حاضرند راه‌های جدیدی را برای حل مسائل و زدودن غم و اندوه خود بیابند. آنها حاضرند پس از یافتن و برخورداری از شادی، راه و روش کسب شادی را به دیگران بیاموزند و سرانجام جامعه‌ای شاد و خوشبخت به وجود آورند.

۵- روش‌های دستیابی به شادی پایدار را می‌توان به وسیله رسانه‌های گروهی و کلاسهای درس به عموم مردم آموخت.

اینکه انسان به دنبال شادتر زیستن برود امری فطری و طبیعی است. در واقع تمام فعالیت‌های روزمره او غیر از آنچه که برای تأمین غذا، پوشاک و مسکن متعارف انجام می‌دهد، به همین منظورند. تاکنون اکثر مردم بر این باور بوده‌اند که ثروت، شهرت و قدرت به آنان شادی می‌بخشد. بسیاری را می‌شناسم که سعی دارند با کسب مال و شهرت بیشتر شاد و خوشحال باشند و غالباً وقتی به هدف خود می‌رسند در می‌یابند که به جای آزادی اسیر ثروت و وابسته شهرت و مقامشان شده‌اند و شادتر از قبل نیستند. برعکس، اشخاص فقیر و گمنامی را می‌شناسم که خیلی شادند. اکثر مردم میان این دو وضعیت قرار دارند و از امکانات مادی متفاوتی برخوردارند اما گروهی شادند و گروهی غمگین. با مشاهده این افراد دریافته‌ام که فقر، گمنامی، ثروت، شهرت، مقام اجتماعی و قدرت هیچکدام نقشی در شادتر کردن انسان بازی نمی‌کنند. و خلاصه اینکه ثروت و شهرت و قدرت فقط می‌توانند زندگی را آسانتر کنند. شادی به عوامل دیگری بستگی دارد و شناسایی این عوامل یکی از اهداف این کتاب است.

**اعتقاد راسخ دارم تلاشهایی که انسان برای کسب ثروت، شهرت و قدرت می‌کند تا به شادی و خوشحالی بیشتر دست یابد دلیل اصلی تمام یا دست کم بیشتر مشکلاتی است که بشر امروزی با آن روبروست.** انسان به سبب این تلاشها، در طول تاریخ آسیبهای زیادی به خود و به محیط زیست رسانده است. البته ما باید برای تأمین غذا، پوشاک، مسکن و سایر نیازهای جسمانی خود فعالیت کنیم ولی آسیبهای از مرز تأمین این نیازها گذشته است. برخورداری از ثروت، شهرت و قدرت بسیاری از اوقات دارای اثرات نامطلوب زیر نیز هست:

۱- زیاده‌روی و اسراف در مصرف منابع طبیعی که باعث انواع آلودگیهای محیط زیست می‌شود.

۲- زیاده‌روی و اسراف در غذاهای چرب، شیرین و شور آماده که مواد تأمین کننده ویتامینهای مورد نیاز بدن را ندارند باعث بروز بیماری‌های بسیاری می‌شوند.



۳- مصرف نوشابه‌های الکلی و اعتیادهای دیگر که عواقب و بدبختیهای خاص خودشان را در بردارند.

**برای دستیابی به شادی پایدار لازم است انسان در اعتقاد، باور و روش زندگی خود تجدید نظر کند.**

یکی از خوشبختیهای من برخورد با افرادی بوده است که واقعاً شادند. این افراد به اسرار شاد زیستن پی برده در زندگی خود راه مخصوصی را طی می‌کنند. از ویژگیهای مهم این افراد این است که شما نمی‌توانید در حضورشان شاد نباشید. از آنان عشق و محبت ساطع می‌شود. آنها احترام و محبت ویژه‌ای برای تمام انسانها، جانوران، گیاهان و منابع طبیعی قائلند. زندگیشان بسیار ساده و همراه با شادی بی‌نظیری است. همه چیز به راحتی برایشان فراهم می‌شود و حتی با وسایل امروزی زندگی نظیر اتومبیل و لوازم خانگی مشکل کمتری دارند و ظاهراً این وسایل برایشان خیلی بهتر کار می‌کنند. اسرار شادی آنها چیست؟ تا آنجا که من آنان را شناختم، این افراد معتقدند که باید نیازهای جسمانی را برآورده و از زندگی لذت برد ولی لازم است این امیال را کنترل کرد (نه اینکه از بین برد). آنها شادی را در لذتهای غیر جسمانی جستجو می‌کنند. این اشخاص معتقدند **شادیهای در دنیا وجود دارند که از لذات و خوشیهای جسمانی خیلی عمیق‌تر و پایدارترند.**

هدف این کتاب کشف اسراری است که افراد همیشه شاد به آنها پی برده‌اند. این کتاب روشی را پیشنهاد می‌کند که هر کدام از ما با دنبال کردن آن می‌توانیم به شادی همیشگی و جاودان دست یابیم.

با استفاده از ابزارهای پژوهشی و امکانات ارتباطی موجود می‌توان درباره نحوه زندگی افرادی که همیشه شادند و دلایل شادی آنان تحقیق کرد و نتایج به دست آمده را در اختیار مردم دنیا قرار داد. مردم می‌توانند بیاموزند که چگونه شاد و خوشحال باشند. همه ما نیاز داریم که شادی و خوشحالی واقعی را تجربه کنیم.

مطالب این کتاب به شرح زیر ارائه شده‌اند: در فصل دوم صحبت از مکاشفه‌ای است که چند سال قبل آن را تجربه کردم. این مکاشفه به من نشان داد که آینده بشریت بسیار آرام و همراه با شادی و خوشحالی زایدالوصفی است. در فصول سوم تا پنجم عوامل یا پارامترهایی را که شادی و اندوه را تعیین می‌کنند بررسی کرده، نحوه به حداکثر رساندن شادی را بیان می‌کنیم.

در فصل ششم بر مهمترین عامل شادی پایدار یعنی عشق تأکید می‌کنیم. در فصل هفتم این بحث را مطرح می‌کنیم که **خدمت بی‌چشمداشت و بی‌ریا برای تقویت عشق بی‌توقع و پاک و زدودن تمامی ناراحتیها ضروری است.** در فصل هشتم در باره اهمیت ارتباط با یک استاد، مراد یا مولا گفتگو می‌کنیم. این ارتباط، یعنی استاد و مراد خود را بسیار دوست داشتن و همیشه به او و خاطراتش اندیشیدن کمک شایانی به کسب شادی

می‌کند. عوامل دیگری که به شادی انسان کمک می‌کنند نظیر: پیشرفت، رضایت، گذشت، سپاسگزاری، امید، خوش‌بینی، خیرخواهی و مورد قدردانی قرار گرفتن، در فصل نهم مورد بحث قرار گرفته‌اند.

در فصل دهم از آموزش ارزشهای انسانی صحبت می‌کنیم. برخورداری از ارزشهای انسانی وسیله بسیار مهمی برای کاستن از عوامل کم‌کننده شادی و دستیابی به آزادی واقعی است. در این فصل اشاره می‌کنیم که **بدون برخورداری از ارزشهای انسانی بشر لیاقت ندارد که انسان نامیده شود.** این ارزش‌ها عبارتند از: صداقت، تقوی، عشق، صلح و آرامش، همدردی، علاقه به خدمت بی چشمداشت و غیره که برخورداری از آنها انسانیت ما را تعیین می‌کند. همچنین از یک روش تجسم خلاق و مراقبه برای ارتباط با استاد و مراد و مولای خود صحبت به میان می‌آوریم که باعث تقویت ارزشهای انسانی می‌شود. فصل یازدهم درباره رابطه ذهن و بدن است و اینکه ردائل اخلاقی علت تمامی و یا اکثر بیماریها و دردهای جسمانی هستند. در انتهای این فصل نتیجه می‌گیریم که شادی بهترین درمان است و **برای اینکه سالم باشیم لازم است که شاد باشیم.**

خلاصه اقداماتی را که برای دستیابی به شادی پایدار می‌توان انجام داد تا جامعه‌ای شاد و خوشحال به وجود آورد در فصل دوازدهم آورده‌ایم و پس از آن منابع و مأخذ این کتاب را ذکر کرده‌ایم.

خواننده عزیز! لطفاً توجه داشته باشید که در این کتاب از ضمیر «من» زیاد استفاده کرده‌ام. وقتی که تجربه شخصی‌ام را با شما در میان گذاشته‌ام استفاده از ضمیر اول شخص مفرد «من» اجتناب‌ناپذیر بوده است. در سایر موارد، به کارگیری ضمیر مذکور، بخصوص در فصول ۵ و ۹ مطلقاً به قصد خودستایی نبوده است. هنگام نوشتن، از کلمه «من» برای تأکید و تلقین به خودم استفاده کرده‌ام و احتمالاً برای شما نیز که آن را می‌خوانید چنین است. معتقدم خواندن جمله‌ای که ضمیر «من» در آن بکار رفته، برای فکر ما نوعی تلقین و تأکید است. بنابراین از شما دعوت می‌کنم اگر می‌توانید و مایلید این جمله‌ها را با صدای بلند بخوانید تا اثر این تلقین بیشتر باشد.

## جهانی پر از صلح و صفا

«شادی آتش مقدسی است که هدف ما را گرم و ذکاوت ما را روشن نگاه می‌دارد.»

«هلن کلر»

چند سال پیش که برای شرکت در همایشی به شهر فینیکس - آمریکا رفته بودم، فرصتی دست داد تا در فاصله دو نشست در گوشه سالن نسبتاً شلوغی بنشینم و در خود فرو روم. عادت نداشتم که هر روز مراقبه کنم یا در اوقات استراحت این گردهمایی چنین کاری بنمایم ولی آن روز میل عجیبی برای فرو رفتن در خود و مراقبه پیدا کرده بودم. علی‌رغم شلوغی سالن، به مراقبه پرداختم و پس از مدت کوتاهی مکاشفه زیر دست داد: دیدم مرده‌ام، مرا دفن کرده‌اند و دوباره زنده شده به دنیا بازگشته‌ام؛ ولی دنیایی بود کاملاً متفاوت با آنچه می‌شناختم و می‌شناسید. در این دنیا صلح و صفا، آرامش، هماهنگی و زیبایی چنان در همه جا حکم‌فرما بود که نمی‌توان آن را وصف کرد. یک مشخصه دنیای جدید این بود که اثری از خشونت، بزهکاری و جنایت در آن یافت نمی‌شد. اسلحه، سرباز، پلیس، زندان، وکیل و قاضی دادگستری و حتی مأموران گمرک و گذرنامه در هیچ کجا دیده نمی‌شدند. مردم آزاد بودند بدون هیچ مانع یا ترسی هر جا می‌خواهند زندگی کنند یا از نقطه‌ای به نقطه دیگر بروند. مرزی بین کشورها وجود نداشت. علم و تکنولوژی بسیار پیشرفته بودند و فقط برای آسایش بیشتر انسانها و سایر موجودات کره زمین از آنها استفاده می‌شد. همه چیز بسیار فراوان بود. مردم برای برآورده کردن نیازهای خود بیشتر از ۲۰ تا ۲۵ ساعت در هفته کار نمی‌کردند و بقیه وقت خود را صرف تفریح، هنر و معنویات می‌نمودند. چون جنایت، خلاف و مناقشه‌ای بین مردم و کشورها وجود نداشت و بودجه‌ای صرف این امور نمی‌شد، این زمان، برای اینکه مردم بتوانند زندگی خود را تأمین کنند کافی بود. نکته حیرت‌آور دیگر اینکه در این دنیای زیبا به پول نیاز نبود. مغازه‌ها از مواد مورد نیاز مردم پر بودند و کارکنانی نیز برای کمک به مراجعین حضور داشتند و مردم فقط به اندازه نیاز خود و بدون هیچ حرصی مایحتاج خود را انتخاب می‌کردند. خدمات درمانی نیز رایگان بود. زندگی مردم ساده و بدون تشریفات بود، آنها برای صرفه‌جویی اهمیتی خاصی قائل بودند و وقت زیادی صرف کمک و محبت به دیگران، به ویژه بچه‌ها و سالمندان می‌کردند. مراکز تحقیقاتی متعددی وجود داشتند که هدفشان پیشبرد دانش

و توسعه تکنولوژی برای بهتر کردن زندگی مادی انسانها و از بین بردن بیماریهای مختلف و غیره بود. در این دنیای جدید مطلقاً ابزارهای جنگی نمی‌ساختند. محیط زیست کاملاً تمیز بود و هیچیک از منابع طبیعی تلف نمی‌شد. در تمام زمینه‌های زندگی بویژه فعالیتهای تولیدی حداقل مواد اولیه مصرف و مقدار زیادی بازیافت می‌شد. مردم در پارک‌ها و جنگلها با بهره‌گیری از وجود درختان، گلها، پرندگان و حیوانات از زندگی خود بسیار لذت می‌بردند و شاد بودند. موضوع عجیب دیگر جمعیت این دنیای خیالی بود که حدود ۲/۵ میلیارد نفر یعنی تقریباً نصف جمعیت کنونی دنیا بود.

در این دنیا چنان صلح و آرامشی وجود داشت که من از «بودن» در آن و ملاحظه زندگی مردم بسیار لذت بردم. تمام این مکاشفه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول کشید و من از دیدن «مناظری» از این دنیای خیالی و به ظاهر ناممکن که با جریانات امروز جهان خیلی فاصله داشت، لذت بردم. می‌دانم که خواب نبودم و خواب نمی‌دیدم زیرا سر و صدای مردم حاضر در سالن گردهمایی را می‌شنیدم. فقط روئائی بود چند دقیقه‌ای به داخل جهانی که نمی‌دانم که کی و یا اصلاً بوجود خواهد آمد یا نه؟

آیا امکان دارد که روزی چنین مکاشفه‌ای به حقیقت بپیوندد و انسان تمام عوامل خودخواهی و خود بزرگ بینی را بدور انداخته سرانجام پی به حقیقت وجود خود برده و در کمال صلح و آرامش زندگی کند؟ آیا امکان دارد کره زمین که امروز چنین آسیب دیده زخمهایش التیام پذیرد و زیبایی و خلوص خود را بازیابد؟ آیا ممکن است روزی فرا رسد که در دنیا فقط صلح، آرامش، عشق و احترام به تمام موجودات روی زمین وجود داشته باشد؟ به چه چیزی برای تحقق این مکاشفه نیاز است؟

معتقدم پاسخ به این سؤالات بستگی به روشی دارد که ما برای شادتر زیستن خود انتخاب می‌کنیم.

## عناصر تعیین کننده شادی

«چگونگی دستیابی، نگاهداری و ارتقاء شادی در حقیقت انگیزه پنهان اکثر انسانها در تمام دورانهاست.»

«ویلیام جیمز»

اگر از دیگران بپرسید چه چیزهایی شاد و خوشحالشان می‌کند، جوابها احتمالاً به وضع مالی و موقعیت اجتماعی آنان بستگی دارد. افراد متمول احتمالاً خواهند گفت: ثروت، شهرت، موقعیتهای اجتماعی و قدرت بیشتر، در حالی که افراد فقیر، بی‌خانمان و بیمار رفاه، آسایش و سلامتی را باعث خوشحالیشان می‌دانند و جوامعی که زیر فشارهای اجتماعی و سیاسی قرار دارند کسب آزادی و استقلال را. چه چیزهایی به انسان شادی و سرور واقعی می‌بخشند؟ آیا دارایی، مکان زندگی و افرادی که با آنان زندگی می‌کنید باعث شادی شما می‌شوند یا حالت و وضعیت ذهنی خودتان؟

**تمرین ۱:** تمام چیزهایی که شما را شاد می‌کنند در نظر بگیرید و آنها را به ترتیب اهمیتشان بنویسید.

شادی و خرسندی حالتی درونی است که از آرامش خاطر و رضایت باطن حکایت می‌کند و ما همیشه برای بدست آوردنش نهایت سعی و کوشش خود را بکار می‌گیریم. **این حق ماست که شاد باشیم. ما برای شاد زیستن زاده شده‌ایم.** اما چه عناصری ما را شاد یا غمگین می‌کنند؟ آیا می‌توان شادی را با پول خرید، همانطور که رفاه و آسایش خود را می‌خریم؟ آیا با کسب شهرت یا برخورداری از قدرت کافی برای تسلط بر دیگران، حقیقتاً شاد خواهیم بود؟ آیا اگر در جای دیگر این کشور یا در کشور دیگری زندگی می‌کردیم و یا جنس، نژاد، دین و مذهب دیگری داشتیم خوشحالت‌تر بودیم؟ اگر پاسخ مثبت است پس باید ثروتمندترین، مشهورترین و قدرتمندترین افراد هر جامعه شادترین باشند و فقیران و افراد گمنام بسیار غمگین. می‌دانیم که این گونه نیست. روانشناسان برای یافتن رابطه شادی و عوامل مذکور مطالعات متعددی انجام داده‌اند. دکتر دیوید مایرز (۳) در کتاب خود به

نام: «در جستجوی شادی، چه کسی شاد است و چرا؟» کلیه مقالات تحقیقی را که درباره شادی در آمریکا، کانادا، کشورهای اروپای غربی و برخی دیگر از کشورها به چاپ رسیده است به طور جامع بررسی می‌کند. مایرز نتیجه می‌گیرد که «رابطه‌ای بین ثروت و شادی وجود ندارد و آرامش و شادی را نمی‌توان با پول خرید.» مایرز همچنین نتیجه می‌گیرد که «سن، جنسیت، موقعیت اجتماعی، محل زندگی، نژاد و سطح تحصیلات هیچ کمکی به شادی انسان نمی‌کنند.» او از افرادی که با آنان مصاحبه شده گفته‌های متعددی نقل می‌کند، نظیر: «ترجیح می‌دهم تمام ثروت خانوادگیم را با خانه‌ای پر از محبت عوض کنم» و یا «پول - به هر اندازه که باشد - نمی‌تواند تأثر و غمی که از ناراحتی فرزندانم برایم به وجود آمده برطرف کند.»

به تازگی در مغرب زمین و کشورهای صنعتی با بررسی و تحقیقات علمی به نتایج فوق دست یافته‌اند گو اینکه عرفا و متفکران مشرق زمین مدت‌ها قبل از این مطالب آگاه بوده‌اند. با این همه، متأسفانه می‌بینیم بسیاری از مردم هنوز برای کسب شادی و خرسندی به دنبال ثروت، شهرت و قدرتند. این افراد در جوامع دموکراتیک و آزاد سعی می‌کنند از راههای قانونی به خواسته‌های خود برسند و در جوامع تحت فشار از طریق زور، فساد و رشوه‌خواری.

**نکته دیگر:** هر جا می‌رویم، چه مراکز دولتی چه محافل خصوصی، صحبت از فعالیت برای پیشرفت اقتصادی و درآمد بیشتر است. دولت‌ها سعی می‌کنند یا خود برای مردم ایجاد شغل کنند و یا با تحرک بخشیدن به بخش خصوصی این کار را انجام دهند تا میزان درآمد و سطح زندگی مردم را بالا ببرند. در مؤسسات خصوصی تمام سعی و کوششها بر محور بالاتر بردن درآمد و سود خالص است. به عبارت دیگر، فعالیتهای اجتماعی برای درآمد و ثروت بیشینه است زیرا اعتقاد کلی این است که با درآمد و ثروت بیشتر شادی و خوشحالی بیشتری حاصل می‌شود.

در بعضی از کشورها ثروت باعث به قدرت رسیدن افراد می‌شود و تا زمانی که در موضع قدرتند سعی می‌کنند ثروت بیشتری بیندوزند. در بسیاری از کشورها می‌بینیم که تغییر دولت با کودتا و خونریزی صورت می‌گیرد. فرد یا افرادی که این وقایع را برنامه‌ریزی و اجرا می‌کنند و حاضرند با خونریزی و خرابیهای فراوان به قدرت برسند بر این اعتقاد و باورند که با کسب قدرت و شهرت، شادی و خوشحالی بیشتری به دست خواهند آورد.



خلاصه اینکه کسب ثروت، شهرت و قدرت راههایی بوده که انسان در طول تاریخ برای بدست آوردن شادی پیموده است. معتقدم که این اعتقاد و باور اشتباه، علت اصلی کلیه بدبختیها و ناراحتیهای بشر در طول تاریخ بوده و نیز عامل اصلی زخمهایی است که به محیط زیست وارد کرده است.

**سؤال:** اگر ثروت، شهرت و قدرت موجب شادی و خوشحالی نمی‌شوند چه چیزهایی می‌توانند چنین کنند؟ باید چه کنیم و یا چه داشته باشیم تا بتوانیم شادی و خرسندی خود را تضمین کنیم؟ هدف این فصل کتاب شناسایی عواملی است که معتقدم موجب شادی یا غم می‌شوند.

### **جستجو برای یافتن شادترین مردم جهان**

همیشه علاقمند بوده‌ام بدانم شادترین مردم جهان چه کسانی هستند. امکان تحقیقات وسیع علمی را برای یافتن پاسخ نداشته‌ام ولی با خواندن دربارهٔ ملل، ملاقات افرادی با ملیتهای گوناگون در همایشهای بین‌المللی و بازدید از کشورهای متعدد سعی کرده‌ام جوابی برای سؤال خود بیابم.

چند سال قبل که با سوییس اِر، از زوریخ به شیکاگو می‌رفتم با مرد میهمانداری که حدود ۳۵ سال داشت به صحبت نشستیم. صندلی من مقابل صندلی میهمانداران بود. با او که تازه از غذا دادن به مسافران فارغ شده و نشسته بود تا قدری استراحت کند، به صحبت پرداختم. ابتدا چند سؤال معمولی پرسیدم نظیر: چند سال است در سوییس اِر کار می‌کند و تاکنون به چند کشور جهان سفر کرده است، که پاسخ داد. سپس از او پرسیدم سوییس و مردمش با چه مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنند؟ آیا مردم سوییس خوشحال‌ترین و خوشبخت‌ترین مردم دنیا هستند؟ نظر خود را دربارهٔ سوییس و مردمانش ابراز کردم که همیشه برای آنان احترام قائل بوده‌ام زیرا سطح زندگی‌شان بالا و کشورشان بسیار تمیز و زیباست و نظم و ترتیب خارق‌العاده‌ای دارند. او ابتدا سؤال دوم را جواب داد و گفت که مردم سوییس را خوشحال‌ترین و خوشبخت‌ترین مردم دنیا نمی‌داند. دربارهٔ سؤال اولم که سوییسیها با چه مشکلاتی مواجهند گفت: «محیط زیست و روابط انسانی».

لزومی نداشت دربارهٔ مشکل محیط زیست سؤال کنم. می‌دانستم سوییسیها نیز مانند اکثر مردم جهان از آلودگی محیط زیست بسیار ناراحتند و از آن رنج می‌برند. وقتی پرسیدم منظورش از روابط انسانی چیست، چنین گفت: «۳۵ ساله‌ام و زن و دو فرزند دارم و حدود ۱۲ سال است کار می‌کنم. گرچه برای من پیش نیامده ولی چند نفر از همکارانم و بسیاری از زن و شوهرهای جوان - غالباً با دو فرزند - از همسرانشان جدا شده‌اند. دادگاه اکثراً

مراقبت از بچه‌ها را به مادر واگذار می‌کند و پدر را مجبور می‌کند تا نیمی از درآمدش را برای نگاهداری از بچه‌ها بپردازد و پدر فقط هفته‌ای یک روز می‌تواند بچه‌هایش را ببیند. «مکالمه ما در اینجا قطع شد زیرا این میهماندار مجبور شد سراغ مسافری برود که زنگ زده بود.

نگرانی این مرد جوان واقعاً موجه بود. او همیشه نگران این بود که پس از هر پرواز طولانی به خارج از کشور، وقتی به خانه باز می‌گردد زنش به او اطلاع دهد که دیگر از این زندگی یکنواخت خسته شده و به دادگاه مراجعه و تقاضای طلاق کرده است. متأسفانه فروپاشی خانواده‌ها در بسیاری از کشورهای جهان به ویژه کشورهای صنعتی خیلی متداول شده و این مسئله، بچه‌های این خانواده‌ها را از دریافت **مهمترین و اساسی‌ترین عامل ادامه حیات یعنی عشق** محروم کرده است.

پس از اینکه میهماندار سوئیسی مرا ترک کرد، سعی کردم تا زندگی مرد جوانی را - با هر ملیتی - که همسرش را طلاق داده و تنها زندگی می‌کند مجسم کنم. دیدم پس از اتمام کار روزانه، چنین مردی وارد خانه‌ای می‌شود که از افرادی که می‌توانست به آنان عشق بورزد و این عصاره شیرین حیات را دریافت کند خالی است. برای او که زندگی از عشق تهی شده، زیباییهای شهر و کشورش، نظم و ترتیب موجود در اجتماعش، ثروت خود و کشورش و برخورداری از امکانات رفاهی، هیچکدام نمی‌توانند بر شادیش بیفزایند. **زندگی بی‌عشق واقعاً پوچ و خسته کننده است.**

تاکنون بیش از صدوسی بار به ۳۷ کشور جهان برای ایراد سخنرانی و ارائه مقالات تحقیقی در همایشهای بین‌المللی و یا برای بازدید سفر کرده‌ام. در این سفرها همیشه سعی کرده‌ام با شرکت‌کنندگان در گردهمایی و مردم عادی صحبت کنم و از آنان بپرسم آیا خود را خوشبخت‌ترین مردم دنیا می‌دانند؟ بسیاری اوقات با ملاحظه شیوه زندگی مردم سعی می‌کردم برای خود روشن کنم آیا آن مردم شادند یا نه. افرادی که با آنان صحبت می‌کردم غالباً تحصیلات عالی داشتند. آنها برای خود تعریفی از شادی، خوشحالی و خوشبختی داشتند و از من توضیحی درباره تعاریف این لغات نمی‌خواستند. جواب تقریباً همیشه «هرگز» بود. هر کس شرح می‌داد که چرا مردمش خوشحال‌ترین مردم دنیا نیستند. البته می‌دانستم که این روش تحقیق یک روش علمی نبود و نمی‌توانستم یافته‌های خود را مثلاً در یک گردهمایی علمی ارائه کنم؛ البته قصد چنین کاری را هم نداشتم فقط می‌خواستم بدانم چه مردمی خود را خوشبخت‌ترین و شادترین مردم دنیا می‌دانند.

تنها جایی که جواب مثبت شنیدم، هندوستان بود. وقتی سؤال خود را از یک مهندس جوان هندی در شهری نزدیک بنگالور در جنوب هند پرسیدم، قدری فکر کرد و گفت: «به نظر من، ما هندیها شادترین و خوشبخت‌ترین مردم دنیا هستیم.»

آیا امکان دارد هندیها با آن همه فقر شادتر از مردم آمریکا و سوئیس و آلمان با آن همه ثروت ملی و فردی باشند؟ چطور ممکن است که هندیها با وجود اینکه مصرف سرانه منابع طبیعی‌شان حدود یک سی‌ام  $\frac{1}{30}$  مصرف سرانه منابع طبیعی آمریکاییهاست شادتر باشند؟ آیا امکان دارد یک هندی که تمام روز را زحمت می‌کشد و کار می‌کند تا زندگی محقر خود و خانواده‌اش را تأمین کند و تمام مایملکش بیش از چند روپیه نمی‌ارزد، خوشحال‌تر از یک میلیونر آمریکایی باشد که در قصر زندگی می‌کند و از تمام رفاه و آسایش زندگی مدرن برخوردار است؟

چند سال قبل از ملاقات این جوان هندی نیز این سؤال به ذهنم خطور کرده بود. اوایل سال ۱۳۵۹ برای شرکت در همایشی به هندوستان رفته بودم. از موزه نظام در شهر حیدرآباد بازدید کرده، راهی هتل خود بودم. دیدم زنی که چند قدمی جلوتر از من بود، روی زمین پیاده‌رو نشست و شروع به تمیز کردن قسمتی از پیاده‌رو نمود. در حالی که به راه خود ادامه می‌دادم متوجه او بودم که بینم هدفش چیست؟ دیدم پس از تمیز کردن قسمتی از پیاده‌رو روی زمین دراز کشید. غروب بود و هوا رو به تاریکی می‌رفت و این زن «تخت خواب» خود را برای خوابی راحت آماده می‌کرد! در همان لحظه به یاد هاوارد هیوز، میلیاردر معروف آمریکایی، افتادم که در روزنامه‌ها درباره‌اش خوانده بودم. از قرار معلوم او کسی را نداشت که واقعاً دوستش داشته باشد. در اواخر زندگی، خود را در یک اتاق تاریک در هتلی حبس کرده بود و تنها و منزوی زندگی می‌کرد. وقتی این زن را دیدم و او را با هاوارد هیوز آمریکایی مقایسه کردم از خود پرسیدم کدام یک شادترند، این زن که مایملکش فقط لباسی بود که بر تن داشت و بیش از چند روپیه هم نمی‌ارزید، یا این میلیاردر آمریکایی؟ در آن زمان - بدون اینکه تجزیه و تحلیلی از عوامل متشکله شادی کرده باشم - نتیجه گرفتم که این زن خوشحال‌تر است.

این نتیجه‌گیری ممکن است برای شما خیلی عجیب باشد ولی بیایید عواملی را که موجب شادی یا غم واقعی می‌شوند بشناسیم و ببینیم که با در نظر گرفتن این عوامل، آیا امکان دارد این زن هندی و سایر افراد فقیری که در شهرها و کشورهای مختلف دنیا زندگی می‌کنند از یک میلیونر و یا میلیاردر آمریکایی، سوئیسی، آلمانی، کانادایی و یا از ثروتمندان کشور خودمان ایران، خوشحال‌تر و شادتر باشند؟

## شناسایی عواملی که به شادی انسان کمک می‌کنند

افراد مختلف تعاریف مختلفی از شادی دارند و سرور و خرسندی خود را مرهون چیزهای کاملاً متفاوتی می‌دانند ولی به نظر من اکثر مردم توافق دارند که **شادی آرامش خاطر و رضایت باطن است**. شادی آن کیفیت زندگی است که همه آرزوی یافتنش را دارند و هر کسی می‌داند که از آن برخوردار است یا نه. من و شما هر دو می‌دانیم که شاد و خرسندیم یا نه.

برای شناسایی عوامل متشکله و مؤثر بر شادی ما، ما را به سه گروه اصلی، یکی مثبت و دو تای دیگر منفی، تقسیم کنیم. گروه مثبت مستقیماً به افزایش شادی کمک می‌کند، در حالی که دو گروه منفی از شادی و خوشحالی انسان کاسته، بر رنج، غم، ناراحتی و افسردگی<sup>۱</sup> او می‌افزایند. گروه مثبت شادی (که بعداً آنها را در رابطه‌ای با حرف (J) نشان خواهیم داد) شامل عوامل زیر است:

۱- عشق و محبت

۲- امید به آینده

۳- پیشرفت و موفقیت در کار

۴- خوش بینی

۵- خیر خواهی

۶- سپاسگزاری

۷- رضایت

۸- گذشت

۹- مورد قدردانی قرار گرفتن

دو گروه منفی شادی یا عوامل غم و رنج و افسردگی عبارتند از: گروه ناراحتیهای جسمانی و گروه ناراحتیهای عاطفی یا روانی. ناراحتیهای جسمانی (که بعداً آنها را در رابطه‌ای با حرف (F) مشخص خواهیم کرد) از این قرارند:

۱- گرسنگی و سوء تغذیه

۲- درد و بیماری و سایر ناراحتیهای جسمانی

---

۱- در این جا کلمه افسردگی به معنای ناشادی، غم و رنج به کار رفته و برگردان لغت انگلیسی Misery است و با کلمه افسردگی (Depression) که در روانشناسی به کار می‌رود تفاوت دارد.

شمار ناراحتیهای عاطفی، احساسی یا روانی بسیار زیاد است. شاید بتوان بیش از ۵۰ ردیله اخلاقی را ذکر کرد که از شادی کاسته و بر رنج، افسردگی و غم انسان می‌افزایند. (۱ و ۲) برای افزایش شادی لازم است این ردایل را تقلیل داده، سرانجام از خود دور کنیم.

برای کوتاه شدن بحث، عناصر منفی مربوط به ناراحتیهای عاطفی، احساسی و روانی را به ۲۵ عامل زیر محدود می‌کنیم. به نظر من دفع ردائل اخلاقی ذکر شده به از بین بردن یا تقلیل سایر ردایل اخلاقی که در اینجا ذکر نشده‌اند کمک خواهد کرد.

عناصر منفی شادی یا ردائل اخلاقی زیر را (که به ترتیب الفباء مرتب شده‌اند) در رابطه یا معادله‌ای که بعداً مطرح خواهیم کرد با حرف (E) نشان می‌دهیم:

۱- آرزو (برای کسب ثروت، شهرت و قدرت)

۲- اضطراب ۱۴- دل‌بستگی

۳- انتقامجویی ۱۵- دل‌تنگی

۴- بدخواهی ۱۶- دورویی

۵- تحقیر ۱۷- ستم

۶- ترس ۱۸- سرزنش

۷- تنفر و کینه ۱۹- شهوت

۸- توقع ۲۰- عجله

۹- حسادت ۲۱- عصبانیت

۱۰- حرص و زیاده‌خواهی ۲۲- عیبجویی

۱۱- خشم ۲۳- غصه

۱۲- خشونت ۲۴- نومیدی و یأس

۱۳- خودپرستی ۲۵- وسواس

اکنون که عناصر و عواملی را که موجب شادی، اندوه و افسردگی ما می‌شوند شناختیم، دوباره آنها را بررسی کنید. چنانچه به نظر شما مواردی باید به این فهرست اضافه یا از آن حذف شوند، می‌توانید این کار را انجام دهید ولی پیشنهاد می‌کنم موارد فوق را فعلاً بپذیرید و نظرات خود را در جداول فصل ۴ اعمال کنید. عوامل مثبت به

ویژه عشق را به عنوان مهمترین عامل در فصول ۶ و ۹ مورد بحث قرار داده‌ایم. ولی درباره عوامل منفی که به اندازه کافی واضحند توضیحی نمی‌دهیم.

**تمرین ۲:** درباره چند نفر که خوب می‌شناسید قدری فکر کنید و سعی کنید عوامل مثبت و منفی شادی آنان را طبق فهرستهای فوق برشمارید. این افراد شادند یا غمگین؟

در پایان بحث مایلم چند داستان برایتان تعریف کنم که نشان می‌دهند چگونه بعضی از عوامل شادی یا غم می‌آفرینند. غم و افسردگی ناشی از دل بستگی به بهترین وجهی در داستان گرفتن میمونها آشکار می‌شود:

**روش گرفتن میمون در هندوستان.** بسیاری از جانوران را می‌توان به تله انداخت ولی میمون از این قاعده مستثنی‌ست. میمون خیلی باهوش‌تر از آن است که به راحتی به تله بیفتد. برخی از ویژگیهای میمون مانند انسان است و انسان که باهوش‌تر از میمون است درست از همین موضوع استفاده کرده، او را گرفتار می‌کند.

در هندوستان (و شاید در کشورهای دیگر) برای گرفتن میمون از کوزه‌های نسبتاً بزرگ و سنگینی استفاده می‌کنند که دهانه باریکی دارند. دهانه این کوزه‌ها به قدری تنگ است که میمون به سختی می‌تواند دست خود را در آن فرو ببرد. شکارچیان میمون، مقداری بادام و فندق و سایر تنقلات که میمون خیلی دوست دارد داخل کوزه می‌ریزند. میمون پس از پی بردن به وجود این غذای دلخواه، دست خود را در کوزه کرده، یک مشت از آن برمی‌دارد ولی با مشت پر، دیگر نمی‌تواند دستش را از کوزه خارج و فرار کند و به این ترتیب به دام می‌افتد. میمون فکر می‌کند کسی یا چیزی در ته کوزه وجود دارد که دستش را گرفته و اجازه نمی‌دهد بیرون بیاورد. او به دلیل دل بستگی‌اش به بادام و فندق حاضر نیست مشت خود را خالی کند تا بتواند دستش را از کوزه در آورده، خود را آزاد کند.

در چند سال گذشته تعدادی از دوستان و اقوام مسائل و مشکلات خود را با من در میان گذاشته‌اند. در همه موارد یک یا چند عامل منفی از قبیل: آرزوهای مادی گوناگون، تنفر، توقع، حسادت، حرص و زیاده‌خواهی، دل بستگی، سرزنش کردن خود و غصه باعث افسردگی این افراد شده بود. اگر یاد بگیریم این رذائل اخلاقی را در خود تقلیل دهیم و سرانجام از خود دفع کنیم می‌توانیم شاد و خوشحال باشیم.

برای اینکه اثرات عوامل مثبت شادی را نیز ببینیم مایلم دو داستان برایتان تعریف کنم. یکی درباره گذشت و دیگری درباره محبت، قدردانی و شکرگزاری برای چیزهایی است که در زندگی داریم.



**استفاده از گذشت برای درمان بی‌خوابی.** این داستان را مفصلاً در فصل ۹ آورده‌ایم. به طور خلاصه، زنی مطلقه که از دیدن فرزندانش محروم بود و به بی‌خوابی مبتلا شده بود به پزشکان متعدد مراجعه و داروهای خواب‌آور مختلفی مصرف کرد اما بهبود نیافت. سرانجام به پزشکی که معتقد به درمان کامل جسم و روان بود مراجعه کرد. این پزشک پس از شنیدن مشکلات زن پیشنهاد کرد از تقصیر شوهر سابقش بگذرد و او را ببخشد. این زن پس از ۶ ماه توانست این کار را بکند و از بی‌خوابی رهایی یابد.

معتقدم بسیاری از بیماریها را به غیر از دارو می‌توان با تغییر عقیده و طرز فکر و با کم کردن عوامل منفی شادی درمان کرد. خانم دکتر لوئیزی (۴) معتقد است که تمام بیماریهای جسمانی، ریشه‌های احساسی، فکری، عقیدتی یا به اصطلاح کلی، ریشه عصبی دارند. او این ریشه‌ها را شناسایی کرده و راههایی را برای درمان آنها پیشنهاد می‌نماید. راه‌های او کلاً به منظور کاستن از عوامل منفی و افزودن بر عوامل مثبت شادی است. خلاصه اینکه او شادی را به عنوان بهترین درمان پیشنهاد می‌کند.

**داشتن محبت و عشق در زندگی و شکرگزاری برای آنچه داریم.** در فروردین ماه ۱۳۷۲ که موقتاً در شهر لوس‌آنجلس آمریکا زندگی می‌کردم برنامه جالبی را به نام «زمانی برای زندگی» در یکی از کانالهای تلویزیونی دیدم. در صحنه‌ای از این برنامه پسر معلول نوجوانی که همراه چند نفر دیگر به ماهیگیری رفته بود به سختی تلاش می‌کرد تا ماهی‌ای را که گرفته بود از آب خارج کند. نوجوان دیگری که از او بزرگتر و کاملاً سالم بود، او را تشویق می‌کرد تا ماهی را رها نکند. سرانجام به کمک پسرک آمد و ماهی را از آب گرفتند.

پسرک معلول از خانواده معمولی ولی پر محبت بود که به بیماری درمان ناپذیری مبتلا شده بود. نوجوان بزرگتر همراه با دو نوجوان دیگر که به علت فروش مواد مخدر زندانی شده بودند آنها را برای تهیه برنامه تلویزیونی مذکور موقتاً آزاد کرده بودند. هدف برنامه بررسی واکنش نوجوانان زندانی نسبت به همسالان خود بود که به بیماریهای درمان‌ناپذیر مبتلا بودند. آنها به جزیره‌ای رفته بودند تا چند روزی را با هم بگذرانند و از بودن با یکدیگر لذت ببرند. هر سه پسر بزهکار به خانواده‌های از هم پاشیده تعلق داشتند و هیچ محبتی ندیده بودند و این فرصتی بود تا دور از چشم محافظان چند روزی خارج از زندانشان باشند. آنجا برای اولین بار این نوجوانان نسبت به انسانهای دیگر احساس عشق و محبت کردند در حالی که پیش از آن سراپا تنفر و انزجار بودند. آنان فرصت یافتند تا به کسی واقعاً محبت کنند. وقتی زمان ترک جزیره و مراجعت به زندان فرا رسید، آنها شادی بی‌نظیری احساس می‌کردند و اظهار داشتند که برای اولین بار، شادی حاصل از دوست داشتن و محبت ورزیدن را چشیده‌اند

و نسبت به سلامتی خود شاکر و قدردانند.

با این دو مثال ملاحظه می‌کنید که با گذشت و بخشش، عشق و محبت و بالاخره با قدردانی و شکرگزاری برای آنچه داریم، می‌توانیم بر شادی خود بیفزاییم. در فصل ۷ خواهیم دید که بهترین وسیله برای تقویت فضیلت عشق، خدمت بی‌چشمداشت است.

## شاخصهای فردی و ملی شادی

«شادی آدمی هرگز هزار روز نمی‌باید، گل هرگز صد روز شاداب نمی‌ماند.»

«ضرب‌المثل چینی»

در فصل قبل با عوامل و عناصری که موجب شادی و نشاط یا رنج و غم ما می‌شوند، آشنا شدیم. در این فصل می‌کوشیم این عوامل را به صورت کمی در آوریم تا عدد و معیاری برای بیان شادی خود داشته باشیم. شادی پدیده‌ای کیفی است و نمی‌توان آن را کمی کرد ولی اختصاص عدد به عوامل مثبت و منفی شادی به ارزیابی وضعیت شادی و بویژه یافتن عواملی که ما را غمگین و افسرده می‌کنند، کمک زیادی می‌کند. بدیهی است اهمیت عوامل مثبت و منفی شادی یکسان نیست. مثلاً عشق و امید هر دو به شادی کمک می‌کنند ولی به عقیده من عنصر عشق بسیار مهمتر است. همچنین اثرات گرسنگی و درد روی ناشادی و غم ما بیشتر از عناصری نظیر دل بستگی و عصبانیت است. بنابراین برای نشان دادن اهمیت نسبی این عوامل نیازمندیم که به آنها عدد و رقمی اختصاص دهیم. به عبارت دیگر به یک «شادی سنج»<sup>۱</sup> نیاز داریم.

### استفاده از یک شادی سنج برای اندازه‌گیری شادی

برای ارزیابی شادی می‌توانیم رابطه ساده زیر را بنویسیم و تمام عوامل یاد شده در فصل ۳، یعنی عوامل افزایشنده یا کاهشنده شادی را در آن بگنجانیم. این رابطه، رابطه «شادی سنجی» نام دارد:

$$H = J - F - E$$

یعنی: شادی (H) برابر است با عناصر مثبت شادی (J)، منهای رنجهای جسمانی (F)، منهای رنجهای عاطفی یا احساسی (E).

همه دماسنج را می‌شناسند و می‌دانند برای اندازه‌گیری دما یا درجه حرارت بکار می‌رود. اما تا آنجا که من اطلاع دارم وسیله‌ای وجود ندارد که بتواند شادی یا رنج و غم آدمی را اندازه بگیرد و آنرا بر حسب اعداد مثبت یا

---

1- Happinometer

منفی بیان کند. کاش چنین وسیله‌ای در اختیار همگان قرار داشت و هر کس می‌توانست با آن اندازه شادی و خوشحالی یا رنج و غم خود را هر روز یا مثلاً هر هفته یا هر ماه و غیره تعیین کند.

با وجود اینکه ابزاری برای اندازه‌گیری شادی وجود ندارد شاید غیر ممکن نباشد که میزان شادی را با استفاده از چیزی که مایلم آن را «شادی‌سنج» بنامم ارزیابی کنیم. این وسیله همان رابطه فوق است.

در قلمرو دانش، تعیین و ارزیابی خاصیت و حالت اجسام با استفاده از روابط ریاضی به جای ابزارهای اندازه‌گیری پدیده تازه‌ای نیست. اگر شما در رشته مهندسی یا فیزیک تحصیل کرده باشید می‌دانید که وسیله‌ای برای اندازه‌گیری یکی از خواص ترمودینامیکی به نام انتروپی وجود ندارد. البته برای اندازه‌گیری خواص دیگر اجسام نظیر دما و فشار وسایل اندازه‌گیری به نام‌های دماسنج و فشار سنج وجود دارند، ولی برای اندازه‌گیری انتروپی وسیله‌ای به نام انتروپی‌سنج وجود ندارد. در عوض، با استفاده از روابط ریاضی می‌توانیم تغییرات انتروپی را در فرآیندهای ترمودینامیکی حساب کنیم. در بحث شادی نیز می‌توانیم از یک رابطه ریاضی استفاده کرده، اندازه شادمانی و نشاط یا رنج و غم خود را تعیین کنیم.

همانطور که دماسنج را باید درجه‌بندی کرد تا در شرایط یکنواخت نتایج یکنواختی نشان دهد، شادی‌سنج ما نیز نیاز به درجه‌بندی دارد. برای این منظور لازم است به هر گروه و عنصر از عوامل مثبت شادی (J)، عوامل منفی جسمانی (F) و عوامل منفی عاطفی (E) مقدارهای حداقل و حداکثری بدهیم. این اندازه‌ها اهمیت نسبی هر عنصر را در ارزیابی شادی نشان می‌دهند.

در این درجه‌بندی برای حداقل تمام عناصر بدخواه عدد صفر را برمی‌گزینیم. برای حداکثر، اعداد صحیح انتخاب می‌کنم تا روند ارزیابی آسانتر شود. لازم است اضافه نمایم این اندازه‌ها، درست مانند عواملی که قبلاً به عنوان عناصر افزایش‌دهنده یا کاهشنده شادی معرفی کردم، بیشتر انتخاب شخصی بوده که بر پایه تجربه خود من استوار هستند. من این رقمها را از راه تحقیق و پژوهش روی عواملی که اکثر مردم جامعه ما در شادی مؤثر می‌دانند و ارزشهای نسبی‌ای که برای هر یک قائل هستند، به دست نیآورده‌ام. بنابراین اگر لازم می‌دانید عناصر دیگری با ارزشهای متفاوت برای تعیین شادی منظور کنید، آنها را به جدولی که بعداً به آن اشاره خواهیم کرد بیفزایید و عمل «شادی‌سنجی» را که در این فصل انجام شده با عناصر و ارزشهای مورد نظر خود تکمیل کنید.

**عناصر مثبت رده شادی.** به طور اختیاری ۱۰۰ امتیاز را بین تمام عناصر مثبت شادی (J) به صورت زیر توزیع می‌نمائیم:

۱- عشق	۷۰ امتیاز
۲- امید	۴ امتیاز
۳- احساس پیشرفت و موفقیت در کار	۶ امتیاز
۴- خوش بینی	۳ امتیاز
۵- خیرخواهی	۲ امتیاز
۶- سپاسگزاری	۴ امتیاز
۷- رضایت	۴ امتیاز
۸- گذشت	۴ امتیاز
۹- مورد قدردانی قرار گرفتن	۳ امتیاز

**عناصر ردهٔ رنجهای جسمانی (F).** برای این رده جمعاً ۲۰۰ امتیاز به صورت زیر توزیع می‌نمائیم:

۱- گرسنگی و سوء تغذیه ۱۰۰ امتیاز

۲- بیماری و ناراحتیهای جسمانی ۱۰۰ امتیاز

**عناصر ردهٔ رنجهای عاطفی (E).** برای این گروه ۱۰۰ امتیاز را به طور مساوی بین تمام عناصر توزیع می‌کنیم. می‌توانستیم ۱۰۰ امتیاز را به طور نامساوی بین عناصر این رده توزیع کنیم ولی برای ساده‌تر شدن ارزیابیها، فرض می‌کنیم تمام ۲۵ عنصر ردهٔ رنجهای عاطفی یا احساسی به یک اندازه بر حال ما اثر می‌گذارند و بنابراین به هر یک ۴ امتیاز اختصاص می‌دهیم. این عناصر در فصل ۳ (صفحه ۳۴) آمده‌اند و از ذکر مجددشان خودداری می‌کنیم.

انتخاب ۱۰۰ امتیاز برای گرسنگی و بیماری بر پایهٔ این فرض استوار است که اگر کسی سخت گرسنه یا بیمار بوده، درد شدیدی نیز داشته باشد به احتمال زیاد شاد که نیست در حقیقت به شدت غمگین است و رابطهٔ شادی سنجی ما باید آن را نشان دهد. امتیاز ۱۰۰ برای نهایت گرسنگی و بیماری انتخاب شده است.

در شرایط نه چندان نامساعد، مثلاً وقتی که کسی بر اثر سوء تغذیه یا برخی اختلالات جسمانی اندکی بیمار است یا بر اثر سرما و گرما و نظایر آن جسماً احساس ناراحتی می‌کند، برای ارزیابی حال خود باید عددی بین صفر

و صد برای هر یک از عناصر رده رنجهای جسمانی (F) انتخاب کند. از سوی دیگر، کسی که خوب تغذیه می کند و تندرست است و برای نمایاندن عوامل گرسنگی و بیماری خود عدد صفر را برمی گزیند لزومی ندارد که شاد باشد. در این حالت این فرد باید شادی خود را با بالا بردن عوامل (J) و کم کردن از عوامل (E) افزایش دهد. شنیده ام کسانی هستند که با وجود دردهای جسمانی شدید، به دلیل عشق بی اندازه شان شادند. این افراد را ملاقات نکرده ام ولی یقین دارم که وجود دارند. رنج بیماری، درد یا گرسنگی کافی است که تا بیشتر انسانها از جمله خودم را ناشاد و غمگین کند. در این موارد، مقدار (H) در رابطه شادی سنجی ما ممکن است منفی شود.

باید اضافه کنم اگر انسان احساس درد نکند معلولیت دلیل قاطعی برای غمگینی یا ناشادیش نیست. مطابق یافته های دکتر مایرز (۳) معلولان اغلب به اندازه افراد تندرست شاد یا غمگینند.

با مراجعه به معادله شادی سنجی و با توجه به درجه بندی عناصر تشکیل دهنده (H) ملاحظه می شود که حداقل (H) برابر (-۳۰۰) است یعنی کسی که هیچ عامل شادی آفرینی در زندگی اش وجود ندارد (یعنی برای او (J) صفر است)، بسیار گرسنه و بیمار است بنابراین ۲۰۰ امتیاز از (F) می گیرد و رنجهای عاطفی و احساسی اش نیز حداکثرند، یعنی اندازه (E) او ۱۰۰ امتیاز است. با قرار دادن این امتیازها در رابطه شادی سنجی:

$$H = J - F - E$$

$$H = 0 - 200 - 100 = -300$$

(پائین ترین درجه شادی)

از طرف دیگر بالاترین اندازه های که شادی سنج ما می تواند تعیین کند (+۱۰۰) امتیاز است و آن برای کسی است که درد و رنج جسمانی ندارد (F=0)، از رنجهای عاطفی فارغ است (E=0) و از نهایت عشق و سایر عوامل افزایش شادی (یعنی J=100) برخوردار است. با قرار دادن این امتیازها در رابطه شادی سنجی:

$$H = J - F - E$$

$$H = 100 - 0 - 0 = 100$$

(بالاترین درجه شادی)

البته اندازه شادی افراد بین این دو حد است. برای مثال، شخصی به نام مریم را در نظر بگیرید که می خواهد به کمک رابطه شادی سنجی اندازه و مقدار شادیش را بیابد. مریم با ارزیابی دقیق عوامل رده مثبت شادی (با در نظر گرفتن حداکثر آنها)، جمعاً از (J) ۵۰ امتیاز می گیرد. تغذیه او معقول و مناسب است و به جز درد کمی در زانوها، مشکل جسمانی دیگری ندارد. بنابراین مریم صفر امتیاز به گرسنگی و سوء تغذیه و ۲۰ امتیاز به بیماری و

ناراحتی جسمانی خود، یعنی جمعاً ۲۰ امتیاز به (F) می‌دهد. او پس از مواجهه صادقانه با خویشتن به هر یک از عناصر تشکیل دهنده رده رنجهای عاطفی (E) امتیازی می‌دهد که مجموعشان ۴۰ می‌شود. با قرار دادن این مقادیر در رابطه شادی‌سنجی:

$$H = J - F - E$$

$$H = 50 - 20 - 40 = 10$$

(درجه شادی مریم در زمان ارزیابی)

جدول شادی‌سنجی شماره ۱ طوری تنظیم شده‌است که تمام عوامل یاد شده و دامنه امتیازهای پیشنهادی را در بردارد. می‌توان جداول دیگری را تدوین کرد که در آنها عناصر متشکله J و یا F و یا E با جدول شماره ۱ فرق داشته باشند و یا اینکه دامنه‌های عناصرش متفاوت با دامنه‌های پیشنهادی جدول شماره ۱ باشند. شما می‌توانید چنین جداولی را به دلخواه خود طرح کنید. در جدول شادی‌سنجی شماره ۲ عناصر رده‌های J و F و دامنه‌های آنها مانند جدول شماره ۱ است ولی تعیین عناصر و دامنه‌های رده E به‌اختیار شما گذاشته شده است.

### شاخص فردی شادی<sup>۱</sup>

شما می‌توانید هر شب، مثلاً قبل از خواب، چند دقیقه‌ای وقت صرف کرده، جدول شادی‌سنجی (جدول شماره ۱ یا ۲ یا هر جدولی که خودتان تشکیل داده‌اید) را تکمیل کنید و اندازه شادی خود را بدست آورید. به این منظور به جدول مراجعه کنید و عددی را که نشان دهنده وضعیت آن عنصر در شماسه، از عدد صفر تا حداکثری که زیر آن عنصر (در داخل پرانتز) نوشته شده انتخاب کنید و در محل پیش‌بینی شده (سمت راست پرانتز) بنویسید. مثلاً به عنصر پیشرفت و موفقیت دقت کنید. اگر امروز در محل کارتان احساس خوبی داشته‌اید و از کارتان راضی بوده و احساس پیشرفت کرده‌اید ولی این احساس در حد کمال مطلوب نبوده و به پایه موفقیت‌های پیشین شما نمی‌رسد، می‌توانید عدد چهار (از حداکثر شش) را برای پیشرفت امروز خود انتخاب کنید. سایر عواملی را که امروز در آنها احساس موفقیت و پیشرفت کرده‌اید در نظر بگیرید: مثلاً چیزی خریده‌اید که مدتها به آن نیاز داشته‌اید، سروسامانی به منزل و محل کار خود داده‌اید، به جای تازه‌ای نقل مکان کرده‌اید، کشف یا ابداعی کرده‌اید و یا فقط چیزهای تازه‌ای آموخته‌اید. همه اجزاء عنصر موفقیت و پیشرفت را در نظر بگیرید و عددی برایشان انتخاب کنید که تمامشان را در برگیرد. سپس می‌توانید عنصر دیگر رده شادی مثلاً رضایت را در نظر بگیرید. اگر امروز از

---

1- Individual Index of Happiness (IIH)

روند زندگی خود کاملاً رضایت داشته‌اید می‌توانید چهار امتیاز (از حداکثر چهار) به خود بدهید. می‌توانید به عنصر دیگر مثلاً گذشت بپردازید که حداکثر چهار امتیاز برایش در نظر گرفته شده است. اگر هنوز کسانی هستند که باید آنان را ببخشید ولی هنوز این کار را نکرده‌اید و نسبت به آنها هنوز احساس کینه و تنفر می‌کنید برای عنصر گذشت به خود نمرهٔ صفر بدهید. به همین ترتیب می‌توانید به سراغ عشق و سایر عناصر مثبت ردهٔ شادی بروید و هر یک از آنها را در خود ارزیابی کنید و نسبت به دامنهٔ پیشنهاد شده نمره یا امتیازی به خود بدهید. سپس تمامی اعدادی را که در جدول ردهٔ شادی (J) به خود داده‌اید جمع کنید و در سمت چپ جدول، مقابل حرف (J) بنویسید. برای تعیین امتیاز ردهٔ (F) به احساس جسمانی خود دقت کنید و هم برای گرسنگی و سوء تغذیه و هم برای بیماری و ناراحتیهای جسمانی به خود از صفر تا صد امتیاز بدهید. اگر احساس گرسنگی نمی‌کنید به این عنصر امتیاز صفر بدهید. برای عنصر بیماری و ناراحتیهای جسمانی بر حسب شدت به خود امتیازی بین صفر و صد بدهید.

در ردهٔ رنجهای عاطفی (E)، هر عنصر را جداگانه در خود بسنجید و به آن صفر تا چهار امتیاز بدهید. مثلاً اگر خشم، حسد و توقع نسبت به کسی احساس نکرده‌اید، به هر یک از آنها امتیاز صفر بدهید. اگر به دیدار دوستی رفته‌اید و غیبت و عیبجویی پرداخته‌اید یا دربارهٔ کم و کاست دستگامهای دولتی صحبت کرده‌اید - بدون اینکه قصد داشته باشید برای رفع کمبودها و معایب اقدامی کنید - برای عیبجویی و غیبت به خود مثلاً چهار بدهید. به همین ترتیب کلیهٔ عناصر این رده را در نظر بگیرید و هر عنصر را در خود ارزیابی کنید و نمره‌ای به خود بدهید. تمامی این نمرات را جمع کنید و در قسمت چپ مقابل (E) بنویسید.

**تمرین ۳:** اگر جدول شادی‌سنجی شماره ۱ تمام نظرات شما را در بارهٔ عناصر متشکلهٔ شادی دربرنمی‌گیرد جدول مشابهی طرح کنید و نظراتتان را اعمال کنید. اگر با عناصر رده‌های (J) و (F) موافقید ولی با عناصر ردهٔ (E) و یا دامنه‌های عناصر این رده موافق نیستید جدول شمارهٔ ۲ را کامل کنید و از این پس آنرا به کار ببرید.

با استفاده از جدول ۱ یا ۲ مقادیر رده‌های شادی (J)، رنجهای جسمانی (F) و رنجهای عاطفی (E) را تعیین کنید و در رابطهٔ شادی‌سنجی قرار دهید تا H بدست آید. یا اگر نمی‌خواهید از جدول استفاده کنید می‌توانید برنامهٔ کامپیوتری پرسشگری تهیه کنید تا محاسبات را انجام دهد و گزارش ارزیابیهای روزانه‌تان را در حافظه نگه‌دارد. با



این وجود باز هم لازم است هر شب لحظاتی در برابر پایانه کامپیوتر بنشینید و ارزیابی خود را از عناصر مثبت و منفی شادی به کامپیوتر بدهید. همانطور که من برای جدول نامی گذارده‌ام شما نیز می‌توانید این برنامه را برنامه کامپیوتری **شادی سنجی** نام نهید.

استفاده از جدول شادی سنجی به ما این امکان را می‌دهد که هر روز احساس و رفتارمان را نقد و بررسی کنیم. هر روز که جمع تمام این عناصر یعنی (H) عدد مثبتی شود شادمان بوده‌ایم و هر روز که منفی شود غمگین و ناشاد بوده‌ایم. همچنین با مقایسه مقادیر روزانه (H) برای مدت مثلاً یک ماه می‌توانیم تعیین کنیم در آن مدت چقدر شاد بوده‌ایم. علاوه بر این با نگاه دقیق به نمره‌های خود در عناصر مختلف، می‌توانیم دریابیم که در چه زمینه‌هایی نیازمند تغییریم و آنگاه برای رفع نقایص و بالا بردن شادی خود بکوشیم. در فصل‌های دهم و یازدهم چند پیشنهاد در این زمینه ارائه کرده‌ایم. اگر این ارزیابی را هر روز انجام دهیم می‌توانیم آنها را با هم جمع کنیم و اندازه شادی هفتگی، ماهانه، سالانه و حتی تمام زندگی خود را بدست آوریم. می‌توانیم اندازه سالانه شادی خود را **شاخص فردی شادی** بنامیم.

**مثال:** برای آنکه نشان دهم چگونه می‌توان جدول شادی سنجی را تکمیل کرد این جدول را برای دو خانم به نامهای بانو (الف) که افکار و احساساتش را اغلب با من (که مشاور افتخاریش هستم) در میان می‌گذارد و بانو (ب) که از بستگان دور من است پر می‌کنم.

**جدول شادی سنجی شماره ۱**  
**ارزیابی روزانه شادی به کمک دامنه و امتیازهای پیشنهادی برای**  
**تمام عوامل مؤثر بر شادی**

	نام	تاریخ			
برای هر عامل عددی انتخاب کنید که در دامنه تعیین شده باشد					
تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید					
J-...	خیرخواهی (۰-۲) ...	خوش بینی (۰-۳) ...	پیشرفت (۰-۶) ...	امید (۰-۴) ...	عشق (۰-۷۰) ...
	مورد قدردانی قرار گرفتن (۰-۳) ...		گذشت (۰-۴)۰۰۰	رضایت (۰-۴) ...	سپاسگزاری (۰-۴) ...
تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید					
F-...	بیماری و ناراحتیهای جسمانی (۰-۱۰۰) ...		گرسنگی و سوءتغذیه (۰-۱۰۰) ...		
تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید					
E...	تحقیر (۰-۴) ...	بدخواهی (۰-۴) ...	انتقامجویی (۰-۴) ...	اضطراب (۰-۴) ...	آرزو (۰-۴) ...
	حرص (۰-۴) ...	حسادت (۰-۴) ...	توقع (۰-۴) ...	تنفر (۰-۴) ...	ترس (۰-۴) ...
	دلتنگی (۰-۴) ...	دل بستگی (۰-۴) ...	خودپرستی (۰-۴) ...	خشونت (۰-۴) ...	خشم (۰-۴) ...
	عجله (۰-۴) ...	شهوت (۰-۴) ...	سرزنش (۰-۴) ...	ستم (۰-۴) ...	دورویی (۰-۴) ...
	وسواس (۰-۴) ...	نومیدی (۰-۴) ...	غصه (۰-۴) ...	عیبجویی (۰-۴) ...	عصبانیت (۰-۴) ...
	اندازه های به دست آمده برای <b>J</b> و <b>F</b> و <b>E</b> را در رابطه شادی سنجی قرار دهید و <b>H</b> را محاسبه کنید.				
H=...	$H = J - F - E$ $= H \dots - \dots - \dots$ <p style="text-align: center;">اندازه شادی امروز شما <b>H</b></p>				
اکنون درباره اندازه شادی امروز خود قدری تأمل کنید و روشهایی را که به وسیله آنها می توانید شادی خود را افزایش دهید در زیر بنویسید.					

## جدول شادی سنجی شماره ۲

ارزیابی روزانه شادی به کمک دامنه اختیاری برای رده رنجهای عاطفی (E)

تاریخ	نام				
برای هر عامل عددی انتخاب کنید که در دامنه تعیین شده باشد					
تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید					
J-...	خیرخواهی (۰-۲) ...	خوش بینی (۰-۳) ...	پیشرفت (۰-۶) ...	امید (۰-۴) ...	عشق (۰-۷۰) ...
	مورد قدردانی قرار گرفتن (۰-۳) ...		گذشت (۰-۴)۰۰۰	رضایت (۰-۴) ...	سپاسگزاری (۰-۴) ...
تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید					
F-...	بیماری و ناراحتیهای جسمانی (۰-۱۰۰) ...		گرسنگی و سوءتغذیه (۰-۱۰۰) ...		
از فهرست فصل ۳ در باره رنجهای عاطفی یا احساسی یا از مأخذ دیگر، حداکثر ۲۵ عامل را برگزینید و برای هر یک دامنه مناسبی انتخاب کنید تا جمع امتیازات ۱۰۰ شود. آنگاه تمام امتیازهایی را که برای عوامل این ردیف بر می گزینید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید.					
E...	(O-...)	(O-...)	(O-...)	(O-...)	(O-...)
	(O-...)	(O-...)	(O-...)	(O-...)	(O-...)
	(O-...)	(O-...)	(O-...)	(O-...)	(O-...)
	(O-...)	(O-...)	(O-...)	(O-...)	(O-...)
	(O-...)	(O-...)	(O-...)	(O-...)	(O-...)
H=...	<p>اندازه های بدست آمده برای J و F و E را در رابطه شادی سنجی قرار دهید و H را محاسبه کنید.</p> <p style="text-align: center;"><b>H = J - F - E</b></p> <p style="text-align: center;"><b>H = ... - ... - ...</b></p> <p style="text-align: center;"><b>H = اندازه شادی امروز شما</b></p>				
اکنون درباره اندازه شادی امروز خود قدری تأمل کنید و روشهایی را که به وسیله آنها می توانید شادی خود را افزایش دهید در زیر بنویسید.					

بانو (الف) چهل سال و اندی سن دارد، شوهرش پزشک است و سه فرزند دارند. او زندگی آسوده‌ای دارد و از تمام امکانات رفاهی امروزی برخوردار است. او با همسرش بر سر بچه‌هایشان اختلاف دارد و اغلب گلایه می‌کند که همسرش اصلاً به حرفهای او گوش نمی‌کند. آنها بندرت با هم صحبت می‌کنند و جز درباره‌ی درسهای فرزندان و درمان دندان و بیماری کلیه‌ی بانو (الف) حرفی با هم ندارند. او خانه‌دار است و به تکالیف و سایر امور تحصیلی فرزندان نیز رسیدگی می‌کند.

بر اساس آنچه درباره‌ی این بانو می‌دانم و نیز بر اساس بسیاری حدس و گمانها به او نمراتی داده‌ام که در جدول ۳ (که به نام بانو «الف» است) می‌بینید. ملاحظه می‌کنید که این بانو با کسب نمره ۴۲- H کاملاً ناشاد و غمگین است. در پایان جدول توصیه‌های خود را برای بهبودی وضع شادی او ارائه کرده‌ام.

بانو (ب) هفتاد و چند ساله و بیوه است و فرزندى ندارد. او با مستمری شوهر فقیدش زندگی خود را می‌گذراند و در منزل اجاره‌ای کوچکی، تنها زندگی می‌کند. رفتار و سلوکش بسیار ظریف و زیباست. او خانمی مثبت و بسیار دوست‌داشتنی است و همیشه از سعادت بزرگ خود که توشه‌اش بیش از نیازش است سخن می‌گوید. یک دست او به دلیل سکنه ناقص تقریباً فلج شده است ولی تا نرسید چیزی درباره‌ی آن نمی‌گوید. وقتی هم پرسید می‌گوید «خوب، درست است که یک دستم را از دست داده‌ام ولی خوشحالم که دست دیگرم سالم است. من به دست سالمم فکر می‌کنم نه به آنکه سالم نیست.» شخصیت او بسیار گرم و برخوردش بسیار دوست‌داشتنی است و به همین دلیل بستگان و دوستانش مدام به دیدار او می‌روند به طوری که هیچگاه تنها نیست. بستگان و دوستان بانو (ب) در روزهای تعطیل با همراه بردن غذاهای خود میهمان او می‌شوند و آنچه را که می‌ماند برای او باقی می‌گذارند. او مناعت طبع بسیاری دارد و هرگز از کسی چیزی درخواست نمی‌کند ولی بستگان و دوستانش مایحتاج او را فراهم می‌کنند و همچون هدیه برایش می‌برند.

هر وقت به دیدار بانو (ب) می‌روم از دیدگاه مثبت و عشق او به زندگی بهره‌های فراوانی می‌برم و سرشار از شادی می‌شوم. به یاری آنچه درباره‌ی این خانم می‌دانم و نیز به یاری بسیاری حدس و گمانها جدول شماره ۴ را به نام او تنظیم کرده‌ام. نمره او (۶۹+) نشان می‌دهد که بسیار شاد است. من برای این خانم توصیه و پیشنهادی ندارم. برای ایشان عمری دراز آرزو می‌کنم تا دیگران بتوانند به محضرش برسند، از پرتو عشق او به زندگی، همه کس و همه چیز گرم شوند و از شور او برای زندگی جان خود را سیراب کنند. در عوض، برای بانو (الف) چند توصیه دارم. این خانم برای اینکه شادی خود را بالا ببرد و بتواند در معادله شادی سنجی نمره بیشتری اخذ کند باید

اعتقادات خود را دگرگون کند و بیشتر قدرشناس و سپاسگزار نعمات زندگیش باشد. سفارش می‌کنم فهرستی از تمام نکات مثبت و چیزهای ارزشمند زندگیش تهیه کند و آن را مدام مرور کرده، دربارهٔ ارزش آنها تأمل کند. همچنین توصیه می‌کنم اعتقاد خود را به پزشکان و حرفهٔ پزشکی تقویت کند و بپذیرد که دردش قابل درمان است. به علاوه سفارش می‌کنم به یک سازمان نیکوکاری بپیوندد و اوقات فراغت خود را با خدمت افتخاری به هموعان پرکند. از این رهگذر می‌تواند احساس عشق و دلسوزی را در خود تقویت کند تا آنقدر بیکار نباشد که بنشیند و غم خویش را بخورد.

### جدول شادی سنجی شماره ۳

ارزیابی روزانه شادی به کمک دامنه و امتیازهای پیشنهادی برای تمام عوامل مؤثر بر شادی.

تکمیل شده برای بانو (الف) به عنوان مثال

تاریخ	نام				
	برای هر عامل عددی انتخاب کنید که در دامنه تعیین شده باشد				
	تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید				
J-۴۰	عشق (۰-۷۰) ۳۰	امید (۰-۴) ۲	پیشرفت (۰-۶) ۲	خوش بینی (۰-۳) ۲	خیرخواهی (۰-۲) ۲
	سپاسگزاری (۰-۴) ۲	رضایت (۰-۴) ۰	گذشت (۰-۴) ۰	مورد قدردانی قرار گرفتن (۰-۳) ۰	
F=۵۰	تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید				
	گرستگی و سوء تغذیه (۰-۱۰۰) ۰		بیماری و ناراحتیهای جسمانی (۰-۱۰۰) ۰		
E=۳۲	از فهرست فصل ۳ در باره رنجهای عاطفی یا احساسی یا از مآخذ دیگر، حداکثر ۲۵ عامل را برگزینید و برای هر یک دامنه مناسبی انتخاب کنید تا جمع امتیازات ۱۰۰ شود. آنگاه تمام امتیازهایی را که برای عوامل این ردیف بر می گزینید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید.				
	آرزو (۰-۴) ۱	اضطراب (۰-۴) ۳	انتقامجویی (۰-۴) ۰	بدخواهی (۰-۴) ۰	تحقیر (۰-۴) ۰
	ترس (۰-۴) ۲	تنفر (۰-۴) ۰	توقع (۰-۴) ۳	حسادت (۰-۴) ۰	حرص (۰-۴) ۰
	خشم (۰-۴) ۲	خشونت (۰-۴) ۰	خودپرستی (۰-۴) ۳	دلبستگی (۰-۴) ۲	دلتنگی (۰-۴) ۱
	دورویی (۰-۴) ۰	ستم (۰-۴) ۰	سرزنش (۰-۴) ۲	شهوت (۰-۴) ۰	عجله (۰-۴) ۱
	عصبانیت (۰-۴) ۱	عیبجویی (۰-۴) ۳	غصه (۰-۴) ۳	نومیدی (۰-۴) ۳	وسواس (۰-۴) ۱
	اندازه‌های بدست آمده برای J و F و E را در رابطه شادی سنجی قرار دهید و H را محاسبه کنید. $H = J - F - E$ $H = ۴۰ - ۵۰ - ۳۲$ $H = -۴۲$ اندازه شادی امروز بانو (الف)				
اظهار نظر درباره اینکه بانو (الف) چگونه می تواند شادی خود را افزایش دهد: ۱- پرورش اعتقاد به پزشکان برای درمان خود. ۲- همکاری با یک سازمان نیکوکاری برای پر کردن وقت آزاد خود. ۳- توجه و تمرکز روی نکات مثبت زندگی ۴- سعی هر چه بیشتر در از بین بردن این احساس که «زندگی بی ثمر» است.					
H = -۴۲					

### جدول شادی سنجی شماره ۴

ارزیابی روزانه شادی به کمک دامنه و امتیازهای پیشنهادی برای تمام عوامل مؤثر بر شادی.

تکمیل شده برای بانو (ب) به عنوان مثال

تاریخ	نام				
	برای هر عامل عددی انتخاب کنید که در دامنه تعیین شده باشد				
	تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید				
J-۸۷	عشق (۰-۷۰) ۶۰	امید (۰-۴) ۳	پیشرفت (۰-۶) ۴	خوش بینی (۰-۳) ۳	خیرخواهی (۰-۲) ۲
	سپاسگزاری (۰-۴) ۴	رضایت (۰-۴) ۴	گذشت (۰-۴) ۴	مورد قدردانی قرار گرفتن (۰-۳) ۳	
F=۱۰	تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید				
	گرستگی و سوء تغذیه (۰-۱۰۰) ۰		بیماری و ناراحتیهای جسمانی (۰-۱۰۰) ۰		
E=۸	تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید				
	آرزو (۰-۴) ۲	اضطراب (۰-۴) ۰	انتقامجویی (۰-۴) ۰	بدخواهی (۰-۴) ۰	تحقیر (۰-۴) ۰
	ترس (۰-۴) ۰	تنفر (۰-۴) ۰	توقع (۰-۴) ۰	حسادت (۰-۴) ۱	حرص (۰-۴) ۰
	خشم (۰-۴) ۰	خشونت (۰-۴) ۰	خودپرستی (۰-۴) ۰	دلستگی (۰-۴) ۱	دلتنگی (۰-۴) ۱
	دورویی (۰-۴) ۰	ستم (۰-۴) ۰	سرزنش (۰-۴) ۰	شهوت (۰-۴) ۰	عجله (۰-۴) ۱
	عصبانیت (۰-۴) ۰	عیبجویی (۰-۴) ۰	غصه (۰-۴) ۱	نومیدی (۰-۴) ۰	وسواس (۰-۴) ۱
H=۶۹	اندازه های بدست آمده برای J و F و E را در رابطه شادی سنجی قرار دهید و H را محاسبه کنید. $H = J - F - E$ $H = ۸۷ - ۱۰ - ۸$ $H = -۶۹$ اندازه شادی امروز بانو (ب)				
	اظهار نظر درباره اینکه بانو (ب) چگونه می تواند شادی خود را افزایش دهد: محبت به مردم و خیرخواهی برای آنان را ادامه دهد.				

**تمرین ۴:** امشب پیش از رفتن به رختخواب چند دقیقه‌ای بنشینید و یک نسخه از جدول شادی‌سنجی ۱ یا ۲ را پر کنید و تعیین کنید امروز چقدر شاد بوده‌اید. به این منظور اعدادی را (در دامنه‌های پیشنهاد شده) برای عوامل یاد شده در جدول انتخاب کنید که وضعیت آن عوامل را در شما به بهترین صورت نشان دهد. سپس J، E و F و سرانجام H را که معرف شادی امروز شماست محاسبه کنید.

**تمرین ۵:** اگر با نظر من دربارهٔ عناصر مؤثر بر شادی موافق نیستید (که کاملاً ممکن است)، فهرست تمام عواملی را که فکر می‌کنید برای شادی آفرینی در زندگیتان مهم هستند تهیه کنید. این عوامل را در قالب رابطهٔ شادی‌سنجی مرتب کنید و بر اساس اهمیتی که برای هر یک قائل هستید به آنها اعدادی اختصاص دهید. حداکثر اعداد هر رده را به گونه‌ای تنظیم کنید که با آنچه در این فصل پیشنهاد شده و در جدول ۱ آمده همانند باشند. سپس این جدول را برای تعیین شادی امروز خود تکمیل کنید و نتیجه را با نتیجه‌ای که در تمرین ۴ بدست آورده‌اید مقایسه کنید.

### سنجش سالیانه شادی

هرگاه شادی روزانه خود را با جدول شادی‌سنجی شماره ۱ (یا جدول ۲ و یا جدولی که خود طرح کرده‌اید) تعیین کنید، مجموع این مقادیر در مدت یک سال، میزان شادی سالانه شما را نشان می‌دهد. این ارزیابی ممکن است برای یک سال شمسی یا یک سال از عمرتان باشد. در ایام نوروز یا در سالروز تولدتان با مراجعه به این نتایج، دربارهٔ رفتار و پندار خود تأمل کنید و به این مهم بیندیشید که چرا چنین نمره‌ای گرفته‌اید. این نتایج مثل کارنامهٔ تحصیلی دانش‌آموزان است که آنها را از عملکرد سالانه‌شان آگاه می‌کند.

هر چه تعداد ارزیابی‌های ما از شادی و حال و روزمان در طول سال بیشتر باشد بهتر است ولی نباید کمتر از یک بار در سال باشد. با چنین ارزیابی سالانه در می‌یابیم که باید چه کارهایی انجام دهیم، چه افکاری به ذهن خود راه دهیم و چه اعتقاداتی پیدا کنیم که سال آینده از امسال شادتر باشیم و اندازهٔ شادی سالانه ما از سال گذشته بیشتر باشد. هدف کلی ما کسب حداکثر امتیاز ممکن از کلیهٔ عوامل متشکلهٔ (J) و حداقل امتیاز از رده‌های (F) و (E) است. از آنجا که تحقق یک بارهٔ این هدفها بسیار دشوار است، می‌توانیم برنامه‌ای را اجرا کنیم که به



موجب آن در ماه معین روی یک مورد خاص کار کنیم و در ماه بعد به مورد دیگری پردازیم. **چون خدمت بی قید و شرط مطمئن ترین راه افزایش شادمانی است** (آنگونه که در فصل هفتم به آن خواهیم پرداخت)، می‌توان نوعی خدمت را برگزید و در راه آن کوشید. در حقیقت راه‌های کمک به دیگران بی شمار است. هر یک از ما بر حسب علاقه، استعداد و امکانات خود باید خدمتی را پیشه کنیم که در آن تواناتریم. ولی در هر حال نباید فراموش کنیم که خدمت وقتی مؤثر و شادی‌آور است که بی‌ریا و بدون قید و شرط باشد و با کمال عشق و محبت عرضه شود.

عنصر دیگری که می‌تواند به بالا بردن شادی ما کمک شایانی کند عشق و محبت است: محبت به همسر، فرزندان، پدر و مادر و سایر اقوام، دوستان و سایر افرادی که پیرامون ما هستند. محبت ما می‌تواند افراد بیشتری را در بر گرفته، شامل جامعه ایران یا به طور وسیعتر جامعه انسانی و تمامی موجودات روی زمین شود. (در این باره در فصل ششم بیشتر صحبت خواهیم کرد). **نشانه عشق و محبت، خدمت است که حد و حصری ندارد و همیشه و در همه جا امکان پذیر است.** باید تأکید کنم که لازم است بهترین و مؤثرترین خدمتی را که از عهده ما ساخته است تعیین کنیم و در راه آن بدون هیچ قید و شرط و بدون ریا و توقعی و با تمام عشق و شور و رأفتمان بکوشیم.

### **ضرورت صرف وقت برای کسب شادی**

برای آنکه شادی خود را افزایش دهیم باید طوری زندگی کنیم که اندازه شادی تمام عمرمان بیشینه باشد یعنی حاصل جمع شاخصهای فردی شادیمان حتی الامکان بیشتر و بیشتر شود. برای اینکه این اندازه را به برترین پایه آن برسانیم به حکم ضرورت باید از بذل وقت و کوشش دریغ نکنیم، درست همانطور که وقتی به دانشگاه می‌رویم تا تحصیلات عالیتری را دنبال کنیم و به مدارج بالاتری دست یابیم از صرف وقت ناگزیریم. اغلب مردم می‌دانند چه سرمایه هنگفت و چه وقت زیادی صرف ورود به دانشگاه و تحصیل مثلاً در رشته پزشکی می‌شود. مردم می‌دانند که درآمد پزشکان نسبت به سایر حرفه‌ها بسیار بالاست بنابراین صرف وقت و سرمایه را برای پزشک شدن بیهوده نمی‌دانند و به فرزندان خود توصیه و در بعضی از اوقات اجبار می‌کنند که این رشته تحصیلی را انتخاب کنند. در مقایسه با جوانی که پس از تحصیلات دوره راهنمایی یا دبیرستان وارد بازار کار می‌شود، دانشجوی پزشکی هم در زمان تحصیل از کسب درآمد محروم است هم باید مبالغ زیادی را صرف تحصیل خود کند، ولی وقتی که درآمد بقیه عمر خود را تخمین می‌زند و با درآمد دیگران مقایسه می‌نماید پی

می‌برد که این سرمایه‌گذاری و صرف وقت از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است. البته این نگرش فقط جنبه‌های مالی حرفه پزشکی را در بر می‌گیرد. من معتقدم که غالب پزشکان کشور و سایر افرادی که در رشته‌های وابسته تحصیل کرده‌اند حرفه خود را مطلقاً به شوق ثمره مالی انتخاب نکرده‌اند. مطمئنم که اکثر پزشکان علاقه و استعداد‌های خود را ارزیابی کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که در حرفه پزشکی می‌توانند بیشترین و مؤثرترین خدمت را ارائه کنند. برای این عزیزان کسب درآمد اهمیت کمتری دارد.

ما برای آنکه شادی تمام عمر خود را به برترین پایه برسانیم به روش مشابهی نیازمندیم. سرمایه‌گذاری ما بیشتر به صورت صرف وقت و بذل کوشش مجدانه برای افزایش عناصر مثبت شادی و کاستن از عناصر منفی آن است. در این راه باید با امیدواری تا وقتی که کوشش‌هایمان به شکوفه بنشینند و میوه دهند بردبار و صبور باشیم. هیچ چیز ناگهانی و فوری به چنگ نمی‌آید. مگر نه این است که تمام دانسته‌هایمان را به تدریج آموخته‌ایم و درجه دانشگاهیمان را (در سطح کارشناسی) پس از چهار سال صرف وقت و با نزدیک به هشت هزار ساعت مطالعه دریافت کرده‌ایم؟ در دوران تحصیل یقین داشتیم که به اهدافمان خواهیم رسید و صبور بودیم. اکنون برای کسب شادی باید همان برخورد و رفتار را در پیش بگیریم. باید ایمان داشته باشیم که با صرف وقت و کوشش مجدانه به شادی عمیق دست خواهیم یافت و برای بیشینه کردن شادی تمام عمر خود باید وقت صرف کنیم و شکیباً باشیم. در این صورت به هدف خود خواهیم رسید.

از اینکه می‌بینم افراد زیادی برای حفظ سلامتی‌شان می‌کوشند بسیار خوشنودم. برای مثال، افراد زیادی امروزه برای آنکه عمر درازتر و بدن سالم‌تری داشته باشند از کشیدن سیگار، نوشیدن مسکرات و خوردن غذاهای چرب و شور پرهیز می‌کنند. به عبارت دیگر لذت‌های آنی را فدای سلامتی همه عمر یا دستکم سلامتی دیرپا می‌کنند.

اکنون رابطه شادی‌سنجی ( $H=J-F-E$ ) را باز می‌نگریم. روشن است که برای افزایش ( $H$ ) بایستی ( $J$ ) را بالا برده، ( $F$ ) و ( $E$ ) را کاهش دهیم. اولین گام همانا کاستن ( $F$ ) یا رفع رنج‌ها و ناراحتی‌های جسمانی است یعنی باید در حفظ سلامت خویش سخت کوشا باشیم. باید برای تغذیه مناسب و مفید آموزش ببینیم و در برنامه روزانه‌مان جایی هم برای ورزش‌های مناسب باز کنیم تا از رهگذر این تدبیرها از سلامت کامل بهره‌مند شویم.

کاهش ( $E$ ) یا عناصر عاطفی و احساسی رنج و غم از کاستن ( $F$ ) دشوارتر است، زیرا تحقق آن مستلزم تغییر اعتقاد، نگرش و برخورد ماست. این اصل درباره افزایش ( $J$ ) نیز صادق است. امروزه برای کم کردن ( $E$ ) کتاب‌های زیادی نوشته می‌شود و نشست‌های علمی فراوانی (بویژه در کشورهای خارج) برگزار می‌گردد. روش پیشنهادی در

این کتاب (که در فصلهای بعد در این باره مطالبی ارائه خواهیم کرد) افزودن (J) و کاستن همزمان (E) است. این روش عبارت است از: روشن کردن آتش عشق از راه خدمت بی قید و شرط و بدون ریا و توقع. ملاحظه خواهید کرد که روش دستیابی به مدارج بالاتر شادی با شیوه‌های امروزی ازدیاد ثروت کاملاً متفاوت است و از تلاش برای دستیابی به شهرت و مقام اجتماعی یا سیاسی نیز بسیار دور است. من نمی‌خواهم کسب درآمد بیشتر یا رسیدن به موقعیتهای برتر اجتماعی و سیاسی را تخطئه کنم. اگر خدمت بی قید و شرط برایمان شهرت و ثروت نیز به ارمغان آورد، چه بهتر. مقصودم این است که از کسب درآمد بیشتر و رسیدن به مدارج بالای اجتماعی و سیاسی سرمست، مغرور و متکبر نشویم بلکه از آنها نیز برای خدمتگزاری مؤثرتر استفاده کنیم. وقتی که هدف دستیابی به بالاترین درجه شادی باشد، جز در پیش گرفتن راه و رسم نیکو در زندگی و همت همزمان برای افزایش عناصر مثبت و کاهش عناصر منفی شادی به کوشش دیگری نیاز نیست.

### شاخص ملی شادی<sup>1</sup>

اگر تمام مردم یک کشور شادی خود را با معادله شادی‌سنجی ارزیابی کنند، می‌توان میزان شادی روزانه، ماهانه، سالانه یک کشور را تعیین و نتیجتاً در هر سال شاخص ملی شادی آن ملت را مشخص کرد. این شاخص عبارت است از جمع جبری میزان شادی سالانه تمام آحاد ملت تقسیم بر تعداد افراد. این شاخص را می‌توان با رابطه:

$$NIH = \frac{\sum_{i=1}^n H_i}{n}$$

نیز نشان داد که  $H_i$  میزان شادی هر فرد،  $n$  تعداد افراد و  $\Sigma$  علامت جمع می‌باشند.

می‌توان شاخص ملی شادی را که نمایانگر شادی متوسط ملت است در سالهای مختلف تعیین کرد تا بتوان شادترین سال زندگی آن ملت را مشخص نمود.

من سخت معتقدم که دولتها باید برای بالا بردن شاخص ملی شادی بکوشند نه برای افزایش درآمد اقتصادی مردم. این رفتار با شیوه‌های امروزی برنامه‌ریزی اقتصادی که افزایش درآمد سرانه و به اصطلاح بالا بردن تولید

1- National Index of Happiness (NIH)

ناخالص ملی<sup>۱</sup> را هدف قرار می‌دهد کاملاً متفاوت است. اگر دولتها چنین رویکردی را در پیش گیرند اولویتهای دگرگون خواهند شد، یعنی به از بین بردن گرسنگی، سوءتغذیه، بی‌خانمانی، پیامدهای زشت بیکاری و بیماریهایی نظیر سرطان، ایدز و غیره توجه بیشتری خواهند کرد. بر پایه گزارش کسانی که به این مشکلات گرفتار بوده‌اند وجود این نابسامانیها در جامعه موجب افزایش (F) و کاهش شادی یا (H) می‌شود که شاخص ملی شادی را پایین می‌آورد. همچنین، دولتها در برنامه‌ریزیهای خود - بر خلاف آنچه متداول است - برای آموزش ارزشهای والای انسانی بیشتر از آموزش حرفه اعتبار و اهمیت قائل خواهند شد. ارزشهایی همچون: درستکاری، شهامت، امید، عدالت، عشق، شور زندگی، احترام به تمام موجودات و علاقه برای خدمت بی‌قید و شرط به دیگران و غیره. این آموزش برای افزایش اندازه‌های مثبت رده شادی و نیز کاهش تمام اندازه‌های منفی عناصر عاطفی و احساسی کاملاً ضروری است.

درباره کارهایی که از جامعه در کل و نیز از دولتها ساخته است که می‌توانند شاخص ملی شادی را بالا ببرند در فصل‌های دهم و یازدهم با تفصیل بیشتر صحبت خواهیم کرد. اما لازم است بار دیگر تأکید کنم که این اقدامات از راهبردهای کنونی افزایش تولید ناخالص ملی یا بالا بردن سطح زندگی جامعه کاملاً متفاوت است.

**به نظر من کیفیت زندگی یک جامعه به شاخص ملی شادی آن بستگی دارد. همچنین معتقدم که برای مقایسه کیفیت و سلامتی زندگی ملتها، مقایسه شاخص ملی شادی بسیار واقع‌گرایانه‌تر از مقایسه تولید ناخالص ملی یا مصرف سرانه انرژی و منابع طبیعی است.**

می‌دانید که امروزه تولید ناخالص ملی را معیار پیشرفت، سطح زندگی و رفاه در نظر می‌گیرند و کشورها را بر حسب آن با یکدیگر مقایسه و حتی آنها را طبقه‌بندی می‌کنند. این اشتباه بزرگی است. مثلاً تمام هزینه‌هایی که صرف ساخت و نگهداری سلاح، دستگیری، محاکمه و زندانی کردن جنایتکاران و محافظت مردم از گزند آنان می‌شود، همگی به افزایش تولید ناخالص ملی کمک می‌کنند. بنابراین اگر فعالیتهای اقتصادی دو کشور با هم برابر باشند، تولید ناخالص ملی کشوری که میزان جنایتش کمتر است پایینتر بوده، «عقب مانده‌تر» به حساب می‌آید. این امر درباره تغذیه نیز صدق می‌کند. اگر دو کشور در همه زمینه‌های اقتصادی یکسان باشند، تولید ناخالص ملی کشوری بیشتر است که مردمش به جای مواد غذایی طبیعی، از فرآورده‌های غذایی آماده استفاده می‌کنند. مواد شیمیایی بسیاری که در بازپروری فرآورده‌های غذایی این کشور به کار می‌رود و نیز فقدان فیبر و دیگر موادی که

---

1- Gross National Product (GNP)

در محصولات طبیعی وجود دارند، موجب بروز بیماریهای زیادی می‌شوند در حالی که همگی به افزایش تولید ناخالص ملی کمک می‌کنند.

اکنون با شناخت عناصر مؤثر بر شادی آدمی آسانتر در می‌یابیم که یک هندی با درآمد اندک و سطح زندگی بسیار پایین، شادتر است یا یک آمریکایی، آلمانی، سویسی یا ایرانی که از سطح زندگی بالاتری برخوردار است. با معیار شادی، طبقه‌بندی کاملاً متفاوتی از کشورها بدست می‌آوریم، طبقه‌بندی **ی ناظر به شاخص ملی شادی نه تولید ناخالص ملی**.

**تمرین ۶:** بر پایه دانسته‌های خود درباره کشورهای گوناگون، نام ده کشور را که فکر می‌کنید شادترین مردم دنیا را دارند بنویسید و اگر می‌توانید آنها را بر حسب درجه شادیشان طبقه‌بندی کنید.

امیدوارم شما همیشه شاد باشید

امیدوارم تمام انسانها همیشه شاد باشند

امیدوارم تمام موجودات جهان همیشه شاد باشند

## پرورش اعتقاد درست برای دستیابی به شادی

«دیر زمانی است بر این باورم که: هر چه لازم باشد بدانم بر من آشکار می‌شود، هر چه نیاز دارم به سویم می‌آید و همه چیز در زندگی خوب است.»

«لوتیز ال هی»

آیا تاکنون دور و بر افراد شاد بوده و با آنان دمخور بوده‌اید و محبتی را که از آنان ساطع می‌شود حس کرده‌اید؟ این افراد پر از شور زندگی‌اند و هر کاری را با شوق، شغف و لطف انجام می‌دهند. آنان پر انرژی، خلاق، خونگرم، قاطع و خوش‌بین هستند، اعتماد و توکل دارند، همیشه آماده کمک به دیگرانند و بیشتر اوقات نیز از سلامتی برخوردار هستند. انسان از بودن و مصاحبت با آنان لذت می‌برد و احساس شادی می‌کند. من سعادت مصاحبت با این افراد را داشته‌ام. راز شادی و سرزندگی آنان چیست؟ چه بکنیم تا بدان درجه از شادی برسیم؟ با توجه به آنچه در فصل‌های پیشین گفته شد، به آسانی می‌توان دریافت که برای بالا بردن شادی به چه عواملی نیازمندیم: تقویت عوامل مثبت شادی و همزمان، کاستن از عوامل منفی آن یعنی در رابطه شادی سنجی  $(H=J-F-E)$  باید حتی‌المقدور J را زیاد، F و E را کم کنیم که البته عمل به آن برای افراد عادی مثل خودم بسیار مشکل است. در حقیقت، فرضیه «دانشگاه زندگی» - پیشنهادی که چند سال پیش در کتابی به همین نام (۵ و ۶) ارائه کردم - بیشینه کردن آگاهی از وجود خدا و در نتیجه شادی انسان در تمام عمر را مورد توجه قرار می‌دهد.

**تمرین ۷:** نام افرادی را بنویسید که معتقدید شادند، یا در گذشته‌اند ولی در دوران زندگی‌شان شاد بوده‌اند. با توجه به معادله شادی سنجی و جدول شادی سنجی شماره ۱ سعی کنید مقادیر شادی آنان یعنی (H) را حدس بزنید. زندگی این افراد را مورد مذاقه قرار دهید، فهرست اعتقادات و باورهایشان را روبروی نامشان بنویسید. چه اعمالی انجام داده‌اند که این چنین شاد بوده‌اند؟ آیا مایلید با صرف اندکی وقت و حوصله مانند آنها شاد شوید؟ موانعی را که معتقدید سد راه دستیابی شما به این شادی و خوشبختی هستند شناسایی کنید. لطفاً کلیه نظرات و افکار خود را برای استفاده در تمرینهای بعدی، روی کاغذ بیاورید.

**تمرین ۸:** در طی تاریخ افرادی بوده‌اند که وقتی شادیشان را از راه معادله و جداول شادی‌سنجی ارزیابی کنیم نمره شادیشان (H) حداقل ۹۰ می‌شود (از حداکثر ۱۰۰). چند نفر از آنان را نام ببرید. سعی کنید عکس این افراد را به دست آورده، در معرض دید قرار دهید. اوصاف آنان را در ذهن خود مرور کنید.

### پرورش اعتقادات و باورهای جدید

سه سنگتراش مشغول کار بودند. عابری از آنان سؤال کرد، «چه می‌کنید؟»  
سنگتراش اول پاسخ داد: «همانطور که می‌بینی، مشغول تراشیدن سنگ هستیم.»  
دومی پاسخ داد: «برادر عزیزم! کار می‌کنم تا روزی خانواده‌ام را تأمین کنم.»  
سنگتراش سوم سرش را بلند کرد و با تبسمی بر لب و رضایتی عمیق در دل پاسخ داد: «مشغول ساختن مسجد و معبدی هستیم.»

هر سه نفر یک کار انجام می‌دادند ولی پاسخشان بستگی به اعتقاد و باورشان داشت. برای یکی، کار خسته کننده، برای دیگری وسیلهٔ امرار معاش و برای سومی کار با ارزشی بود. **هر کاری می‌تواند برای عاملش شریف و ارزشمند باشد به شرطی که عامل، با دید خلاق به آن بنگرد و ارزش تلاشهایش را درک کند.**

مهمترین و در عین حال مشککترین بخش دستیابی به شادی که همه به دنبالش هستیم، انتخاب و پرورش نظام اعتقادی درست است. همه ما به باورها و نحوهٔ برخوردمان با مسائل مختلف خو گرفته‌ایم و با آنها به اصطلاح راحتیم؛ بنابراین برای دستیابی به شادی بیشینه در تمام عمر، باید باورها و نحوهٔ برخوردمان را با مسائل مختلف بازنگری کنیم و چنانچه لازم باشد (که در غالب موارد نیز چنین است) در آنها تجدیدنظر کرده، باورها و اعتقادات جدیدی را جایگزین کنیم.

اغلب ما با این طرز فکر بزرگ شده‌ایم که ثروت، شهرت و قدرت شادی می‌آورند. ما می‌پنداریم اشخاص متمول، سرشناس و قدرتمند واقعاً شادند. به ما باورانده شده که با پول می‌توان همه چیز خرید و با قدرت همه چیز به دست آورد و سپس شاد و خوشبخت شد. این اعتقادات علت اصلی همهٔ بدبختیها و مشکلات، از جمله آلودگی محیط زیست، در طی زندگی انسان بوده است. در فصل ۱ در این باره بتفضیل صحبت کردیم و تکرارشان لزومی ندارد.



اعتقاد راسخ دارم که برای دستیابی به شادی درازمدت باید نظام اعتقادی مبتنی بر اصول زیر را در پیش گرفته، در خود پرورش دهیم:

۱- ما آفریده شده‌ایم تا شاد باشیم. می‌پذیرم که دستیابی به حدی از شادی که دلخواه من است امری است شخصی و وظیفه و مسئولیت آن بر عهده خودم است. علاوه بر این می‌پذیرم که برای به دست آوردن شادی باید تلاش کنم زیرا هیچ چیز بدون تلاش بدست نمی‌آید.

۲- در زندگی شادیهایی به مراتب عمیقتر از لذات جسمانی وجود دارند که می‌توانیم به آنها دستیابیم. این کار نیاز به صرف وقت و تلاش و نیز صبر و حوصله دارد.

۳- خداوند از طریق نظام عظیم و دقیق خلقتش و با کمال محبت و سخاوت زندگی تمامی موجودات روی زمین از جمله زندگی مرا (بر حسب اعتقاداتی که داشته‌ام و تلاشی که کرده‌ام) تأمین کرده و باز هم خواهد کرد.

۴- لزومی ندارد نگران تأمین نیازهای زندگی‌ام باشم ولی لازم است که سعی و کوشش کنم و باور داشته باشم که نظام خلقت نیازهایم را رفع خواهد کرد.

۵- از هیچ کس انتظاری ندارم. می‌دانم که نظام خلقت خداوندی از من همچون دیگران مراقبت می‌کند.

۶- می‌توانم بخشندگی و سخاوت جهان را بیشتر متوجه خود کنم و بیاموزم که چگونه مشمول لطف و عنایت خداوندی شوم تا به شادی‌های عمیقتری دست یابم.

۷- اعتقاد دارم که آنچه تاکنون بر من رفته نتیجه افکار، رفتار، خواسته‌ها و آرزوهای خودم است که در گذشته به عالم عرضه کرده‌ام.

۸- اعتقاد دارم که آنچه تاکنون جهان یا نظام خلقت برایم فراهم کرده بهترین راه تأمین منافع و سعادت دراز مدت من بوده است.

۹- همیشه از نتایج اعمالم راضیم و گلایه‌ای ندارم.

۱۰- سلامتی محیط زیست و سعادت و شادی تمام موجودات (به خصوص انسانها) بر شادی و حالات روانی من اثر می‌گذارند؛ بنابراین برای بیشینه کردن شادی خودم هم که شده باید برای شادیشان بکوشم.

در ادامه این فصل درباره اعتقادات فوق بحث خواهیم کرد ولی اکنون مایلیم داستان زیر را که نشانگر تاثیر اعتقاد است برایتان تعریف کنم:

پزشک سیار. حدود بیست سال پیش با اتومبیل از تهران به شیراز می‌رفتم. شب را در اصفهان گذراندم و صبح روز بعد به سمت شیراز براه افتادم. در ابتدای جاده اصفهان - شیراز، مردی را سوار کردم که می‌خواست به یکی از شهرهای بین راه برود. از او پرسیدم چرا در آن ساعت روز به آن شهر می‌رود. وی گفت: «پزشکم و برای عیادت و درمان بیمارانی که به این شهر می‌روم.» او درباره این کار غیر عادی چنین توضیح داد: «در این شهر به دنیا آمده‌ام و پدرم امام جماعت یکی از مساجد شهر و معتمد مردم بود. پس از پایان تحصیلات ابتدایی تصمیم گرفتم راه پدر را دنبال کرده، در رشته علوم و معارف اسلامی تحصیل کنم؛ بنابراین به شهر قم رفتم. در ایام تعطیلات به شهر خود باز می‌گشتم و در مساجد و تکایا به مداحی و نوحه‌خوانی می‌پرداختم و مردم بسیار به من علاقمند بودند.» از او پرسیدم: «چطور شد که رشته تحصیلی‌ات را عوض کردی و تصمیم گرفتی پزشک شوی؟» او گفت: در قم بیمار شدم و نزد پزشک رفتم. رفتار او با من که طلبه جوانی بودم بسیار بد بود و مرا بسیار آزرده خاطر کرد. پس از آن تصمیم گرفتم که پزشک شوم و با بیماران رفتاری انسانی داشته باشم. دوره ۶ ساله دبیرستان آن زمان را سه ساله به پایان رساندم و در مسابقات ورودی دانشکده پزشکی سه دانشگاه شرکت کردم و در هر سه قبول شدم. دانشگاه شیراز را برای تحصیل انتخاب کردم و پس از دو سال لباس روحانیت را نیز کنار گذاشتم. پس از اتمام دانشکده پزشکی و گذراندن دوره‌های تخصصی بنا به تقاضای مردم زادگاهم در این شهر به طبابت پرداختم و به دلیل آشنایی با مردم در کارم بسیار موفق بودم. پس از مدتی به اصفهان و بعد به تهران کوچ کردم ولی به علت اصرار و تقاضای مردم، هفته‌ای یک روز به زادگاهم می‌روم و به درمان بیمارانی می‌پردازم که برای ملاقات با من یک هفته صبر کرده‌اند. در تهران، هم در یک درمانگاه دولتی و هم در مطب خصوصی، به درمان بیماران اشتغال دارم و از کار خود بسیار راضی‌ام. از ایشان پرسیدم: «آیا در درمان بیمارانی موفق‌تری؟» او اظهار داشت: «در درمانگاه دولتی موفقیت چندانی ندارم چون بیماران اعتقادی به درمانگاه دولتی و پزشکان آنجا ندارند و معتقدند که هیچ پزشک حاذقی در این مراکز کار نمی‌کند و داروهای تجویزی این پزشکان کاملاً بی‌اثر است. من در مطب خصوصی موفقترم زیرا مطب من در محل اعیان‌نشین شهر واقع شده است و بیماران حق ملاقات نسبتاً زیادی می‌پردازند. این بیماران معتقدند من پزشک حاذقی هستم و گرنه نمی‌توانستم هزینه‌های چنین مطب گرانی را بپردازم.»

وقتی از او پرسیدم که در زادگاهش چقدر موفق است پاسخ داد: «موفقیت من در درمان بیماران آنجا تقریباً ۱۰۰٪ است. در هر سه جایی که طبابت می‌کنم برای هر بیماری داروی یکسانی تجویز می‌کنم ولی اثر دارو در هر کدام از این جاها متفاوت است» او اضافه کرد: «فقط دارو نیست که درمان می‌کند بلکه مهمتر از آن اعتقادی

است که بیمار به پزشک خود دارد. در حالی که دو پزشک دیگر با تخصص مشابه در زادگاهم طبابت می‌کنند، اکثر بیماران صبر می‌کنند تا من روز جمعه به آنجا بروم و معاینه‌شان کنم. با اعتقادی که به من دارند از مصرف داروهای تجویزی نتیجه مثبت می‌گیرند و درمان می‌شوند. خلاصه اینکه، ایمان و اعتقاد بیماران به پزشک نقش بسیار مهمتری در درمان دارد تا دارو.»

چرا چنین است؟ چه توضیحی می‌توان در باره نقش ایمان و اعتقاد در درمان و معالجه داد؟ آیا ایمان و نظام اعتقادی می‌تواند به بدن فرمان دهد که اقدامات لازم را انجام داده، اختلالات را برطرف کند؟ آیا ایمان و اعتقاد فقط روی جسم ما اثر دارند و بر دیگر جنبه‌های زندگی ما بی‌تأثیرند؟ مثال پایانی فصل، نمایانگر این اصل است که ایمان و اعتقاد بر تمامی ابعاد زندگی و سعادت ما اثر می‌گذارد. اکنون اجازه بدهید در مورد اعتقادات و باورهای مربوط به شادی که قبلاً به آنها اشاره کردیم مفصلتر صحبت کنیم.

## اعتقادات و باورهای پیشنهادی

### ۱- ما آفریده شده‌ایم تا شاد باشیم.

ما زندگی می‌کنیم تا شاد باشیم و این حق ماست. جهان خلقت با عشق، محبت، لطف و بخشندگی بیکرانش امکان دستیابی به شادی را در اختیار ما گذاشته است. اینکه افرادی با وجد، سرور و شادی پایدار زندگی می‌کرده‌اند (یعنی طبق معادله شادی‌سنجی،  $H=100$  گرفته‌اند) بتنهایی نشانگر این حقیقت است که ما می‌توانیم به این حد از وجد و شادی برسیم. ولی بسیاری از ما علاوه بر اینکه شاد نیستیم بسیار غمگین و افسرده‌ایم زیرا برای دستیابی به وجد و سرور سرمدی، نظام اعتقادی نادرستی را انتخاب کرده‌ایم. تا برخوردها و باورهای کهنه‌مان را دور نیندازیم و اعتقادات جدیدی در خود پرورش ندهیم نمی‌توانیم به خوشبختی و شادی‌ای که نظام خلقت برایمان در نظر گرفته دستیابیم.

ما بنا به عادت و به طور خودکار چیزی را انتخاب می‌کنیم و کاری را انجام می‌دهیم که برایمان بیشترین لذت و خوشی را در بر داشته باشد. معمولاً این لذات جسمانی و فیزیکی است و با حواس پنجگانه دریافت می‌شوند. من لذات جسمانی را نفی نمی‌کنم ولی معتقدم که باید رفتارمان را بررسی کنیم و ببینیم آیا شادیهای جسمانی اثرات مخرب جانبی چه کوتاه مدت چه دراز مدت دارند یا نه؟ بخصوص چون ما مایلیم شادی خود را در تمام عمر بیشینه کنیم باید دریابیم که این لذات به عوامل منفی معادله شادی‌سنجی (یعنی به عوامل (F) و (E)) کمک می‌کنند یا خیر.

## ۲- در زندگی شادیهایی به مراتب عمیقتر از لذات جسمانی وجود دارند.

این شادیهها را باید شناخت و برای بدست آوردنشان کوشید. ما دارای ابعاد فیزیکی (جسمانی)، احساسی، عقلانی، نفسانی و روحانی هستیم. لازم است به تمامی آنها - نه فقط به بعد فیزیکی - توجه کنیم. باید لذت ناشی از استقرار فضایل اخلاقی در خود را تجربه کنیم تا بتوانیم شادی حاصله را با لذات و شادیههای جسمانی مقایسه کنیم. کسانی که شادی حاصل از عشق، محبت □ ورزشیدن و گذشت را چشیده‌اند اظهار می‌کنند که نمی‌توان آن را با لذات جسمانی مقایسه کرد زیرا این شادی چندین برابر عمیقتر از لذات جسمانی است. با توجه به تجربه بسیار مختصرم با آنها کاملاً موافقم.

## ۳- خداوند از طریق نظام عظیم و دقیق خلقتش زندگی تمام موجودات روی زمین از جمله زندگی مرا تأمین می‌کند.

معتقدم جهان خلقت بخشاینده، باشکوه، هوشمند، زیبا، پرنشاط، آرام، منظم، زنده، دوست داشتنی، با گذشت و آماده‌تأمین نیازهای ماست. جهان بر طبق اعتقادات، افکار و اعمالمان با ما رفتار کرده، نیازها و خواسته‌های ما را برآورده می‌سازد. ما باید تصمیم بگیریم که چقدر می‌خواهیم شاد باشیم و سپس اقدام کنیم. جهان سخاوتمند به نوبه خود با ما همکاری خواهد کرد تا به خواسته‌هایمان برسیم.

سخاوت و بزرگواری جهان خلقت را می‌توانیم همه جا و در تمامی فعالیت‌هایمان ببینیم. جهان دوست و یار و یاور بی‌چشمداشت ماست. اجازه بدهید برای درک بهتر سخاوت و بزرگواری جهان مثال‌های زیر را در نظر بگیریم.

**کشاورزی.** کشاورزی که می‌خواهد مثلاً سیب تولید نماید از تمام دانش خود و امکاناتی که در اختیار دارد استفاده می‌کند. او نهال سیب را می‌کارد و منتظر می‌ماند. پیش از بارور شدن درخت بجز آبیاری (اگر باران کافی نبارد)، مبارزه با آفات و علفهای هرز و سایر عواملی که باعث افت محصول می‌شود کار دیگری ندارد. اساسی‌ترین عوامل رشد و تولید میوه را نظام خلقت به طور رایگان در اختیار کشاورز می‌گذارد. این عوامل عبارتند از: آب، نور خورشید، دی‌اکسید کربن ( $CO_2$ )، مواد غذایی و معدنی خاک، گرده افشانی به وسیله باد و حشرات و تمام استعدادهایی که به طرز حیرت‌آوری در نهال سیب به ودیعه گذاشته شده تا رشد کرده و سیب بدهد. عوامل محیطی رشد برای تمام گیاهان یکسان است ولی اینجا اشتباهی رخ نمی‌دهد و نهال سیب کشاورز ما رشد کرده و سیب می‌دهد نه میوه دیگر.

قطعاً بین این کشاورز و جهان مشارکت وجود دارد. اگر قرار باشد برای طرفین این مشارکت سهمی قائل شوم، به ازاء هر واحد کار کشاورز یک میلیون واحد برای کار و کمک جهان در نظر می‌گیرم. دنیا سخی، بخشنده و بزرگواری است و این سخاوتمندی و بزرگواری فقط به کشاورزی محدود نمی‌شود؛ یعنی برای هر واحد کاری که کسی انجام می‌دهد، جهان یک میلیون واحد کار انجام می‌دهد تا فعالیت‌های او به ثمر بنشینند. این فعالیت‌ها مشارکتی است بین انسان و جهان به نسبت یک به یک میلیون.

قابل ذکر است که اگر کشاورز تصمیم بگیرد سهم خود را دریغ کند یعنی مثلاً در خانه بماند و کاری انجام ندهد، جهان خلقت نیز سهم خود را دریغ خواهد کرد. پس این مشارکتی است بین انسان و طبیعت به شرط اینکه انسان سهمش را پرداخت کند.

نشانه دیگر بخشندگی جهان این است که از مشارکتش با انسان عایدی نمی‌خواهد و این ماهیت طبیعت است: بخشندگی بی‌قید و شرط. آیا کشاورز نباید بهره‌ای این مشارکت را با شریکش تقسیم و دین خود را ادا کند؟ البته شریک بزرگتر چیزی از شریک کوچک خود نمی‌خواهد ولی شریک کوچکتر باید وظیفه‌اش را انجام دهد و حداقل بخشی از سهم شریکش مثلاً ۱۰٪ را به نیازمندان، بدون توجه به محل زندگی، رنگ پوست، اعتقادات، زبان و سایر خصوصیات آنان بپردازد. شگفت آنکه وقتی کشاورز سهم شریکش را به نیازمندان پرداخت کند، جهان از سر سخاوت و بزرگمنشی‌اش، به او بیشتر عطا خواهد کرد: به صورت برکت در کار و از آن مهمتر به صورت آرامش خاطر و شادی و خوشحالی. چه معامله حیرت‌آوری!

نشانه دیگر سخاوت عالم این است که علی‌رغم همه سوء استفاده‌ها و تمام صدمات و خساراتی که انسان به دلیل جهل و ناآگاهی به محیط زیست وارد کرده است، جهان این بدرفتاریها را نادیده گرفته و کماکان همچون مادری مهربان نیازهای فرزندش را بی‌قید و شرط تأمین می‌کند.

**سفر هوایی.** شواهد بسیاری وجود دارند که نشانگر سخاوت و بخشندگی جهان خلقتند. من سفر هوایی را مثال

می‌زنم:

شما تصمیم می‌گیرید با هواپیما مثلاً از تهران به شیراز مسافرت کنید. تلفنی با آژانس مسافرتی تماس می‌گیرید، از ساعت‌های پرواز آگاه می‌شوید و می‌خواهید که برای رفت و برگشت، در روز و ساعت مورد نظرتان جا نگهدارند. کارمند آژانس با کامپیوتر این کار را انجام می‌دهد. سپس به آژانس مراجعه و بلیت خود را دریافت می‌کنید. در موعد مقرر با اتومبیل یا اتوبوس به فرودگاه رفته و پس از گذراندن تشریفات پرواز سوار هواپیما

می‌شوید و به شیراز می‌رسید. پرواز حدود یک ساعت طول می‌کشد. کل وقتی که برای این سفر صرف کرده‌اید فقط چند ساعت است. اگر صد سال پیش سوار بر اسب و قاطر چنین سفری می‌کردید حدود ۲۰ روز زمان می‌برد. سفر مشقت بار ۲۰ روزه صد سال پیش به سفر بسیار راحت و چند ساعته امروز تبدیل شده است. به تمام مراحل چنین سفری و به آنچه که آن را ساده و دلپذیر می‌کند بیندیشید. درباره طراحی و ساخت کلیه امکاناتی که در این سفر استفاده کرده‌اید نظیر: هواپیما، ارتباط رادیویی بین خلبان و برج مراقبت، تلفن و کامپیوتر برای نگاهداری جا، اتومبیل و جاده آسفالته برای رفتن به فرودگاه و ... فکر کنید. به اعتقاد من در این سفر شما از تمام دانشی که انسان طی دو میلیون سال زندگی اندوخته استفاده کرده‌اید. به انسان این توانایی عطا شده که قوانین نظام خلقت را بشناسد و با استفاده از آنها و مواد موجود در طبیعت، امکانات مذکور را طراحی کند و بسازد. این نکات نشانه‌های سخاوت، لطف و مرحمت خداوندی است که خالق ما و تمام موجودات، جهان و نظام خلقت است. به نظر من همه آنچه که ما امروزه از آنها برخورداریم و لذت می‌بریم نشانه‌ها و آیاتی است از بزرگواری و بخشندگی خدا و طبیعت بسیار زیبای او.

شما را نمی‌دانم ولی من با اندیشیدن به همه این عوامل حیرت‌آور و شگفت‌انگیز، از خدا به علت بخشندگیش قدردانی کرده، سپس احساس شادی زایدالوصفی می‌کنم. به نظر من یکی از قوانین طبیعت و نظام خلقت این است که انسان هر چه بیشتر به عملکرد جهان و اجزایش فکر کند، قدردان آنها باشد و نسبت به طبیعت احساس حرمت، عزت و عشق کند، بیشتر از زندگی لذت می‌برد و شاد می‌شود. به خاطر بیاورید که در معادله شادی سنجی (در فصل ۴) عشق بیشترین اهمیت را برای کسب شادی دارد. در چه جهان زیبا و شگفت‌انگیزی زندگی می‌کنیم و چه فرصت عالی و بی‌نظیری به ما داده شده تا با آگاهی از نظام خلقت، با سپاسگزاری از آنچه که در جهان وجود دارد و عشق ورزیدن به آنها از زندگی خود لذت ببریم و شاد باشیم.

در مثال بالا، جهان در سفر هوایی با سخاوت هر چه تمامتر شرکت کرده است. شاید بتوان مانند مثال کشاورز سهم جهان را، یک میلیون سهم به ازای هر واحد سهم شما دانست. نکته جالب این است که شما باید تصمیم بگیرید و اقدامات لازم را انجام دهید (سهم خود را بپردازید) تا جهان سخاوتمندانه مشارکت کند. اگر شما قدمهای لازم را برندارید، دنیا در مقابل خواست شما کاملاً بی‌تفاوت باقی می‌ماند. این مشارکت و همکاری بین خود و جهان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ من هنوز مانند مثال قبل نسبت یک به یک میلیون را برای مشارکت شما و جهان قائلم.

می‌توان در مورد بخشندگی و وفور نعمات دنیا و اینکه چگونه نیازها، اهداف و آرزوهایمان را برآورده می‌سازد مثالهای فراوانی زد.

**تمرین ۹:** یکی از موفقیت‌های بسیار مهم خود را بیاد آورید و نقش خود را در دستیابی به آن بنویسید. اقداماتی را که جهان یا نظام خلقت انجام داده تا این موفقیت امکان‌پذیر شود برشمارید.

#### ۴- لزومی ندارد نگران چگونگی تأمین نیازهای زندگی‌مان باشیم ولی لازم است سعی و کوشش کنیم.

باید باور کنیم که نظام خلقت نیازهایمان را بر حسب اعتقاد و کوشش خودمان مرتفع خواهد کرد. ما فقط به برنامه‌ریزی و کوشش هر چه بیشتر و مؤثرتر نیازمندیم تا به خواسته‌هایمان برسیم و باید ایمان داشته باشیم که جهان در نظام زیبا، عظیم و دقیق زندگی، تمام امور را سامان خواهد بخشید، از بذل نهایت کمک در این راه دریغ نخواهد کرد و با کاردانی هر چه تمامتر آرزوهای ما را تحقق خواهد بخشید.

این موضوع شبیه ورود به اتاقی تاریک و روشن کردن چراغهاست. برای دستیابی به روشنائی اتاق نیازی نیست که بدانیم برق چگونه و از چه منبعی تأمین شده است. فقط باید اقدام به روشن کردن چراغ کرده و به سازمان تولید برق کشور (توانیر) اعتماد داشته باشیم که سعی خود را در تولید و انتقال برق کرده است.

همین موضوع در مورد احساس تشنگی و نیاز به یک لیوان آب صادق است. لازم نیست که بدانیم آب موجود در لوله‌ها چگونه تأمین می‌شود. فقط باید شیر آب را باز کنیم و به سازمان آب کشور اعتماد داشته باشیم که آب مورد نیاز ما را تأمین کرده است. این اعتماد برای ما آرامش خاطر می‌آورد.

اگر این باور را در خود پرورش دهیم که خداوند از طریق نظام خلقت یا جهان آفرینش خود و با کمال سخاوت و بزرگواری تاکنون نیازهای ما را تأمین کرده و در آینده نیز چنین خواهد کرد، بسیاری از عناصر منفی (E) حذف شده یا تقلیل می‌یابند. توکل به خداوند و نظام خلقت او عناصر منفی چون اضطراب، توقع، ترس، حرص، حسادت، بی‌صبری، غصه، نومیدی و ... را از بین می‌برد و انسان شادتر می‌شود.

نبودن چنین عناصر منفی در انسان نمودار ایمان و توکل او به خداوند و نظام خلقت اوست، به طوری که نمی‌توان هم به خدا ایمان و توکل داشت و هم واجد عناصر منفی بود. به نظر من **ایمان و توکل افراد به خداوند را می‌توان از اندازه شادی و عشق و علاقه آنان به خدمت بی‌توقع دریافت.**

## ۵- از هیچ کس انتظاری ندارم.

یار و شریک اصلی من در تأمین نیازهایم دنیاست و سایر مردم همانقدر به آن نیازمندند که من، بنابراین از کسی چیزی نمی‌خواهم. می‌دانم که با بکارگیری دانش و توانایی خود، نظام خلقت (شریک بزرگ و ارزشمند من در زندگی) نهایت لطف و کمک خود را برای دستیابی به اهداف و خواسته‌هایم خواهد کرد در نتیجه به هیچکس حسادت نمی‌ورزم.

با توجه به علاقه و تواناییم، فقط باید تشخیص دهم مؤثرترین و بهترین خدمتی که می‌توانم ارائه کنم چیست و به بهترین وجهی آماده شوم که بی‌ریا و بی‌چشمداشت خدمت کنم. ایمان دارم که جهان نیازهایم - نه الزاماً خواسته‌هایم - را برآورده خواهد کرد. اما باید صبور باشم و به انتظار بنشینم چون که برای انجام هر کاری زمان لازم است. راه رفتن، حرف زدن، خواندن، نوشتن و ... را در نظر بگیرید. ما هیچ چیز را یکشنبه فرا نگرفته‌ایم.

من به شغل و کار خود به عنوان فرصتی برای خدمت به دیگران نگاه می‌کنم. افرادی را که در محل کار یا در خانواده دور و برم هستند معلمان خود در دانشگاه زندگی (۶) می‌دانم که دروس مهم این دانشگاه را به من می‌آموزانند. این دروس عبارتند از: صبر، پذیرفتن مردم آنطور که هستند (نه آنطور که من می‌خواهم)، توکل به خداوند که نیازهای مرا تاکنون بر حسب اعتقاد، همت و کوششم تأمین کرده و باز هم خواهد کرد و تسلیم رضای خدا بودن. آنها فرصت‌های مناسب برای شادتر زیستن مرا فراهم می‌آورند و باید سپاسگزارشان باشم.

می‌پذیرم که تمامی این افراد، از والدین و همسر و فرزندان گرفته - □ که ممکن است سالها در زندگی من باشند □ - تا افرادی که فقط چند دقیقه سر راهم قرار می‌گیرند، همه و همه معلمان من در دانشگاه زندگی هستند. آنها این فرصت و امکان را فراهم می‌آورند که بی‌ریا، عشق و محبت بورزم و بی‌چشمداشت خدمت کنم؛ بنابراین آنها راه شادتر زیستن را به من آموزش می‌دهند. همیشه در ارتباط با دیگران راه صداقت و یکرنگی را خواهم پیمود، به رفتار و عقایدشان احترام گذاشته، آنان را همانطور که هستند می‌پذیرم و دوست می‌دارم و اگر تشخیص دهم که می‌توانم به بهتر شدن افکار و اعمالشان کمک کنم با کمال علاقه و محبت و بدون توقع این کار را انجام می‌دهم.

امکانات مادی زندگی را - حتی آنهایی را که بسیار برای بدست آوردنشان کوشیده‌ام - امانات و هدایایی می‌دانم که جهان خلقت برای برطرف کردن نیازها و راحت‌تر شدن زندگی در اختیارم گذاشته است. در حالی که از



خداوند برای تمام این نعمات سپاسگزاری می‌کنم به هیچ □ یک دل بستگی و تعلق خاطر ندارم و اگر اینها از زندگی خارج شدند هیچ غم و اندوهی به خود راه نمی‌دهم زیرا ایمان دارم که جهان مطابق با اعتقادات، تلاشها و فعالیتهایم آنچه را که نیاز دارم فراهم می‌کند. تلاش بسیار خواهم کرد که آرزوی ثروت، شهرت و قدرت خود را مهار کنم و با استفاده از همه دستاوردهای علوم و تکنولوژی عصر حاضر زندگی متعادلی داشته باشم و قناعت پیشه کرده، حتی الامکان صرفه‌جویی کنم. می‌کوشم از اسراف و زیاده‌روی بپرهیزم و از چیزهایی استفاده کنم که به محیط زیست زیان نمی‌رسانند.

برای کسانی که در زندگی بوده‌اند و دیگر نیستند دعای خیر می‌کنم و آنان را به خدا می‌سپارم. از آنان هیچ کینه و کدورتی به دل ندارم و احساس دل بستگی نیز نمی‌کنم. اعتقاد دارم که آنها در زندگی اهداف خود را دنبال می‌کنند و باید دروس مربوط به خود را در دانشگاه زندگی بیاموزند؛ بنابراین حق دارند شادی و خوشبختی را به روشی که خود انتخاب می‌کنند جستجو کنند.

اجازه بدهید بحث این قسمت را با داستان زیر که در دبستان خوانده‌ام به پایان برسانم؛ داستانی حاکی از اینکه جهان خلقت نیازهای ما را برحسب باور، فعالیت و کوششمان تأمین می‌کند.

**شیر و روباه بی‌دست و پا.** مردی از روستای خود برای انجام کاری خارج شد. در راه روباه چلاقی را دید که زیر درختی آرمیده بود. درماند که این روباه چگونه تغذیه می‌کند و زنده مانده است. در همین لحظه شیری را دید که گوزنی را شکار کرده با خود می‌آورد. مرد به پشت درختی پناه برد. دید که شیر گوزن را کشان کشان به نزدیکی روباه آورد و مشغول خوردن شد. شیر پس از آنکه سیر شد بقیه گوشت گوزن را به جای گذاشت و دور شد. روباه به سختی بسیار و با خزیدن خود را به لاشه رساند و خود را سیر کرد. مرد از اینکه چگونه نظام خلقت توانسته است نیاز این روباه بی‌دست و پا را تأمین کند متحیر شد و با خود اندیشید که دیگر لزومی ندارد کار کند زیرا روزیش مانند این روباه خواهد رسید. چند روز در خانه ماند ولی هیچ اتفاقی نیفتاد و هیچکس برایش غذایی نیاورد. مرد که بسیار گرسنه و ضعیف شده بود در عجب بود که چرا خداوند روزی یک روباه چلاق را می‌رساند ولی او را از این نعمت بی‌بهره کرده است. در حالی که به این موضوع فکر می‌کرد صدایی شنید که می‌گفت:

مینداز خود را چو روباه شل

برو شیر درنده باش ای دغل

نه باشی چو روبه به وامانده سیر

چنان سعی کن کز تو ماند چو شیر

۶- می‌توان بر بخشندگی و سخاوت عالم افزود و حتی آموخت که از برکات نظام خلقت بیشتر استفاده کرد.

آیا می‌توان جهان را واداشت که بخشنده‌تر باشد؟ چه می‌توان کرد تا از این دنیای زیبا و پر برکت مواهب بیشتری دریافت کرد؟ یقین دارم این کار قوانینی دارد همانطوری که بر پدیده‌های فیزیکی جهان آفرینش قوانینی حاکم است و بشر به بسیاری از آنها پی برده است.

برای مثال، قوانینی وجود دارند که با تبعیت از آنها می‌توان بازدهی اتومبیلها، لامپهای روشنایی و ... را بهبود بخشید. ما اکنون با مصرف یک لیتر سوخت در خودروها حدود ۱۰ برابر مسافت ۷۰ سال پیش را طی می‌کنیم. انسان با طراحی بهتر، شناختن مواد جدیدتر و درک کاملتر قوانین حاکم بر آنها توانسته خودروهایی بسازد که بنزین بسیار کمی برای طی مسافت معین مصرف می‌کنند. این موضوع در مورد لامپهای برقی هم صادق است که امروزه برای مقدار معینی روشنایی نسبت به لامپهای ۳۰ سال قبل برق کمتری مصرف می‌کنند.

یقین دارم قوانینی وجود دارند که با استفاده از آنها می‌توان سخاوت جهان یا نظام خلقت را زیادتر کرد و بیشتر از مواهبش برخوردار شد. جالب است بدانیم که این قوانین در ارتباط نزدیک با عواملی هستند که بر شادی و نشاط ما می‌افزایند. حیرت‌انگیز است: هر چه بیشتر به همه اشکال حیات (از جمله خودمان) احترام گذاشته و آنها را بیشتر عزیز و دوست بداریم و بیشتر قدردان و سپاسگزارشان باشیم، احساس رضایت و شادی بیشتری می‌کنیم و دنیا نیز بخشنده‌تر می‌شود و ما را بیشتر از مواهبش برخوردار می‌کند. خلاصه اینکه هر چه بیشتر از خود مایه بگذاریم، بی‌چشمداشت به دیگران محبت و خدمت کنیم، دست دعا به پیشگاه خالق هستی دراز کرده به وحدانیت، بخشاینده‌گی و مهربانی‌اش شهادت دهیم، از او کمک و استعانت بطلبیم و فقط او را در تمام امور مؤثر بدانیم، در مقابل خداوند نیز از طریق جهان آفریده خود برکت بیشتری به فعالتهای ما می‌دهد و جهان آفرینش یا شریک بزرگ ما در زندگی سهم بیشتری خواهد پرداخت و ما زندگی شادتری خواهیم داشت. در فصل ۷ از خدمت بی‌چشمداشت به عنوان مهمترین ابزار ابراز محبت و عشق و بهترین روش تقلیل عوامل منفی شادی صحبت خواهیم کرد. ولی اکنون مایلیم داستانهای واقعی زیر را برایتان تعریف کنم.

رئیس شرکتی نیمی از سهام خود را به کارمندانش واگذار می‌کند. حدود ۴ سال پیش در همایشی در شهر فینیکس - آمریکا درباره فلسفه و فرضیه دانشگاه زندگی (۶) سخنرانی می‌کردم. از اهمیت شریک و سهیم

کردن دیگران در نعمات خدادادی سخن به میان آوردم و اینکه خداوند برای هر چه که می‌بخشیم چند برابر پاداش می‌دهد؛ بویژه به این آیه قرآن اشاره کردم: مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا بِمِثْلِهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ - هر کس کار نیکی انجام دهد ده برابر به او پاداش می‌دهند، و هر که کار بدی انجام دهد تنها همانند آن کیفر ببیند، تا ستمی بر آنها نرفته باشد (سوره انعام - آیه ۱۶۰). آقای (ج. گ.) در تأیید گفته‌ام اظهار داشت که در این زمینه تجربه‌ای شخصی دارد: «من مهندس مکانیک و فردی ثروتمندم و شرکتی دارم که خدمات مهندسی مکانیک به ویژه تأسیسات ساختمان را انجام می‌دهد. حدود ۵ سال قبل تصمیم گرفتم نیمی از سهام خود را به کارکنان شرکت واگذار کنم. اقوام و دوستان مرا دیوانه خواندند و سعی کردند مانع شوند. من در پاسخ می‌گفتم که نیمه دیگر سهامم آنقدر ارزش دارد که می‌توانم تا پایان عمر زندگی مرفهی داشته باشم و نگران چیزی نباشم. اکنون پس از ۵ سال ارزش سهامم حدوداً ۱۰ برابر شده و از ۵ سال پیش ثروتمندترم. این کار موجب شد کارمندان شرکت خیلی بهتر کار کنند و این یکی از دلایل افزایش درآمد شرکت بود اما مهمترین دلیل آن فکری بود که به ذهنم رسید. در زمینه جدیدی سرمایه‌گذاری کردم و سود بسیاری عاید شرکت شد.» از او پرسیدم این فکر چه بود؟ گفت: «این فکر در زمینه کاربرد کامپیوتر و با مهندسی مکانیک کاملاً بی‌ارتباط بود.»

چطور ممکن است کسی که در زمینه مهندسی مکانیک فعالیت می‌کند حاضر به سرمایه‌گذاری و پذیرفتن زیان احتمالی در زمینه‌ای کاملاً متفاوت شود؟ اصلاً چطور فکری به ذهن ما می‌رسد و چگونه اعتماد به نفس کافی پیدا می‌کنیم تا این فکر را علی‌رغم خطرات احتمالی به مرحله اجرا درآوریم؟ می‌توانیم این افکار را الهامات و یا «جرقه‌هایی» بنامیم که خداوند از طریق جهان آفرینش به ما رسانده یا در ذهنمان روشن کرده است. وقتی آقای (ج. گ.) تصمیم گرفت برای کمک به کارمندان نیمی از سهام خود را به آنان ببخشد، خداوند به مصداق آیه فوق و از طریق قوانین نظام خلقت، فکری از ذهن او گذراند و به او شهامت و جرأت لازم را داد تا در رشته‌ای جدید و کاملاً متفاوت با تجربه چند ساله‌اش سرمایه‌گذاری کند و سود سرشاری ببرد. از این راه آقای (ج. گ.) توانست بخشش و سخاوت خداوند را نسبت به خود زیادتیر کند.

**خانمی که همه پولش را به مادری نیازمند می‌دهد.** بعد از اینکه آقای (ج. گ.) داستان خود را در حضور دیگران شرح داد، خانم (بی. سی.) که حاضر نبود در جمع صحبت کند داستان زیر را برایم تعریف کرد: «چند سال پیش از شوهرم جدا شدم و سرپرستی چهار فرزند کوچکم را بر عهده گرفتم. مجبور بودم برای امرار معاش و رفع نیازهای خانواده‌ام سخت کار کنم، با این حال زندگی محقرانه بود. روزی با فرزندانم برای گردش به پارک رفته

بودیم. خانمی را دیدم که همراه سه فرزندش در پارک قدم می‌زد و فرزندانش دائماً نق می‌زدند و از او می‌خواستند برای صرف شام به رستوران رفته، همبرگر بخورند چون از غذاهای خانگی خسته شده‌اند. مادر چند بار تقاضای فرزندانش را بی‌پاسخ گذاشت اما بالاخره گفت که پول ندارد و مجبورند امشب نیز در منزل شام بخورند. من فقط ۲۰ دلار با خود داشتم و تصمیم گرفتم که آن را به این خانم بدهم. او از گرفتن پول امتناع کرد ولی بسیار اصرار کردم که میل دارم فرزندان او شام امشب را مهمان من باشند و سرانجام او را راضی کردم.»

آن لحظه به هیچ وجه به فکر ثواب و پاداش خداوند نبودم؛ فقط فکر کردم که فعلاً به این پول نیاز ندارم و می‌توانم بچه‌های این خانم را قدری شاد کنم. پس از گردش در پارک، نزدیک غروب به منزل رفتم و مشغول تهیه شام بودم که یکی از کارکنان سوپر مارکت محل مقدار زیادی مواد غذایی برایم آورد. به وی گفتم که چنین سفارشی را نداده‌ام و این مواد غذایی به من تعلق ندارند. او گفت: «اینها را خانمی خریده است و نشانی این منزل را (بدون ذکر نام صاحبخانه) بعلاوهٔ انعام خوبی به من داده تا برای شما بیاورم و نمی‌توانم آنها را پس ببرم.» با اکراه فراوان و بدلیل اینکه نمی‌توانستم اجناس را پس بدهم آنها را قبول کردم. از وی پرسیدم که ارزش مواد غذایی چقدر بود و چه کسی آنها را برایش فرستاده بود. پاسخ داد: «ارزش اجناس بیش از ۱۵۰ دلار بود ولی مطمئن نیستم که چه کسی آنها را فرستاده بود فقط حدس می‌زنم که شاید بعضی از آشنایان که با زندگی محقرانهٔ من آشنا بودند تصمیم گرفته بودند تا پولی جمع کنند و سپس یکی از آنان مواد غذایی را خریده و بدون شناساندن خود برایم فرستاده است.»

**زوج درستی که کیف پولی پیدا می‌کنند و آن را به صاحبش باز می‌گردانند.** سه سال پیش که برای استفاده از یک فرصت مطالعاتی دانشگاهی در لوس آنجلس آمریکا بسر می‌بردم خبر زیر را در روزنامه‌ها خواندم که در اخبار سراسری نیز پخش شد:

خانمی که با پسر ۱۱ ساله‌اش در خیابانی نزدیک یکی از فروشگاههای بزرگ لوس آنجلس قدم می‌زد کیف پولی حاوی ۲۴۰۰ دلار پول نقد، بلیت هواپیما به مقصد هنگ‌کنگ، گذرنامه و مدارک دیگر پیدا کرد. او کیف را به شوهرش نشان داد و تصمیم گرفتند که آن را تحویل پلیس دهند تا به صاحبش برگرداند. صاحب کیف که توریستی اهل هنگ‌کنگ بود به اداره پلیس رفت، کیف خود را دریافت کرد و از یابندگان تشکر نمود.

نکتهٔ مهم خبر این بود که زن و شوهر هر دو بیکار بودند و چون نتوانسته بودند کرایهٔ منزل خود را پردازند بی‌خانمان شده بودند و شبها را با پسرشان در پارکها یا در اتومبیل فرسودهٔ خود می‌گذراندند. آنها مطمئناً

می‌توانستند از این پول استفاده کنند ولی راه درست را انتخاب کردند. همانطور که گفتم این موضوع خبر جالب توجهی برای شبکه‌های سراسری تلویزیون امریکا شد و روزنامه‌ها نیز آن را به عنوان خبری مهم چاپ کردند. مردم پس از شنیدن خبر و پی بردن به شرایط زندگی این خانواده و امانت‌داری و صداقت آنها تصمیم گرفتند به آنان کمک کنند. تا آنجا که در روزنامه‌ها خواندم یا از رادیو و تلویزیون شنیدم و دیدم هم به زن و هم به شوهر پیشنهاد کار شد، شخصی یک دستگاه آپارتمان را برای مدت ۶ ماه به رایگان در اختیارشان گذاشت و بیش از ۱۰۰۰۰ دلار از سراسر آمریکا و کانادا به اداره پلیس شهر ارسال شد تا در اختیارشان گذارده شود.

این داستانها نشان می‌دهند که عالم یا جهان خلقت چگونه عمل می‌کند. وقتی بی‌هیچ چشمداشت و انتظاری به کسی چیزی می‌بخشیم، جهان - این یار و یاور وفادار و شریک بزرگ و سخاوتمند ما در زندگی - چندین برابر به ما می‌بخشد. افرادی که در داستانهای فوق بدون توقع پاداش فقط کار صحیح را انجام دادند، بسیار زیادتر از آنچه بخشیده بودند از نظام خلقتِ خداوندی پاداش گرفتند.

به مصداق آیه: *لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ* ... نیکی را نخواهید یافت تا آنگاه که از آنچه دوست می‌دارید انفاق کنید... (سوره آل عمران آیه ۹۲) باید آنچه را که برایمان عزیز است ببخشیم نه چیزهایی را که دیگر نیاز نداریم و برایمان بی‌ارزشند، مانند پسرک داستان زیر:

**بخشش غذای نیمه تمام.** مادری به پسر جوانش توصیه می‌کرد که غذایش را تمام کند تا مجبور نشوند باقیمانده را دور بریزند و قدر و ارزش غذایی را که می‌خورد بدانند در حالی که هزاران نفر در آفریقا هم اکنون گرسنه‌اند و آرزوی لقمه‌ای از این غذا را دارند. پسر جوان که نیمی از غذای خود را صرف بود بشقابش را به مادر داد و گفت «خوب حالا بقیه را به گرسنگان آفریقا بدهید.»

فقط با محبت و عشق ورزیدن، خدمت بی‌چشمداشت و پاک و درست زیستن (زندگی بدون عناصر منفی شادی) است که می‌توانیم لطف و سخاوت بیشتر جهان آفرینش را در تمام ابعاد زندگی و مهمتر از همه در شادی و نشاط خود به دست آوریم.

۷- اعتقاد دارم آنچه تاکنون بر من رفته است نتیجه افکار، رفتار، خواسته‌ها و آرزوهای خودم بوده که در گذشته به عالم عرضه کرده‌ام.

معتقدم که دنیای من محصول نظام و دستگاه اعتقادی خودم است و من همانم که ایمان دارم می‌توانم باشم. افکار، اعمال، آرزوها و دعاها من به منزله «داده‌ها و ورودیهای» برنامه جهان آفرینش است. جهان در حد ظرفیت خود و با نهایت لطف و بخشندگی آنها را پرورانده و نتیجه آن اتفاقاتی است که تا به حال برایم رخ داده

است. نباید برای اشتباهاتی که مرتکب شده‌ام دائماً خود را سرزنش کنم زیرا در سیر تحصیل من در دانشگاه زندگی لازم بوده‌اند.

اگر کسی را آزرده‌ام یا حق کسی را ضایع کرده‌ام باید پوزش خواسته، او را راضی کنم، تصمیم بگیرم که دیگر چنین اشتباهاتی را تکرار نکنم، و امید داشته باشم که خداوند غفور و مهربان مرا خواهد بخشید. بسیاری از اشتباهات و گناهان ما به سبب نادانی و ناآگاهی ماست و اگر دائماً خود را ملامت و سرزنش کنیم نمی‌توانیم خدمت مؤثری ارائه دهیم و زندگی شادی داشته باشیم.

**جبر زمانه.** بسیاری از مردم اعتقاد دارند که خودشان نقشی در وقوع رخدادهای زندگی و به طور کلی سرنوشتشان ندارند و این «جبر زمانه» است که سرنوشت را رقم می‌زند. این افراد اعتقادی به اختیار ندارند و باور، اعمال و افکار خود را در زندگی بی‌اثر می‌دانند.

جبر و اختیار موضوع بحث علما و دانشمندان بسیاری بوده است. معتقدم که رخدادها و جریان‌های زندگی در چهارچوب نظام آفرینش قرار دارند اما خداوند به انسان قدرت اختیار و انتخاب عطا فرموده تا وقایع و حوادث زندگی را به اختیار و انتخاب خودش تعیین کند. برای توضیح این نظریه چند مثال می‌زنم:

**دانشجویی که در امتحان درس ترمودینامیک شرکت می‌کند.** دانش‌آموزی تصمیم می‌گیرد برای ادامه تحصیل وارد دانشگاه شود. او خود را برای شرکت در امتحان ورودی دانشگاهها آماده می‌کند و رشته مهندسی مکانیک را در دانشگاهی که من تدریس می‌کنم برمی‌گزیند و وارد دانشگاه می‌شود. پس از گذراندن دروس ریاضی، فیزیک و سایر دروس پیش‌نیاز آماده انتخاب درس ترمودینامیک می‌شود. ترمودینامیک درباره تبدیل انرژیها به هم صحبت می‌کند و درس اجباری رشته مهندسی مکانیک در تمام دانشگاههاست. در هر نیمسال تحصیلی بر حسب تعداد دانشجویان، این درس ممکن است در چند گروه ارائه شود. دانشجوی مذکور در گروهی که من تدریس می‌کنم ثبت نام می‌کند.

روش من در تدریس ترمودینامیک و سایر دروس این است که روز اول تشکیل کلاس، روش تدریس، مطالب مورد بحث، ساعاتی که به هر مبحث اختصاص خواهم دارد، تاریخ امتحانات و ... را به اطلاع دانشجویان برسانم. همچنین به آگاهی آنان می‌رسانم که چه مطالبی را در امتحانات خواهم گنجانم، به امتحانات، تکالیف هفتگی و ... چگونه نمره خواهم داد و انتظار دارم به موقع سر کلاس حاضر شوند. از همان آغاز، برنامه و روش تدریس خود را

اعلام می‌کنم تا اگر دانشجویی نمی‌تواند خود را با آن وفق دهد یا آن را نمی‌پسندد، بتواند هر چه زودتر گروه خود را تغییر داده، در گروه دیگری ثبت‌نام کند.

امتحان در روزی که از مدتها قبل تعیین کرده‌ام برگزار می‌شود. ممکن است دانشجویی نخواهد در روز و ساعت مقرر امتحان بدهد یا مایل نباشد به سؤالها پاسخ دهد ولی چاره‌ای ندارد زیرا بدون پاسخ دادن به سؤالات نمره قبولی کسب نمی‌کند. حال آیا دانشجو مجبور است در روز و ساعت مقرر امتحان بدهد یا مختار؟ معتقدم که دانشجو از اختیار خود در انتخاب تحصیل در دانشگاه، رشته مهندسی مکانیک، دانشگاه و گروه درس ترمودینامیک که من مدرس آن هستم و ... استفاده کرده ولی سایر امور نظیر: موقعیت مکانی دانشگاه در شهر، زمان و مکان برگزاری کلاس درس ترمودینامیک، نحوه تدریس، زمان و نوع برگزاری امتحانات، نحوه نمره دادن و ... را نظام آموزش عالی کشور به بهترین نحوی که می‌شناسد و می‌تواند تعیین کرده است.

این امر در تحصیل در دانشگاه زندگی نیز صادق است. ما بر حسب اعتقاد، باور، افکار، اعمال، آرزوها و خواسته‌های خود انتخاب می‌کنیم و نظام خلقت یا جهان آفرینش به بهترین نحو ممکن برای ما فراهم می‌کند. بنابراین آنچه تاکنون برای من رخ داده نتیجه اختیار و انتخابهای خودم بوده و من به تنهایی مسئول تمام حوادثی هستم که تاکنون برایم پیش آمده و پس از این نیز خواهد آمد. ممکن است افکار، خواسته‌ها، اعمال و آرزوهای خود را بیاد نیاورم ولی نظام خلقت با حافظه خلل‌ناپذیرش آنها را ثبت می‌کند و از یاد نمی‌برد.

**برنامه کامپیوتری «یک میلیارد خطی» برای توصیف نظم و رفتار جهان.** برای تشریح مبحث جبر و اختیار از زبان برنامه‌ریزی کامپیوتر کمک می‌گیریم. اگر همه قوانین عالم را می‌دانستیم و اگر می‌توانستیم این قوانین را بصورت عبارات و رابطه‌های ریاضی در آوریم شاید می‌توانستیم برنامه‌ای کامپیوتری بنویسیم که رفتار جهان و نظام آفرینش را بیان کند. به نظر من چنین برنامه‌ای حداقل یک میلیارد خط خواهد داشت. این برنامه باید شامل همه چیز باشد: فیزیک، شیمی، زیست‌شناسی، روانشناسی، جامعه‌شناسی، اقتصاد، الهیات، رفتار انسانها بویژه ایمان، اعتقاد و باور آنان و بسیاری چیزهای دیگر. زندگی ما مانند نشستن پشت دستگاه کامپیوتری است که حاوی این برنامه عظیم است. افکار، رفتار، خواسته‌ها و آرزوهای ما مانند «ورودیها و داده‌ها»ئی است که به صورت ضریب یا پارامتر بر صفحه کامپیوتر نقش می‌بندد. به محض انتخاب و وارد کردن هر یک از این ضرایب یا پارامترها، برنامه عظیم و دقیق کامپیوتری «داده‌ها» را پردازش کرده، پاسخ را در اختیار ما قرار می‌دهد. ما انتخاب می‌کنیم و جهان خلقت بر حسب این اختیار «جبراً» اما در کمال عشق و علاقمندی برای ما فراهم می‌کند.

**بیرون پریدن از هواپیما.** فرض کنیم فردی با تجهیزات کافی از ارتفاع یک هزار متری از هواپیما بیرون می‌پرد. او اختیار دارد که چتر نجات خود را باز نکند، بنابراین «جبراً» با سرعت زیادی به زمین برخورد می‌کند و کشته می‌شود. او اختیار دارد که چتر نجات خود را باز کند، در این صورت «جبراً» به کندی و به سلامت فرود می‌آید. فرض کنیم او مجهز به بالونی باشد و به اختیار خود آن را از گاز هلیوم پر کند که خیلی سبکتر از هواست. در این صورت به جای نزدیک شدن به زمین «اجباراً» از آن دور می‌شود و بالا می‌رود. اگر او بالونش را با ترکیب مناسبی از دو گاز دی‌اکسید کربن و هلیوم پر کند می‌تواند بدون بالا و پائین رفتن، در هوا معلق بماند. بنابراین بر حسب انتخاب، قوانین طبیعت و نظام خلقت «جبراً» جوابهای متفاوتی می‌دهد.

می‌توانیم رفتار، پاسخ یا واکنش نظام آفرینش نسبت به «اختیار» خود را «جبر» بنامیم و گرنه به نظر من هر چه هست اختیار است. جالب این است که خداوند نظام خلقت را در کمال محبت و عشق تدوین کرده است و «جبر زمانه» چیزی جز پاسخ پر محبت و دوستانه جهان به باور، رفتار، افکار، خواسته‌ها و آرزوهایی که در گذشته داشته‌ایم نیست. بنابراین ما محصول اعمال، افکار و خواسته‌های پیشین خود و معمار آینده‌مان هستیم. در حقیقت رخدادهای زندگی مانند حرفه معماری است. آرشیوتکت یا معمار ابتدا ساختمان را در ذهن خود می‌بیند بعد نقشه آن را روی کاغذ می‌آورد و به این صورت فکر خود را به مهندس و بنا منتقل می‌کند. او سپس اقدامات لازم را به عمل می‌آورد و نظام خلقت نیز در کمال صمیمیت با او همکاری می‌کند (در تأمین مصالح و مواد مورد نیاز) و پس از مثلاً دو سال مشارکت معمار و جهان ساختمان مورد نظر ساخته می‌شود.

هر یک از ما با باورها، افکار، اعمال و امیال خود و آرزوهایی که برای خود و دیگران می‌کنیم، وقایع و جریاناتی را در چهارچوب نظام آفرینش فرا می‌خوانیم و بدین ترتیب آینده خود را پایه‌ریزی می‌کنیم؛ بنابراین بسیار مهم است که نیت یا آرزوی شر نکنیم و باعث آزار موجودی نشویم. در عوض باید با تمام موجودات عالم از جمله خودمان با محبت، ملایمت و حرمت رفتار کنیم و ایمان داشته باشیم که با در پیش گرفتن این روش و با خدمت بی‌چشمداشت، می‌توانیم راحتی و شادی زندگی خود را تضمین کنیم.

**۸- اعتقاد دارم که آنچه تاکنون نظام خلقت برایم فراهم کرده بهترین راه تأمین منافع و سعادت درازمدت من بوده است.**

نظام خلقت (برنامه کامپیوتری فوق‌الذکر) بسیار دوستانه رفتار می‌کند. من تمام قوانین عالم یا همه خطوط این برنامه عظیم کامپیوتری را نمی‌دانم اما ایمان دارم که ضامن سعادت و شادی همیشگی من و تمام موجودات است. غیر ممکن است که خداوند بسیار بسیار مهربان نظامی آفریده باشد که از آن شر یا ناروایی برخیزد. این عدم وقوف و آگاهی ماست که بعضی وقایع را بد می‌دانیم و خدای ناخواسته خود را بدشانس و بدبخت می‌خوانیم.



در حقیقت، تمام وقایع دروس دانشگاه زندگی را تشکیل می‌دهند که برای فارغ‌التحصیلی، ضروری هستند (۶). در دنیا بد وجود ندارد و هر چه هست درست است. ما باید منافع دراز مدت معنوی خود و دیگران را در نظر بگیریم نه فقط منافع گذرای مادی را. جهان بگونه‌ای آفریده شده و نظام آفرینش چنان عمل می‌کند که بر مبنای باورها، افکار، رفتار، آمال و خواسته‌هایی که بر می‌گزینیم، سعادت و شادی دراز مدت ما را به بهترین نحو ممکن فراهم کند. ۹- همیشه از نتایج اعمالم راضیم و گلایه‌ای ندارم.

من نرسیدن به بعضی خواسته‌هایم را دلیل بدشانسی و شکست خود در زندگی نمی‌دانم بلکه آن را یکی از دروس دانشگاه زندگی تلقی کرده، سعی می‌کنم با برنامه‌ریزی مجدد و انتخاب راهی دیگر به هدفم دستیابم. در هر حال از نتایج بدست آمده راضی هستم و خود یا دیگران را ملامت و سرزنش نمی‌کنم. از کسانی که نقش خود را خوب و عادلانه ایفا نکرده‌اند و بنظر می‌رسد که مسئول «ناکامی» من بوده‌اند در هیچ شرایطی عصبانی و ناراحت نمی‌شوم، از آنان کینه به دل نمی‌گیرم، در موردشان بد قضاوت نمی‌کنم، غیبت و بدگویی‌شان را نمی‌کنم، به هیچ‌وجه برایشان نقشه انتقام نمی‌کشم و به زور متوسل نمی‌شوم. این واقعه را فرصتی می‌دانم تا بی‌چشمداشت به دیگران محبت کنم و صبر، پشتکار و رضایت خود را تقویت نمایم. در هر شرایطی رفاه و خیر آنان و همه موجودات را در نظر می‌گیرم تا به آنها آسیبی نرسانم.

می‌دانم که موفقیتیم در کارها و برآورده شدن نیازهایم نتیجه برنامه‌ریزی و اقدامات خود من و مساعدت شریک بزرگم (جهان آفرینش) است. این موفقیت شبیه موفقیت کشاورز در مشارکت با جهان خلقت است. هرگاه کاری را به خوبی به پایان می‌رسانم احساس شادمانی می‌کنم اما در هیچ شرایطی کبر و نخوت به خود راه نمی‌دهم. همواره قدردانی و سپاسگزاری قلبی خود را به عالم برای سخاوت و لطفش ابراز می‌کنم و از کلیه کسانی که در پیشبرد کارم به من کمک کرده‌اند تشکر می‌کنم.

۱۰- سلامتی محیط زیست و سعادت و شادی تمام موجودات (به خصوص انسانها) بر شادی و حالات روانی من اثر می‌گذارند.

در بیشینه کردن شادی خود نمی‌توانم نسبت به انسانها و وضعیت محیط زیست بی‌تفاوت باشم. بهره‌مندی از تمام مواهب روی زمین را حق انسانها و سایر موجودات می‌دانم، به علاوه حرمت آنان را نگاه داشته، دوستشان دارم و به هیچ وجه به آنها آسیب نمی‌رسانم و از هیچ کمکی برای افزودن شادی و خوشبختی آنان دریغ نخواهم کرد.

## وحدت وجود و آگاهی موجودات

**وحدت وجود.** همه موجودات این کره خاکی سرچشمه یکسانی دارند. از نظر فیزیکی، بدن همه ما از همان مواد اولیه‌ای ساخته شده است که در زمان آفرینش کائنات (انفجار بزرگ) به وجود آمده‌اند. حدود ۱۵ میلیارد سال از آن زمان می‌گذرد و تغییرات بسیاری در جهان رخ داده تا هر چه هست به وجود آید. همه این مواد بارها و بارها به یکدیگر تبدیل شده‌اند. ممکن است مولکول آبی که اکنون در بدن من وجود دارد پیش از این در بدن میلیون‌ها موجود زنده دیگر وجود داشته و در زندگی آنها نقش بازی کرده باشد. این اصل در مورد سایر عناصر متشکله بدن من نیز صادق است.

دامنه یگانگی و وحدت موجودات فقط به جنبه‌های جسمانی و فیزیکی آنان محدود نمی‌شود. تمامی اشکال حیات جلوه‌ها، مظاهر و تصاویر یک حقیقت واحدند که قبل از «انفجار بزرگ» وجود داشته و هم اکنون نیز وجود دارد. آن وجود یکتا علاوه بر ابعاد فیزیکی همه موجودات، در ابعاد احساسی، عقلانی و روحانی آنان نیز جاری است. **این حقیقت واحد خداست.** خداست که جهان فیزیکی و ابعاد احساسی، عقلانی و روحانی ما را آفریده است. خداست که نظام آفرینش را خلق کرده و به ما این توانایی را داده تا در تحقیقات و پژوهش‌های علمی خود روز به روز با آن بیشتر آشنا شویم و بتوانیم برایش مدلهای ریاضی بسازیم و آن را به نامهای مختلف نظیر قوانین حرکت، قوانین ترمودینامیک و ... بنامیم. بنابراین من، شما و سایر موجودات طبق این نظام خلقت بوجود آمده، زندگی می‌کنیم، نیازهای جسمانی، احساسی، عقلانی و روحانی خود را ارضا می‌کنیم و زمانی هم بدن مادی خود را ترک می‌کنیم و به اصطلاح می‌میریم. **ما و تمام موجودات صور و تجلیات و مظاهر یک حقیقت هستیم که خدا نام دارد.** ما طوری آفریده شده‌ایم که توانایی درک ذات خدا را نداریم ولی با مشاهده خود و طبیعت اطراف خود پی می‌بریم که خالق توانا، دانا و مهربان وجود دارد.

**آگاهی از وجود خدا - تنها تفاوت واقعی موجودات.** تمام موجودات صور خداوند هستند و در نمایشنامه عظیم و زیبای آفرینش نقش منحصر به خود را بازی می‌کنند ولی میزان آگاهی‌شان از این حقیقت متفاوت است. معتقدم تفاوت واقعی موجودات در همین درجه آگاهی است. ما آفریده شده‌ایم و به اصطلاح در دانشگاه زندگی تحصیل می‌کنیم تا این آگاهی را بالا ببریم و جالب اینکه هر چه بر آن بیفزاییم شادتر می‌شویم. هر چه آگاهی ما از وجود خدا در خود و در تمام موجودات بیشتر شود، می‌توانیم خدا را در همه کس و همه چیز بهتر و واضحتر

ببینیم و صورت خدا را بهتر و کاملتر متجلی کنیم. پیامبران، امامان، عرفا و سایر بزرگان تصاویر واضحتر خداوندند تا فردی مثل من. اجازه بدهید مثال زیر را مطرح کنم:

**عکسبرداری فوری.** دوربین‌هایی وجود دارند که وقتی با آنها عکس می‌گیرید، عکس گرفته شده را بلافاصله از دوربین خارج کرده و حدود ۶۰ ثانیه بعد کاملاً ظاهر می‌شود. اگر در تمام این مدت به عکس بنگرید، مشاهده می‌کنید لحظه به لحظه واضحتر می‌شود. در ثانیه دهم فقط می‌بینید که عکسی روی کاغذ است، در ثانیه بیستم می‌بینید که مثلاً عکس مردی است، در ثانیه سی‌ام ممکن است بتوانید حدس بزنید عکس چه کسی است و در ثانیه شصتم عکس کاملاً واضح خواهد بود. در تمام این مدت تصویر روی کاغذ عکاسی وجود داشته ولی به مرور واضح شده است.

در حالی که تمامی موجودات تصاویر، تجلیات و مظاهر حقیقت وجود یا خداوند هستند، هر کدام برحسب میزان آگاهی‌شان از این واقعیت، صورت خداوند را با وضوح مختلف نشان می‌دهند. پیامبران، امامان، عرفا و سایر بزرگان با متجلی ساختن اسماء و صفات بزرگ خداوند نظیر: عشق بی‌قید و شرط به تمام انسانها و موجودات، گذشت، خیرخواهی، ستاری، ارائه کمک و خدمت بی‌چشمداشت تصاویر واضحتر و کاملتری از خداوند را نشان می‌دهند تا فردی چون من. شهریار، شاعر گرانقدر معاصر دربارهٔ مولا علی (ع) به عنوان صورت کامل و واضح خداوند چنین می‌فرماید:

علی ای همای رحمت! تو چه آیتی خدا را؟  
که به ما سو افکندی همه سایهٔ هما را  
دل اگر خداشناسی همه در رخ علی بین  
به علی شناختم من - به خدا قسم - خدا را  
با آنچه گفته شد روشن می‌شود که همهٔ ما اعضای یک «بدن» بوده، از هم جدا نیستیم. بنابراین لازم است که من مراقب سایر اعضای بدن آفرینش - جامعهٔ انسانیت، حیوانات و گیاهان و به طور کلی محیط زیست □ - باشم و برای بهینه کردن شرایط زندگی آنان بکوشم.

به نظر من این قانون طبیعت و جزئی از نظام خلقت است که رفاه، خوشبختی و شادی همهٔ موجودات بر شادی و نشاط ما اثر بگذارد. اثبات این موضوع از نظر علمی مشکل است ولی من به آن ایمان دارم. همهٔ ما دیده‌ایم که چگونه غم و شادی اطرافیان بر ما اثر می‌گذارد. برای تأثیر گرفتن از واقعه‌ای لازم نیست حتماً شاهد و ناظر آن واقعه باشیم. هر شادی و غمی در هر نقطه دنیا بر عواطف ما اثر می‌گذارد و خوشحالی ما را کم و زیاد می‌کند. بنابراین برای شادی خودمان هم که شده، باید بکوشیم تا همهٔ رنجهای بشری از جمله: گرسنگی،

سوء تغذیه، بیماری، ستم، جهل، نادانی و ... را ریشه کن کنیم، شرایط ناگوار حیوانات را که به علت تخریب محیط زندگیشان بوجود آمده بهبود ببخشیم و محیط زیست را از تمام آلودگی‌ها پاک کنیم. سعدی (علیه‌الرحمه) می‌فرماید:

بنی آدم اعضای یکدیگرند چو عضوی بدرد آورد روزگار تو کز محنت دیگران بی‌غمی	که در آفرینش زیک گوهرند دگر عضوها را نباشد قرار نشاید که نامت نهند آدمی
--	---

### نقش اعتقاد و باور در فعالیتهای اقتصادی

به موضوع باور و نظام اعتقادی و اهمیت آن در تأمین شادی انسان که در ابتدای این فصل مطرح کردم برمی‌گردم. ضمن چند داستان به نقش ایمان به پزشک و دارو در درمان بیماریها اشاره کردم. اکنون پذیرفته شده است که درمان بیمار بدون ایمان و اعتقاد به پزشک و دارو بسیار مشکل است. نقش ایمان در سایر موارد چیست؟ چگونه ایمان به ده اصلی که در این فصل مورد بحث قرار گرفتند می‌تواند زندگی ما را دگرگون کند؟ اشاره کردم که اعتقاد پیدا کردن به این ده اصل مهمترین و مشکلترین کاری است که برای به دست آوردن خوشبختی و شادی باید انجام دهیم. در ارتباط با فعالیتهای اقتصادی اعتقاد و باور به من کمک کرد تا در زمان دانشجویی فروشنده موفق بشوم. اجازه بدهید این تجربه را با شما در میان بگذارم.

**نمونه‌ای دیگر برای اهمیت باور و اعتقاد: تجربه من در فروش دائرةالمعارف.** در تابستان سال ۱۳۳۹ - زمانی که دانشجوی دوره دکتری دانشگاه ایلی نوی در امریکا بودم - تصمیم گرفتم برای یافتن کار تابستانی و کسب تجربه در حرفه مهندسی مکانیک به شهر سنت لویس بروم. خیلی کوشش کردم تا کار مورد علاقه‌ام را پیدا کنم ولی کسی حاضر نبود یک دانشجوی خارجی را برای فقط یک تابستان استخدام کند. آگهی یک روزنامه باعث شد که به استخدام شرکتی درآیم و به عنوان فروشنده دائرةالمعارف شروع به کار کنم. در فروش دائرةالمعارف موفقیت چشمگیری بدست آوردم و درآمد بسیار خوبی نیز عایدم شد. وقتی به گذشته می‌نگرم، موفقیتیم را مرهون اعتقاد به آنچه که انجام می‌دادم می‌دانم. شرکت به ما (من و سایر دانشجویانی که برای فروش کتاب مذکور در تابستان استخدام شده بودند) آموخته بود که ارزش دائرةالمعارف (متشکل از ۲۰ جلد کتاب قطور و بزرگ) ۹۰۰ دلار است و ما با رفتن به در خانه مردم، خانواده‌های علاقمند به مطالعه را شناخته، به عنوان تشویق

کتابها را به قیمت نازل ۳۰۰ دلار به آنان می‌فروشیم و از نامشان برای تبلیغ استفاده می‌کنیم. شرکت به ما (یا حداقل به من) باورانده بود که با این کار، لطف و کمک بزرگی در حق این اشخاص می‌کنیم. برای اینکه بتوانیم کار خود را خوب انجام دهیم لازم بود حدود یک هفته آموزش ببینیم و عباراتی را حفظ کنیم تا با بیان آنها، دائرةالمعارف را به معدودی خانواده‌های خوشبخت بفروشیم.

من همیشه فرد خوش‌بین و زودباوری بوده‌ام بنابراین این مطالب را باور کردم. وقتی که به خانه افراد می‌رفتم آنچه را که از بر کرده بودم با کمال صداقت و اشتیاق برایشان بیان می‌کردم. واقعاً اعتقاد داشتم که با قرار دادن این دائرةالمعارف زیبا در خانه افراد لطف بزرگی در حق آنان می‌نمایم. برای صحبت با خانواده‌ها و معرفی کتاب از خانه‌ای به خانه دیگر می‌رفتم و با آنان در کمال ادب و محبت صحبت می‌کردم و هیچ‌گاه مورد بی‌احترامی آنها قرار نگرفتم. شاید علاقه من به ملاقات و صحبت با مردم و ایمان به لطفی که در حق آنها می‌کنم باعث شده بود که همیشه با علاقه و احترام مرا به خانه خود راه دهند، به سخنان من گوش فرا دهند و سرانجام موافقت کنند که با پرداخت پیش قسط (حداقل ۵۰ دلار)، دائرةالمعارف را چند روز دیگر دریافت کنند. سایر دانشجویان همکار من غالباً با برخوردهای سرد مردم روبرو می‌شدند. بسیاری از خانواده‌ها وقتی که از قصدشان مطلع می‌شدند آنان را از خانه خود بیرون می‌کردند یا اصلاً اجازه ورود نمی‌دادند ولی هیچ یک از این اتفاقات برای من رخ نداد. تمام مردم مرا با گرمی می‌پذیرفتند و اگر علاقمند به موضوع نبودند با احترام بازگو می‌کردند و من منزلشان را ترک می‌کردم. تا ده هفته اول تابستان همه چیز بخوبی پیش رفت و من تعداد زیادی دوره دائرةالمعارف فروختم و درآمد زیادی نیز کسب کردم. در حقیقت درآمد من در این مدت بیش از دو برابر تمام درآمد تابستان سال پیش از آن بود که به عنوان مهندس مکانیک در شهر میل‌واکی در ایالت ویسکانسین کار می‌کردم. با این پول اولین اتومبیل خود را خریدم و شرکت نیز یک دوره دائرةالمعارف به من جایزه داد.

در دو هفته آخر کارم اصلاً موفق به فروش کتابی نشدم. من فهمیدم که ما به کسی لطف نمی‌کنیم، شرکت از نام کسی برای تبلیغ استفاده نمی‌کند و ما برای تشویق به مطالعه و کمک به پیشرفت علم و دانش دائرةالمعارف را به قیمت ارزانتر ۳۰۰ دلار به در منازل نمی‌بریم و در حقیقت فروشنده‌ای بیش نیستیم. این موضوع باعث شد که نظام اعتقادی و باور من نسبت به شرکت کلاً تغییر یابد به طوری که دیگر نتوانستم کتابی بفروشم. روش کار من تغییر نکرده بود. هنوز دقیقاً همان کارها را می‌کردم ولی دیگر کسی علاقه‌ای به خرید دائرةالمعارف - □ حتی به

قیمت ۳۰۰ دلار □ - از خود نشان نمی‌داد. اعتقاد و باور جدید من ناخودآگاه مردم را آگاه می‌کرد که آنچه می‌گویم یکی دیگر از کلکهای فروشندگی است و نباید به آن توجه کرد.

معلوم است که چیزی غیر از بیان کلمات باعث می‌شد تا مردم دائرةالمعارف را بخرند. اطمینان دارم که شوق، اعتقاد و باور من به کاری که می‌کردم دلیل موفقیتیم در ده هفته اول کارم بود. **اعتقاد و باور من که از بین رفت، موفقیتیم نیز پایان یافت.**

اعتقاد و باور انسان چگونه عمل می‌کند؟ چگونه می‌توانیم نقش اعتقاد و ایمان را در درمان بیماری یا کسب موفقیت توضیح دهیم؟ معتقدم که ایمان و اعتقاد یک بیمار، فرمان لازم را صادر می‌کند تا سلولهای بدن ماده‌ای خاص تولید کنند یا فعالیتی ویژه انجام دهند تا عضو دردمند درمان شود. ولی در موارد دیگر - مانند موفقیت من در فروش دائرةالمعارف - چه توضیحی می‌توانیم بدهیم؟ نمی‌دانم تحقیقاتی در این زمینه انجام شده است یا خیر، اگر هم شده باشد من بی‌خبرم. در این باره توضیح قاطعی ندارم ولی حدس می‌زنم که 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.

در مثالهای کشاورزی و سفر هوایی دیدیم که جهان یار وفادار و شریک ارشد و سخاوتمند ما در فعالیتهایمان است و نسبت این مشارکت یک میلیون سهم برای جهان به ازاء هر واحد سهم ماست. معتقدم که ایمان و اعتقاد، ناخودآگاه ما را با شریک ارشدمان مرتبط می‌کند. در این ارتباط علاوه بر تأیید ارزش سرمایه‌گذاری و مشارکت جهان با ما، نیازمان را به او اعلام می‌کنیم و اظهار می‌کنیم که همت و فعالیت ما فقط با کمک بی‌شائبه او به نتیجه مطلوب می‌رسد. می‌پذیریم که وقتی سرمایه‌گذاری خود را اندکی افزایش دهیم (مثلاً بی‌چشمداشت خدمتی کنیم) شریک ارشد ما سرمایه‌گذاری خود را یک میلیون برابر افزایش می‌دهد و نتیجه این فعالیت و مشارکت، برکت در زندگی روزمره و شادی زایدالوصف است.

### خلاصه فصل

معتقدم که با پذیرش ده اصلی که در این فصل به آنها اشاره کردیم و اجرای آنها در زندگی روزمره، می‌توانیم کلیه عوامل منفی شادی را حذف کنیم و زندگی شادتری داشته باشیم. نکته مهم دیگر باور و اعتقاد به شراکت ما

و جهان است که با اندکی سرمایه‌گذاری - با محبت یا با خدمت - جهان خلقت سهم خود را افزایش می‌دهد و نتیجه آن برکت، سلامتی، آرامش خاطر و شادی ماست.

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.

امیدوارم شما همیشه شاد باشید

امیدوارم تمام انسانها همیشه شاد باشند

امیدوارم تمام موجودات جهان همیشه شاد باشند



## عشق، مهمترین عامل کسب شادی

«روز را با عشق شروع کن، روز را با عشق پر کن، روز را با عشق تمام کن. عشق عالیت‌ترین نشانهٔ انسانیت است.»

«سری ساتیا سای بابا»

### زندگی بی عشق پوچ و توخالی است.

بی شک در طول تاریخ بیش از هر موضوعی در بارهٔ عشق سخن گفته‌اند. عشق انگیزهٔ وجود و حرکت عالم است. عشق زندگی است و زندگی عشق است. عشق حس عاشق است به معشوق. عشق محبت عاری از خودبینی و خیرخواهانه برای سعادت معشوق است. عشق حالت عاشق است که هر چه می‌بیند، می‌شنود، احساس می‌کند یا می‌خواهد همه معشوق است. عاشق چنان در معشوق محو می‌شود که دیگر خود نیست بلکه معشوق است. عاشق هر چه دارد حتی جانش را، با شوق فدای معشوق می‌کند و در عوض، چیزی برای خود نمی‌خواهد. حافظ شیرازی (علیه‌الرحمه) شاعر و عارف عالیقدر ایران می‌فرماید:

نقش هر پرده که زد راه بجائی دارد  
 که خوش آهنگ و فرح‌بخش هوائی دارد  
 خوش عطابخش و خطاپوش خدائی دارد  
 تا هوا خواه تو شد فرّ همائی دارد  
 پادشاهی که به همسایه گدائی دارد  
 درد عشق است و جگر سوز دوائی دارد  
 هر عمل اجری و هر کرده جزایی دارد  
 شادی روی کسی خور که صفایی دارد  
 وز زبان تو تمنای دعایی دارد

مطرب عشق عجب ساز و نوائی دارد  
 عالم از نالهٔ عشاق مبادا خالی  
 پیر دُردی کش ما گر چه ندارد زر و زور  
 محترم دار دلیم کاین مگس قند پرست  
 از عدالت نبود دور گرش پرسد حال  
 اشک خونین بنمودم به طیبیان گفتند  
 ستم از غمزه میاموز که در مذهب عشق  
 نغز گفت آن بت ترسا بچهٔ باده فروش  
 خسروا حافظ درگاه نشین فاتحه خواند

حاج کمال مشکسار، عارف و شاعر گرانقدر معاصر، دربارهٔ عشق چنین می‌فرماید: (۷)

آن کلید در و خدانی یزدان عشق است  
عشق علت بُود و جمله عوالم معلول  
عشق در جمله ذرات جهان گنج خفی است  
ساخت از حبّ خودش خالق ما آینه‌ها  
آدم و نوح و خلیل الله و موسی، عیسی  
اولین نور ظهور احد از روز ازل  
اولش نور محمد بُد و هم ختم رُسل  
چون محمد و علی منبعث از یک شجرند  
گفت احمد: که همان اول ما، آخر ما است  
انبیا جمله ز انوار ده و چار انوار  
عاشقان بندهٔ حقاند به توفیق خدا  
گفت عطار: که عشق از همه برتر باشد  
فاطمه بنت رسول الله و مرآتِ علی  
کشتهٔ تیغ جفا خون خداوند، حسین  
هر که تسلیم و رضا گشته به تقدیر خدا  
ملهم غیب سرود است ز اشعارِ «کمال»

به خدا علت آگاهی انسان عشق است  
جلوهٔ اول آن ایزد منان عشق است  
از ازل تا به ابد از همه پویان عشق است  
اندرین آینه‌ها رهبر ادیان عشق است  
اصلشان از طرف ایزد سبحان عشق است  
که زسیمای محمد شده تابان عشق است  
پس بدان اول و هم آخر ایشان عشق است  
پس نبی و وصیش نزد خبیران عشق است  
چارده نور خدا ظاهر و پنهان عشق است  
نور بگرفته و این نور فروزان عشق است  
خنده و گریهٔ هر عاشق حیران عشق است  
حیدر صفدر سر حلقهٔ مردان عشق است  
حسن آن بدر دُجا، مرکز ایمان عشق است  
هم نه اولادِ همین شاه شهیدان عشق است  
دیده است از ره دل، شاه خراسان عشق است  
مهدی آل علی در همه دوران عشق است

عشق درجاتی دارد و نهایت آن عبودیت و اظهار بندگی به پیشگاه خالق است. به طور خلاصه: **هر چه عاشقتر**

**بنده‌تر، هر چه بنده‌تر نزدیکتر، هر چه نزدیکتر فنا تر و هر چه فنا تر شادتر.**

می‌توان دربارهٔ عشق بسیار نوشت ولی فقط باید آن را تجربه کرد تا بتوان به وجودش پی برد. عشق در نهاد تمامی موجودات، بویژه انسان، وجود دارد. ما همه با عشق زاده شده‌ایم. علاقهٔ تمامی موجودات به زندگی نشانهٔ وجود عشق در آنهاست.

عشق را غالباً با شهوت اشتباه می‌کنند. «عشق‌بازی» یا رابطه جنسی ارضای یک نیاز جسمانی است، در حالی که عشق‌ورزی و دوست داشتن واقعی ارضای یک نیاز روحانی است. در ارضای شهوت، فرد غالباً جنس مخالف را برای خود می‌خواهد ولی در عشق‌ورزی، خود را برای معشوق می‌خواهد.

به دلیل اهمیت عشق در ایجاد شادی است که در رابطه شادی‌سنجی ۷۰ (از ۱۰۰) نمره را به عشق دادیم. برای بسیاری از کسانی که عشق عمیق و واقعی را چشیده‌اند و سعادت، آرامش و شادی آن را حس کرده‌اند حتی این نمره هم کم است و اگر این رقم را انتخاب کرده‌ام به این دلیل است که برای سایر عواملی که به شادی انسان کمک می‌کنند ارزشی قائل شوم و بتوانم آنها را در معادله بگنجانم. لازم است تأکید کنم که بی عشق، شادی و نشاط زندگی به حداقل می‌رسد. به ویژه، در نبود عشق عوامل منفی شادی ممکن است حاکم شوند و تمامی امتیازهای مثبت نظیر: احساس پیشرفت کردن، مورد قدردانی قرار گرفتن و ... را خنثی کنند.

وقتی کسی از عشق ۷۰ امتیاز بگیرد تمام عوامل منفی از زندگی او رخت برمی‌بندند. با چنین عشق عمیقی هیچ چیز نمی‌تواند آرامش او را بر هم زند زیرا «معشوق و محبوب» خود را در همه‌کس، همه‌چیز و همه جا می‌بیند.

کتابهای بسیاری در توصیف قدرت عشق و معجزات آن در زندگی نوشته شده است. دکتر برنی سیگل (۸) که پزشک امریکایی بسیار حاذقی است، در گفت و شنودی درباره فلسفه درمانی خود چنین می‌گوید: «من بیماران خود را واقعاً دوست دارم پس خوب می‌شوند.» مادر ترزا پس از موفقیت در مراقبت از فقیرترین مردم هند تصمیم گرفت که دامنه فعالیت‌های خود را به نیویورک امریکا بکشاند. وقتی به او گفتند که در آن شهر تعداد فقرا زیاد نیست پاسخ داد: «درست است، در نیویورک گرسنگان غذا زیاد نیستند ولی بسیارند آنهایی که تشنه محبتند. هیچ چیز انسان را به اندازه کمک به دانشکستان شاد نمی‌کند.»

ما چگونه عشق را در خود می‌پرورانیم؟ مسلم است که عشق خریدنی نیست و نمی‌توان با شهرت، قدرت سیاسی یا اجتماعی آن را بدست آورد. عشق کیفیتی است که در هر یک از ما وجود دارد. همه ما با عشق زاده شده‌ایم. به عنوان جزئی از دنیای دوست‌داشتنی، بالقوه صاحب عشقیم. نیازی نداریم که برای دستیابی به عشق به جایی یا کسی مراجعه کنیم. تنها چیزی که نیاز داریم زدودن عواملی است که مانع درخشش و نمود عشق می‌شوند. اعتقاد دارم که با پرورش نظام اعتقادی توصیف شده در فصل ۵ و با خدمت بی‌ریا، کاستن از عوامل

منفی شادی و سرانجام حذف کامل این عوامل عشق و محبت فزاینده‌ای در ما پدیدار می‌شود. مولوی (علیه‌الرحمه) می‌فرماید:

عشق آمدنی بُود نه آموختنی ای بی‌خبر از سوخته و سوختنی

عشق را می‌توان به روشنایی چراغ برقی تشبیه کرد که توسط شبکه دقیق و پیچیده‌ای به نام ایمان به نیروگاه عظیم برق خداوند متصل است. تنها دلیلی که چراغ برق من از خود روشنایی ساطع نمی‌کند این است که اولاً: مقاومت آن زیاد است، ثانیاً: قشر ضخیمی از گرد و غبارهایی مانند کبر، دل‌بستگی، عیبجویی، خشم، حرص، حسادت، نفرت، غصه و ... روی آن را پوشانده است.

توان مصرفی لامپهای برق را می‌توان با رابطه  $W = V^2 / R$  نشان داد که  $V$  ولتاژ دو سر لامپ و  $R$  مقاومت سیم آن است. ولتاژ کلیه لامپهای روشنایی که در ایران استفاده می‌شوند ثابت و حدوداً برابر ۲۲۰ ولت است. بنابراین توان مصرفی لامپ یا انرژی‌ای که لامپ در هر ثانیه از شبکه برق دریافت می‌کند تا آن را به روشنایی تبدیل کند، متناسب با معکوس مقاومت ( $R$ ) لامپ است.

در نظام خلقت، اگر موجودات را به لامپهای برق تشبیه کنیم، می‌توانیم وجود خدا را در آنان با ولتاژ ( $V$ )، ناآگاهی‌شان را با مقاومت ( $R$ ) یا آگاهی‌شان را با ( $R/1$ ) مقایسه کنیم. خداوند در تمام موجودات به طور یکسان وجود دارد ( $V$  ثابت است) ولی ناآگاهی از این حقیقت ( $R$ )، موجودات و انسانها را از یکدیگر متمایز می‌کند. بنابراین برای اینکه بتوانم بیشتر از خود عشق بتابانم لازم است اولاً: ناآگاهی خود از وجود خدا را کم کنم یعنی بر آگاهی خود بیفزایم، ثانیاً: گرد و غبار ناشی از ردائل اخلاقی را پاک کنم. زمانی که موفق به افزایش آگاهی و پاک کردن تمامی ردائل اخلاقی بشوم، آنگاه عشق من شروع به درخشیدن و پرتو افشانی به دیگران خواهد کرد. حال سؤال این است که چگونه می‌توان این گرد و غبارها را زدود و از شر تمام عوامل فلاکت‌بار و ردائل اخلاقی خلاص شد؟ قبل از پرداختن به جواب اجازه بدهید تجربه‌ی زیر را که چند سال پیش در هندوستان داشتم با شما در میان بگذارم.

### پرنده‌ای با بالهای عشق و خدمت

در دی ماه ۱۳۶۸ برای دیداری از سری ساتیا سای بابا و ایراد چند سخنرانی در دو دانشگاه - یکی در شهر بنگالور و دیگری در شهر ایندور □- به هندوستان رفته بودم. این ششمین دیدار من از هندوستان و دومین دیدارم از این عارف ربانی و استاد روحانی بود. اولین دیدارم از سای بابا حدود ۱۶ ماه پیش و بسیار کوتاه بود. این بار در نظر داشتم مدت طولانی‌تری نزد این عارف عالیقدر بمانم و امیدوار بودم که اجازه ملاقات خصوصی به من بدهند تا بتوانم سؤالی را که مدتها در ذهن داشتم از ایشان بپرسم. سؤال من درباره پیشرفت معنوی انسان بود و به طور مستقیم به شادی و نشاط انسان مربوط می‌شد. می‌خواستم بدانم چه کارهایی باید انجام دهم و چگونه باید زندگی کنم تا در معنویت، تقرب و نزدیکی به خدا سریعتر پیشرفت کنم و بتوانم شادی و نشاط خود را زیادتر کنم. درباره این موضوع کتابهای زیادی خوانده بودم و در همایشهای متعددی شرکت کرده بودم ولی هنوز کتب و مقالات بسیاری باقی مانده بود که اگر وقت داشتم باید برای ازدیاد معلوماتم می‌خواندم و مطالبشان را فرا می‌گرفتم. حس می‌کردم راه ساده‌تری برای اینکه بدانم پیشرفت معنوی و شادی عمیق چگونه بدست می‌آید وجود دارد. امیدوار بودم که در این ملاقات با سای بابا پاسخ سؤالم را پیدا کنم. فکر می‌کردم لازم است ایشان را حضوری ببینم و سؤال خود را مطرح کنم اما هرگز تصور نمی‌کردم که راه دیگری نیز وجود داشته باشد. در حقیقت از همین «راه دیگر» بود که ایشان پاسخ سؤال مرا دادند.

سای بابا برای افرادی که به دیدار ایشان می‌روند زندگی بسیار ساده‌ای فراهم کرده است. برای خانواده‌ها اتاقهایی مناسب پنج نفر پیش‌بینی شده که دستشویی و دوش نیز دارد ولی برای افراد مجرد سالنهایی پیش‌بینی شده که برای حدود ۷۰ نفر مناسب است. این سالنها تخت‌خواب ندارند و به هر فرد جایی حدود ۳ مترمربع می‌دهند تا با تهیه زیرانداز، تشک، بالش و ... برای استراحت و خواب استفاده کند. مقررات این سالنها مراعات سکوت در تمام اوقات، خاموش کردن چراغها و خوابیدن در ساعت ۹ بعدازظهر بود.

پس از طی مسافتی طولانی از شهر بمبئی تا دهکده پوتاپارتی، ثبت‌نام در اقامتگاه سای بابا، یافتن جا در خوابگاه شماره ۱۹، تهیه تشک، بالش و ... حدود ساعت ۹ شب بود که سرانجام توانستم دراز بکشم و سعی کردم بخوابم. کار بسیار سختی بود چون اولاً عادت نداشتم به آن زودی و روی زمین بخوابم، ثانیاً تقریباً تمامی مردان خارجی که در این سالن خوابیده بودند (هر کس به زبان خود!) خرخر می‌کردند و مانع خوابیدن من می‌شدند. در چنین شرایطی و در حالی که چشمهایم بسته بود، در ذهن خود تصویر پرنده‌ای را دیدم که از راست به چپ و به بالا پرواز می‌کرد. روی بالهای این پرنده به زبان انگلیسی کلمات **عشق و خدمت** نوشته شده بود. این تصویر

مانند نمایش یک اسلاید روی پرده بود. همانطور که کسی خواب می‌بیند، با چشمان بسته پرنده را نظاره می‌کردم. در حالی که به تصویر پرنده «نگاه» می‌کردم (و تمام سر و صدای سالن را نیز می‌شنیدم) حس کردم که سای‌بابا توضیح می‌دهند: «برای پیشرفت معنوی و دستیابی به شادی زایدالوصف و عمیق، نظیر پرنده‌ای هستیم که به دو بال عشق و خدمت نیاز داریم و همانطور که پرنده نمی‌تواند فقط با یک بال پرواز کند و باید هر دو بال را داشته باشد ما نیز نمی‌توانیم فقط با یکی از بالهای عشق یا خدمت عروج کنیم و لازم است هر دو را داشته باشیم». سپس دیدم که به پاهای این پرنده در حال پرواز و صعود تعدادی وزنه آویزان است که مانع پرواز و پیشرفت سریع او می‌شوند. روی این وزنه‌ها به زبان انگلیسی کلمات: آرزو، اضطراب، بدخواهی، ترس، تنفر، توقع، حسادت، حرص، خشم، خودپرستی، دلبستگی، شهوت، عصبانیت و غصه و ... نوشته شده بود. دریافتیم که این پاسخ سؤال من است:

**برای پیشرفت، عروج معنوی و دستیابی به شادی عمیق، علاوه بر تقویت «بالهای» عشق و خدمت باید این وزنه‌ها را کم کرده، سرانجام همه را از خود جدا کنیم.**

ملاحظه این تصویر حدود ۱۵ دقیقه به طول انجامید. در حالی که سای‌بابا را نمی‌دیدم و صدای ایشان را نیز نمی‌شنیدم، مطمئن بودم که ایشان با قدرت عظیم معنوی خود خواسته‌اند به این ترتیب پاسخ مرا بدهند. می‌دانم که خواب نبودم چون خرخر افراد و سرو صدای موجود در سالن را کاملاً می‌شنیدم.

از اینکه پاسخ سؤال خود را گرفته بودم بسیار خوشحال بودم. در ضمن پی بردم که عشق و خدمت و انداختن وزنه‌ها به یکدیگر وابسته‌اند، بدین معنی که با تقویت عشق و خدمت بی‌چشمداشت به سادگی می‌توان وزنه‌ها را کم و از خود دور کرد. کسی که با خدمت بی‌ریا، عشق بی‌چشمداشتش را نثار همه مردم می‌کند دیگر حسادت نمی‌ورزد، غیبت نمی‌کند، کینه و نفرت ندارد و از تمامی قیود و ردائل اخلاقی آزاد است. بالعکس، کسی که این ردائل اخلاقی را ندارد یا بسیار کم دارد همه کس و همه چیز را چنان دوست دارد که حاضر است بی‌هیچ چشمداشتی به آنها خدمت کند. حال سؤال جدیدی برایم مطرح شده بود: از کجا شروع کنم و اول به کدام یک بپردازم؟ سعی کنم عشق را در خود تقویت کنم، یا سعی کنم تا ردائل اخلاقی را از خود دور کنم و آیا راهی وجود دارد که هر دوی اینها را با هم به دست آورم؟

شاید دو ساعت از این الهام و مشاهده درونی گذشته بود که بالاخره خوابم برد. معتقدم مطلبی را که سای‌بابا به من فهماندند و حقیقتی را که برایم روشن کردند چکیده تعالیم تمام ادیان و عصاره گفته‌های بزرگانی است که

چگونه زیستن را به بشر آموخته‌اند: زیستن برای تقرب به خدا، افزایش درجه آگاهی از وجود خدا در خود و در همه چیز و دستیابی به شادی و نشاطی که به مراتب عمیقتر از هر لذت جسمانی است. صبح روز بعد به دنبال یافتن پاسخ سؤال جدیدم بودم که بین عشق، خدمت، کاهش و در نهایت زدودن ردائل اخلاقی باید از کدام شروع کنم. هیچ فرصتی بدست نیامد تا این سؤال را از سای بابا پرسیم ولی ایشان دوباره از راه «دل» و به طور غیر مستقیم پاسخ سؤال مرا دادند. ایشان به من فهماندند که شروع کار من با خدمتگزاری است.

آری، خدمت بدون چشمداشت و خودخواهی و با مهربانی کامل.

### ارتباط آگاهی و شادی

در قسمت قبل از عروج معنوی انسان و شادی صحبت کردیم. معتقدم هدف از خلقت انسان تقرب و نزدیکی او به خداوند و افزایش درجه آگاهی او از وجود خدا در خود و در همه چیز است. همچنین معتقدم که هر چه این آگاهی افزایش یابد شادی انسان نیز زیاده‌تر می‌شود؛ بنابراین می‌توانیم رابطه زیر را بین شادی و آگاهی برقرار کنیم:

$$H = h + cA$$

که  $H$  شادی انسان،  $A$  میزان آگاهی او از وجود خدا در خود و در تمام موجودات،  $c$  یک ضریب (که می‌تواند تابعی از  $A$  باشد) و  $h$  معرف شادیهای کوچکی است که بر اثر احساس پیشرفت کردن و یا مورد قدردانی قرار گرفتن به انسان دست می‌دهد. به نظر من عروج، پیشرفت معنوی و تکامل انسان یعنی افزایش آگاهی او و تقربش به خداوند.

طبق چنین رابطه‌ای بود که در فصل ۵ درباره پرورش اعتقادات جدید برای کسب شادی صحبت کردیم. یکی از آن اعتقادات این بود:

پذیریم که برای شاد زیستن آفریده شده‌ایم.

امیدوارم شما همیشه شاد باشید

امیدوارم تمام انسانها همیشه شاد باشند

امیدوارم تمام موجودات جهان همیشه شاد باشند



## خدمت بی‌ریا، مطمئن‌ترین راه پرورش عشق و کاستن از عوامل ناشادی

«خدمت بدون خودپرستی رایحه گل عشق واقعی است. انسان نباید آن را بخاطر رضایت خود ارائه دهد، بلکه باید آن را هدفی بداند که برای آن زندگی به او عطا شده است.»  
«سری ساتیا سای بابا»

فرصت مناسب برای پرورش عشق در خود و رهایی از تمام ردائل اخلاقی و عوامل ناشادی عبارت است از:

### خدمتگزاری بی‌ریا و بی‌چشمداشت

بسیاری را می‌توان یافت که بدون تظاهر، هیاهو و توقع از کسی و یا چیزی وقتشان را صرف کمک و خدمت به دیگران می‌کنند. این سؤال پیش می‌آید که آیا این اشخاص از عمل خود راضی هستند و از آن لذت می‌برند؟ اجازه بدهید تجربه زیر را در مورد پزشک جوانی که وقت و ثروت خود را صرف خدمت به بیماران روانی و مستمندان کرده بود با شما در میان بگذارم. این پزشک از این کار خود احساس رضایت و سربلندی می‌کرد. روانپزشکی که خدمت به بیماران و مستمندان را افتخار خود می‌دانست. حدود ۲۸ سال پیش که در دانشکده مهندسی دانشگاه شیراز تدریس می‌کردم با روانپزشک جوانی به نام دکتر (ع.س.) آشنا شدم. ایشان رئیس بیمارستان روانی کوچکی بود و طبق برنامه‌ای به نیازمندان شهر نیز کمک می‌کرد. دکتر (ع.س.) تعریف می‌کرد که پس از فراغت از تحصیل از دانشگاه تهران به شیراز آمد و فرصتی یافت تا از تیمارستان شهر بازدید کند. شیوه نگهداری از بیماران روانی او را سخت آزرده کرد به طوری که از پدر تاجر و ثروتمندش خواست یک بیمارستان مخصوص بیماران روانی احداث کند تا او بتواند به درمان آنان بپردازد.

پس از مرگ پدر، دکتر (ع.س.) از محل سهم الارث خود به توسعه آن بیمارستان پرداخت و توانست بیماران بیشتری را درمان کند. وی همچنین سازمان خیریه‌ای برای کمک به مستمندان شهر تأسیس کرد. او به آموزش و پرورش فرزندان نیازمندان توجه خاصی داشت و نهایت سعی خود را برای تندرستی و تحصیل این کودکان به کار می‌برد.

دکتر (ع.س.) با صدقه دادن به افرادی که توانایی کار را داشتند مخالف بود. بنابراین تصمیم گرفت امکان کار و فعالیت را برای کسانی که در اثر بیکاری عزت و احترامشان از دست رفته بود فراهم آورد. به سایر تهیدستان با اهدای غذا، لباس و لوازم التحریر کمک می‌کرد. او به آنها کمک نقدی نمی‌کرد چون نگران بود که این پول را صرف خرید وسایل غیر ضروری و حتی مضر کنند.

دکتر (ع.س.) در عین خوشنامی درصدد کسب شهرت نبود و ترجیح می‌داد که ناشناس خدمت کند. اولین بار که او را ملاقات کردم در حال خرید قطعه زمین بزرگی در خارج شهر بود. او آنجا را دهکده روانی می‌نامید و امیدوار بود با راه‌اندازی فعالیتهای کشاورزی و صنعتی در آن، برای افراد قادر به کار شغل ایجاد کند. علاوه بر این امیدوار بود که این فعالیتهای منبع درآمدی برای سازمان خیریه او بشود و برای برخی از بیمارانش نقش کار درمانی را ایفا کند.

من فعالیتهای کشاورزی و صنعتی دکتر (ع.س.) را تا زمانی که در دانشگاه شیراز شاغل بودم دنبال می‌کردم و تقریباً هفته‌ای یک بعدازظهر را با ایشان می‌گذراندم. او درباره طرحهای صنعتی و تولیدی‌ای که در دست اقدام داشت با من مذاکره و مشاوره می‌کرد و من از شور و شوق ایشان لذت می‌بردم و به اصطلاح «شارژ» می‌شدم. او همیشه می‌گفت: «اگر طرحی دارید که برای مردم مفید است از اجرای آن نهراسید و نگران تأمین اعتبارش نباشید زیرا خداوند بخشنده و مهربان از طریق نظام خلقتش کمکتان می‌کند.» دستاوردهای دکتر (ع.س.) گواه اعتقاد او بودند.

دکتر (ع.س.) فعالیتهای خود در دهکده روانی را گسترش داد و علاوه بر بخشهای روانی، بخش کودکان عقب‌افتاده را نیز دایر کرد. من از فعالیتهای ایشان برای دانشجویانم صحبت می‌کردم و بسیاری از آنان برای دیدن طرحهای صنعتی دکتر (ع.س.) به دهکده می‌رفتند. تعدادی از دانشجویان دختر نیز برای کمک و محبت به کودکان عقب‌افتاده به آنجا می‌رفتند.

دکتر (ع.س.) حدود ۸۰ ساعت در هفته - بدون تعطیلی و مرخصی سالیانه - کار می‌کرد. یکی از خوشبختیهای او همسر و فرزندانی بود که با کارهایش موافق بودند. بسیاری از اوقات، همکارانش او را سرزنش می‌کردند که چرا زندگی مرفهی ندارد. او در جواب می‌پرسید: «شما از وقت و درآمد خود چگونه استفاده می‌کنید؟» آنها جواب می‌دادند که حدود ۴۰ ساعت در هفته در بیمارستانهای دولتی و مطب خصوصی خود کار می‌کنند، درآمد بسیار خوبی دارند، سالی دو ماه نیز به خارج از کشور می‌روند و از سفر خویش لذت می‌برند و خوش هستند. دوست

روانپزشک من می‌گفت: «اگر شما سالی دو ماه خوشید من سالی دوازده ماه خوشم. من از کاری که می‌کنم بسیار لذت می‌برم و برای من مایه بسی افتخار و مباهات است که خدمتگزار کوچک مستمندان و بیماران روانی باشم.» دکتر (ع. س.) و خانواده‌اش برخلاف پزشکان دیگر شهر در کمال قناعت زندگی می‌کردند، با این حال از زندگی خویش کاملاً راضی بودند و لذت می‌بردند. آنها از خدمت به مستمندان، بیماران روانی و کودکان عقب‌مانده - که از سراسر کشور به آنجا می‌آمدند - احساس شادمانی می‌کردند. آشنایی و ملاقات با دکتر (ع. س.) را واقعه مهمی در زندگی خود می‌دانم و خداوند را برای آن سپاس می‌گزارم.

**خدمت به دیگران خوشبختی عظیم و افتخاری والاست.** برای بیشینه کردن شادی باید از هر فرصتی برای خدمت بی‌ریا استفاده کرد و نباید انتظار تحسین و ستایش داشت، حتی نباید به پاداش این خدمت یعنی شادی فکر کرد. فقط باید سپاسگزار بود که فرصت خدمت به دست آمده است. **خدمتگزاری را باید یک انجام وظیفه تلقی کرد.**

مثالهای کشاورزی و سفر هوایی را به خاطر آورید. گفتیم که نظام خلقت شریک بزرگ ماست و به نسبت یک میلیون به یک در فعالیتهای ما سهیم است. هر چه که از فعالیتهایمان به دست می‌آوریم در حقیقت حاصل مشارکت عظیم و کمک بلاعوض نظام خلقت است. خدمت ما به دیگران چیزی جز پرداخت قسمت کوچکی از سهم مشارکت نظام خلقت نیست. بنابر این در ادای این وظیفه صحیح نیست که چشمداشتی داشته باشیم. اگر خدمت واقعاً بی‌ریا و بی‌چشمداشت را بصورت انجام وظیفه نگاه کنیم، خداوند از طریق نظام خلقتش شادی زایدالوصفی به ما عطا خواهد فرمود.

**اگر کلیه جریانات، وقایع و حوادث زندگی را فرصتهایی برای خدمت بی‌ریا و انسانها و سایر موجوداتی را که سر راه زندگیمان قرار می‌گیرند برای محبت بی‌چشمداشت بدانیم، زندگی واقعاً شیرین و شادی بخش می‌شود.** همیشه باید به دنبال فرصت برای خدمت باشیم و بدون هیاهو و چشمداشت و فقط به عنوان انجام وظیفه و در کمال تواضع و فروتنی خدمت کنیم.

با پرورش نظام اعتقادی صحیح و با تقویت عشق و محبت در خود - که به شکل خدمت بی‌چشمداشت متجلی می‌شود □- انسان می‌تواند رذائل اخلاقی را از خود دور کند و به بالاترین درجه شادی - که حدی بر آن متصور نیست - دست یابد. **با تقویت بالهای عشق و خدمت و جدا کردن وزنه‌های رذائل اخلاقی، انسان می‌تواند عروج معنوی پیدا کند، تکامل یابد، به خدا نزدیک‌تر شود و به قله‌های مرتفع شادی و نشاط پرواز کند.**

## انتخاب حرفه و شغل

هر یک از ما برای امرار معاش به کاری مشغول هستیم. می‌توانیم از خود پرسیم که آیا این کار به حال اجتماع مفید است یا خیر و آیا این شغل بهترین خدمتی است که می‌توانیم بکنیم یا نه. شاید به فکر تغییر شغل خود بیفتیم و به دنبال کار بهتری بگردیم. هدف ما از این کار ممکن است دستمزد و درآمد بیشتر، فراگیری بیشتر یا فایده اجتماعی بیشتر باشد. همه این انگیزه‌ها طبیعی هستند. اگر قرار باشد شغلی برگزینید که یکی از مزایای فوق را دربرداشته باشد، کدام را انتخاب می‌کنید؟ آیا حاضرید شغلی را انتخاب کنید که فایده اجتماعی بسیار بوده ولی مزایای مالی چندانی نداشته، مجبور شوید خود و خانوادتان زندگی محقری را بگذرانید و از رفاه کمتری برخوردار باشید؟

**چه خوب است تنها معیارمان برای انتخاب شغل این باشد که بهتر و مؤثرتر به جامعه خدمت کنیم و فقط به قصد آمادگی برای چنین خدمتی تحصیل کنیم.** نباید نگران باشیم که زندگی ما چگونه تأمین می‌شود زیرا نظام خلقت بر حسب باور و فعالیتیمان، نیازهای ما را تأمین می‌کند؛ بنابراین فقط باید وقت و هم خود را صرف خدمت بی‌ریا به مردم کنیم.

خداوند در قرآن کریم در (سوره طلاق آیات ۲ و ۳) می‌فرماید: ... وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَ مَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ... (و هر که تقوی پیشه کند خدا 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، خدا او را کافی است...).

به عقیده من هر کس با توجه به علاقه، استعداد و تواناییهای خود باید در رشته‌ای تحصیل کند و شغلی را انتخاب کند که بهترین و مؤثرترین راه برای خدمت او به جامعه باشد. دانش‌آموز یا دانشجو باید خوب درس بخواند و به بهترین نحو خود را برای چنین خدمتی آماده کند.

یک راه جنبی برای پرورش عشق و خدمت در خود و جامعه، این است که خدمات ارزشمند خدمتگزاران جامعه بشری را همیشه مد نظر داشته باشیم. روش زندگی این افراد، تلاش و کوشش آنان برای فراهم کردن شادی، آسایش و رفاه برای جامعه بشری و سایر موجودات را باید ثبت کرد، به وسیله رسانه‌های گروهی به آگاهی جهانیان رساند و با گذاردن نامشان بر ساختمانها، پارکها، خیابانها و ... خاطره‌شان را زنده نگاه داشت. برای شناخت بیشتر این قهرمانان می‌توان نام آنان را بر روزهای مختلف سال گذارد و در این روزها خدماتشان را برای مردم بازگو کرد.

**تمرین ۱۰:** خدمتگزاران دنیا را که میل دارید از آنان تجلیل به عمل آید نام برده، خدماتشان را ذکر کنید.

خدمت چیزی نیست جز آوردن شادی و خوشحالی به زندگی مردم. اولویت البته با اقوام و نزدیکان است. ولی همواره باید هشیار باشیم که در هیچ شرایطی صلۀ رحم، کمک به نزدیکان و عشق به وطن بر انسانها و سایر موجودات اثر سوء نگذارد و باعث آزار آنان نشود. باید بپذیریم که همه موجودات دنیا به اندازه ما، خانواده ما و هموطنان ما حق شاد زیستن دارند.

امیدوارم به آن درجه‌ای از عشق و آگاهی معنوی برسیم که بتوانیم تمام انسانها را به چشم برادر و خواهرم بنگرم و سایر موجودات را «قوم و خویشان» خود بدانم و دوستشان داشته باشم.

امیدوارم شما همیشه شاد باشید

امیدوارم تمام انسانها همیشه شاد باشند

امیدوارم تمام موجودات جهان همیشه شاد باشند

## اهمیت ارتباط با یک استاد

ز بس بستم خیال تو شدم از پای تا سر تو تو آمد خرده خرده رفت من آهسته آهسته

«ناشناس»

در تمرین ۸ فصل ۵ از شما خواستم افرادی را نام ببرید که به نظر شما با عشق و محبت فراوان و بدون هیچ گونه چشمداشتی به جامعه خدمت کرده و شاد هستند یا بوده‌اند. اکنون می‌خواهم دوباره درباره این افراد فکر کنید و ببینید کدامیک از آنان مفیدترین خدمت را انجام داده است.

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 دست کم چند نفر را نام ببرید. آثار این اشخاص زمینه‌های جدید علم و تکنولوژی را برای مطالعه و تحقیق گشودند تا بیشتر ستایشگر شکوه، عظمت و زیبایی جهان آفرینش باشیم. ولی شاید مهمترین کار آنان آسان‌تر 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 بپردازیم. برای تمامی این پیشرفتهای و دستاوردها سپاسگزار این افراد و جهان هستیم.

**تمرین ۱۱:** در مورد کلیه اکتشافات و اختراعاتی که در طول تاریخ بشر صورت گرفته و واقعاً روند زندگی انسان را تغییر داده است نظیر آتش، اتمبیل، برق و ... قدری فکر کنید. حداقل ۲۰ نمونه از این اکتشافات یا اختراعات را بنویسید و سپس آنها را بر حسب اهمیتشان مرتب کنید. آیا هر کدام از این اختراعات یا اکتشافات، فرد یا افرادی را به یادتان می‌آورد؟ این می‌تواند یک پروژه دبیرستانی جالبی باشد و دانش‌آموزان می‌توانند پس از انجام آن، نظرات خود را با یکدیگر مقایسه کنند.

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

به عقیده 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 بی‌حد و بی‌قید و شرطشان، خدمت عاری از نفس پرستیشان و بری بودن آنها از تمام رذائل اخلاقی (عوامل منفی شادی). این استادان از معادله شادی‌سنجی حداکثر نمره را یعنی ۱۰۰ می‌گیرند. از جمله استادان برجسته تاریخ می‌توانیم از حضرت نوح، حضرت ابراهیم، حضرت موسی، حضرت عیسی و سایر پیامبران (سلام‌الله‌علیهم‌اجمعین) نام ببریم. استادان دین اسلام عبارتند از: حضرت محمد (صلوات‌الله‌علیه)، حضرت امام علی، حضرت امام حسین، حضرت امام رضا، حضرت امام مهدی و سایر امامان و امام زادگان (سلام‌الله‌علیهم‌اجمعین). حضرت زرتشت، حضرت کریشنا، حضرت رامانا، حضرت بودا و ... نیز استادان سایر ادیان هستند. این بزرگان را می‌توانیم استادان مدعو دانشگاه زندگی نیز بنامیم.

علاوه بر پیامبران و امامان می‌توانیم در ایران عرفا و بزرگانی چون عطار، مولوی، سعدی، حافظ و امام خمینی (رضوان‌الله‌تعالی‌علیهم‌اجمعین) و ... نام ببریم و از کسانی که در قید حیاتند می‌توانیم به حاج کمال مشکسار اشاره کنیم. در هندوستان نیز می‌توانیم از درگذشتگانی چون گاندی، یوگاناندا، مهربابا و ... اسم برده، از زندگان به سری ساتیا ساسی بابا و مادر ترزا اشاره کنیم.

چنانچه مذهبی نیستید و به برخی شخصیت‌های غیر مذهبی و غیرعرفانی که نمونه عشق و خدمتگزاری‌اند و عاری از رذائل اخلاقی بسیار علاقمندید آنان را به عنوان استادان خود انتخاب کنید.

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 شاخه 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، نمی‌اندیشد و فقط مدت کوتاهی روی موضوع مورد نظر متمرکز می‌شود. بقیه اوقات «میمون‌وار» از شاخه‌ای به شاخه‌ی دیگر می‌پرد. اگر بتوانم ذهن خود را طوری تربیت کنم که وقتی به موضوع خاصی فکر نمی‌کنم به یکی از استادانم بیندیشم و در اوقات فراغت خود درباره‌ی آنان مطالعه یا صحبت کنم یقیناً سریعتر می‌توانم در جهت کسب شادی گام بردارم.

مولوی (علیه‌الرحمه) در این زمینه چنین می‌فرماید:

ای برادر تو همین اندیشه‌ای	مابقی خود استخوان و ریشه‌ای
گر بود اندیشه‌ات گل، گلشنی	ور بود خاری، تو همیشه گلخنی
جامی (علیه‌الرحمه) نیز چنین می‌فرماید:	
گر در دل تو گل گذرد، گل باشی	وربلبل بی‌قرار، بلبل باشی
تو جزیی و حق کل است، گر روزی چند	اندیشه‌ی 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 خلقیات آنان بویژه ایمان، عشق بی‌حد 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 بی‌چشمداشت و بی‌ریا و کوشش برای زدودن رذائل 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 نمونه‌ی ایمان، عشق، خدمتگزاری و تقوی‌ست. **تقوی همان نبود رذائل اخلاقی و عوامل منفی شادی است.**

<p><b>تمرین ۱۲:</b> نام سه استاد را بنویسید که الگوی عشق، خدمتگزاری و تقوی هستند. زیر نام کسی که بیشتر به ایشان علاقه دارید و می‌توانید راحت‌تر با وی ارتباط برقرار کنید، خط بکشید.</p>
---

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 بی‌چشمداشت خدمت کرده‌اند؛ بنابراین ارتباط مکمل عشق و خدمت است نه جایگزین آنها.

فایده دیگر چنین ارتباطی این است که می‌توانیم سؤالات خود را از این استادان بپرسیم و برای حل مشکلاتمان از آنها کمک و راهنمایی بخواهیم. در اینجا مایلیم چند نمونه از تجربیاتی را که در برقراری ارتباط با یک استاد روحانی داشتیم برایتان ذکر کنم.

**ارتباط با استاد برای حل چند مشکل.** حدود ۴ سال پیش در پایان نیمسال تحصیلی، نمره درس ترمودینامیک را اعلام کردم. دانشجویی برای دیدن ورقه امتحان خود به من مراجعه کرد. او بسیار افسرده و غمگین به نظر می‌رسید. ورقه امتحانیش را به او دادم. حدود ۱۰ دقیقه مسائل امتحانی و نحوه تصحیح مرا مرور کرد و سپس ورقه‌اش را پس داد. وقتی پرسیدم که آیا اعتراضی به نمره یا روش تصحیح من دارد، جواب منفی داد ولی گفت در حالی که در طول نیمسال تحصیلی خیلی خوب درس خوانده است، در تمام امتحانات از جمله امتحان درس ترمودینامیک، اشتباهات احمقانه‌ای مرتکب شده و به همین دلیل نمره خوبی نگرفته است. او اظهار کرد که در تمامی دروس این نیمسال قبول شده است ولی نمره‌اش بسیار کمتر از حد توقع اوست و نمی‌داند که چه باید بکند و چگونه می‌تواند در آینده از تکرار این اشتباهات احمقانه جلوگیری کند.

من جوابی برای این دانشجوی غمگین و افسرده نداشتم. تصمیم گرفتم با یکی از استادان روحانی خود - که او را خیلی دوست می‌دارم □ - ارتباط ذهنی و قلبی برقرار کنم و از ایشان بخواهم که اگر صلاح می‌دانند به واسطه من پاسخ این جوان را بدهند. در حالی که دانشجو درباره مشکلات خود صحبت می‌کرد، من به او مانند عزیزترین فرد زندگیم □ - برادرم یا فرزندم □ - نگاه می‌کردم، به او گوش می‌دادم و به او محبت «ساطع» می‌کردم.

این ارتباط شبیه این است که فردی به شما مراجعه و سؤالی می‌کند که پاسخ آن را نمی‌دانید ولی مثلاً سعی می‌کنید با ارتباط تلفنی، جواب سؤال را از فرد آگاه و مورد اعتماد خود بپرسید و این ارتباط ممکن است چند دقیقه طول بکشد. من نیز چنین کردم منتها این ارتباط «قلبی» بود. با استادی ارتباط برقرار کردم که معتقدم خیلی بیشتر از من به مسائل آگاه است و راه حل مناسب آنها را می‌داند. حدود ۱۰ دقیقه طول کشید تا پاسخی به ذهن من رسید، در حالی که در تمام این مدت با عشق و علاقه فراوان به دانشجوییم گوش می‌کردم. او که با غم و اندوه فراوانی به دفترم آمده بود حالا چهره‌اش باز و شکفته شد و تبسمی بر لب داشت. جوابی به ذهنم خطور کرد که مطمئن هستم استادم آنرا به من الهام کرده بود. پاسخ را به دانشجوییم گفتم، آنرا پذیرفت. من نیز حال بسیار خوشی داشتم. **حال خوش من مرهون ساطع کردن محبت به این دانشجو و ارتباط با استاد بود.**

جواب این بود که او نباید اینقدر در مورد شکسته‌ها و اشتباهاتش فکر کند. در عوض باید با روحیه‌ای بسیار قوی و با این باور و اعتقاد که موفق خواهد شد، امتحان بدهد. او باید مجسم کند که از جلسه امتحان در کمال شادی خارج می‌شود و چند روز بعد که استاد نمره‌های امتحان را اعلام می‌کند، او نمره بسیار خوبی می‌گیرد. سپس قدری با او درباره تجسم خلاق و فکر مثبت صحبت کردم و پیشنهاد کردم که اولاً دروس خود را خیلی خوب بخواند و به بهترین نحوی فرا گیرد، ثانیاً هر روز صبح زود در مکان راحتی بنشیند، چشمانش را ببندد و پس از چند نفس عمیق و احساس آرامش، مجسم کند که در کلیه امتحاناتش موفق شده و در تمامی دروس نمره‌های بسیار خوبی گرفته است. او از این پیشنهاد خوشش آمد و در حالی که شاد بود دفترم را ترک کرد. او مسلماً با زمانی که وارد دفترم شده بود کاملاً تفاوت داشت.

در چند سال گذشته، موارد دیگری بود که کلیه جوانب و راهها را دقیقاً بررسی کرده بودم ولی نمی‌توانستم تصمیم بگیرم و راه درست را انتخاب کنم. سپس تصمیم می‌گرفتم که با یکی از استادان خود که ایشان را خیلی دوست می‌دارم ارتباط برقرار کنم و از راه «دل» کمک بخواهم. در حالی که منتظر دریافت پاسخ ایشان می‌ماندم سعی می‌کردم تا به کلیه افرادی که در موضوع به نحوی دخیل بودند عشق و محبت گسیل دارم و خیر آنان را بخواهم. پس از چند دقیقه جوابی می‌یافتم که مطمئنم استادم به من الهام کرده بود. این تجارب نظیر این است که دانشجویی برای حل مسئله‌ای نهایت وقت خود را صرف کند، به کتب و جزوات مراجعه کند ولی نتواند مسئله را حل کند و پاسخ را بیابد و سرانجام با استاد درس مربوطه تماس بگیرد و از او راهنمایی بخواهد.

اصل مهم در ارتباطات قلبی، ذهنی، معنوی و روحانی عشق و علاقه به استاد است و ایمان به اینکه او می‌تواند شما را راهنمایی کند. وقتی به مشکلی برمی‌خورید و علی‌رغم کوششی که برای حل آن انجام می‌دهید مشکل حل نمی‌شود، با ارتباط قلبی از استادتان مدد بخواهید و صبر کنید تا فکری به ذهنتان خطور کند یا راه حلی به نظرتان برسد. در تمام این مدت لازم است به سوی تمام افرادی که به نحوی در موضوع و مشکل شما دخیل هستند عشق و محبت گسیل دارید و برای آنان خیر بخواهید. اگر در این مدت آرام باشید خیلی بهتر است. زمان و مکان ساکت و آرامی را در نظر بگیرید، چشم‌هایتان را ببندید، پس از چند نفس عمیق، آرامش را بر خود حاکم کنید و مجسم کنید که در محضر استاد خود هستید و سؤال را برای ایشان مطرح می‌کنید. کلیه افراد ذینفع در مسئله یا موقعیت را در نظر بگیرید و برای تمامی آنان خیر بخواهید و به سوی آنان عشق و محبت ذهنی گسیل کنید. سعی کنید آرام باشید، فکر خود را متوجه استادتان کنید و صبورانه منتظر پاسخ شوید. ممکن است

جواب را فوری یا ۱۰ الی ۲۰ دقیقه بعد دریافت کنید. در هر صورت اگر پاسخی به ذهنتان رسید بپذیرید و اگر به جوابی نرسیدید از فرصتی که برای کسب آرامش داشتید خشنود باشید. وقتی دنبال کار خود می‌روید و فعالیت‌های زندگی خود را انجام می‌دهید هشیار باشید زیرا جواب ممکن است بصورت نشانه یا فکر به سراغتان بیاید. ممکن است جواب خود را بلافاصله نگیرید ولی به سؤالات صادقانه شما حتماً به شکلی جواب داده خواهد شد. درباره ارتباط با استاد در فصل‌های ۱۰ و ۱۱ مفصلاً بحث شده است و می‌توانید پس از پایان این فصل به آنها مراجعه کنید.

زمانی مطلبی خواندم راجع به حادثه‌ای که برای یکی از مریدان سری ساتیا سای بابا رخ داده بود. زندگی این خانم به همراه تمامی مسافرانی که در جریان یک هواپیمارمایی به گروگان گرفته شده بودند، به مخاطره افتاده بود. وقتی این مرید با سای بابا «ارتباط قلبی» برقرار کرد حس کرد که سای بابا به او می‌فرماید که اگر می‌خواهی از مرگ حتمی نجات بیابی باید به سوی هواپیماربایان عشق و محبت گسیل داری. از آنجایی که این خانم عشق و ارادت فراوانی به استادش سای بابا داشت توانست خود را اندکی از اضطراب و وحشت رها کرده و به سوی هواپیماربایان محبت گسیل دارد. او به مردان مسلحی که جان وی و حدود ۲۰۰ مسافر دیگر را تهدید کرده بودند به نحوی نگریست که گویی فرزندان اویند و آنها را خیلی دوست دارد. پس از حدود نیم ساعت هواپیماربایان منصرف شدند و از خلبان هواپیما خواستند که در نزدیکترین فرودگاه فرود آید. آنها خود را تسلیم مقامات انتظامی کردند و مسافران از مرگ حتمی (انفجار هواپیما) نجات یافتند.

به عقیده من عشق و ارادت به استاد و برقراری ارتباط با ایشان نباید منحصر به اوقات سخت زندگی باشد. لازم است همیشه یاد استاد را در ذهن داشته باشیم، به ایشان فکر کنیم و اجازه دهیم که ذهن ما را اشغال کنند. چنین ارتباطی به ما آرامش و سلامتی ارزانی می‌کند و موجب می‌شود که به انسانها و سایر موجودات عشق بورزیم و احترام بگذاریم. چنین ارتباطی در نهایت عوامل منفی شادی یا رذائل اخلاقی را از ما دور کرده، بر شادی ما می‌افزاید. می‌توانیم از چنین ارتباطی در حل مسائل کوچک زندگیمان نیز استفاده کنیم.

چند سال قبل برای دیدار استاد و دوست بسیار عزیزم حاج کمال □ مشکسار به شیراز رفته بودم. ایشان برای آبیاری باغچه منزلشان از یک الکترو پمپ استفاده می‌کردند. اتفاقاً آن روز این پمپ خوب کار نمی‌کرد و نمی‌توانست آب را براحتی از جوی بالا بکشد و در باغچه‌ها جاری کند. خیلی سعی کردیم که الکترو پمپ را درست کنیم ولی موفق نشدیم. ناگهان ایشان پیشنهاد جالبی کردند که با اجرای آن مشکل مکش پمپ برطرف

شد. وقتی از حاج کمال پرسیدم که چطور این راه حل جالب و غیر عادی به نظرشان رسید، فرمود: «مولایم علی (ع) خیلی سخی است.» این دوست و استاد عزیز علاوه بر مولا علی (ع) به تمامی چهارده معصوم مذهب شیعه جعفری (سلام الله علیهم اجمعین) بسیار ارادت دارد و دائماً با آنان در ارتباط است.

چند سال قبل برای پرداخت عوارض خروج از کشور به یکی از شعبات بانک ملی مراجعه کردم. روز پنجشنبه و حدود ۱۵ دقیقه پیش از پایان کار بانک بود. در حالی که خیلی مقید به برنامه‌ریزی در کارهایم هستم و همیشه سعی می‌کنم که کارهایم را خیلی زودتر از موعد مقرر انجام دهم، به دلایلی که از اختیار من خارج بود، مراجعه به بانک و پرداخت عوارض، زودتر از آن امکان‌پذیر نشده بود. وقتی از کارمند بانک خواستم که فرم مربوطه را برای تکمیل به من بدهد، اظهار کرد که وقت تمام شده و باید روز شنبه مراجعه کنم. به او گفتم که مجبورم امروز این کار را انجام بدهم وگرنه باید سفرم را لغو کنم. او دوباره حرف خود را تکرار کرد. دیدم حق با اوست و بحث و مشاجره فایده‌ای ندارد. تصمیم گرفتم با یکی از اساتید خود ارتباط قلبی برقرار کرده، ساکت بمانم و به کارمند بانک که سخت مشغول کارهایش بود محبت ساطع کنم و به او مانند برادرم بنگرم. دو دقیقه بعد کارمند بانک بدون اینکه حرفی بزند فرم را به من داد، وجه را دریافت کرد و کارم را انجام داد. این گونه وقایع بسیار برایم رخ داده و مشکلم با برقراری ارتباط قلبی با یکی از استادانم و گسیل داشتن محبت به فرد، افراد یا موقعیت، براحتی و در کمال شادی و خوشحالی حل شده است. **شادی و خوشحالی را مرهون ساطع کردن محبت و برقراری ارتباط با استادم هستیم.**

**ارتباط با استاد برای تغذیه پرندۀ «عشق و خدمت».** در فصل ۶ مکاشفه‌ای را که در هندوستان داشتم با شما در میان گذاشتم. در آن مکاشفه سری ساتی اسای بابا به من فهماند که برای پیشرفت معنوی و دستیابی به شادی واقعی و مستمر مانند پرندۀ هستییم که به دو بال عشق و خدمت مجهز شده‌ایم. برای پرواز و عروج معنوی باید این دو بال را تقویت کنیم و از وزنه‌هایی که به پاهای این پرندۀ وصل شده‌اند و همان ردائل اخلاقی هستند کم کنیم.

حدود یک ماه پس از ترک هندوستان و مراجعت به ایران، الهامات بیشتری از این استاد روحانی دریافت کردم. آموختم که ارتباط با استاد و زنده نگاهداشتن یاد او در ذهن مانند خوراکی است که ما (پرنده‌گانی که به دنبال شادی هستییم) به آن نیاز داریم تا بتوانیم به پرواز و عروج خود ادامه دهیم عروج و صعودی که برایش آفریده شده‌ایم و زندگی می‌کنیم.

غالباً تلاش می‌کنم که با یک استاد روحانی در ارتباط باشم یا دستکم وقتی که در موقعیت دشواری قرار می‌گیرم و باید تصمیم مشکلی بگیرم. چنین ارتباطی را «ملاقات با دوست و استاد» می‌خوانم. در این ملاقات یا ارتباط‌هاست که از استادم برای حل مشکلم راهنمایی می‌خواهم.

**تمرین ۱۳:** استادی را که در تمرین ۱۲ مشخص کردید در نظر بگیرید. ایشان برای شما الگوی عشق و محبت بی‌حد، خدمتگزار واقعی و بی‌چشمداشت جامعه و عاری از تمامی رذائل اخلاقی است. اکنون سعی کنید با ایشان ارتباط برقرار و ملاقات کنید. لزومی ندارد که این استاد در قید حیات باشد و لازم هم نیست به طور جسمانی به حضورشان برسید تا با او ارتباط برقرار کنید. این استادان همیشه زنده و آماده‌اند تا اگر بخواهیم ما را راهنمایی کنند و هیچ‌گاه مشغله‌های دیگرشان مانع از این نمی‌شود که برای ما صرف وقت کنند - مثل برخی از استادان دانشگاه که همیشه برای راهنمایی و کمک به دانشجویان حاضر و آماده‌اند. شما می‌توانید در هر زمان و مکانی با استاد خود ارتباط برقرار کنید. می‌توانید با استاد خود صحبت کنید، حتی با صدای بلند. (البته بهتر است هنگامی که تنها هستید چنین کنید و گرنه اطرافیان شما که از جریان آگاه نیستند ممکن است شما را مسخره کنند.) از آنجایی که در طول روز عوامل بسیاری مانع تمرکز می‌شوند، ابتدا بهتر است ساعت خاصی از شبانه روز را برای این مکالمه و ارتباط انتخاب کنید. صبح زود قبل از طلوع آفتاب معمولاً بهترین زمان است. وضو بگیرید یا دست و صورت خود را بشوئید، جای راحتی بنشینید، چشم‌های خود را ببندید و با کشیدن چند نفس عمیق سعی کنید به آرامش کامل فرو روید. سپس مجسم کنید که در جای با صفا و زیبایی مثلاً یک باغ پر از گل و درخت هستید و از بودن در آنجا کاملاً راضی و خوشحالید. مجسم کنید که استاد شما روی نیمکتی نشسته، به سوی ایشان می‌روید، نزد ایشان می‌نشینید و سؤال و یا مشکل خود را با وی در میان می‌گذارید و تقاضای کمک می‌کنید، (همانطور که یک دانشجو از استادش راهنمایی می‌خواهد). علاوه بر این می‌توانید کارهای روزانه خود را در ذهن مرور کنید، انگار که برای استاد شرح می‌دهید که چه کارها و فعالیت‌هایی را قرار است انشاءالله در طول روز انجام دهید. سپس آرام بنشینید و دقت کنید که چه نکاتی به ذهن شما خطور می‌کنند. از آنها در برنامه روزانه خود استفاده کنید. اگر چیزی به ذهنتان نرسید هشیار باشید که افکار جدید در طول روز به ذهنتان خواهد رسید. پس از این ارتباط در حالی که بسیار شاد و خوشحال هستید بتدریج چشمان خود را باز کرده و به حالت عادی برگردید، از خداوند برای توفیق چنین ارتباطی سپاسگزاری کنید و دنبال کار خود بروید.

## ده راه مطمئن برای افزایش شادی

آرامش و اشتغال شادی می‌بخشد، نه دارایی و مقام.

«توماس جفرسون»

کار که رضایت‌بخش باشد زندگی شاد می‌شود.

«ماکسیم گورکی»

در چهار فصل گذشته درباره مؤثرترین روشهای کسب شادی و افزایش سرور سخن گفتیم. مهمترین این روشها، پرورش عشق بی‌قید و شرط از راه خدمت بی‌چشمداشت است. معادله شادی‌سنجی علاوه بر عشق سایر عوامل مثبت را نیز در بر می‌گیرد. هر یک از این عوامل روی شادی ما اثر خاص خود را دارند. در این فصل درباره این عوامل و دو موضوع دیگر صحبت خواهیم کرد: (۱) تکریم و احترام به محیط زیست و تمامی موجودات، (۲) زندگی متعادل و محدود کردن خواسته‌ها.

### امید

امید یکی از ویژگیهای زندگی است که ما را به جستجوی فردای بهتر وامی‌دارد. امید یعنی انتظار موفقیت و آینده بهتر، یعنی دلیلی برای زیستن. امید شنیدن آهنگ و ترانه فرداست. وقتی امید در دل و ذهن وجود داشته باشد، شادی و سرور در زندگی حضور خواهد داشت. برخی - بویژه فقرا - ممکن است امید خود را از دست بدهند و آینده خود را تاریک ببینند. افراد ناامید چون احساس می‌کنند که دیگر راهی وجود ندارد و کاری از آنها ساخته نیست خودکشی می‌کنند اما اگر بیاموزند که می‌توانند برای تأمین نیازهایشان به نظام آفرینش خداوندی توکل کنند، ناامیدی‌شان از بین خواهد رفت.

در زندگی هر کس دوره‌های تلخ و تاریک وجود دارد و این نمی‌تواند دلیل قطع امید از فردای بهتر باشد. انسان می‌تواند به نکات مثبت زندگی خویش و به نعمتهایی که خداوند به او داده فکر کند، وقایع ناگوار زندگی را دروس دانشگاه زندگی تلقی کند و از این وقایع بیاموزد. وقایع ناگوار زندگی به ما صبر و توکل می‌آموزند که دروس مهم دانشگاه زندگی هستند.

ارتباط با افراد ناامید، کمک و محبت به آنان برای پشت سر گذاشتن دوران تلخ زندگی و یافتن راه آینده خدمت ارزشمندی به جامعه است. دولتها می‌توانند با ابداع برنامه‌های ملی و بین‌المللی و شرکت دادن جوانان، امید به آینده و احساس مفید بودن را در آنها احیا کنند.

### **پیشرفت و مورد قدردانی قرار گرفتن**

همه ما هنگامی که با صرف وقت و انرژی در کاری موفق می‌شویم، احساس پیشرفت کرده شاد می‌شویم. زندگی بدون موفقیت و احساس پیشرفت بسیار کسل کننده است.

لذت موفقیت و احساس پیشرفت از راههای گوناگونی بدست می‌آید: کشف پدیده یا قانون جدیدی در طبیعت، حل مشکل یا معما و اختراع یا ابداع. احساس پیشرفت فقط به این موارد منحصر نمی‌شود. وقتی مادری برای فرزندان و همسر خود غذای لذیذ و گوارایی می‌پزد که آنها دوست دارند احساس پیشرفت می‌کند و از کار خود لذت می‌برد. وقتی انسان تغییری در زندگی خود می‌دهد، مثلاً چیزی را که لازم داشته می‌خرد یا به منزل جدید و بهتری نقل مکان می‌کند و رفاه و آسایش بیشتری برای خود و خانواده‌اش فراهم می‌کند احساس پیشرفت می‌کند و شاد می‌شود. موفقیت در مسابقه ورزشی یا هوشی و برآوردن نیازهای جسمانی را نیز می‌توان پیشرفت به حساب آورد.

همه نیازمندند که کار کنند ولی برآوردن این نیاز نباید فقط برای کسب درآمد باشد بلکه باید باعث تکامل، پیشرفت، موفقیت و مفید بودن شود. ما باید مشاغل و حرفه‌هایی را برگزینیم که علاوه بر تأمین نیازهای مادی زندگی، احساس موفقیت، پیشرفت و مفید بودن بکنیم.

بسیاری از مدیران و صاحبان صنایع دریافته‌اند که اگر کارکنان اختیارات بیشتری داشته باشند، احساس پیشرفت کنند و دریابند که با کار و فعالیتشان خدمتی می‌کنند و مفید هستند، کارآیی‌شان افزایش می‌یابد. خلاصه اینکه **شادی کارآیی را بالا می‌برد.**

چند سال پیش در روزنامه‌ها خواندم که جوانان سویسی در شهرهای بزرگ این کشور دست به تظاهرات زده، با پاشیدن رنگ روی ساختمانها و پیاده‌روها، شکستن چراغهای راهنمایی و ... خشم و نومییدی خود را ابراز کرده‌اند. چند ماه بعد با یک تاجر سویسی در پرواز بین تهران و زوریخ آشنا شدم و از او دلیل ماجرا را جویا شدم. از او پرسیدم: «چرا جوانان سویسی که از رفاه و آسایش کامل برخوردارند دست به این عمل غیرمنطقی زدند؟». او در



جواب گفت که به نظر وی این جوانان در زندگی و کار خود احساس پیشرفت و موفقیت نمی‌کردند، احساس می‌کردند که بی‌ارزشند و با این اعمال خرابکارانه احساس نوعی «موفقیت» کردند.

دولتها می‌توانند با تنظیم برنامه‌های ملی و بین‌المللی، در جوانان انگیزه کار، خدمت و احساس مفید بودن به وجود آورند. با توجه به وسعت آلودگی‌های زیست‌محیطی یکی از این برنامه‌ها می‌تواند پاکسازی محیط زیست و بازگرداندن زیبایی و شکوه اولیه و اصلی به آن باشد. یکی دیگر از این برنامه‌ها می‌تواند کمک به افراد فقیر، بیمار و نومیاد در کشور خود و سایر کشورهای فقیر و نیازمند باشد.

برخی از افراد پس از بازنشستگی شدیداً افسرده و حتی بیمار می‌شوند. آنها پس از حدود سی سال کار و احساس پیشرفت و مفید بودن ناگهان خود را بی‌ارزش می‌یابند. بسیاری دیگر پس از بازنشستگی به فعالیتهای جدیدی دست می‌زنند و زندگی شادتری دارند. بسیاری نیز برای بازنشسته شدن خود روز شماری می‌کنند و حتی قبل از موعد خود را بازنشسته می‌کنند تا به این گونه فعالیتهای پیردازند.

در یک محفل خانوادگی که چند سالمند نیز در آن حضور داشتند صحبت از بازنشستگی پیش آمد و هر کس راجع به شرایط بازنشستگی اداره خود صحبت می‌کرد. پس از مدتی یکی از حاضرین -□ برای تغییر موضوع □- از پسر بچه‌ای که کنار مادر بزرگش نشسته بود و به حرفهای بزرگترها گوش می‌داد پرسید: «دوست داری وقتی بزرگ شدی چه کاره شوی؟» پسرک جواب داد: «بازنشسته».

دکتر دیوید مایرز (۳) طی تحقیقات بسیار درباره کسب شادی حاصل از موفقیت و پیشرفت، به این نتایج دست یافته است:

«شادی نتیجه ثروت نیست بلکه پیامد گذرای ثروتمندتر شدن است. افزایش درآمد بهتر از درآمد زیاد است. اگر درآمدمان افزایش یابد، در مسابقه‌ای پیروز شویم یا ارتقاء پیدا کنیم سرور و شادی را احساس می‌کنیم ولی پس از مدتی به وضع موجود عادت کرده، همه □ چیز عادی می‌شود. اگر می‌خواهید به طبقه آخر بروید، رسیدن تدریجی به آن از راه □ پله لذت‌آورتر از آسانسور است.» دکتر مایرز نتیجه می‌گیرد که: «مردم بیش از هر موقع دیگر وقتی ناشاد و افسرده می‌شوند که تنها هستند و لازم نیست کاری انجام دهند.»

باید توجه کرد که کسب موفقیت و پیشرفت، مورد قدردانی قرار گرفتن و لذت و شادی حاصل از آنها نباید باعث غرور و تکبر ما بشود و نسبت به افرادی که به ظاهر موفقتر بوده‌اند یا بیشتر تشخص یافته‌اند حسادت و کینه بوجود آورد. معادله شادی □ سنجی را به یاد بیاورید که در آن پیشرفت، موفقیت و مورد قدردانی قرار گرفتن

در گروه عوامل مثبت شادی بودند و غرور، حسادت و کینه در گروه عوامل منفی. پس ممکن است علاوه بر اینکه از کسب موفقیت شادتر نشویم، به علت وجود عوامل منفی بیش از پیش افسرده و ناشاد بشویم. برای رفع این مشکل به خاطر بیاوریم که پیشرفت حاصل شده و موفقیت بدست آمده - □ بغیر از فعالیت خودمان □ - عمدتاً نتیجهٔ مساعدت نظام خلقت یا شریک بزرگ ما در زندگی است (به فصل ۵ رجوع کنید). وقتی پیشرفت می‌کنیم یا موفق می‌شویم باید از خداوند سپاسگزاری کنیم که به وسیلهٔ نظام آفرینشش، آنها را امکان‌پذیر کرده است. سپاسگزاری تکبر، حسادت و کینه را از ما دور می‌کند.

لذت حاصل از موفقیت و تشخیص برای افرادی که از راه عشق ورزیدن بی‌ریا و خدمت بی‌چشمداشت به قله‌های مرتفع شادی رسیده‌اند بسیار ناچیز است (به معادلهٔ شادی‌سنجی در فصل ۴ رجوع کنید). در حقیقت این افراد هیچ گاه خواهان تشخیص نبوده و مایل نیستند که مورد قدردانی قرار گیرند. ولی به اکثر افراد عادی (از جمله خود من) کسب موفقیت، احساس پیشرفت و مورد قدردانی قرار گرفتن شادی می‌بخشد. هر چه انسانها بیشتر لذت و شادی حاصل از عشق ورزی و خدمت بی‌چشمداشت را بچشند، کمتر به تشخیص و مورد قدردانی قرار گرفتن توجه می‌کنند.

### خوش‌بینی و خیرخواهی

خوش‌بینی و خیرخواهی شیوه‌های کسب سریع شادی هستند. لازم است دیدن و جستجوی چیزهای خوب زندگی را بیاموزیم. معتقدم که هر اتفاقی حاوی یکی از دروس دانشگاه زندگی است و من به علت ناآگاهی از نظام خلقت بعضی از وقایع را خوب و بعضی را بد می‌نامم؛ در حالی که همه چیز مناسب و درست است.

برای همهٔ ما پیش می‌آید که از کسی یا چیزی دلخور شویم. بر حسب عادت، وقتی که به این افراد یا چیزها فکر می‌کنیم اعمال «بد» یا «خلافی» را که مرتکب شده‌اند به یاد می‌آوریم. ابتدا غیر ممکن یا دست کم مشکل است که این زشتکاریها را از ذهن خود خارج کنیم ولی با تمرین و ممارست می‌توانیم مانع تسلط آنها بر ذهن و افکارمان شویم. می‌توانیم بکوشیم نکات مثبت و «خوب» این افراد یا موارد را تشخیص داده، فکرمان را بر آنها متمرکز کنیم. اگر این کار هم غیر ممکن یا دشوار است باید بکوشیم ذهن خود را متوجه چیزهایی کنیم که برایمان خوب، زیبا و سرشار از عشق است. می‌دانم که بیرون راندن فکر اعمال بد دیگران از ذهن خیلی دشوار است اما باید مشتاقانه سعی کنیم تا موفق شویم. این کار را باید برای سلامتی و شادی خودمان انجام دهیم. دکتر

لوئیز هی (۴) دریافت است که اکثر دردهای جسمانی یا بیماریها ناشی از احساسات منفی است که سالها بر ما مسلط بوده‌اند. در این میان بدبینی و دیدن معایب و کوتاهیهای دیگران مؤثرتر از سایر عوامل است. چنانچه پیشتر گفته شد، لازم است که از رفتار و کردار مردم آگاه باشیم ولی فقط نکات مثبت و خوبیهایشان را ببینیم.

روزی حضرت عیسی (علیه السلام) با حواریون از کنار لاشه متعفن سگی عبور می‌کردند. حواریون از بوی بد لاشه شکایت کردند ولی حضرت عیسی (علیه السلام) فرمودند: «به دندانهای سفید و زیبایش نگاه کنید.» در همه موقعیت‌های زندگی باید به نکات مثبت توجه کرده، ببینیم که چه درسی برای ما دربردارند. البته لازم است تأکید کنم که از تن‌آسایی و بی‌تفاوتی دفاع نمی‌کنم. اگر لازم است کاری انجام دهیم باید با تمام وجود چنین کنیم ولی **نباید هیچ نفرت و کینه‌ای به دل بگیریم**. نباید اجازه دهیم که ذهنمان به چیزهای «بد» اشتغال پیدا کند. باید همه وقایع و جریان‌های زندگی را دروس دانشگاه زندگی تلقی کرده که برای کسب شادی پایدار، باید آنها را فرا بگیریم.

دروس دانشگاه زندگی را می‌توان به چهار گروه تقسیم کرد: صبر، پذیرش افراد (آن طور که هستند نه آن طور که ما می‌خواهیم)، توکل به خداوند (که به وسیله نظام آفرینشش تاکنون کلیه نیازهای ما را تأمین کرده و در آینده نیز بر حسب اعتقادات، باورها، افکار، فعالیتها و برنامه‌ریزیهایمان چنین خواهد کرد) و تسلیم رضای آفریدگار بودن. معتقدم هر واقعه‌ای در زندگی ما حاوی حداقل یک درس در یکی از چهار گروه فوق می‌باشد. ارزش دارد که دریابیم این دروس کدامند.

خوش‌بینی نقش مهمی در سلامت جسمانی ما ایفا می‌کند. دکتر مایرز (۳) در بررسی مطالعات پژوهشگران مختلف درباره شادی، نتیجه می‌گیرد که:

«به طور کلی افراد خوش‌بین کمتر بیمار می‌شوند و پس از جراحی یا ابتلا به سرطان زودتر بهبودی می‌یابند. آزمایش خون نشان می‌دهد که خوش‌بینی و سیستم ایمنی ارتباط نزدیکی دارند. افراد خوش‌بین به موفقیت‌های بزرگتری می‌رسند و شکست را نشانه بی‌لیاقتی خود ندانسته بلکه راهنمای خود در آینده می‌دانند.»

روش دیگر کسب سریع شادی خیرخواهی است. چند سال پیش که در دانشگاه ایالتی آریزونا ای آمریکا تدریس می‌کردم، هر روز با دوچرخه سر کار خود می‌رفتم. فاصله خانه تا دانشگاه حدود بیست دقیقه و ترافیک مسیر نیز خیلی کم بود. عادت داشتم صبح خیلی زود از خانه خارج شوم تا بتوانم از دیدن پرندگانی که مشغول تغذیه، پرواز، آواز خواندن یا بازی با یکدیگر بودند لذت ببرم. هر گاه کسی را می‌دیدم یا اتومبیلی از کنارم می‌گذشت در دل

برایش آرزوی سعادت می‌کردم و به او «خیر پیش» می‌گفتم. هیچ کدام از این افراد را نمی‌شناختم ولی وقتی می‌دیدمشان، برایشان خیر می‌خواستیم. بر اثر همین خیرخواهی، وقتی به محل کار خود می‌رسیدم سرشار از سرور، شادی و انرژی بودم و با شوق بیشتری به کارهایم می‌پرداختم. به این ترتیب فقط با خیرخواهی برای کسانی که اصلاً نمی‌شناختم، بی‌درنگ به شادی و سرور دست می‌یافتم.

به این موضوع تقریباً عادت کرده‌ام که وقتی در خیابان هستم، برای افرادی که می‌بینم خیر بخواهم و آرزوی سعادت کنم. وقتی از کنار ساختمان تمیز و زیبایی می‌گذرم یا گل و گیاه قشنگی را می‌بینم برای افرادی که آنها را ساخته یا پرورش داده‌اند آرزوی خیر و سعادت می‌کنم و از خداوند می‌خواهم که به آنان سلامتی و شادی عنایت فرماید. نتیجه این عمل عجیب و غیرعادی، شادی و سرور زایدالوصف است.

این شادی و خوشحالی فوری را می‌توان با خیرخواهی برای کسانی که به ما آسیب رسانده‌اند یا ما را آزار داده‌اند افزایش داد. البته این کاری است بسیار دشوار ولی کوششی است ارزشمند که پاداش آن شادی زایدالوصف است.

## رضایت و خشنودی

رضایت یعنی خشنود و خرسند بودن از آنچه که هستیم و از آنچه که داریم. کسب این ویژگی بیش از آنچه که به نظر می‌رسد دشوار است اما بر خورداری از آن برای انسان شادی و مسرت فراوان در بردارد. ناخشنودی بیماری شایع و همه‌گیر جامعه انسانی است و بصورت عادت در گفتار افراد آشکار می‌شود. اکثر مردم عادت دارند که صحبت خود را با ابراز ناخشنودی و شکایت شروع کنند. در بسیاری از دید و بازدیدهای خانوادگی یا دوستانه، همه از اوضاع اقتصادی و اجتماعی ابراز شکایت و ناخشنودی می‌کنند بدون اینکه اقدامی در رفع آنها کنند. پس از چند ساعت همه خسته و افسرده پی کار خود می‌روند. در حالی که می‌توانستند رضایت خود را از آنچه که دارند و آنچه که هستند ابراز کرده، خداوند را برای نعمات فراوانش سپاس گزارند. البته منظور من این نیست که نسبت به محیط اطراف یا زندگی خود بی‌تفاوت باشیم و برای تغییر آن اقدام نکنیم. کاملاً بر عکس. وقتی تشخیص می‌دهیم که لازم است خود، دیگران یا اوضاع را تغییر بدهیم باید با استفاده از تمام امکانات - در کمال خیرخواهی برای کلیه افراد دخیل □ - چنین کنیم.

بسیار ناظر و شاهد بوده‌ام که وقتی کاری برای کسی انجام می‌دهیم برایمان دعا می‌کند. از خود پرسیده‌ام که بهترین دعاها چیست و اگر کسی خواست برای من دعا کند بخواهم در حق من چه دعایی بکند. از خداوند بخواهد که به من سلامتی بدهد، ثروت زیاد عطا فرماید، مرا از موقعیت اجتماعی خوبی برخوردار کند یا چیزهای دیگر؟ معتقدم بهترین دعای خیر برای من این است که همیشه از آنچه دارم یا جایی که هستم راضی باشم.

همانطور که قبلاً نیز اشاره کردم، معتقدم آنچه که هستم و آنچه که در این زمان و مکان به سر من می‌آید نتیجه اعمال، افکار و خواسته‌های من در گذشته است که نظام آفرینش در کمال عشق و محبت برایم فراهم کرده است. (این برداشت من از جبر و اختیار است: ما اختیار می‌کنیم و نظام خلقت فراهم می‌کند). نکته مهمتر اینکه این بهترین موقعیت ممکن برای پیشرفت معنوی و بیشینه شدن شادی من در تمام عمر است. بنابراین سعی می‌کنم همیشه از آنچه که دارم و جایی که هستم راضی باشم و چنانچه لازم بدانم که در خود، دیگران یا اجتماع تغییری بوجود آورم، در کمال عشق و علاقه و با استفاده از تمام امکانات موجود چنین کنم. یک پرستار آمریکایی که در دهکده کوچک و دور افتاده‌ای در نیجریه مشغول به کار بود روزی متوجه گروهی پسر بچه پنج - شش ساله شد که در کوچه مجاور خانه‌اش بازی می‌کردند. او دید که آنها ساعتها وقت صرف کردند و با قوطیهای حلبی خالی یک کامیون ساختند و سپس در کمال خشنودی و مسرت آن را از سویی به سوی دیگر کشیدند. او متوجه پسر کوچک خودش شد که یک کامیون نسبتاً بزرگ پلاستیکی داشت ولی از پنجره اتاق بچه‌ها را با غبطه نگاه می‌کرد.

در فصل بعد به موضوع پرورش ارزشهای انسانی خواهیم پرداخت. رضایت و خشنودی یکی از این ارزشهای انسانی است و باید هر چه بیشتر در پرورش آن بکوشیم. از شما می‌خواهم روش‌هایی را که در آن فصل آمده است دنبال کنید و مشتاقانه بکشید تا این خصلت انسانی را در خود پرورش دهید و شادی و سرور حاصل از آن را احساس کنید.

### سپاسگزاری

یکی از خوشبختیهای من آشنایی و همنشینی با افرادی بوده که دائماً از خداوند قدردانی می‌کنند و بسیار شاد هستند. متوجه شده‌ام که آنها همه دستاوردهای زندگی‌شان را حاصل فعالیت خود و کمک و سخاوت خداوند (به وسیله نظام آفرینش) می‌دانند.

کره زمین به نحو بسیار جالبی حیات میلیاردها انسان و موجود زنده دیگر را میسر کرده است. در کره زمین مواد گوناگونی با خواص مختلف وجود دارند. بشر توانایی پی بردن به این خواص را داشته و از آنها استفاده کرده است تا زندگی آسان امروزی را فراهم کند. رفاه و آسایش امروزی بشر عمدتاً حاصل سخاوت و همکاری بی دریغ نظام آفرینش است و ارزش آن را دارد که انسان از آفریننده این نظام همیشه سپاسگزاری و قدردانی کند. با این عمل، انسان به شادی زایدالوصفی دست می‌یابد و کمکهای نظام آفرینش را بیشتر شامل حال خود می‌کند. بسیار خوشحالم که از آنچه هستم و آنچه دارم سپاسگزاری می‌کنم. در طول روز غالباً کمک سخاوتمندانه نظام آفرینش را در پیشبرد کارهای خودم و دیگران به یاد دارم و از آن قدردانی می‌کنم. شبها پیش از خواب، تمام نعمتهایی را که خداوند به وسیله نظام آفرینشش به من عطا کرده است مرور می‌کنم و او را برای نعمات و الطافی نظیر: تندرستی خود و نزدیکانم، برخورداری از موقعیت اجتماعی، امکانات رفاهی و ... سپاس می‌گویم. روش شگفت‌انگیز طبیعت را در حفظ حیات خود و میلیاردها انسان و موجود زنده دیگر (آنقدر که درک می‌کنم) از مد نظر می‌گذرانم و عظمت، ظرافت و زیبایی نظام آفرینش را تحسین و از این شریک بزرگ و سخاوتمند خود تشکر می‌کنم و از این کار خود بسیار لذت می‌برم و شاد می‌شوم.

تشکر و قدردانی از نظام آفرینش، اغلب به یادم می‌آورد تا از کلیه کسانی که مرا یاری کرده‌اند یا چیزی به من آموخته‌اند تشکر کنم. اگر ممکن باشد مستقیماً از آنها تشکر و قدردانی می‌کنم، اگر مقدور نباشد در دل خود از خداوند برای آنان طلب خیر و سلامتی می‌کنم و اگر در قید حیات نیستند برایشان طلب آمرزش می‌کنم. امروزه امکانات بسیاری برای آسان کردن زندگی ما وجود دارند نظیر: برق، دستگاههای حرارتی و برودتی، تلفن، وسایل نقلیه مختلف، رادیو و تلویزیون، کامپیوتر و ... وقتی که از این امکانات استفاده می‌کنم، از تمام مخترعین و مکتشفینی که آسایش بیشتری برای من و دیگران فراهم کرده‌اند - چه نامدار، چه گمنام - قدردانی می‌کنم و برایشان خیر می‌خواهم.

هنگام صرف غذا سعی می‌کنم صحبت نکنم. ابتدا از افرادی که غذا را درست کرده‌اند سپاسگزاری می‌کنم. در منزل این قدردانی متوجه مادر و همسر می‌شود. سپس در دل خود از کلیه افرادی که به نحوی در جابجایی، تهیه و آماده کردن غذا دست داشته‌اند قدردانی کرده، برایشان خیر می‌خواهم. در حین غذا خوردن سعی می‌کنم به جریاناتی که در داخل بدنم انجام می‌شود تا غذا هضم شود بیندیشم و مجسم کنم تا به بهترین نحو انجام شوند. مجسم می‌کنم که غذای صرف شده مسیر عادی و طبیعی خود را در بدنم طی کرده، تمامی اعضای بدنم به

بهترین صورت از غذا استفاده کرده، کاملاً سالم هستند و من تندرست و سرحالم. از این عمل خود بسیار لذت می‌برم و شادی زایدالوصفی عایدم می‌شود.

وقتی از کسانی که برای تهیه غذا زحمت کشیده‌اند تشکر می‌کنیم شادتر می‌شوند و خود نیز شاد می‌شویم. غذایی که با عشق و شادی تهیه و صرف شود خوش طعم‌تر خواهد بود. جای تعجب نیست که همه از دست پخت مادر خود تعریف می‌کنند.

اطمینان دارم عشق و محبتی که از مادر هنگام آشپزی و در حالی که به خانواده خود می‌اندیشد ساطع می‌شود غذا را خوش طعم می‌کند. غذا پختن فقط اضافه کردن آب به مخلوطی از مواد غذایی و حرارت دادن آن نیست. آشپزی هنر است و احساس آشپز به ویژه عشق و محبتی که از او وسایر دست‌اندرکاران تهیه غذا ساطع می‌شود بر طعم و حتی سالم بودن غذا اثر می‌گذارد. برای نظرم هیچ دلیل علمی در دست ندارم ولی تردیدی نیز ندارم که چنین است. مادر وقتی می‌بیند که افراد خانواده‌اش زحمات و دست پخت او را تحسین می‌کنند شادتر می‌شود و می‌کوشد تا غذاهای بعدی را با اشتیاق، عشق و محبت بیشتری فراهم کند. مادر طبیعت نیز این چنین است. وقتی از نظام آفرینش به سبب تأمین زندگی و کمک سخاوتمندانه‌اش برای رسیدن به اهدافمان تشکر و قدردانی می‌کنیم، برکت بیشتری نصیبمان می‌شود.

من سعادت آشنایی با افرادی را داشته‌ام که همیشه از آنچه دارند قدردانی می‌کنند. مادرم یکی از این افراد است. خانم (ع.ب.) یکی دیگر از افراد همیشه شاکر است. ایشان خانمی هفتاد و چند ساله هستند که یک دستشان تقریباً فلج شده است. چند سال پیش که ایشان را زیارت کردم گفت که هیچگاه به دست معلولش فکر نمی‌کند ولی به دست سالمش می‌اندیشد و برای آن خداوند را سپاس می‌گزارد.

ویلیام بارکلی، نویسنده اسکاتلندی در سالهای آخر عمرش تقریباً کر شده بود. او می‌گفت: «من تقریباً کر هستم اما این بدان معناست که حالا می‌توانم در شلوغی ایستگاه راه‌آهن به راحتی بخوابم و بر کار و مطالعاتم بهتر تمرکز کنم زیرا هیچ صدایی را نمی‌شنوم. این معلولیت مزایایی هم دارد.»

بدین ترتیب می‌توان نقص یا فقدان را به مزیت تبدیل کرد. به ازای هر کمبودی که در زندگی احساس می‌کنیم، دهها و شاید صدها مزیت وجود دارند. بنابراین خودمان باید انتخاب کنیم که بهتر است به کمبودها بیندیشیم و احساس بدبختی و فلاکت کنیم یا به مزیتها و چیزهایی که داریم فکر کنیم و سپاسگزار باشیم و از این سپاسگزاری شاد شویم.

آقای (ج.ق.) مردی سی و چند ساله است که قدردانی از داشته‌های خود را برگزیده است. چند سال پیش وقتی که از شیراز به تهران نقل مکان می‌کردم کمک زیادی به من کرد. وقتی که می‌خواستم به فرودگاه بروم داوطلب شد مرا برساند. در راه مطالب زیادی از او آموختم و از گوش دادن به صحبت‌های لذت بسیار بردم. آقای (ج.ق.) دائماً از چیزهایی که داشت اظهار رضایت می‌کرد و خداوند را شکر می‌گزارد. او می‌گفت که به لطف خداوند از تمام چیزهایی که یک مرد آرزوی داشتن آنها را دارد برخوردار است: همسر و سه فرزند دوست داشتنی و شغل خوب. او اظهار می‌کرد که حقوق و مزایای شغلش تکافوی هزینه‌های زندگی را نمی‌کند و مجبور است با اتومبیلی که دارد در ساعات غیراداری کار کند. او افزود که در کار دومش هیچ گاه نرخ را از پیش تعیین نمی‌کند و کرایه یا حق‌الزحمه خدماتش را کاملاً به عهده مسافران می‌گذارد و همیشه از آنها به خاطر مبلغی که پرداخته‌اند قدردانی می‌کند. او زندگی متوسطی داشت اما همیشه شاد و مسرور بود. آقای (ج.ق.) می‌گفت که حقوق شغل اولش فقط برای رفع احتیاجات اولیه خانواده‌اش کافی است و با درآمد کار دومش می‌تواند سایر نیازهای همسر، فرزندان و خودش را تأمین کند. او چیزهایی را که با درآمد آن روزش خریده بود به من نشان داد. او گفت: «همسر و فرزندانم به این چیزها نیاز دارند و خبر ندارند که اینها را برایشان خریده‌ام. وقتی به منزل بروم و این چیزها را به آنها نشان بدهم همگی از دریافت این هدیه‌های غیرمنتظره خوشحال می‌شوند و من نیز از دیدن شادی خانواده‌ام شاد می‌شوم.»

پس از آنکه آقای (ج.ق.) مرا در فرودگاه شیراز پیاده کرد، سعی کردم شیوه زندگی او و خانواده‌اش را مجسم کنم. آنچه دیدم سرشار از عشق، خرسندی و شادی بود. او و خانواده‌اش با وجود یک زندگی ساده و متوسط همیشه از آنچه که داشتند سپاسگزار بودند. او زندگی را بازی می‌دانست و با شادی و شکرگزاری بازی می‌کرد. از اینکه همراه این مرد جوان و شاد به فرودگاه رفتم خوشحال بودم. حتی اکنون پس از گذشت هفت سال وقتی به او فکر می‌کنم و زندگی شاد او و خانواده‌اش را مجسم می‌کنم شاد می‌شوم. جالب است که حتی فکر کردن به افراد شاد می‌تواند شادی را در انسان برانگیزد.

تمرین ۱۴: اسامی همه چیزهایی را که در زندگی دارید بنویسید. می‌توانید از سلامتی خود و افراد خانواده‌تان شروع کنید. افرادی را نام ببرید که در زندگی، شما را یاری کرده‌اند و سبب شده‌اند که خود را بهتر بشناسید. می‌توانید تمام امکانات رفاهی را که از آنها برخوردارید برشمرد. فهرست کاملی از کلیه چیزها و افرادی که شما را شاد می‌کنند تهیه کرده، آن را در معرض دید (مثلاً روی آئینه اتاقتان) نصب کنید. هر گاه از چیزی ناراحت می‌شوید به این فهرست نگاه کنید و سعی کنید به آنچه که دارید بیندیشید و از خداوند سپاسگزاری کنید.



## گذشت و بخشایش

در فصل ۳ به طور خلاصه به داستان زنی اشاره کردم که شوهرش او را طلاق داده و سرپرستی فرزندان را نیز به عهده گرفته بود. این زن بی‌خوابی داشت. او با بخشودن شوهر سابقش توانست مشکل خود را حل کند. حال شرح کامل ماجرا را می‌آورم.

**استفاده از خصلت گذشت و بخشایش برای رفع بی‌خوابی.** اوایل سال ۱۹۸۷ میلادی در همایشی به نام «تحقیق درباره‌ی اشراق» در شهر اسکاتزویل در ایالت آریزونا، آمریکا شرکت کردم. برگزار کنندگان گردهمایی زن و شوهری پزشک بودند و هر دو اعتقاد داشتند که در درمان علاوه بر جنبه‌ی جسمانی، باید به سایر جنبه‌ها از جمله احساسی □ (عاطفی)، عقلانی و معنوی توجه کرد؛ چه بسا اختلالی که در جنبه‌ی جسمانی ظاهر شده در حقیقت اختلال سایر جنبه‌ها باشد.

در این گردهمایی پزشکان و روانپزشکان موارد گوناگونی مطرح کردند و هر کدام روش خود را در برخورد با بیمار و درمان شرح دادند. یکی از این موارد که در خاطرمان مانده درباره‌ی زنی سی و چند ساله بود که مبتلا به بی‌خوابی شده بود. شوهر این زن سال پیش از آن او را طلاق داده بود و علاوه بر آن، با صرف پول فراوان و استخدام یک وکیل مبرز توانسته بود دادگاه خانواده را قانع کند تا سرپرستی سه فرزندش را به وی واگذار کند و مهریه یا نفقه‌ای نیز نپردازد. این ماجرا زن را سخت اندوهگین و به بی‌خوابی مبتلا کرد. هر وقت می‌خوابید، خواب می‌دید که شوهر سابقش می‌خواهد سه فرزندش را با خنجر بکشد. آنگاه از خواب می‌پرید و دیگر نمی‌توانست بخوابد. این خانم به چند پزشک مراجعه و داروهای خواب‌آور فراوانی را نیز مصرف کرده بود که مشکل او را حل نکرده، سبب عوارض جانبی نیز شده بودند. او سپس نزد خانم دکتر (ام.جی.) رفت. دکتر (ام.جی.) که این مورد را در همایش مطرح کرد گفت که در بدو امر، پی برد که مشکل این زن جسمانی نیست بلکه احساسی یا عاطفی است و تا وقتی به طور اساسی برطرف نشود، بی‌خوابی این خانم نیز رفع نخواهد شد. او به خانم بیمار موضوع را یادآور شد و پیشنهاد کرد که از تقصیرات شوهر سابقش بگذرد و او را ببخشد. بیمار ابتدا اعتراض کرد که چطور می‌تواند مردی را ببخشد که چنین او را آزرده است. اما خانم دکتر تأکید کرد که این کار برای سلامتی خود او ضروری است و راه دیگری برای درمان او نمی‌شناسد و قطعاً برایش دارو تجویز نمی‌کند. دکتر (ام.جی.) اضافه کرد که حدود ۶ ماه با بیمار خود در تماس بود و روی او کار می‌کرد تا اینکه سرانجام خانم بیمار توانست شوهر سابقش را ببخشد. پس از آن، او به راحتی و با آسودگی خاطر می‌خوابید.

اما بقیه ماجرا جالبتر است. چند ماه پس از آنکه زن توانست شوهر سابقش را ببخشد، شوهرش با او تماس گرفت تا او را ببیند. مرد دریافته بود که جدا کردن کودکان از مادرشان اشتباه بزرگی بوده است (شاید فرزندانش به اندازه‌ای او را آزار داده بودند که دیگر نمی‌توانست آنها را اداره کند). او از همه آزار و آسیبهایی که به همسرش روا داشته بود سخت پشیمان شده بود و از وی معذرت خواهی کرد و خواست که او را واقعاً ببخشد. پس از مدتی مرد از زن سابقش خواهش کرد که دوباره با او ازدواج کند.

گذشت و بخشایش علاوه بر بیماری جسمانی، بسیاری از اختلالات عاطفی را نیز درمان می‌کند. آن زن می‌توانست پول زیادی خرج کرده و پس از استخدام یک وکیل کارآمد، به دادگاه شکایت کرده، با شوهرش بر سر نگهداری از فرزندان به جنگ پردازد و حتی موفق بشود و در تمام این مدت از بی‌خوابی هم رنج ببرد. این شیوه متداول زمان ماست: جنگیدن برای بدست آوردن آنچه که می‌خواهیم. اما با تشویق خستگی‌ناپذیر پزشک معالج، این خانم توانست راه بخشایش و گذشت را برگزیند و شوهر سابقش را ببخشد. نظام آفرینش با همه خرد و لطفش روی شوهر او تأثیر گذاشت و وی را واداشت که دریابد اشتباه وحشتناکی مرتکب شده است و آنگاه شهامت معذرت‌خواهی از همسر سابقش را نیز به او ارزانی داشت.

معتقدم کارکرد بخشایش و گذشت چیزی فراسوی بهبودی و درمان اختلالات جسمانی است. 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 خویش برمی‌داریم و آرامش می‌یابیم. با عمل خود تأکید می‌کنیم که شریک بزرگمان در امور (نظام آفرینش) بهترین راه مواجهه با مشکلات را می‌داند. وقتی این روش را در پیش می‌گیریم دیگر تعیین نمی‌کنیم که خداوند به وسیله نظام خلقتش چگونه عمل کند. در حقیقت تمام امور را به او می‌سپاریم و هر گونه کینه و لجبازی را رها می‌کنیم. آنچه را که حق مسلم خود می‌دانیم به خداوند بزرگ می‌سپاریم تا به وسیله نظام آفرینش و با لطف و محبت فراوانش با مسئله برخورد کند. پاداش این گذشت و بخشایش چیزی جز شادی و سرور نیست، شادی‌ای که به سبب بخشایش و رها کردن بار سنگین انتقامجویی و نفرت به ما عطا می‌شود.

لازم است تکرار کنم که از تن‌آسایی و بی‌تفاوتی حمایت نمی‌کنم بلکه باید تشخیص دهیم که در هر موردی بهترین کار برای تمامی افراد (از جمله خودمان) چیست و سپس شهامت انجام آن را بدست آورده، به آن عمل کنیم. اگر فردی عمل خلافی انجام داده باید بپذیریم که او نیز مانند سایر انسانها دنبال شادتر زیستن بوده ولی راه اشتباهی را برای رسیدن به این مقصود پیموده و به دیگران آسیب رسانده است. اگر چنین فردی نیازمند اصلاح و

تربیت است، محبت به او و گذشتن از خطایش به اصلاح او کمک می‌کند. اگر بدرستی تشخیص دهیم که باید با شخص خطاکار برخورد قانونی کنیم بدون هیچ گونه احساس تنفر و انتقامجویی چنین کنیم، صرفاً به این دلیل که برای افراد درگیر سودمندترین روش است.

اهمیت گذشت و بخشایش در خانواده - بویژه بین زوجها - بیش از هر جای دیگری احساس می‌شود. تقریباً تمامی ازدواجها با عشق آغاز می‌شوند. سپس بعد از مدتی عشق رنگ می‌بازد و در نبود گذشت (که برای انسجام خانواده ضروری است) اختلافات بین زن و شوهر بیشتر می‌شود و طرفین برای حل مشکل خود اقدام به جدایی و طلاق می‌کنند. اگر زوجها گذشت و بخشایش بیشتری از خود نشان دهند بسیاری از طلاقها به انجام نمی‌رسد و کانون گرم خانواده‌ها از هم نمی‌پاشد. زوجها ی زیادی را می‌شناسم که با یکدیگر اختلاف دارند ولی یکی از طرفین (اکثراً زنها) از حق خود می‌گذرند و به خاطر فرزندان، به زندگی نچندان مطلوب خود ادامه می‌دهند تا خانواده از هم نپاشد. چه بسا این نوع گذشته‌ها سبب شود که عشق میان زوجها و سایر اعضای خانواده احیاء و تقویت گردد. در اکثر جوامع دنیا میانگین عمر زنان بیشتر از مردان است. معتقدم یکی از دلایل این امر استفاده از خصلت گذشت و بخشایش از طرف زنان می‌باشد.

**تمرین ۱۵:** فهرستی از اسامی افرادی که مایهٔ رنجش شما شده‌اند تهیه کنید. در صورت امکان عکس آنها را نیز تهیه کنید و در دسترس داشته باشید. اکنون یکی از آنها را در نظر بگیرید. به تصویر او (اگر در اختیار دارید) نگاه کنید و به خوبی قیافه‌اش را به ذهن بسپارید. حال در محل ساکتی بنشینید، چشمانتان را ببندید و چند بار نفس عمیق بکشید. طوری بنشینید که ستون فقراتتان کاملاً راست باشد و زمان دم، نگاهداشتن نفس و بازدمتان برابر باشد.

مجسم کنید که این فرد مقابل شما نشسته و به او نگاه می‌کنید. مجسم کنید که دستهای خود را دراز کرده، دستهای او را در دست می‌گیرید و در حالی که با کمال محبت به چشمانش نگاه می‌کنید می‌گوئید: «... (نام فرد را ذکر کنید)! می‌دانم که آسیب زیادی به من رسانده‌ای و ناراحتیهای زیادی در زندگیم بوجود آورده‌ای؛ اما اکنون ترا می‌بخشم، از خطایت می‌گذرم، به خداوند واگذار می‌کنم و برایت دعای خیر می‌کنم. آرزو می‌کنم که نیازهای زندگیت به خوبی تأمین شوند.»

جمله‌های «... (نام فرد)! ترا می‌بخشم و از خطاهایت می‌گذرم و به خداوند واگذار می‌کنم» را چند بار تکرار کنید. می‌توانید این جملات آخر را ضبط کنید و در طول روز چند بار بشنوید. همچنین می‌توانید این

آرامش، تجسم و بخشایش را با موسیقی ملایمی همراه کنید و با شنیدن آن به خواب بروید. هنگام تأیید ذهنی و شنیدن این جملات، به فرد مورد نظر با کمال محبت بیندیشید و باور کنید که راه بهتری برای شادتر زیستن نمی‌شناخته. این کار را تا آنجا که ممکن است تکرار کنید تا حس کنید که فرد مورد نظر را کاملاً بخشیده‌اید، سپس برایش آرزوی خوشبختی کنید. این کار را دربارهٔ افراد دیگر انجام دهید و کلیهٔ افرادی را که به شما آزار و آسیب رسانده‌اند ببخشید. به هیچ وجه از آنها انتظار عذرخواهی نداشته باشید. اگر بعدها از شما پوزش خواستند (که احتمالاً چنین خواهد شد) با قدردانی و سپاسگزاری بپذیرید اما آن را شرط بخشایش یا آرزوی سعادت قرار ندهید. پس از فرآیند تجسم و بخشایش شادی و مسرت حاصله را احساس کنید.

### تکریم و احترام به محیط زیست و تمامی موجودات

یکی از علائم و پیامدهای عشق، احترام و تکریم به همهٔ موجودات است. هنگامی که انسان عاشق باشد به راحتی به هر کس و هر چه که می‌بیند عشق می‌ورزد و احترام می‌گذارد. عاشق نمی‌تواند جز این باشد. دانشمندان تخمین زده‌اند که به ازای هر انسان حدود ۱۰۰ میلیون حیوان روی زمین زندگی می‌کند. نظام آفرینش با سخاوت و برکاتش زندگی ما، حیوانات و گیاهان را تأمین می‌کند. ما حق نداریم به حق حیات و سعادت این موجودات تجاوز کنیم. لازم است این حقیقت را درک کنیم که همهٔ موجودات در منابع طبیعی کرهٔ زمین شریک و سهیم‌اند و نقش مهمی در حفظ تعادل محیط زیست بازی می‌کنند. تکریم و احترام به سایر موجودات، شادی و سرور ما را افزایش می‌دهد و ما را به احساس تحسین نظام آفرینش و سپاسگزاری از آن رهنمون می‌کند. وقتی که به یک درخت، گل یا پرند نگاه می‌کنم و یا حیوانات وحشی را در تلویزیون می‌بینم از نقشی که هر کدام در حفظ تعادل محیط زیست بازی می‌کند شگفت‌زده می‌شوم. هر گاه این موجودات را می‌بینم، به آنها فکر می‌کنم یا دربارهٔ آنها مطلبی می‌خوانم سرشار از سرور و شادمانی می‌شوم. زیبایی، شکوه و جلال طبیعت همیشه مرا متحیر می‌کند. بنابراین به تمام موجودات احترام گذاشته، عشق می‌ورزم و نهایت سعی خود را در پاکسازی محیط زیست و حفاظت از آن بکار می‌گیرم. می‌دانم که پاکیزگی محیط زیست و مراعات حقوق کلیهٔ موجودات به طور غیر مستقیم بر شادی من اثر می‌گذارد.

## زندگی متعادل و محدود کردن خواسته‌ها

بعضی از مردم دنیا تجملی زندگی می‌کنند. در کشورهای صنعتی □ - به ویژه امریکا و کانادا □ - اکثر مردم با این شیوه زندگی سبب مصرف بی‌رویه منابع طبیعی و آلودگی محیط زیست شده‌اند. مثلاً امریکا با داشتن حدود ۵٪ جمعیت زمین، بیش از ۳۰٪ منابع طبیعی جهان را مصرف و بیش از ۲۵٪ آلودگیهای محیط زیست را ایجاد می‌کند. در مقایسه، مصرف سرانه منابع طبیعی در هندوستان حدود ۱۳۰ امریکاست. ثروتمندان کشور ما نیز با تجمل فراوان زندگی کرده و در همه چیز زیاده‌روی می‌کنند. معتقدم دلیل تجمل‌گرایی این اعتقاد و باور غلط است که با چنین زندگی‌ای می‌توان شاد شد.

در حالی که سقفی برای تجمل‌گرایی وجود ندارد، آیا می‌توان زندگی متعادل را تعریف کرد؟ یقیناً این نوع زندگی در هر زمانه و در هر کشوری متفاوت است. پیش از تعریف زندگی متعادل لازم می‌دانم دو موضوع زیر را با شما در میان بگذارم.

**تخت‌خواب جوان هندی.** حدود ۵ سال پیش که برای ملاقات سری ساتیا سالی بابا به هند رفته بودم مسافت بین بمبئی و بنگالور را با اتوبوس طی کردم. این مسافت ۲۴ ساعت طول کشید و وقتی هوا تاریک شد هندی جوانی کف اتوبوس دراز کشید و خوابید. از دیدن این صحنه متعجب شدم چون کف اتوبوس برای ازدیاد اصطکاک مضرس شده و جاده نیز پر دست‌انداز بود به طوری که اتوبوس دائماً بالا و پایین می‌پرید. او از هیچ زیرانداز، بالش یا ملافه‌ای استفاده نکرد و نگران کثیف شدن لباسش نیز نبود. خواب این جوان عمیق بود، چون در طول شب دو بار اتوبوس برای استراحت مسافران ایستاد و آنها مجبور شدند که جوان را از خواب بیدار کنند تا بتوانند پیاده شوند.

رفتار این جوان برایم جالب و آموزنده بود زیرا بسیاری از مردم برای استراحت و خواب عمیق از تخت‌خوابی بزرگ، تشک، بالش، ملافه و پتوی مخصوص استفاده می‌کنند و چنان به این وسایل عادت می‌کنند که نمی‌توانند در رختخواب دیگری بخوابند.

**آپارتمان استاد چینی.** حدود ۱۲ سال پیش که برای شرکت در گردهمایی بین‌المللی انرژی خورشیدی به استرالیا رفته بودم با یک استاد جوان چینی که او نیز در گردهمایی شرکت کرده بود آشنا شدم. به او گفتم که سال قبل از پکن بازدید کرده‌ام و این بازدید برایم تجربه جالب و آموزنده‌ای بوده است. با هم از شرایط زندگی مردم در چین صحبت می‌کردیم که این استاد اظهار کرد وضع زندگی او بسیار خوب شده و در حال حاضر او و خانواده‌اش

از مسکن خوبی استفاده می‌کنند و خیلی راضی هستند. از او پرسیدم که آپارتمان او چند متر مربع است و دارای چه امکاناتی است؟ او قدری فکر کرد و جواب داد حدود ۲۵ متر مربع و دارای اتاق، آشپزخانه، مستراح و دستشویی است ولی حمام ندارد. او اضافه کرد که برای استحمام لازم نیست ساختمان را ترک کنند و به حمام عمومی بروند زیرا هر طبقه حمامی برای استفاده ساکنان دارد.

با ذکر دو مطلب فوق هدفم این نبود که خوابیدن روی زمین را بدون هیچ زیرانداز و رواندازی تجویز کنم یا پیشنهاد نمایم که استادان دانشگاه‌های ما (از جمله خودم) باید از فردا در آپارتمان ۲۵ مترمربعی (نظیر استاد چینی) زندگی کنند. هدف اصلی من این بود که یادآور شوم انسان می‌تواند خیلی محقرانه زندگی کند و راحت نیز باشد. تعریف زندگی متعادل دشوار است. این شیوه زندگی در کشورهای مختلف و در دوره‌های زمانی متفاوت متغیر است. هر فرد باید خودش تشخیص بدهد که آیا زندگی متعادل است یا نه. وقتی که گرایش اعتقاد و باورهای خود را تغییر دهیم و سعی کنیم تا شادی خود را از راههایی غیر از ثروت، شهرت، قدرت و مقام اجتماعی بدست آوریم، متعادل زیستن دشوار نخواهد بود. وقتی که می‌خواهیم با صرف هزینه تغییری در شیوه زندگی خود بوجود آوریم و به اصطلاح مرفه‌تر زندگی کنیم، می‌توانیم از خود بپرسیم که آیا صرف این هزینه برای یتیمان، مستمندان، سازمانهای خیریه و... نمی‌توانست شادی بیشتری به ما عطا کند؟ اگر جواب مثبت باشد می‌پذیریم که از رفاه کمتری برخوردار باشیم و در عوض به دیگران خدمت و دل آنان را شاد کنیم.

برای دیدن اثر رفاه بر شادی لازم است به رابطه شادی‌سنجی ( $H=J-F-E$ ) رجوع کنیم. تنها موردی که رفاه به شادی کمک می‌کند احساس پیشرفت است (به صفحه ۳۲ برای ملاحظه عوامل تشکیل دهنده J رجوع کنید) اما افراط در این کار عوارض منفی دارد. معمولاً ثروت حسادت، نگرانی، وابستگی و ... به همراه می‌آورد که جزء عوامل تشکیل دهنده E هستند. طبق جدول شادی‌سنجی، ثروتمندی که رفاه بیشتری را بدست می‌آورد می‌تواند مثلاً ۴ امتیاز برای احساس پیشرفت در معادله شادی‌سنجی برای خود منظور کند و در عوض ممکن است مجبور باشد ۴ امتیاز منفی هم برای هر یک از ردائیل اخلاقی حسادت، اضطراب، وابستگی و ... به خود بدهد و در نهایت با در نظر گرفتن همه این عوامل در جدول شادی‌سنجی نمره پایین‌تری از H یعنی شادی روزانه خود بدست آورد. شیوه بهتر کسب شادی این است که مواد و انرژی را تلف و اسراف نکنیم، زندگی متعادلتری را در پیش بگیریم و درآمد اضافی‌مان را صرف کمک به یتیمان و خانواده‌های بی‌سرپرست، تأسیس مراکز پژوهشی برای حل مشکلات مختلف اجتماعی، ساختن مدرسه، بیمارستان و مراکز آموزش عالی یا پاکسازی محیط زیست و ... کنیم.

خداوند درباره اسرافکاران می‌فرماید: إِنَّ الْمُبْدِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا - اسرافکاران با شیاطین برادرند و شیطان نسبت به پروردگارش ناسپاس بود. (الاسراء آیه ۲۷)

**محدود کردن خواسته‌ها.** استفاده از امکانات رفاهی زندگی مدرن را نفی نمی‌کنم. در حقیقت نمی‌توانیم شیوه ثابتی در زندگی داشته باشیم. اکتشافات و اختراعات جدید دائماً امکانات جدیدی را در اختیار ما قرار می‌دهند و ما به مرور از این امکانات در زندگی روزمره خود استفاده کرده، راحت‌تر زندگی می‌کنیم. نکته اساسی این است که اولاً سقفی برای آرزوها و خواسته‌های خود تعیین کنیم و ثانیاً به امکانات رفاهی دل بستگی پیدا نکنیم. (دل بستگی یکی از عوامل کم کننده شادی در معادله شادی سنجی است.) ما باید نیازهای جسمانی خود را برآورده کنیم ولی می‌توانیم با انتخاب یک زندگی متعادل - در عین برخورداری از کلیه امکانات امروزی - بدون هدر دادن پول، مواد، انرژی و زمان برای کسب شادی بیشتر بکوشیم و زمان و پول اضافی خود را صرف کمک به دیگران کنیم. بیاییم افقه‌ایمان را گسترش دهیم و سعادت و آسایش همه (نه فقط خودمان) را در نظر بگیریم. فقط با این تمایلات و اعمال است که می‌توانیم جامعه‌ای شاد و خوشبخت داشته باشیم.

**تمرین ۱۶:** شیوه زندگی خود را مرور کنید و ببینید که در چه زمینه‌هایی می‌توانید از اتلاف و اسراف جلوگیری کرده، صرفه‌جویی کنید. ارزش مادی این صرفه‌جوییها را تخمین بزنید و اقداماتی را ذکر کنید که می‌توانید از محل این صرفه‌جوییها انجام دهید تا شادتر شوید.

امیدوارم شما همیشه شاد باشید

امیدوارم تمام انسانها همیشه شاد باشند

امیدوارم تمام موجودات جهان همیشه شاد باشند



## پرورش ارزشهای انسانی

اگر می‌خواهید همواره 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.

«نورمن ونسنت پیل»

معادله شادی‌سنجی (H=J-F-E) را که در فصل ۴ مفصلاً درباره‌اش صحبت کردیم به یاد آورید. در فصول گذشته بحث ما بیشتر درباره‌ی عوامل تشکیل‌دهنده‌ی (J) بود. در این فصل درباره‌ی روشهای کم کردن و حذف عوامل احساسی ناشادی یا (E) و در فصل بعد درباره‌ی عوامل جسمانی ناشادی یا (F) سخن خواهیم گفت. تقلیل و حذف عوامل احساسی ناشادی با پرورش و تقویت ارزشهای انسانی امکان‌پذیر می‌شود. می‌توانیم ارزشهای انسانی را فردی یا دسته‌جمعی فرا بگیریم، در خود تقویت کنیم و سپس آنها را به فرزندان خود و دیگران - به ویژه به کودکان و نوجوانان - تعلیم دهیم.

شادی مقوله‌ای است درونی و عمدتاً با تلاشهای فردی بدست می‌آید. هیچ چیز نمی‌تواند بیش از سعی و کوشش خود ما سبب شادیمان شود. با این حال آسایش و شادی سایر انسانها، دیگر موجودات و سلامتی محیط زیست به طور غیر مستقیم بر شادی ما اثر می‌گذارند. بنابراین، باید به شادی و سرور تمام موجودات، بویژه هموعان خود علاقمند باشیم؛ یعنی برای شادی خودمان هم که شده لازم است با محبت و خدمت به دیگران فرصت شاد زیستن را برایشان فراهم کنیم.

توجه فرد فرد ما به بیشینه کردن شادیمان در طول زندگی معطوف است. به همین ترتیب معتقدم که هر جامعه و کشوری نیز باید به بیشینه کردن شادی و شاخص ملی شادی (NIH) خود توجه کند و برای آن بکوشد. این امر شامل کلیه‌ی فعالیتهای جامعه از جمله اقتصاد، آموزش و پرورش، مراقبتهای بهداشتی، تحقیقات، امور خارجی و ... می‌شود مهمترین تلاش جامعه سرمایه‌گذاری برای فرزندان است تا حق طبیعی شاد زیستن آنان حفظ شود. قسمت اعظم این سرمایه‌گذاری، باید برای آموزش و پرورش باشد. ولی در تقریباً کلیه‌ی جوامع دنیا نظام

آموزشی برای آموختن حرفه به جوانان تدوین شده تا با فرا گرفتن حرفه‌های مختلف زندگی مرفه‌تری داشته باشند. برای مقابله با انواع بزهکاریها، اکثر جوامع اقداماتی می‌کنند که بسیار سطحی است نظیر: تقویت نیروی انتظامی، ساختن بازداشتگاه و زندانهای بیشتر و تقویت نظام قضایی. معتقدم از اینها مهمتر آموزش و پرورش ارزشهای انسانی است که با برخورداری از آنها، انسانها بتوانند شادتر زندگی کنند. خلاصه اینکه هدف کلیه فعالیتها باید **شادی و زندگی** باشد. تقویت ارزشهای انسانی در جامعه مؤثرترین روش پیشگیری از جرائم و بزههای اجتماعی و بهترین روش برای حفظ سلامت جسم و روان نسل آینده است. داستان «صخره خطرناک» جریان پیشگیری و درمان را بیان می‌کند.

**صخره خطرناک.** صخره‌ای بود بلند، مشرف به دره‌ای سرسبز و زیبا؛ تفریحگاه بسیاری از مردم شهر و بازدیدکنندگانی که تعطیلات آخر هفته خود را در آن اطراف می‌گذراندند. طی سالهای متمادی عده‌ای مجذوب زیباییهای صخره و دره زیر آن شده و ناگهان به پایین لغزیده و آسیب دیده بودند. مردم شهر برای یافتن راه حل به شور و بحث پرداختند و بالاخره راه‌حلی یافتند. تعدادی پیشنهاد کرده بودند که نرده‌ای در چند متری لبه صخره نصب کنند تا از لغزش مردم جلوگیری شود اما نظر اکثر مردم شهر این بود که باید آمبولانسهای مجهزی پایین صخره مستقر شوند تا به محض سقوط کسی، فوراً او را به بیمارستان رسانده، درمان کنند. با دریافت کمک مالی موفق به خرید دو آمبولانس و تجهیز بیمارستان شهر شدند و هر کس را که از صخره سقوط می‌کرد فوراً به بیمارستان رسانده، درمان می‌کردند. این قضیه سالها ادامه داشت و بیمارستان شهر همیشه مملو از بیماران دست و پا شکسته بود.

روزی مردی که از دیار دوری به آن شهر سفر کرده بود و شاهد افتادن و مجروح شدن مردم و خدمات درمانی بیمارستان بود، مردم را دور خود جمع کرد و گفت: «برای من خیلی عجیب است که شما اینقدر به درمان عواقب ناشی از لغزش و افتادن مردم از صخره اهمیت می‌دهید تا به جلوگیری از آن. خیلی منطقی‌تر و ارزانتر است که از وقوع حادثه جلوگیری کنید تا به درمان مجروحین و مصدومین پردازید. خیلی بهتر است که بر لبه صخره نرده‌ای نصب کنید تا اینکه آمبولانسی در ته دره آماده داشته باشید.» اکثر مردم که زندگیشان از درمان مصدومین تأمین می‌شد سر به مخالفت گذاشتند که: «مگر ما افرادی را که سقوط می‌کنند فوراً با آمبولانس به بیمارستان نمی‌رسانیم و به مداوای آنان نمی‌پردازیم؟ دیگر هزینه اضافی نصب نرده برای چیست؟ یقیناً این مرد تمام کوششهای ما را نادیده گرفته و با این پیشنهاد به اقتصاد شهر لطمه خواهد زد. ما پیشنهاد او را نادیده گرفته، به

کار خود ادامه خواهیم داد.»

ممکن است این داستان غیر عادی و عجیب به نظر برسد ولی بسیاری حوادث چنین‌اند. برطرف کردن خطر انسان دوستانه‌تر از کمک به مجروح است. بهترین راه پیشگیری است. باید منطقی باشیم. بلی، باید نرده بسازیم و از آمبولانس پایین صخره صرف‌نظر کنیم.

### پیشگیری هزینه و درد و رنج کمتری دارد.

تمرین ۱۷: فهرست کارهایی را بنویسید که فکر می‌کنید باید در شهرتان انجام شود تا شادی مردم بیشتر شود. سپس کارهایی را بنویسید که دولت می‌تواند برای بالاتر بردن شاخص ملی شادی یا (NIH) در سطح استان یا کشور انجام دهد.

### تشریح ارزشهای انسانی<sup>۱</sup>

ویژگیهای انسانی بسیاری وجود دارند که می‌توان آنها را زیر عنوان وسیع ارزشهای انسانی طبقه‌بندی کرد. نورمن و سنت پیل (۹) ایمان، عشق، امید، جوانمردی، شهامت، شور زندگی و شادی را بسیار مهم دانسته، پیشنهاد می‌کند که آنها را در خود تقویت کنیم و در زندگی بکار گیریم. دکتر پیل توضیح می‌دهد: «باید با خود عهد کنید که این خصائل را فرا گرفته، بکار بندید. این کار آسان نیست ولی با ملزم کردن خود به یادگیری این خصائل و زندگی کردن با آنها، شالوده‌های انسان شدن را در خود بنا می‌نهد. از سعی خود هیچ‌گاه نگاه نداشتید، هرگز تسلیم نشوید و میدان را خالی نکنید.»

سری‌ساتیا سایی‌بابا، پنج خصلت: حقیقت، پرهیزکاری، صلح، عشق و عدم خشونت - با نامهای سانسکریت (به ترتیب) ساتیا، دارما، شانتی، پرما، آهیمسا - را زیرساخت ارزشهای انسانی و کلید فلسفه حیات می‌داند. آقای وینایاک گوکاک، معاون فقید انستیتو آموزش عالی سری‌ساتیا سایی‌بابا، این پنج ارزش را به صورت زیر توضیح می‌دهد □ (۱۰):

«درباره اولین اصل یعنی ساتیا: دو راه برای پی بردن به حقیقت وجود دارد، یکی راه علم، عقل و استدلال و دیگری راه اشراق معنوی. بله، با اشراق هم می‌توان به حقیقت رسید.»

---

<sup>۱</sup> قسمت اعظم مطالب مندرج در این قسمت برگرفته از تعالیم سری ساتیا سایی‌بابا (۱۰) است. مؤسسات آموزشی این عارف عالیقدر در جنوب هند - از مدرسه ابتدایی گرفته تا دوره دکتری در دانشگاه - بر اساس آموزش ارزشهای انسانی بنا شده است.

«اصل دوم، دارما یا پرهیزکاری، راستکاری و درستی است. دارما یا راستکاری اراده ما را تربیت می‌کند. اراده کاملاً با آرزو تفاوت دارد اما گاهی این دو را با هم اشتباه می‌کنیم. اراده هم ریشه بیش است. عمل درست، عمل همراه با اراده است. این عمل درست، دارما یا درستکاری است.»

«شانتی، آرامش درونی و معرف تربیت دل است یعنی جایی که به تعادل و توازن می‌رسیم و شخصیت متوازی پیدا می‌کنیم. شانتی انسان را تربیت می‌کند تا تعادل و ثبات را بر احساسات خویش حاکم کند.»

دکتر گوکاک اضافه می‌کند: «اکنون می‌رسیم به پرما (عشق) و آهی‌مسا (عدم خشونت) که چهارمین و پنجمین ارزشهای انسانی هستند. عشق به معنی عشق جهانی و همان اشراق عرفانی است که قبلاً به آن اشاره شد. عدم خشونت نیز ماهیتی عالمگیر دارد. از درک ارزش عدم خشونت به تعهد اجتماعی انسان می‌رسیم. اگر درک درستی از حقیقت و اراده داشته باشیم و بدرستی به آنها عمل کنیم و اگر احساسات و شخصیتمان متوازن باشد، انعکاس عشق جهانی را در خود احساس می‌کنیم. این احساس فقط در شخصیت پاک‌ی به وجود می‌آید که هیچ آلودگی عاطفی به آن راه ندارد و غرایز رام □ نشده چشمه‌های لطیف روحش را نیالوده است. وقتی آلودگیها زدوده شدند، عشق کامل می‌شود و از راه عدم خشونت و عشق جهانی، به همه ابراز می‌شود.»

«آموزش ارزشهای انسانی یعنی آموزش پنج خصلت فوق‌الذکر. آنچه که ما اکنون در اغلب دانشگاههای جهان انجام می‌دهیم، آموزش فکر و هوش افراد است. مغز را با انبوهی از مطالب پر می‌کنیم و دانشجویان را همان طور که وارد دانشگاه شده‌اند - با افزودن پاره‌ای اطلاعات (که بسیاری از آنها زود فراموش می‌شوند) و بدون پرورش ارزشهای انسانی - از دانشگاه مرخص می‌کنیم. اگر همزمان با آموزشهای متداول ارزشهای انسانی را نیز آموزش دهیم اجزاء مختلف یک شخصیت کامل را پرورش داده‌ایم. در مقام معلم، اگر آماده یادگیری و پرورش ارزشهای انسانی و عمل به آنها باشیم، می‌توانیم این ارزشها را به جوانترهایی که در کلاس درس روبرویمان می‌نشینند منتقل کنیم.»

پنج ارزش نامبرده همه کیفیات انسانی را در بر می‌گیرد ولی اجازه بدهید آنها را گسترش داده، ارزشهای انسانی زیر را در نظر بگیریم. شاید فکر کنید ارزشهای مهمی هستند که در این فهرست گنجانیده نشده‌اند. اگر چنین است، آنها را در محل پیش‌بینی شده در پایان فهرست بنویسید. باید ارزشهای ذکر شده در این فهرست را در

خود، کودکان و جوانانمان پرورش دهیم تا به بالا بردن درجه شادی خود، جامعه و نسلهای آینده کمک کنیم. به عقیده من، عشق مهمترین ارزش انسانی است؛ بنابراین در فهرست زیر در مرتبه اول قرار دارد. بقیه موارد به ترتیب الفبا آمده‌اند.

### فهرست ارزشهای انسانی

سپاسگزاری	تحمل	عشق
شجاعت	تقوی	احترام به موجودات
صبر	تواضع	ارتباط با استاد
صداقت	توکل	اعتماد به نفس
صرفه‌جویی	جوانمردی	امید
عدم وابستگی	خدمت	ایمان
فداکاری	خوش‌بینی	پذیرش دیگران
گذشت	خیرخواهی	پشتکار
محدود کردن آرزوها	رضایت	تحرک
....	...	...
...	...	...

مفهوم کلمات و عبارات فوق روشن است. در فصل ۹ به طور خلاصه در مورد برخی از آنها صحبت کردیم. علاقه به خدمت را ارزشی انسانی قلمداد کردیم که باید همراه سایر ارزشها در خود پرورش دهیم. اهمیت ارتباط با استاد در فصل ۸ مورد بحث قرار گرفت. علاوه بر منافی که آنجا بر شمردیم، می‌توانیم از این ارتباط برای پرورش ارزشهای انسانی نیز استفاده کنیم. در این فصل روشهایی را برای این منظور ارائه خواهیم کرد.

### تحقیق در شیوه آموزش و پرورش ارزشهای انسانی

تحصیلات متعارف ضروری است: آموختن مهارت و حرفه برای زندگی مرفه‌تر لازم است ولی از آن ضروریت‌تر آموزش و پرورش ارزشهای انسانی است. اولی راه معیشت را می‌آموزاند، دومی بر چگونه زیستن تأکید دارد.

پرداختن به شیوه آموزش و پرورش ارزشهای انسانی، گذشته از آنکه از موضوع این کتاب خارج است، از حوزه تخصص اینجانب نیز خارج است. یک برنامه تحقیقاتی وسیع برای تعیین بهترین و مؤثرترین روش آموزش و پرورش این ارزشها در سطوح گوناگون نظام آموزش کشور ضروری است. این برنامه باید جامع باشد و از دوره پیش از دبستان تا تحصیلات دانشگاهی را در بر گیرد. و شامل کلیه افراد جامعه شود نه فقط کسانی که مستقیماً مشغول تحصیل و تدریسند.

پیشنهاد می‌کنم که دولت یا مردم پژوهشکده‌ای تأسیس کنند و بودجه کافی در اختیارش بگذارند تا درباره آموزش و پرورش ارزشهای انسانی تحقیق کند. این مرکز باید از تحصیل کردگانی استفاده کند که می‌خواهند مسائل امروز بشریت را حل کنند، به پرورش ارزشهای انسانی معتقدند و در روانشناسی، آموزش و پرورش و ... تخصص دارند.

برای من کاملاً روشن است که بهترین راه پرورش ارزشهای انسانی الگو برداری است. ارزشهای انسانی را نمی‌توان فقط با مطالعه یا صحبت ترویج کرد. به اعتقاد من عشق والاترین ارزش انسانی است، عشقی که جلوه‌اش خدمت بی‌قید و شرط و به دور از خودخواهی است. باید افرادی را یافت که کاملاً از این ویژگی برخوردارند؛ افرادی که در قبال خدمات بی‌قید و شرط خود دنبال نام و نشان نیستند. سپس باید روش زندگی آنان را به وسیله ویدئو، کتاب، مصاحبه و ... به طور گسترده در معرض توجه افراد جامعه قرار داد و از آنان بعنوان قهرمانان جامعه تجلیل شایسته‌ای به عمل آورد.

آموزش و پرورش ارزشهای انسانی جدا از برنامه‌های آموزشی متداول نیست؛ یعنی برای آموزش این ارزشها، نمی‌توان کلاس یا ساعات جداگانه‌ای در برنامه تحصیلی در نظر گرفت و به آنها مثل علوم، زبانهای خارجه و ... نگریست. ارزشهای انسانی را باید همراه با تدریس سایر مطالب در کودکان و نوجوانان و جوانان پرورش داد و این کار فقط از معلمینی برمی‌آید که خود نمونه این ارزشها هستند. معلمان بهترین الگو برای شاگردان خود هستند و وقتی این بزرگواران از ویژگیها و ارزشهای والای انسانی برخوردار باشند مورد احترام فوق‌العاده شاگردان خود نیز قرار می‌گیرند. جامعه باید رفاه مادی متعادلی را برای معلمان فراهم کند تا آنها بتوانند بدون دغدغه خاطر، وقت و زندگی خود را صرف آموزش و پرورش شاگردان خود کنند.

کسانی که در صددند وارد حرفه آموزش و پرورش شوند باید از عشق و علاقه به مردم به طور اعم و به شاگردان به طور اخص و همچنین از سایر ارزشهای انسانی برخوردار باشند.

## نقش دولت در پرورش ارزشهای انسانی

دولت با منابع مالی و انسانی فراوان خود، می‌تواند نقش مهمی در پرورش ارزشهای انسانی داشته باشد. علاوه بر آنچه گفته شد لازم است دولت اقدامات زیر را به عمل آورد:

۱- کلیه امکانات را برای والدین (بخصوص مادران) فراهم کند تا در منزل وقت بیشتری برای آموزش ارزشهای انسانی به کودکان و پرورش این ارزشها داشته باشند.

۲- با تهیه فیلم و برنامه‌های تلویزیونی، چاپ کتاب و اجرای نمایش، ارزشهای انسانی را با سادگی و جذابیت آموزش دهد.

۳- به رسانه‌های گروهی کمک کند تا محبت را ترویج کنند، تکریم و سپاس از طبیعت را آموزش دهند و روش زندگی افرادی را تبلیغ کنند که الگوی خدمت ایثارگرانه بوده‌اند.

۴- از تهیه و نمایش فیلم یا برنامه‌های تلویزیونی و چاپ کتب و مجلات که به هر شکلی مروج خشونت هستند جلوگیری کنند.

۵- به رسانه‌های گروهی برای ترویج زندگی متعادل و عاری از هر گونه اتلاف وقت، انرژی، مواد و پول و ایجاد مسئولیت در حفاظت از محیط زیست کمک کند.

۶- در کشور ثبات اقتصادی برقرار کند و مواد و خدمات مورد نیاز مردم را با قیمت‌های نسبتاً ثابت در اختیار آنان قرار دهد تا نگران فراهم کردن مایحتاجشان نباشند.

۷- کار، بهداشت و درمان مردم را تأمین کند تا نگرانی آنان در این زمینه‌ها از بین برود.

## اثرات ارزشهای انسانی در از بین بردن عوامل ناشادی

پرورش ارزشهای انسانی فوق‌الذکر می‌تواند عوامل ناشادی را که در صفحه ۳۴ به آنها اشاره کردیم کاهش دهد. ولی تأثیر این ارزشها در کاهش هر یک از عوامل افسردگی یا ناشادی متفاوت است. مثلاً پرورش کیفیت انسانی «فروتنی» تأثیر شگرفی در از بین بردن «غرور» دارد. اگر برای نشان دادن این تأثیر نمره‌ای در نظر بگیریم، به طوری که ۲۰ نشان دهنده بیشترین اثر و ۱ معرف کمترین باشد، من به تأثیر فروتنی در از بین بردن کبر و غرور نمره ۲۰ می‌دهم.

برای اینکه نقش ارزشهای انسانی را در رفع یا تقلیل عوامل ناشادی و بدبختی بهتر درک کنیم، جدولی را طرح کرده‌ایم و در آن ارزشهای انسانی را در ردیف افقی و بالای جدول و عوامل ناشادی را در ستون عمودی و سمت راست جدول آورده‌ایم. چون ارزشهای انسانی و عوامل ناشادی بسیار زیادند، منظور کردن تمامی آنها در یک جدول جای زیادی اشغال خواهد کرد؛ بنابراین می‌توانیم این جدول را به چند جدول کوچکتر تقسیم کرده، در هر یک فقط تعدادی از ارزشهای انسانی و عوامل ناشادی را منظور کنیم. مثلاً می‌توانیم ۱۰ ارزش انسانی و ۲۰ عامل افسردگی یا ناشادی را در یک جدول بگنجانیم. جدول ۵ نمونه یک جدول «۱۰×۲۰» است. ارزشهای انسانی و عوامل ناشادی را به ترتیب از فهرستهای صفحات ۳۴ و ۱۶۱ انتخاب کرده‌ایم. برای استفاده از این جدول یکی از عوامل ناشادی مثلاً «اضطراب» را در نظر بگیرید. سپس به تک‌تک ارزشهای انسانی رجوع کرده، تأثیر آنها را در تقلیل یا زدودن اضطراب ارزیابی کنید و نمره‌ای بین ۱ تا ۲۰ به آنها بدهید. این کار را برای سایر عوامل ناشادی نیز تکرار کنید. معتقدم که «توکل» می‌تواند کلیه عوامل ناشادی را از بین ببرد، از این رو می‌توانیم برای تأثیر آن نمره ۲۰ را انتخاب کرده، در جدول ۵ مقابل هر یک از عوامل ناشادی و زیر ارزش انسانی توکل بنویسیم. اگر یک ارزش انسانی توان ریشه‌کنی یا تقلیل عامل ناشادی‌ای را ندارد، عددی در خانه مربوطه ننویسید و آن را خالی بگذارید.

جدول ۶ را شما تکمیل و سپس مطابق تمرین ۱۸ عمل کنید.



### جدول ۵ - تعیین اثر ده ارزش انسانی در زدودن بیست عامل ناشادی

به تأثیر هر یک از ارزشهای انسانی در زدودن یا تقلیل عوامل ناشادی نمره‌ای بین ۱ تا ۲۰ بدهید و زیر ارزش انسانی مورد نظر و مقابل عامل ناشادی مورد بررسی بنویسید. اعداد هر ستون را جمع کرده و حاصل را در زیر آن بنویسید.

گذشت	صبر	سپاسگزاری	رضایت	خیرخواهی	خوش بینی	توکل	تقوی	امید	عشق	ارزشهای انسانی ← عوامل ناشادی ↓
										اضطراب
										بدخواهی
										تحقیر
										ترس
										تنفر
										توقع
										حسادت
										حرص
										خشم
										خشونت
										خودپرستی
										دلبستگی
										دورویی
										سرزنش
										شهوت
										عجله
										عصبانیت
										عیبجویی
										غصه
										ناامیدی
										جمع



**تمرین ۱۸:** جدول ۶ را تکمیل کنید. حاصل جمع زیر هر ستون نشان □ دهنده تأثیر کلی آن ارزش انسانی در از بین بردن کلیه عوامل ناشادی است. اکنون مبنایی برای اقدامات بعدی خود دارید. حالا می‌توانید تعیین کنید که کدام ارزش انسانی بالاترین توان بالقوه را در از بین بردن کلیه عوامل ناشادی مورد نظر دارد.

اکنون که ارزشهای انسانی مورد نظران را شناسایی کردید، به روشی برای تقویت و پرورش آنها احتیاج دارید. به نظر من مؤثرترین راه، عشق و خدمت بی قید و شرط است. معتقدم نکات زیر نیز به پرورش و تقویت ارزشهای انسانی در شما کمک شایانی می‌کنند.

### **ارتباط با استاد: راهی مؤثر برای پرورش ارزشهای انسانی**

روشهای بسیاری برای آموزش مراقبه<sup>۱</sup>، تجسم خلاق<sup>۲</sup> و دستیابی به آرامش<sup>۳</sup> - در کتابها و گردهماییها - در کشورهای مختلف جهان ارائه شده‌اند. من نیز چند کتاب در این زمینه خوانده‌ام و در گردهماییهای متعددی شرکت کرده و بهره‌جسته‌ام. در اینجا مایلم روشی را که خود در تجسم خلاق، مراقبه و آرامش تجربه کرده و از آن بهره‌فراوان گرفته‌ام با شما در میان بگذارم. امیدوارم این روش برای شما نیز مفید باشد.

منظور من از توضیح روش زیر این نیست که شما روش خود را رها و روش پیشنهادی مرا دنبال کنید بلکه می‌خواهم که روش جدیدی را بیازمایید و اگر بهره‌گرفتید ادامه دهید.

چنانچه از روش خاصی استفاده نمی‌کنید، درخواست می‌کنم که روش پیشنهادی را فرا گرفته و به کار بندید. معتقدم منافع بسیاری بر این روش و تمرینهای آن مترتب است و ساعاتی که صرف آن می‌کنید سرمایه‌گذاری با ارزشی برای پرورش ارزشهای انسانی خواهد بود.

**الف) نیاز به شناختن یک استاد.** در فصل ۸ به بیان این اعتقاد پرداختم که وقتی مدت زیادی به کسی فکر کنیم به تدریج خصلتها و ویژگیهای اخلاقی آن فرد در ما ظاهر می‌شود. چون عشق، خدمت بی‌چشمداشت و تقوی (نبودن کلیه عوامل افسردگی و ناشادی) مهمترین عوامل شادتر شدن ما هستند، بنابراین لازم است حداقل یک

---

1- Meditation  
2- Creative Visualization  
3- Relaxation

نفر را که نشانه و الگوی این ویژگیهاست شناخته، با او از راه دل و با کمال عشق و محبت ارتباط برقرار کنیم. در فصل ۸ این افراد را استاد و مراد خواندیم و نام چند نفر را نیز ذکر کردیم.

اگر تاکنون استاد و مراد خود را نشناخته‌اید، انسان بزرگوار و وارسته‌ای را به عنوان استاد خود در نظر بگیرید که نمونه و نشانه عشق و محبت است، خدمات بی‌شائبه‌ای برای بشریت انجام داده است، عوامل ناشادی و افسردگی در او وجود ندارند (با تقواست) و ایشان را خیلی دوست دارید. اگر چنین کسی را نمی‌شناسید، می‌توانید یکی از استادان را که در فصل ۸ نام بردم برگزینید.

**ب) ویژگیهای مشترک استادان.** استادان واجد همه ارزشهای انسانی هستند.

**ج) استادان را به خانه‌تان بیاورید.** تصویر استادتان را در جایی که دائماً در معرض دیدتان است قرار دهید تا همیشه به یاد او باشید. اگر بیش از یک استاد و مراد دارید، چه بهتر. در صورت امکان منزل یا محل کار خود را با عکس همه این بزرگواران تزئین کنید.

**د) حریم خلوتی برای خود درست کنید.** اگر می‌توانید و مانع آسایش دیگر اعضای خانواده نمی‌شوید، گوشه آرام و خلوتی را در منزل به خود اختصاص دهید. استاد (یا استادان) خویش را در مواقع خاص، در زمان مراقبه و تجسم خلاق در این محل ملاقات کنید. به این مکان نام ویژه‌ای بدهید - نامی که بیانگر صلح، آرامش، سرور، صفا و شادی باشد. اجازه دهید نامی برای این حریم خلوت پیشنهاد کنم. من واژه سانسکریت «پراشانتی» را پیشنهاد می‌کنم که به معنی «آرامش برین و جاودانه» است. گوشه پراشانتی خود را با عکس استاد (یا استادان) خود و تصاویر دیگری که یادآور آرامش و صفاست تزئین کنید. این تصاویر می‌توانند عکس گل سرخ یا گلهای دیگر، پرندگان، پروانه‌ها، موجودات دیگر یا صحنه آرام و صلح‌آمیزی باشد. این تصاویر، به خصوص تصویر استادتان را طوری در این گوشه «پراشانتی» قرار دهید که بتوانید آنها را در وضعیت نشسته به خوبی ببینید و مجبور نباشید برای نگاه کردن به آنها سرتان را خم کنید. در صورت تمایل و چنانچه مزاحمتی برای سایر اعضای خانواده پیش نمی‌آید، چند نوار موسیقی ملایم و آرام‌بخش و چند عدد عود که بویشان را دوست دارید و چند شمع (به شرط اینکه خطر آتش‌سوزی وجود نداشته باشد) را انتخاب کنید.

**ه) خود را برای ملاقات با استادان آماده کنید.** زمانی از روز را که خانه خلوت و آرام است انتخاب کنید. این زمان می‌تواند صبح زود (قبل از طلوع آفتاب بهترین زمان است) یا آخر شب باشد. در صورت امکان چند شاخه گل تازه (گل سرخ ارجح است) تهیه کنید و در جای مناسبی در گوشه «پراشانتی» قرار دهید. از پاکیزه

بودن بدن و لباس خود اطمینان حاصل کرده، وضو بگیرید. به گوشه خلوت خود رفته، یک نوار موسیقی آرام و روح‌نواز بگذارید و شمع و عود را روشن کنید و مطمئن شوید که خطر آتش‌سوزی وجود ندارد. روی زمین یا روی صندلی (هر کدام که راحت‌ترید) بنشینید. اگر روی صندلی می‌نشینید، کف پاهایتان را صاف روی زمین قرار دهید. چه روی زمین چه روی صندلی، ستون فقرات و گردن خود را صاف و در یک خط نگهداشته، دستها را روی زانو یا رانها قرار دهید طوری که کف دستها رو به بالا باشند.

**و) از خداوند تشکر کنید.** در حالی که در وضعیت راحتی روی صندلی و یا زمین نشسته‌اید و همه چیز آرام و ساکت است به عکس استاد یا استادان و تصاویر دیگری که در گوشه «پراشانتی» خود نصب کرده‌اید نگاه کنید و در حالی که از دیدن آنها و شنیدن آهنگ دنواز موسیقی و بوی عود لذت می‌برید، چشمانتان را ببندید و از خداوند برای تمام نعمتهای زندگی و نیز فرصتی که در این زمان و مکان خاص به شما عنایت فرموده قدردانی کنید. این نعمتها و برکات را برشمارید، سپس از فرصتی که برای ملاقات با استادان بدست آورده‌اید، سپاسگزاری کنید. خاطر نشان کنید که هدف شما از دیدار با استاد و مراد (یا حس کردن او) پرورش ارزشهای انسانی است تا بتوانید همه‌کس و همه‌چیز را بی هیچ قید و شرطی دوست داشته باشید، مؤثرترین خدمت بی‌ریا را به مردم ارائه کنید و به خدا نزدیکتر شوید.

**ز) تجسم خلاق و مراقبه را شروع کنید.** در حالی که چشمانتان بسته است، چند نفس عمیق از بینی بکشید طوری که مدت دم، بازدم و نگاهداری نفس یکسان باشد. تا آنجا که ممکن است - بدون فشار آوردن به خود و احساس ناراحتی - بین نه تا دوازده نفس عمیق بکشید. به هر نفس تا حد امکان توجه کنید، در خیال خود با مولکولهای اکسیژن همراه شده، به ریه‌ها رفته، در آنجا لختی درنگ کنید و شاهد تبادل اکسیژن با دی‌اکسیدکربن باشید. سپس همراه با دی‌اکسیدکربن از ریه‌ها و از بینی یا دهان خارج شوید. پس از اتمام تنفس عمیق و در حالی که چشمانتان هنوز بسته است در ذهن خود (نه با کلام) شروع به شمردن از یک تا نه کنید. با هر شماره حس کنید که آرام و آرامتر می‌شوید. در ذهن خود بگویید که با هر شماره، بدنتان راحت‌تر و آسوده‌تر شده، از آرامش بیشتری برخوردار می‌شود. در پایان شمارش احساس آرامش و راحتی کنید. حس کنید که خیلی راحت هستید و در ذهنتان چندین بار تکرار کنید که اکنون بسیار راحت و آسوده‌اید و از آرامش بسیار عمیقی برخوردارید.

**ح) برای خود یک «پراشانتی» ذهنی خلق کنید.** برای تأثیر بیشتر فرآیند آرامش بخشیدن به خود، اکنون در ذهن خود وارد محل آرام و زیبایی شوید. می‌توانید مکانی را انتخاب کنید که قبلاً خودش یا عکسش را

دیده‌اید. این مکان می‌تواند یک باغ پر از گل یا میوه، کوهستان، ساحل دریا یا مکان دیگری باشد که در آن احساس آرامش و شادی می‌کنید. می‌توانید در ذهن خود مکان دلنشین یا آرامش‌دهنده‌ای را که دوست دارید خلق کنید. برای این آرامش‌دهنده ذهنی نیز نامی انتخاب کنید. برای همخوانی با گوشه «پراشانتی فیزیکی» «پراشانتی ذهنی» را پیشنهاد می‌کنم. در حالی که کماکان چشمانتان بسته است وارد این مکان آرام، زیبا و امن (پراشانتی) بشوید. در گوشه و کنار آن تفریح کنید و از همه چیز لذت ببرید. هر چه را که در اطرافتان است مشاهده و احساس کنید. گله‌ها، درختان زیبا و با شکوه، پرندگان و سایر حیواناتی را که در این پراشانتی می‌یابید تحسین کنید و خود را کاملاً آرام، راحت و بسیار شاد بیابید.

**ط) با استاد خود دیدار کنید.** در حالی که از زیبایی و آرامش مکان ذهنی خود لذت می‌برید، استادتان را در فاصله دور مجسم کنید. او زیر درخت کهنسال با شکوه و بزرگی روی نیمکت نشسته و به شما نگاه می‌کند، گویی منتظر شماست. به سمت استاد خود بروید و در حالی که از دیدن او بسیار خوشحال هستید به او سلام کنید. او برخاسته، شما را در بغل گرفته، می‌گوید که از دیدار شما بسیار خرسند است. و شما را همان گونه که هستید دوست دارد و از اینکه می‌خواهید خصایل انسانی را در وجودتان پرورش دهید و عشق و علاقه به خدمت بی‌چشمداشت را در خود تقویت کنید بسیار خشنود و راضی است.

به درخواست استاد کنار او نشسته، مصاحبت با مراد خود را ادامه داده، از لحظه لحظه آن لذت ببرید و از بودن در آنجا خوشحال و شادمان باشید. احساس کنید که از آرامش عمیقی برخوردارید. استاد و مرادتان تجسم واقعی عشق و رحمت الهی است. از چشمان و سراسر وجود او عشق می‌تراود. تا آنجا که می‌توانید انرژی عشق او را جذب کنید و از همه لحظات با او بودن لذت ببرید.

**ی) پرورش یک ارزش انسانی در حضور استادان.** ارزش انسانی‌ای را که مایلید در خود پرورش دهید با استاد خود در میان بگذارید. (فرض کنید که می‌خواهید ارزش انسانی توکل را در خود پرورش دهید تا عوامل بدبختی افسردگی، اضطراب، حسادت، غصه، توقع و غیره را از میان برداشته و بتوانید دیگران و شرایطی که در آن هستید را بهتر قبول کنید.) در حالی که هنوز روی نیمکت نشسته‌اید می‌بینید که استادتان برخاسته، در برابرتان می‌ایستد، دستهایش را بالای سر شما نگاه می‌دارد، طوری که کف دستهایش رو به پائین است و با ذکر «الله، الله یا الله» با صدایی بسیار خوش، به سر و تمام بدن شما انرژی ساطع می‌کند. مجسم کنید که نور آبی درخشانی از

دستان استاد ساطع می‌شود و تمام بدن شما را با درخششی بسیار زیبا و مطبوع فرا می‌گیرد. خود را در این نور آبی آرامش‌بخش لطیف و زیبا غوطه‌ور کنید و در ذهن خود چنین تصدیق کنید:

«من به خداوند و نظام آفرینش و تمام زیباییها، شکوه و وفور نعمتش توکل و اعتماد دارم. او همه نیازهایم را بر حسب اعتقاد و تلاشم برآورده می‌کند - همه نیازهایی که برای یک زندگی راحت و پرهیزگارانه لازم است. من ... (شخص یا هر موقعیتی را که مایلید نام ببرید) را همان □ طور که هست می‌پذیرم، دوست دارم و ایمان دارم که خداوند از طریق همان دنیای زیبا و مهربانش از او (یا آنها) مراقبت کرده، نیازهای او (یا آنها) را برآورده می‌کند.»

این عبارات تأکیدی را چندین بار تکرار کنید. عشقی را که از استادتان دریافت می‌کنید حس کرده، از غوطه‌ور بودن در نور آبی رنگ لذت ببرید که شما را از ارزش انسانی «توکل و اعتماد» پر می‌کند.

توجه داشته باشید که هیچ کلمه یا عبارت منفی را به ذهنتان راه ندهید. به عبارت دیگر، از ادای عباراتی چون «من نگران نیستم» خودداری کنید. در عوض، از عباراتی چون: «من جهان آفرینش را دوست دارم و ایمان دارم که نیازهایم را برآورده می‌کند، من از هر چه که برایم پیش می‌آید - به هر شکلی که باشد - راضی و خوشحالم و همه چیز در زندگیم نیکوست.» استفاده کنید. اگر از کسی بیزار و متنفر هستید به جای ادای عبارت: «من از ... در دلم کینه‌ای ندارم» این عبارت را تکرار کنید: «من ... را آنچنان که هست دوست دارم. او در نظام آفرینش فردی منحصر به فرد و زیباست و در نمایشنامه خلقت نقش انحصاری خود را بخوبی ایفا می‌کند. من از دوست داشتن او راضی و شاد هستم.»

این جملات تأکیدی یا جملات مشابه را هر چند بار که می‌خواهید در حضور مراد و استادتان در ذهن خود تکرار کنید و از هر لحظه با او بودن و غوطه‌ور شدن در نور آبی زیبا و لطیفی که از دستان او ساطع شده لذت ببرید. استادتان از شما که از هیچ تلاشی برای پرورش ارزشهای انسانی دریغ نمی‌ورزید و از شنیدن سخنانی که بر زبان می‌رانید بسیار راضی است.

**ک) مرخص شدن از حضور استاد.** وقتی احساس کردید زمان بازگشت به گوشه «پراشانتی» فیزیکی‌تان فرا رسیده، از مراد و استادتان سپاسگزاری کنید که امکان این ملاقات را فراهم و زمانی را با شما صرف کرده است. از او اجازه مرخص شدن بخواهید. وقتی این اجازه را دادند، از ایشان خداحافظی کرده، «پراشانتی ذهنی» یا مکان ملاقات را ترک کنید. اکنون در ذهن خود از یک تا نه بشمارید و با هر شماره بگویید که آگاهی‌تان بیشتر و

بیشتر به گوشه خلوت فیزیکی تان معطوف می‌شود. وقتی به نه رسیدید، در ذهن خود بگوئید: «اکنون من از این مکان آگاهی کامل دارم، احساس خوبی دارم، کاملاً آرام هستم و بسیار خوشحالم.» عبارت «احساس خوبی دارم، کاملاً آرام هستم و بسیار خوشحالم» را چندین بار تکرار کنید و سپس چشمانتان را باز کنید. از آرامش و سکونی که تجربه کرده‌اید و کماکان حس می‌کنید لذت ببرید و برای این تجربه سپاسگزار خداوند باشید.

**تبصره ۱-** اگر تاکنون تجسم خلاق و مراقبه را تجربه نکرده‌اید یا اگر چنین تجربه‌ای داشته ولی مانند من در آرام کردن ذهنتان و جلوگیری از پراکندگی آن با مشکل مواجه هستید، ناامید نشوید. همه ما چنین مشکلی داریم. هر زمان ذهنتان از «این شاخه به آن شاخه پرید»، سعی کنید آن را متمرکز کنید. خود را سرزنش نکنید و از اینکه نتوانسته‌اید ذهنتان را آرام کنید احساس گناه نکنید.

اگر این اولین باری است که چنین تجربه‌ای بدست می‌آورید، پیشنهاد می‌کنم بآرامی پیش بروید. در صورت امکان، ابتدا آمادگیهای ذکر شده در موارد (الف)، (ج) و (د) را بدست آورید. سپس یک هفته موارد (ه) تا (ز) را انجام دهید و در پایان هر مراقبه در ذهن خود از یک تا نه بشمارید و با هر شماره تکرار کنید که اکنون آگاهی تان بیشتر و بیشتر به سمت گوشه «پراشاتی» تان معطوف می‌گردد. وقتی به شماره نه رسیدید، در ذهن خود بگوئید: «اکنون من کاملاً از این مکان آگاهم، احساس خوبی دارم و بسیار خوشحالم.» جمله «احساس خوبی دارم و بسیار خوشحالم» را چندین بار تکرار کنید و سپس چشمانتان را باز کنید از احساس آرامش و سکونی که داشته‌اید و هنوز حس می‌کنید، لذت ببرید.

پس از یک هفته، موارد (ه) تا (ی) را انجام دهید و مراقبه را با همان روش پایان دهید. این تمرین را یک هفته انجام دهید. سپس همه مراحل (ه) تا (ک) را دنبال کنید.

**تبصره ۲-** اگر در تجسم مراد و استادان یا دیدن خود در حباب نور آبی □ - مانند اکثر افراد □ - مشکل دارید، از این خشنود باشید که خود را آرام کرده و در خود ارزشهای انسانی را پرورانده‌اید.

تجسم ملاقات با استاد بسیار شبیه دیدن این بزرگوار در خواب است با این تفاوت که در «خواب دیدن» انسان از محیط اطراف خود ناآگاه است و عملاً روی آنچه در خواب می‌بیند کنترلی ندارد. در تجسم و ملاقات پیشنهادی فوق، شما از اتفاقات اطراف خود آگاهید و با همت خود استادان را می‌بینید، در ذهن خود با او صحبت می‌کنید (مانند خواب دیدن)، از او سؤال می‌کنید و او شما را راهنمایی کرده، مورد لطف خود قرار می‌دهد.



### تهیه جدولی برای پرورش ارزشهای انسانی

پرورش ارزشهای انسانی احتیاج به زمان دارد و در این راه باید بسیار صبور بود. جدول ۷ می‌تواند در برنامه‌ریزی برای پرورش یک ارزش انسانی در طول ماه بکار رود. در جدول ۶، اثرات و نتایج هر ارزش انسانی را در ریشه‌کنی یا تقلیل عوامل منفی تعیین کردید. اکنون، ارزشهایی را که بیشترین اثر را در زدودن ردائل اخلاقی دارند انتخاب کنید (این ارزشها بیشترین حاصل جمع را دارند). مدت زمانی را که می‌خواهید صرف پرورش هر ارزش انسانی کنید (با تعیین روز و ماه) در جدول ۷ ذکر کنید. این جدول را برای حداقل ۵ ارزش انسانی پر کنید.

### جدول ۷- برنامه زمانی پرورش ارزشهای انسانی

ارزشهای انسانی را که مایلید در خود پرورش دهید از جدول ۶ انتخاب کنید و بر حسب اولویت بنویسید. مدت زمانی را که برای پرورش هر یک از این ارزشها لازم می‌دانید، با ذکر نام ماه یا ماهها در مقابلشان بنویسید. در ستون سمت چپ نام عوامل افسردگی‌ای را بنویسید که با پرورش ارزش مورد نظر از بین می‌رود.

ارزش انسانی	مدت زمان لازم برای پرورش این ارزش انسانی	عوامل افسردگی که از بین می‌روند.

برای مفرح کردن پرورش ارزشهای انسانی می‌توانید از عکس، نقاشی، پوستر و یا هر چیزی که نشانه آن ارزش است استفاده کنید و آنها را در گوشه و کنار منزل و محل کار خود قرار دهید. مثلاً اگر تصمیم گرفته‌اید که آبان ماه، «رضایت» را به عنوان یک ارزش انسانی در خود پرورش دهید، از تصویر، عکس، کلمات قصار، نقاشی و چیزهایی استفاده کنید که به شما یادآوری می‌کنند از آنچه دارید راضی هستید. با دوستانتان درباره این ویژگی اخلاقی صحبت کنید و بگذارید تمام دنیا بدانند که ماه آبان برای شما «ماه رضایت» است.

اگر ماه دی را مثلاً برای تقویت سپاسگزاری برگزیده‌اید - علاوه بر اقدامات فوق‌الذکر - از هیچ تلاشی برای ابراز قدردانی خود فروگزاری نکنید. ابتدا از خانواده، سپس اقوام دورتر، دوستان، جامعه و کشورتان به سبب هر آنچه که برایتان انجام داده‌اند ( هر چند که به نظر شما ناچیز باشند) سپاسگزاری کنید. صد البته، بیشترین سپاس خود را از خداوند برای نظام آفرینشش، تمام الطافش و تمام نعمتهایی که به شما ارزانی داشته است بیان کنید. سعی کنید این الطاف و نعمتها را روی کاغذ بیاورید یا لاقلاً در ذهن خود مرور کنید و برای هر یک از آنها از خداوند تشکر کنید.

**تمرین ۱۹:** جدول شماره ۷ را برای ۵ ارزش انسانی که مایلید در طول ۵ ماه آینده در خود پرورش دهید پر کنید و این خودسازی را از اولین روز ماه بعد آغاز کنید. اقدامات مقدماتی (الف)، (ج) و (د) را که زیر عنوان «ارتباط با استاد برای پرورش ارزشهای انسانی» آورده‌ایم پیش از شروع ماه به عمل آورید.

در اولین روز ماه، پرورش آن خصوصیت انسانی را که در جدول ۷ انتخاب کرده‌اید آغاز کنید. موارد (ه) تا (ک) را انجام دهید. این تمرین را تا آنجا که می‌توانید حداقل دو بار در روز - یک بار صبح زود و بار دیگر آخر شب - انجام دهید. در طول ماه، استاد و مرادتان را دائماً عاشقانه به یاد داشته باشید و به وجود این ارزش انسانی در او بیندیشید. تا آنجا که می‌توانید در مورد پرورش این ارزش انسانی و افرادی که بدرستی از این ارزش و خصوصیت اخلاقی برخوردار بوده‌اند یا هستند مطالعه و با دیگران صحبت کنید.

جدول شادی‌سنجی را در پایان ماه پر کنید و آن را با ماه قبل مقایسه کنید. آیا در میزان شادی خود تفاوتی می‌بینید؟

## تجسم خلاق و مراقبه گروهی برای پرورش

### ارزشهای انسانی

روش تجسم خلاق، مراقبه و ارتباط با استاد و مراد را می‌توان بصورت جمعی نیز بکار برد. تلاش گروهی همیشه مؤثرتر از تلاشهای فردی است. برای انجام آن به طور گروهی روش زیر را پیشنهاد می‌کنیم.

- ۱- اگر دوستان همفکری دارید که مشتاق پرورش ارزشهای انسانی هستند و با روش مراقبه و تجسم خلاق نیز آشنایی داشته، روش توصیه شده در این فصل را بکار می‌بندند، دور هم جمع شوید و به صورت دسته‌جمعی ارزشهای انسانی مورد نظر را در خود پرورش دهید.

۲- برای گردهماییهای هفتگی خود زمان مناسب و مکان دنج و خلوتی انتخاب کنید. اگر برایتان فرقی ندارد، پنجشنبه بعد از ظهر یا شب را در نظر بگیرید. در تمام جهان بسیاری از مراسم دینی، معنوی، عرفانی و مراقبه‌ها را در چنین اوقاتی انجام می‌دهند. با انتخاب پنجشنبه بعد از ظهر یا شب برای تجمع خود، می‌توانید از این گردهمایی معنوی جهانی بهره و برکات بیشتری ببرید.

محل گردهمایی شما می‌تواند منزل یکی از اعضاء، مدرسه‌ها، سالنهای سخنرانی و تجمع یا مکان مناسب دیگری باشد. در صورت امکان، این مکان را با تصاویر آرامش‌بخش طبیعت، حیوانات، گیاهان و □... تزئین کنید. در صورت تمایل و موافقت تمام اعضای گروه، عکسهای استادان خود را در جای مناسبی قرار دهید. اگر تزئین دائمی محل میسر نباشد، هر یک از شرکت‌کنندگان می‌توانند در هر جلسه عکس استاد و مراد خود را بیاورند و آن محل را موقتاً تزئین کنند. برای هر جلسه گردهمایی یک دسته گل تازه و زیبا نیز تهیه کنید.

۳- اگر کسی نسبت به بوی شمع یا عود حساسیت ندارد و خطر آتش‌سوزی هم در بین نیست، از آنها استفاده کنید و نوار موسیقی آرامی را که تمام افراد گروه دوست دارند انتخاب کنید. به یاد داشته باشید که روشن کردن شمع، سوزاندن عود، موسیقی و گل ضروری نیستند ولی به جریان آرام‌سازی شما کمک می‌کنند.

۴- جدولی مانند جدول ۷ را برای گروه در نظر بگیرید و هر ماه یک ارزش انسانی را برای گروه انتخاب کنید. سعی کنید یک برنامه شش □ ماهه و یا یک ساله برای پرورش ارزشهای انسانی تدوین کنید و بسیار بهتر است که تمام اعضای گروه هر ماه روی یک ارزش انسانی واحد کار کنند و آن را در خود پرورش دهند.

۵- یکی از اعضای گروه را که صدای آرامش‌بخش و خوشی دارد برای رهبری و هدایت گروه انتخاب کنید. می‌توانید پس از یکی دو بار تمرین صدای این شخص را ضبط کنید تا خود او هم بتواند در جریان مراقبه شرکت کند.

۶- در حالی که هر کس راحت نشسته و می‌تواند عکس استاد خود را ببیند و در حالی که شمعها و عودها روشن هستند و موسیقی دلنواز و آرام نیز پخش می‌شود، فرآیند تجسم خلاق، مراقبه و ارتباط با استاد را آغاز کنید. آنچه که رهبر گروه می‌تواند با آرامی برای جمع بگوید به شرح زیر است:

(الف): «به تصویر استادتان نگاه کنید و آن را به ذهن بسپارید. اکنون چشمان خود را ببندید و کاملاً راحت و آرام باشید.» در حالی که چشمان همه بسته است چنین ادامه می‌دهد: «از خداوند بخشاینده و مهربان بسیار سپاسگزاریم که از طریق نظام آفرینش به ما این فرصت را داده تا گردهم آییم و عشق و دیگر فضائل انسانی را در خود پرورش دهیم. همچنین از استادان خود که دعوت ما را پذیرفته و با ما خواهند بود تشکر می‌کنیم. هدف ما از این تجمع و تلاش معنوی پرورش، رشد و تقویت فضائل و ارزشهای انسانی است تا شادتر شده و بتوانیم به دیگران خالصانه‌تر عشق بورزیم و بی‌ریا تر خدمت کنیم.»

(ب): «نفس عمیقی بکشید.» (باید حد متوسط زمان تنفس، یعنی مدت زمانی را که هر فرد به راحتی و بدون تحمل فشار می‌تواند نفس بکشد در نظر گرفت. این زمان را از قبل تعیین کنید.) «به نفسی که فرو می‌دهید توجه کنید، همراه هوایی که استنشاق می‌کنید به ریه‌هایتان بروید. نفس خود را نگاه دارید. به تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن در ریه‌هایتان توجه کنید. نفستان را بیرون دهید. همراه با دی‌اکسید کربن از ریه‌ها و سوراخهای بینی خارج شوید.» این مرحله را بین نه تا دوازده بار (به هر تعدادی که برای گروه راحت باشد) تکرار کنید.

(ج): «اکنون از یک تا نه می‌شمارم و با هر شماره احساس راحتی و آرامش بیشتری می‌کنید. یک ... دو ... سه.» (بسیار آرام بشمرید.) «اکنون احساس راحتی و آرامش بیشتری می‌کنید. چهار ... پنج ... شش» اکنون به مرحله بسیار عمیق آرامش نزدیک می‌شوید. هفت ... هشت ... اکنون بیش از پیش احساس آرامش می‌کنید. هم اکنون خیلی آرام هستید و از آرامش بسیار عمیقی برخوردارید. با شماره نه به عمیقترین مرحله آرامش خواهید رسید. نه ... بسیار راحت و آرام هستید. این آرامش را حس کنید.

(د): «برای رسیدن به مرحله کاملتر آرامش، وارد پراشانتی ذهنی خود شوید.» (هر کس که مرحله تجسم خلاق، مراقبه و ارتباط با استاد را که در قسمت قبل آمده دنبال کرده باشد باید چنین گوشه خلوتی برای خود داشته باشد.) «بنگرید که این مکان چقدر زیبا، فرح‌بخش، آرامش‌بخش و با نشاط است. شما از بودن در این مکان احساس آرامش زایدالوصفی می‌کنید.»

«در حالی که قدم می‌زنید و از آرامش و نشاط این محل بسیار لذت می‌برید و شاد هستید، متوجه استادان می‌شوید که در نقطه‌ای دور روی نیمکتی نشسته است. از دیدن او بسیار شاد می‌شوید. به سویش می‌روید، به او سلام می‌کنید (در ذهن خود) و می‌گویید که خیلی از دیدار و بودن با او شاد هستید. دعوت می‌کند که

کنارش بنشینید. قبول می‌کنید و در کنارش نشسته به او نگاه می‌کنید. حس می‌کنید که عشق و محبت زایدالوصفی از چشمان و چهره او به سمت شما ساطع می‌شود. او به شما می‌گوید که از دیدارتان بسیار خوشحال است و از اینکه شروع به پرورش ارزشهای انسانی کرده‌اید بسیار راضی و خشنود است. او به شما اطمینان می‌دهد که در همه حال مراقبتان است و شما را در همه تلاشهایتان یاری خواهد کرد. یادآوری می‌کند که هر زمان که بخواهید می‌توانید به دیدارش بروید و شما همیشه و همواره در قلب او جای دارید.»

«در ذهن خود به او بگویید که شما و دوستانتان همگی آنجا گرد آمده‌اید تا ارزش انسانی .... (ارزش انسانی آن ماه را نام ببرید) را در خود پرورش دهید. از او بخواهید که یاریتان کند. او قبول می‌کند. سپس برمی‌خیزد و رو بروی شما می‌ایستد و دستانش را کمی بالاتر از سرتان نگاه می‌دارد. شما کاملاً آرام و راحت هستید و گرمای دستهای استاد خود را کاملاً بالای سرتان حس می‌کنید. او با ذکر الله، الله یا الله شروع به تاباندن نور آبی روشنی می‌کند. شما حس می‌کنید که نور آبی ملایم و مطبوعی از دستهای استادتان ساطع شده و تمام بدن شما را در بر گرفته است. خود را در یک حباب بزرگ نورانی و آبی رنگ می‌بینید و حس می‌کنید که در آن غوطه‌ور هستید. حس می‌کنید که این نور آبی‌رنگ شما را از عشق، از میل به خدمت و از ... (نام ارزشی که مورد توجه جمع است) پر می‌کند.» توجه داشته باشید که عبارت منفی به کار نبرید. (به قسمت ی) صفحه ۱۷۳ رجوع کنید.) می‌توانید عبارت تأکیدی مناسبی برای ارزش انسانی مورد نظر اختیار کنید و از جمع بخواهید در حالی که خود را همچنان در حباب نور آبی رنگ غوطه‌ور حس می‌کنند آن جمله را چند بار در ذهن تکرار کنند و به این منظور، شما حدود یک دقیقه سکوت کنید.

(ه □): «پرورش و رشد این خصلت و ارزش انسانی را در وجود خود حس کنید. شادی و سروری را که برخوردار از چنین ارزش انسانی مهمی به دنبال دارد، احساس کنید.»

(و): «حال زمان خداحافظی با استاد و مرادتان فرا رسیده است. از او اجازه می‌گیرید که از خدمتش مرخص شوید. او با در آغوش گرفتن و بوسیدن پیشانی شما، با شما خداحافظی می‌کند و اظهار می‌کند که از دیدار و بودن با شما خیلی خوشحال است. به احترام، دستهای استاد خود را می‌بوسید و از لطف و محبت استادتان تشکر و سپاسگزاری می‌کنید که در پرورش ارزش انسانی ... (نام ببرید) شما را یاری کرده است و می‌گویید که خیلی خوشحال، آرام و شاد هستید. حال آماده ترک فضای پراشانتی ذهنی و بازگشت به این مکان هستید. اکنون از یک تا نه می‌شمارم و با هر شماره توجه و آگاهی‌تان بیشتر و بیشتر به این زمان و مکان جلب

می‌شود. یک... دو... سه. آگاهی شما اکنون متوجه این اتاق می‌شود. چهار... پنج... شش... هم اکنون فضای پراشانتی ذهنی خود را ترک کرده‌اید. در حالی که بسیار خوشحال، شاد و آرام هستید و تمام تجربه خود را به یاد دارید آگاهی‌تان بیشتر و بیشتر متوجه این اتاق می‌شود. هفت... هشت... با شماره نه از شما می‌خواهم که چشمانتان را باز کنید و کاملاً احساس راحتی و آرامش کنید. حس کنید که کاملاً خوب و سرحالید. نه ... چشمانتان را باز کنید، حس کنید که بسیار آسوده، آرام و خیلی خیلی شاد هستید.»

۷- چند لحظه آرام بمانید و اجازه دهید که همه حضار چشمانشان را باز کنند. سپس موسیقی را قطع کرده، بپرسید آیا کسی می‌خواهد تجربه‌اش را بیان کند و آیا کسی صحبت یا پیشنهادی در مورد روش آرام‌سازی، تجسم خلاق، مراقبه و ارتباط با استاد دارد؟ به نظرات دیگران گوش کنید و سپس بدون اینکه خود را درگیر صحبتها و مطالب روزمره زندگی کنید، محل را ترک کنید. اجازه ندهید که این مطالب آرامش و حال خوش شما را خدشه‌دار کند. تجربه حاصله را در ذهن خود زنده نگاهدارید و هر چه بیشتر به استاد و مرادتان عاشقانه بیندیشید و ارتباط داشته باشید.

## شادی همچون بهترین دارو

آدمی تا آن اندازه تندرست است که باور دارد می تواند باشد.

جهان فقط چیزهایی را به ما می دهد که باور داریم می توانیم داشته باشیم.

«دیک چوپرا»

دستگاه دفاعی بدن ما وقتی که شاد هستیم بهتر با بیماریها مبارزه می کند تا وقتی که اندوهگین هستیم.

«دیوید مایرز»

ارتباط بین جسم و ذهن و روح از دیرباز شناخته شده و مورد قبول روانشناسان است. رویدادهای بسیاری نشان می دهند که قدرت ذهن و نظام عقیدتی انسان می تواند بر تندرستی و شادکامی او تأثیر بگذارد.

## تأثیر قدرت ذهن و باور بر تندرستی

### چند مثال

در فصل ۵ درباره دیدار خود با پزشکی سخن گفتم که در سه محل مختلف طبابت می کرد. در حالی که برای هر بیماری داروی یکسانی تجویز می کرد، تأثیر دارو در درمان بیماران یکسان نبود. جایی که بیماران اعتقاد بیشتری به او داشتند نسخه های او بیشترین اثر و جایی که بیماران اعتقاد کمتری به او داشتند داروها کمترین اثر را داشتند. اکنون مایلم داستانهایی را برایتان تعریف کنم که از قدرت ذهن آدمی حکایت می کنند. **کارمندان اداره موجب بیماری همکار خود می شوند.** در اداره ای که کارمندان بیشتر وقت خود را صرف صحبت با

یکدیگر می‌کردند تا کار، کارمندی مودی که دربارهٔ قدرت ذهن انسان کتابی خوانده بود تصمیم گرفت آزمایشی روی یکی از همکارانش به نام آقای جعفری (که فردی سر به زیر و پرکار بود) انجام دهد. او تصمیم خود را با برخی از همکارانش در میان گذاشت و دستورات لازم را برای انجام آزمایش به آنان داد.

روز بعد هر کس آقای جعفری را می‌دید جوپای حالش می‌شد و از سلامتی‌اش می‌پرسید. او پاسخ می‌داد که بحمدالله خوب است. از او می‌پرسید «واقعاً خوب هستی؟» وقتی می‌گفت: «چرا چنین سؤال می‌کنید؟ مگر چه شده؟» در جواب می‌گفت: «می‌خواهم مطمئن شوم چون رنگ و رویت پریده و خسته به نظر می‌رسی.» آقای جعفری به طرف اطمینان می‌داد که سالم است. نفر بعدی که به او می‌رسید همان سؤال را تکرار می‌کرد و آقای جعفری نیز همان پاسخ را می‌داد. همکاران بسیار عادی و طبیعی با او برخورد می‌کردند بنابراین یقین پیدا کرد که آنها چیزی را در او می‌بینند که خود از آن بی‌خبر است. پس از آنکه چند نفر همان سؤال را از آقای جعفری کردند نگرانی بر دلش چنگ انداخت. وقت ناهار، یکی از کارمندان زن که همسر آقای جعفری را می‌شناخت به بهانهٔ احوالپرسی به او تلفن کرد و با زیرکی اطلاع داد که حال آقای جعفری چندان خوب نیست.

بعد از ظهر آن روز اوصافی که همکاران آقای جعفری از حال و ظاهر او کرده بودند به راستی پیدا شد؛ رنگ و رویش پرید و احساس خستگی و بیماری کرد. هنگامی که آقای جعفری به خانه بازگشت همسرش او را بیمار یافت و پیشنهاد کرد که حتماً به پزشک خود مراجعه کند. آقای جعفری روز بعد به رئیس اداره تلفن کرد تا بیماری خود را گزارش دهد و تقاضای چند روز مرخصی کند.

آقای جعفری چند روزی در خانه بستری بود تا اینکه همکارانش تصمیم گرفتند به دیدارش بروند و جریان بیماری او را برایش فاش کنند. آنها به آقای جعفری گفتند که آزمایشی بر روی او انجام داده‌اند و او واقعاً بیمار نیست. آنها او را از این واقعیت آگاه کردند که او از آن رو بیمار شد که باور کرد بیمار است. آقای جعفری روز بعد به اداره بازگشت.

**مهندسی که با ارادهٔ خویش خود را می‌میراند.** در امریکا و سایر کشورهای صنعتی، مواد غذایی منجمد غالباً به وسیلهٔ واگنهای قطار مجهز به سردخانه حمل می‌شوند. نگهداری و تعمیرات دستگاه تبرید این واگنها بر عهده متخصصان و مهندسان است. در یکی از شهرهای امریکا، در بعد از ظهر یک روز آخر هفته مهندس متخصصی که مشغول بازبینی دستگاه تبرید یکی از واگنهای خالی بود سهواً به وسیله همکارانش در واگن حبس شد. آنها که در محوطهٔ ایستگاه راه‌آهن کار می‌کردند به هیچ وجه متوجه فریادهای کمک خواهی او نشدند.



مهندس از مخمصه‌ای که در آن گیر افتاده بود بیمناک شد. می‌دانست که بدن آدمی نمی‌تواند مدت درازی (مثل تعطیلات آخر هفته) سرمای زیر صفر را تحمل کند. او می‌دانست که هوای کافی برای تنفس در واگن وجود دارد و می‌تواند دوران حبس را بدون آب و غذا تحمل کند. اما آنچه او را بیمناک می‌کرد این بود که یقیناً نمی‌تواند

در این مدت دمای پایین سردخانه را تحمل کند. او یقین داشت که تا چند ساعت دیگر خواهد مرد. پس از قطع امید از باز شدن در واگن و رهایی از این «زندانی» و پذیرش موقعیتی که برایش پیش آمده بود، تصمیم گرفت در چند ساعتی که به پایان عمرش باقی مانده به پیشرفت علم کمک کند و با توصیف رنج منجمد شدن، تجربه تلخ خود را تا دم مرگ، لحظه به لحظه در اختیار دیگران بگذارد. از این رو بر آن شد تا وضعیت خود را هر ۱۵ دقیقه روی دیوار واگن بنویسد.

در ساعت ۵:۱۵ نوشت که چگونه در واگن گیر افتاده و تصمیم گرفته است تا واپسین دقایق زندگی اش، تجربه مرگ بر اثر انجماد و یخ زدگی را برای دیگران بنویسد تا خدمتی به بشریت کرده باشد. در ساعت ۵:۳۰ نوشت اندک اندک سرما به مغز استخوانهایش نفوذ می‌کند. در ساعت ۵:۴۵ از یخ زدن دست و پاهایش خبر داد. او این کار را هر ۱۵ دقیقه ادامه داد. در ساعت ۱۱ نوشت که چیزی به انجماد کامل بدنش نمانده است و به رغم اینکه می‌کوشد دستهایش را گرم نگهدارد تا باز هم بتواند شرح حال و احساس خود را بنویسد ولی به دشواری می‌تواند قلم را در دست بگیرد. این آخرین پیامی بود که نوشت.

صبح اولین روز هفته بعد، هنگامی که کارکنان ایستگاه قطار برای استفاده از واگن در آن را گشودند، بدن بی جان همکار خود را یافتند. آنها بلافاصله پلیس را آگاه کردند که دیگر نیازی نیست به جستجوی او بپردازند. سپس یادداشتهای او را بر دیوار دیدند ولی با کمال تعجب دریافتند که دستگاه تبرید خراب بوده و در چند روز گذشته اصلاً کار نمی‌کرده است. پس از تحقیق بیشتر آشکار شد که دمای داخل واگن از صفر درجه پایین تر نرفته و حدود ۱۰ تا ۱۵ درجه سانتیگراد هم بالای صفر بوده است. آنها می‌دانستند که آدمی می‌تواند ساعت‌های متمادی در چنین دمایی تاب بیاورد و یقین کردند که همکارشان بر اثر سرما نمرده است.

### **آن مرد فقط با اراده خویش به کام مرگ رفته بود و خود را میرانده بود.**

**مردی که اراده تندرستی می‌کند.**<sup>۱</sup> موریس (نام واقعی مردی آمریکایی) در یک سانحه هوایی مجروح شد و نخاعش در چند نقطه آسیب دید. او می‌توانست ببیند و بشنود و پیرامون خود را حس کند ولی نمی‌توانست افکار و احساسات خود را با کسی در میان بگذارد.

---

<sup>۱</sup> این داستان واقعی را چند سال قبل در آمریکا در یک فیلم ویدیویی دیدم. نام فیلم «مرد معجزه‌گر» بود. شنیده‌ام که کتابی نیز با همین عنوان وجود دارد ولی من آن را نخوانده‌ام.

پزشک معالج پس از معاینه متوجه شد که موريس کاملاً فلج شده است و از او و خانواده‌اش خواست تا مشکلی را که برایشان پیش آمده بپذیرند. او اعلام کرد که موريس علاوه بر اینکه قادر به راه رفتن، صحبت کردن و تأمین نیازهای خویش نخواهد بود، باید دیگران غذا و نوشیدنیهای لازم را نیز به او بخوراند. برای اینکه موريس بتواند با خانواده و اطرافیانش ارتباط برقرار کند، پزشک معالج پیشنهاد کرد که وقتی از موريس سؤالی می‌شود با یک بار بر هم زدن پلک جواب مثبت بدهد و با دو بار جواب منفی. موريس پیشنهاد پزشک را به کار گرفت و پلکهایش را پیایی بر هم زد. پزشک، پرستاران و خانواده‌اش که همه در کنار بستر او حاضر بودند دریافتند که او می‌خواهد چیزی بگوید. بنابراین تابلوی حروف الفبا را نزد او آوردند و به حروف اشاره کردند. او با یک بار بر هم زدن پلکهایش حرفی را که می‌خواست بر می‌گزید و دیگر حروف را با دو بار بر هم زدن پلکها رد می‌کرد. سرانجام پس از تلاش طولانی موريس جمله‌ای ساخت.

جمله موريس این بود که او دقیقاً یک سال پس از سانحه (روز، ماه و سال را ذکر کرده بود) با پای خود از در بیمارستان خارج خواهد شد. پزشک که بسیار بی‌قرار بود تا موريس جمله‌اش را بسازد از اینکه می‌دید بیمارش به حرف او اعتماد ندارد آزرده و خشمگین شد و گفت همین که موريس زنده است و می‌تواند ببیند و بشنود خود معجزه است؛ او و خانواده‌اش باید از زنده ماندنش شاد و سپاسگزار باشند و کوشش کنند تا این وضع را بپذیرند و کار را دشوارتر نکنند. موريس سپس جمله دیگری ساخت بدین مضمون که می‌خواهد شش ماه پس از خروج از بیمارستان (باز هم با ذکر دقیق روز و ماه و سال) با پای خود به مطب پزشک برود و از زحماتش تشکر کند. سومین جمله موريس این بود: «دکتر! شما خیلی بزرگوارید.»

موريس داستان مهندس تبرید را در نوجوانی شنیده بود. این مهندس توانسته بود با اعتقاد، باور و اراده خود را به کام مرگ فرو ببرد. موريس استدلال و قبول کرده بود که اگر ذهن آدمی آنقدر توانمند است که می‌تواند خود را بمیراند پس توان آن را هم دارد که بتواند تندرستی را بر خویشتن مقدر سازد. بنابراین تصمیم گرفت با همه پیش‌بینیهای پزشک معالج و علم پزشکی به مبارزه برخیزد. او **اعتقاد و باور داشت که می‌تواند تندرستی خود را بازیابد و تصمیم گرفت چنین کند.**

موريس رئیس و صاحب یک کارخانه تولیدی بود و با برنامه‌ریزیهای کوتاه و بلندمدت آشنایی داشت و آنها را همیشه در حرفه خود به کار بسته بود. در بازیابی تندرستی، هدف برنامه درازمدت (یک ساله) او بیرون رفتن از بیمارستان با پای خود بود. برنامه‌های کوتاه مدت او کارهای ویژه‌ای را در برمی‌گرفت که برای هر یک مدتی را

معین کرده بود. او علاوه بر تمرکز ذهن خود بر مفاد برنامه‌ریزیهایش، برآستی برای تحقق خواسته‌هایش می‌کوشید. مثلاً برای آموختن نوشیدن چه تلاشها که نکرد و برای یاد گرفتن حرکات ساده‌ای مانند حرکت پا، انگشتان دست، ایستادن و بالاخره راه رفتن بسیار کوشید.

درست یک سال پس از حادثه و دقیقاً در زمانی که پیش‌بینی کرده بود، با استفاده از صندلی چرخدار و به یاری پرستار تا نزدیکی در بیمارستان رفت و از پرستار خواست که در را برایش باز کند. سپس از روی صندلی برخاست، با بردباری کامل گام کوچکی برداشت و در حالی که سخت مراقب بود و احتیاط می‌کرد تا تعادلش را از دست ندهد، با پای خود از بیمارستان قدم به بیرون گذاشت. او برای انجام نرمشهای ضروری بیشتر به خانه رفت و شش ماه بعد، در حالی که خود اتومبیلش را می‌راند، به مطب پزشک معالجش مراجعه کرد تا از مداوا و بردباری او در طول یک سال و نیم سپاسگزاری کند.

پزشک نظر خود را چنین بیان کرد: «شما به راستی همان مرد معجزه‌گری هستید که همهٔ بیماران و پرستاران بیمارستان شما را بدین نام خوانده‌اند. شما با همهٔ پیش‌بینیهای علم پزشکی مبارزه کردید و با ارادهٔ سلامتی را به خود باز گردانیدید.»

### آخرین پژوهشها در زمینهٔ ارتباط ذهن و جسم

مثالهایی که آوردیم نشان می‌دهند که ذهن آدمی چقدر توانمند است. یقین دارم شما هم سرگذشتهای مشابهی را دربارهٔ اینکه ذهنیت، اعتقاد و باور بیمار بر بازیابی تندرستی یا در وخیمتر کردن وضع او نقش داشته است شنیده‌اید.

ارتباط ذهن با جسم بتازگی مورد بررسی و بازنگری زیست‌شناسان و پزشکان قرار گرفته است. دلبستگی دانشمندان به کشف این ارتباط از تعداد کتابهایی که در چند سال گذشته نوشته شده پیداست. نام برخی از این کتابها را همراه با نام نویسندگانشان در پایان کتاب آورده‌ام. نگاهی به این کتابها:

دکتر دیپک چوپرا در مبحث ارتباط ذهن با جسم، در کتابش به نام **تندرستی کامل: راهنمای کامل ذهن و بدن (۱۱)** می‌گوید: «هیچ‌کس ثابت نکرده است که بیماری ضروری است. ما خود بیماری خویش را انتخاب می‌کنیم ولی از این انتخاب آگاه نیستیم. آرمان سلامتی کامل به تعادل کامل بستگی دارد. همهٔ چیزهایی که می‌خوریم، می‌گوییم، می‌اندیشیم، می‌بینیم، انجام می‌دهیم و احساس می‌کنیم بر تعادل کلی ما تأثیر می‌گذارند.»

دکتر الیوت داچر در کتابش به نام **مصونیت‌شناسی روانی - عصبی<sup>۱</sup>: برنامه نوین درمان ذهن و جسم** (۱۲)، پژوهش‌های جدید در زمینه ارتباط ذهن و جسم و روح را مرور و نتایج زیر را استخراج کرده است:

«به نظر می‌رسد که مغز با برگرداندن و ترجمه محتوای ذهن، نگرشها و دریافتهای ما به تکانه‌های عصبی<sup>۲</sup> و شیمی حیاتی (بیوشیمی) نقش مدیریت مرکزی را بازی می‌کند. مغز از راه دستگاه عصبی که متشکل از رشته عصبیهایی است که از مغز به سایر اعضای بدن امتداد می‌یابند و نیز مواد شیمیایی حیاتی<sup>۳</sup> که در سراسر بدن در گردشند با بدن ارتباط برقرار می‌کند.» دکتر داچر اضافه می‌کند:

«دستگاه مرکزی اعصاب حلقه مهم ارتباط ذهن و جسم است. این دستگاه قصد آدمی برای تکان دادن هر عضو را به تکانه‌های الکتریکی عصبی تبدیل می‌کند و در نتیجه عضو به حرکت در می‌آید.»

«دستگاه پیام‌رسانی شیمیایی نیوروپیتاید<sup>۴</sup> آخرین کشف درباره ارتباط ذهن و بدن است. نیوروپیتایدها به وسیله سلولهای مغز و بعضی سلولهای دیگر از جمله سلولهای هورمون‌ساز و حفاظتی بدن ساخته می‌شوند. مغز از طریق نیوروپیتایدها با بدن ارتباط برقرار می‌کند و دستگاههای حفاظتی و هورمونی بدن را تحریک و فعال می‌کند. بدن نیز با تولید همین مواد شیمیایی توانایی برقراری ارتباط با مغز و برانگیختن سلولهای مغزی را پیدا می‌کند... از این مطالب ارتباط به هم پیوسته و فوق‌العاده میان مغز و بدن مشخص می‌شود. این موضوع ما را وادار می‌کند تا به مغز و بدن همچون شبکه‌ای پویا و اندرکنش بنگریم.»

«آخرین و هیجان‌انگیزترین اطلاعات این است که حالت‌های ذهنی مختلف، تولید این مواد شیمیایی را در مغز کم، زیاد یا متوقف می‌کند. این آخرین حلقه اطلاعاتی، آگاهی دیرینه ما را تأیید می‌کند که ذهن و بدن در کنش متقابلند. احساسات و دریافتهای ما بغیر از ذهن در تمام جسمان حس می‌شوند.» دکتر داچر اضافه می‌کند:

«ما اکنون می‌پذیریم که انسان می‌تواند از راه نگرشها و افکارش باریکترین و دقیقترین جنبه‌های بیوشیمیایی و فیزیولوژیایی جسم خود را تنظیم کند. پس آدمی می‌تواند به اختیار خود موجب توانایی یا ناتوانی دستگاه حفاظتی بدن خویش شود و به همین ترتیب بر کارکرد دیگر دستگاههای بدنش نیز تأثیر بگذارد.»

1- Psiconeuroimmunology (PNI)

2- Nerve Impulses

3- Biochemicals

4- Neuropeptide

«فراتر از این برداشتها، دیگران هم بر حسب آنکه نگرشها و افکارشان چقدر بر ذهن ما تأثیر مستقیم دارد می‌توانند بر فیزیولوژی ما تأثیر بگذارند. هر گاه دیگران ما را خشمگین می‌کنند، زیر فشار قرار می‌دهند، به ما ظلم می‌کنند، شادمان می‌کنند یا هر احساس دیگری را در ما به وجود می‌آورند، بدن ما پاسخ می‌دهد و به این ترتیب زیر نفوذ و تأثیر دیگران قرار می‌گیریم. از این رو ممکن است هر کس بر باریکترین و حساسترین واکنشهای بیوشیمیایی بدن دیگری تأثیر مستقیم بگذارد. این نکته به این نظریه که «تو مرا بیمار می‌کنی» اعتبار می‌دهد، و پشتوانه این واقعیت است که برخی افراد توانایی درمان دیگران را دارند (یا برعکس می‌توانند آنها را «نظر بزنند» و مریض کنند)<sup>۱</sup>. مریبان یوگا که بخوبی از آسیب‌پذیری ذهن افراد تازه کار آگاه هستند به آنها هشدار می‌دهند تا به افرادی که موجب سستی روحیه آنها می‌شوند محترمانه بی‌اعتنا باشند و به کسانی که موجب دلگرمی آنها می‌شوند روی خوش نشان دهند.» حافظ (علیه‌الرحمه) در این زمینه می‌فرماید:

نخست موعظه پیر می‌فروش این است از معاشر ناجنس احتراز کنید

«به همین سیاق ملاحظه کنید که ذهن نیرومند یک رهبر یا اعتقاد و باور راسخ و پابرجای جامعه تا چه اندازه می‌تواند بر ذهن و فیزیولوژی تمامی افراد آن جامعه اثر بگذارد. پژوهشهای انجام شده در مصونیت‌شناسی روانی - عصبی (PNI) ممکن است بالاخره نظریه فیزیک کوانتومی و بینش ماوراءالطبیعی عرفا را تأیید کند که: همه به هم پیوسته‌اند، در کنش متقابل با یکدیگرند و همه با هم یکی هستند. این هم ممکن است درست باشد که ما به تندرستی کامل دست نخواهیم یافت تا وقتی که همه تندرست شوند.»

در پاسخ به مسئله بیماریهای ژنتیکی، دکتر داجر می‌گوید: «هر چند عوامل ژنتیکی از مهار و کنترل ما خارج هستند ولی بیماریهای ژنتیکی نیز بستگی زیادی به اعتقادات و روش زندگی ما دارند.» (۱۲)

دکتر داجر نتیجه می‌گیرد: «این یگانگی و همبستگی تأیید مستقیمی است بر وابستگی شادی ما به شادی و کامیابی دیگران، بدین معنی که برای افزودن بر شادی خود باید در اندیشه شادمانی دیگران باشیم. البته فراهم آوردن موجبات شادمانی دیگران مستقیماً نیز موجب دلشادی و خشنودی ما می‌شود.»

اکنون به پژوهش دیگری درباره پیوند ذهن و جسم می‌پردازیم. خانم دکتر لوئیز ال. هی در کتابش به نام **شفای زندگی (۴)** عوامل ذهنی بیماریهای جسمانی را مورد بحث قرار می‌دهد و برای غلبه بر آنها راههایی متافیزیکی پیشنهاد می‌کند. دکتر هی معتقد است که هر بیماری را الگوی ذهنی خاصی بوجود می‌آورد و تندرستی

---

۱- عبارت داخل پرانتز در ترجمه اضافه شده است.

در صورتی حاصل می‌شود که الگوی ذهنی ایجاد کننده آن بیماری وارونه شود. او خود را مثال می‌زند و از غلبه بر بیماری سرطان پیشرفته خود سخن می‌گوید. پزشکان به وی گفته بودند که فقط شش ماه دیگر زنده خواهد ماند و وی با کاوش فراوان (به کمک یک روانشناس دیگر) به الگوی ذهنی بوجود آورنده سرطان پی برد و با کوشش فراوان (همراه با گذشت) و تغذیه مناسب برای دفع سموم بدنش (به ویژه پرهیز از گوشت) توانست ظرف مدت شش ماه بیماری سرطان خود را معالجه کند. او در باره ارتباط روانکاوی و درمان می‌گوید: (۴)

«می‌دانم که اگر بیماران مایل باشند کار ذهنی بخشایش و گذشت را انجام دهند، تقریباً هر بیماری‌ای درمان پذیر است. واژه «درد بی‌درمان» که برای بسیاری از مردم وحشتناک است در واقع بدین معنی است که آن بیماری خاص را نمی‌توان با روشهای متداول درمان کرد و برای درمان بیماری باید به درون روی آورد.»

دکتر هی سپس اضافه می‌کند: «اگر می‌خواهیم شاد و خشنود زندگی کنیم باید شاد بیندیشیم. هر چه از ذهن و زبان ما تراوش کند به همان سان به ما باز می‌گردد. سخنان و اندیشه‌هایتان را دگرگون کنید، آنگاه دگرگونی زندگیتان را نظاره کنید. راه مهار و کنترل زندگی به گزینش واژه‌ها و اندیشه‌ها بستگی دارد.» دکتر هی جدولی تدوین کرده است که ارتباط بیماریهای مختلف را با عوامل ذهنی به وجود آورنده آنها نشان می‌دهد. او دریافته است که این الگوهای ذهنی عامل بیشتر بیماریها هستند: عیبجویی، خشم، سرزنش و نارضایتی. (۴) تقریباً همه عوامل بیماریزایی که خانم دکتر هی در این جدول آورده است همانهایی هستند که ما به عنوان عوامل ناشادی در فصل ۳ برشمردیم.

شادی و تندرستی ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند؛ یعنی اگر آدمی بخواهد شادتر باشد باید عواملی را که موجب ناشادی او می‌شوند (که در این کتاب درباره آنها سخن گفته‌ایم) از بین ببرد یا به حداقل برساند. از سوی دیگر اگر بخواهد تندرست باشد باز هم باید زندگیش را از این عوامل تهی کند. با رجوع به رابطه شادی‌سنجی ( $H=J-F-E$ ) ملاحظه می‌کنیم که با کم کردن و زدودن عوامل ناشادی E می‌توانیم هم شادی خود را افزایش دهیم و هم تندرست باشیم. به طور خلاصه می‌توانیم بگوییم: «اگر می‌خواهیم سالم باشیم باید شاد باشیم.»

اخیراً پژوهشگران دریافته‌اند که کارآیی با شادی رابطه مستقیم دارد. سالها پیش پژوهشگران کشورهای صنعتی دریافته بودند که تنظیم میزان روشنایی، دما، رطوبت نسبی، سرعت هوا، سر و صدای اطراف و غیره بر افزایش کارآیی افراد در کارخانجات و ادارات اثر مستقیم دارند. کشف ارتباط شادی با کارآیی دستیافت جدیدی است.

معتقدم پیشرفت علمی، صنعتی و اقتصادی جوامع مرهون وجود سه خصلت صداقت (در گفتار، کردار و رفتار)، مراعات حقوق دیگران و پشتکار است. پرورش این سه ارزش انسانی می‌تواند به کاهش و زدودن عوامل متشکله ناشادی و افسردگی (E) کمک کرده و انسان را شادتر کند. بنابراین می‌توان گفت که پیشرفت علمی، صنعتی و اقتصادی جامعه نیز با شادی آن جامعه ارتباط مستقیم دارد. خلاصه اینکه: **اگر می‌خواهیم پیشرفت کنیم باید شاد باشیم.**

### نقش برنامه غذایی در حفظ سلامتی

علاوه بر آنچه که می‌اندیشیم و عقایدی که به آنها پایبندیم، کیفیت هوایی که (از نظر آلودگی) استنشاق می‌کنیم، غذایی که می‌خوریم و مایعاتی که می‌نوشیم نیز تأثیر مستقیم بر شادکامی و سلامتی ما دارند. بنابراین توجه به پاک‌ی هوا، برنامه غذایی و خوردن و خوراک مناسب از اهمیت بسیاری برخوردار است.

دکتر دیوید روی بن در کتابش به نام **پرهیز غذایی برای نجات زندگی** (۱۳)، خوراک جوامع صنعتی را از نظر درصد الیاف بسیار ناقص می‌داند و معتقد است همین کمبود علت اصلی چند بیماری کشنده است. او اضافه می‌کند: «تردید نیست که افزودن الیاف به غذا بدن را در برابر سرطان روده و مقعد، بیماریهای قلبی، التهاب آپاندیس، لخته شدن خون در سیاهرگها و چاقی محافظت می‌کند.» دکتر روی بن برای دستیابی به خوراک حاوی الیاف فراوان پیشنهاد می‌کند:

۱- فقط از حبوباتی که سبوس آنها گرفته نشده استفاده کنید.

۲- میوه‌ها و سبزیها را تا حد امکان تازه و خام و با پوست و دانه‌هایشان مصرف کنید.

۳- مصرف شکر، نوشابه‌ها، چربی و گوشت را به حداقل ممکن برسانید.» (۱۳)

دکتر داچر در کتابی که قبلاً به آن اشاره کردیم برای سلامتی دستگاه گوارش پرهیزهای غذایی زیر را

پیشنهاد می‌کند. (۱۲)

۱- مصرف نمک را کاهش دهید.

۲- مصرف فرآورده‌های حیوانی نظیر گوشت، لبنیات، تخم‌مرغ و چربی را به حداقل برسانید زیرا کلسترول

خون را بالا می‌برند.

۳- سیگار نکشید.»

و برای دستگاه گردش خون پیشنهاد می‌کند:



۱- کربوهیدراتها، غذاهای حاوی الیاف زیاد و غذاهای بازپروری نشده (که کمترین راه را بین مزرعه و میز

غذاخوری شما طی کرده‌اند) بیشتر مصرف کنید.

۲- مصرف چربیهای حیوانی را به حداقل ممکن برسانید.

۳- آب بسیار بنوشید.

۴- در خوردن غذا زیاده‌روی نکنید، آن را خوب بجوید و خیلی آهسته و با تمرکز غذای خود را میل کنید.»

برای دستگاه حفاظت بدن دکتر داجر اضافه می‌کند: «اطلاعات محدود کنونی نشان می‌دهد که چربی زیاد در

خون و چاقی (یا هر یک به تنهایی) موجب تضعیف دستگاه حفاظتی بدن می‌شوند در حالی که سبزیجات زرد و

نارنجی رنگ به تقویت آن کمک می‌کنند.» (۱۲)

دکتر اندرو ویل در کتابی به نام **تندرستی طبیعی**، **داروی طبیعی** اطلاعات نسبتاً جامعی را دربارهٔ پیشگیری

و درمان بیماریها و به طور کلی دستیابی به تندرستی بهینه ارائه می‌کند. (۱۴)

هر کس موظف است تا بر حسب شرایط زندگی بهترین ورزش و رژیم غذایی را برای خود بیابد. بسیاری از

مردم با برنامه‌ریزی غذایی، ورزش مناسب و پرهیز از بسیاری از خوردنیها و نوشیدنیها، می‌کوشند تا تندرست شوند.

بسیاری را دیده‌ام که از خوردن گوشت پرهیز می‌کنند و گیاهخوارند. میلیونها انسان در آسیا و دیگر نقاط جهان

فقط از غذاهای گیاهی استفاده می‌کنند و از تندرستی کامل نیز برخوردارند. خانواده‌هایی را می‌شناسم که پس از

سالها گوشتخواری، به گیاهخواری روی آورده‌اند و اکنون ذره‌ای احساس کمبود نمی‌کنند. آنها به من گفته‌اند که

تندرست‌تر و شادتر نیز شده‌اند.

چند سال پیش با خانوادهٔ جوانی در آمریکا آشنا شدم که گیاهخوار بودند. وقتی از آنها پرسیدم: «چند وقت

است که از گوشتخواری پرهیز می‌کنید؟» بانو (س. و.) گفت: «حدود ۱۶ سال پیش گوشتخواری را کنار گذاشتیم.»

سپس افزود: «چهارده سال قبل هنگامی که نخستین پسر را آستن بودم بسیاری نگران سلامتی جنینم بودند و

به من اندرز می‌دادند که حتماً گوشت مصرف کنم. برادر خودم هم که پزشک بود دربارهٔ اهمیت مصرف گوشت

برای تندرستی جنین مرا نصیحت می‌کرد. با شوهرم در این زمینه مشورت کردم و تصمیم گرفتیم در دوران

بارداری همچنان گیاهخوار باقی بمانم.» خانم (س. و.) اکنون از تصمیم آن روز خود به هیچ وجه پشیمان نیست

زیرا حالا دو پسر قوی هیکل ورزشکار و فعال دارد که در عمرشان هرگز گوشت نخورده‌اند.

پرهیز از گوشتخواری و پیش گرفتن شیوه گیاهخواری علاوه بر تندرستی بیشتر فواید زیست محیطی نیز دارد. یکی اینکه زمینهایی را که اکنون زیر کشت علوفه دام هستند می‌توان به پارکهای ملی و جنگل تبدیل کرد. فایده دوم آن کاهش آلودگی گسترده آبهای زیرزمینی است که یکی از دلایل آن فصولات دامی است. فایده سوم کاهش گاز متان (یکی از گازهای گلخانه‌ای) است. این گاز همراه با دی‌اکسید کربن اتمسفر زمین را گرمتر می‌کند.

گفتار فوق را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:

**با در پیش گرفتن نگرش و نظام عقیدتی درست و با بهره گرفتن از خوراک و ورزشهای مناسب می‌توان از زندگی سالم و شادی بهره‌مند شد. در آن صورت می‌توان شاد زیست بدون آنکه نشانه‌ها و عوارض پیری در ما مجال بروز پیدا کند. حکایت زیر نشان می‌دهد که همه اینها ممکن است:**

**پیران جوان سیما.** یک افسر بازنشسته انگلیسی تصمیم گرفت مدتی را در صومعه‌ای در شمال هندوستان بسر برد. او شنیده بود هر کس در این صومعه زندگی می‌کند ۲۰ تا ۳۰ سال جوانتر از سن واقعی می‌نماید. روزی که او وارد صومعه شد مردی ۶۷ ساله بود، بسیاری از موهای سرش ریخته و باقی سفید شده بود، عینک داشت، لاغر اندام، نحیف و پشت خمیده بود و با عصا راه می‌رفت. هنگامی که پس از حدود دو سال به میهنش بازگشت هیچ یک از نشانه‌های پیری را نداشت. دیگر نیازی به عینک و عصا نداشت و سرش پر از موهای مشکی رنگ بود. قیافه‌اش چنان تغییر کرده بود که دوستانش او را بسختی شناختند. هنگامی که یکی از دوستانش عده‌ای را دعوت کرد تا سرگذشت او را از زبان خودش بشنوند، افسر بازنشسته ابتدا از مهمانان خواست تا سن او را حدس بزنند و روی تکه کاغذی بنویسند. میانگین سنی که مهمانان حدس زده بودند ۴۵ سال بود. او در حالی که می‌خندید اظهار کرد که هفته دیگر هفتادمین سال تولد خود را جشن خواهد گرفت. آنگاه سرگذشت خود را در صومعه بتفصیل باز گفت.

**شیوه زندگی پیران جوان سیما در صومعه.** افسر بازنشسته به مخاطبانش گفت: «صومعه در جای بسیار دور افتاده‌ای در شمال هند قرار دارد که دسترسی به آن بسیار مشکل است. پس از اینکه برای اقامت در صومعه پذیرفته شدم همه مرا «پیرمرد» صدا می‌کردند زیرا از همه ساکنان صومعه پیرتر می‌نمودم. چندی بعد دریافتم که بیشتر کسانی که آنجا زندگی می‌کنند از من بسیار مسترند. در صومعه همه برای رفع نیازهای جمع کار می‌کردند و غذای خود را خود تأمین می‌کردند و به دنیای بیرون تقریباً هیچ نیازی نداشتند.» او آنگاه شیوه زندگی در آنجا را به شرح زیر خلاصه کرد:

- ۱- تغذیه: صرفاً گیاهخواری.
  - ۲- جویدن غذا به مدت طولانی (حداقل یک ساعت برای یک وعده غذا).
  - ۳- سکوت کامل در حین صرف غذا. افکار معطوف سپاسگزاری از خداوند - چون به وسیله نظام آفرینشش نیازهای آنها را تأمین می‌کرد - و هدایت غذا در دستگاه گوارش برای هضم بهتر آن می‌شد.
  - ۴- دقت در انتخاب خوراکیهای مختلف در یک وعده غذا به طوری که این خوراکیها با یکدیگر سازگاری کامل داشته باشند.
  - ۵- صرف وقت بسیار برای مراقبه فردی یا دسته جمعی.
  - ۶- تفکر مداوم، نیایش، دعا و خیرخواهی برای سعادت بشر و آینده محیط زیست.
  - ۷- ورزش روزانه و سبک گروهی.
- اگر تعدادی سالمند می‌توانند کار کنند، با اعتدال و قناعت زندگی کنند و تندرست و شاد باشند چرا ما نمی‌توانیم چنین کنیم و مانند آنها باشیم؟

### ارتباط با استاد: راهی مؤثر برای حفظ سلامتی و

#### کمک به فرآیند درمان

در فصل ۱۰ روشی را برای دستیابی به آرامش، تجسم خلاق و مراقبه ارائه دادیم و درباره ارتباط ذهنی و قلبی با استاد برای پرورش ارزشهای انسانی صحبت کردیم. اکنون می‌خواهیم همان روش را برای حفظ تندرستی و یاری به خویشتن در فرآیند درمان پیشنهاد کنیم.

باید تأکید کنم که مدعی نیستم با به کار بردن این روش تندرست خواهید ماند و اگر خدای ناکرده بیمار هستید بهبودی می‌یابید. این روش مکمل روشی خواهد شد که اکنون برای حفظ تندرستی و بازیافت سلامتی خود به کار می‌برید نه جایگزین آن. من خود روشی را که در اینجا پیشنهاد می‌شود به کار بسته‌ام و از آرامش حاصل از آن بهره برده‌ام. از خداوند برای تندرستی‌ای که در سراسر عمر از آن برخوردار بوده‌ام سپاسگزارم.

۱- در صورت امکان آمادگیهای «الف»، «ج» و «د» (ذکر شده در صفحه ۱۶۹) را پیدا کنید و اقدامات «ه □» تا «ط» را به عمل آورید.

۲- در حالی که چشمانتان بسته است، مجسم کنید که استاد و مرادتان پیش روی شما ایستاده و دستهایش را اندکی بالاتر از سر شما نگهداشته، طوری که کف دستهایش رو به پایین است. او با صدایی بسیار خوش و با ذکر الله، یا الله به سر و بدن شما انرژی ساطع می‌کند. مجسم کنید که نور طلایی درخشانی از دستهای استادتان ساطع می‌شود و تمام بدن شما را در برمی‌گیرد. مجسم کنید که در حبابی از نور درخشان طلایی رنگ قرار گرفته‌اید. حس کنید غوطه‌ور بودن در این نور زیبا و دوست داشتنی طلایی رنگ که اثر درمانی عجیبی دارد چقدر لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است. مجسم کنید که این نور طلایی رنگ بسیار زیبا بر ناحیه دردمند بدن‌تان که به درمان نیاز دارد متمرکز شده است. مجسم و حس کنید که عضو دردمند سلامت خود را باز یافته و وظیفه خود را به بهترین نحو انجام می‌دهد. اگر سلولها و بافتهای بدن‌تان آسیب دیده‌اند مجسم کنید که نور درخشان طلایی رنگ بر آنها متمرکز شده و آنها را از بین می‌برد بدون اینکه بر سلولها و بافتهای سالم اطراف آنها تأثیر سوئی بر جای بگذارد. این فرآیند را تا زمانی که مایلید ادامه دهید.

استاد و مرادتان از شما می‌پرسد چه احساسی دارید و شما در ذهن خود از او تشکر می‌کنید، می‌گویید بسیار خوب هستید و تأیید می‌کنید که تمام سلولها، بافتهای، عضلات، استخوانها و اعضای بدن‌تان در سلامتی کامل به سر می‌برند و وظایف خود را به بهترین وجه و در کمال هماهنگی با یکدیگر و جهان آفرینش انجام می‌دهند و شما به راستی سالم، آرام و بسیار شاد هستید. این تأیید را ذهناً چندین بار در حضور استادتان تکرار کنید. دقت کنید که جمله، فکر یا حتی واژه منفی‌ای به ذهنتان خطور نکند. مثلاً از گفتن اینکه زانوهایتان درد نمی‌کند پرهیز کنید، به جای آن بگویید که زانوهایتان کاملاً سالم و خویند، مجسم و حس کنید که به راستی چنین است.

۳- اکنون آماده شوید تا ذهن و آگاهی خود را با انجام مورد «ک» (صفحه ۱۷۵) به گوشه پراشانتی اتاق خود باز گردانید یا خود را برای تمرین تجسم خلاق و مراقبه بعدی آماده کنید.

### **ارتباط با استاد برای کمک به توانمندی**

#### **در تمرکز ذهنی**

۱- در صورت امکان، آمادگیهای «الف»، «ج» و «د» (ذکر شده در صفحه ۱۶۹) را ایجاد کنید و اقدامات «ه □» تا «ط» را به عمل آورید.

۲- در حالی که چشمانتان بسته است، مجسم کنید که استاد و مرادتان پیش روی شما ایستاده و دستهایش را اندکی بالاتر از سر شما نگهداشته، طوری که کف دستهایش رو به پایین است. او با صدایی بسیار خوش و با ذکر الله، یا الله به سر و بدن شما انرژی ساطع می‌کند. مجسم کنید که نور درخشان زرد رنگی از دستهای استادتان ساطع می‌شود و تمام بدن شما را در برمی‌گیرد و در آن نفوذ می‌کند. احساس کنید که در حبابی از نور زیبا و آرامش‌بخش زرد غوطه‌ور هستید و در ذهن خود تایید کنید که برای تمرکز فکر و توجه بر کار خویش یا هر چیز دیگری که می‌خواهید بسیار توانمند هستید. به یکی از مسائلی که ذهن شما را اشغال کرده است و در پی یافتن پاسخ آن هستید فکر کنید و مسئله را حل شده تلقی کنید. احساس کنید که آسوده شده‌اید و از راه حلی که یافته‌اید بسیار خوشنودید. از اینکه موفق به حل مسئله‌ای شده‌اید که مدتی شما را آزار داده احساس شادی و راحتی کنید. (راه حل ممکن است در همان هنگام که از آرامش بسیار عمیقی برخوردارید به ذهن شما خطور کند، یا اینکه بعداً به ذهن شما برسد. در هر حال مسئله را حل شده تلقی کنید.)

۳- اکنون آماده شوید تا ذهن و آگاهی خود را با انجام مورد «ک» (صفحه ۱۷۵) به گوشه پراشانی اتاق خود باز گردانید.

### ارتباط با استاد برای کسب مجموعه فواید

می‌توانید تجسم‌های خلاق یاد شده را با هم ترکیب کنید تا از تأثیرات آنها در درمان، در افزایش توانایی تمرکز و در پرورش ارزشهای انسانی (که در فصل پیشین از آن صحبت کردیم) یکجا استفاده کنید. من این روش را در چند سال گذشته آزموده‌ام و بهره‌ها گرفته‌ام. همچنین از این روش در جلسات شبهای جمعه - پس از دعای کمیل - برای هدایت تجسم خلاق، مراقبه و دستیابی به آرامش در بین دوستان استفاده کرده و نتایج خوبی گرفته‌ایم.

اگر بتوانید وقت بیشتری صرف کنید، این روش ترکیبی را اکیداً توصیه می‌کنم. چنانچه وقت زیادی ندارید، می‌توانید روش‌هایی را که تا اینجا درباره‌شان صحبت کرده‌ایم تک تک به کار گیرید و تعطیلات آخر هفته، یا هر فراغت دیگری را به این روش ترکیبی اختصاص دهید. تمرین زیر به بهترین وجه روش ترکیبی را توصیف می‌کند.

**تمرین ۲۰:** ارزش انسانی‌ای را که می‌خواهید در خود پرورش دهید، عضو دردمندان که می‌خواهید بهبودی یابد و مشکلی را که می‌خواهید حل کنید در نظر بگیرید.

۱- در صورت امکان، آمادگیهای «الف»، «ج» و «د» (ذکر شده در صفحه ۱۶۹) را پیدا کنید و اقدامات «ه □» تا «ط» را به عمل آورید.

۲- در حالی که چشمانتان بسته است مجسم کنید که استاد و مرادتان پیش روی شما ایستاده و دستهایش را بالای سر شما نگهداشته است. او با صدایی بسیار خوش و با ذکر الله، الله یا الله به سر و بدن شما انرژی ساطع می‌کند. مجسم کنید که نور درخشان آبی رنگی از دستهای استادتان ساطع می‌شود و تمام بدن شما را در برمی‌گیرد. حس کنید که در حبابی از نور زیبا و آرامش‌بخش آبی رنگ غوطه‌ور هستید. در ذهن خود بگویید و احساس کنید که به حد کافی از عشق، گذشت، همدردی و علاقه به خدمت بی‌چشمداشت برخوردار هستید و ارزش انسانی مورد نظر «نام ببرید» در شما پرورش یافته است. خود را سرشار از چنین ویژگی‌هایی حس کنید و تأیید بالا را چندین بار در ذهن خود تکرار کنید (در حالی که خود را هنوز در حباب نور آبی رنگ غوطه‌ور حس می‌کنید و می‌بینید که استادتان هنوز مقابلتان ایستاده و دستهایش را بالای سر شما نگهداشته است).

۳- در حالی که حضور استادتان را در پیش روی خود حس می‌کنید، مجسم کنید که نور درخشان طلایی رنگی از دستهای او ساطع می‌شود و بدن شما را در بر می‌گیرد. حس کنید که در حبابی از نور طلایی درخشان و زیبایی غوطه‌ور هستید و از غرقه بودن در این نور لذت می‌برید. مجسم کنید که این نور به تمام اعضای بدن شما نفوذ کرده و عضوی را که به درمان نیاز دارد بهبودی بخشیده است. در ذهن خود چند بار تأیید کنید که تمام سلولها، بافتها، عضلات، استخوانها و اعضای بدن شما سالم هستند و با هماهنگی کامل نسبت به یکدیگر و نسبت به جهان آفرینش وظایف خود را انجام می‌دهند. چند بار در ذهن خود تکرار کنید که کاملاً سالم و شاد هستید.

۴- بعد در حالی که هنوز حضور استادتان را مانند قبل حس می‌کنید مجسم کنید که نور درخشان زرد رنگی از دستهای او ساطع می‌شود و بدن شما را در بر می‌گیرد. حس کنید که در حبابی از نور زرد رنگ زیبایی غوطه‌ور هستید و از غرقه بودن در چنین نوری کاملاً لذت می‌برید. در ذهن خود تأیید

کنید که در متمرکز کردن فکر و اندیشه خویش بر روی کارتان (یا آنچه که می‌خواهید) بسیار توانا هستید. درباره مسئله‌ای که ذهنتان را مشغول کرده و دنبال راه حلش می‌گردید بیندیشید و ببینید که مسئله را حل کرده‌اید، از دغدغه آن رهایی یافته‌اید و از این راه حل بسیار راضی و خوشنودید. از موفقیت در حل مسئله‌ای که مدتها ذهن شما را به خود مشغول کرده بود احساس شادی کنید. (راه حل ممکن است درست در همان لحظه آرامش به ذهن شما خطور کند یا پس از آن. در هر صورت مسئله را حل شده تلقی کنید).

۵- می‌توانید هر قدر مایلید در این حالت باقی بمانید و از آرامش و آسایشی که نظام خلقت برای شما فراهم کرده است لذت ببرید.

۶- اکنون می‌توانید به گوشه پراشانتی اتاق خود - با دنبال کردن بند «ک» صفحه ۱۷۵ - باز گردید.

## تجسم خلاق و مراقبه گروهی برای حفظ

### تندرستی و درمان

این قسمت بسیار شبیه روش مراقبه گروهی و تجسم خلاق است که در فصل قبل برای پرورش ارزشهای انسانی به توصیف آن پرداختیم. در اینجا دوباره آن را شرح می‌دهیم و تأکید می‌کنیم که این روش را برای کمک به حفظ تندرستی و درمان خود و دیگران به کار ببندید. تلاشهای گروهی همیشه مؤثرتر از تلاشهای فردی هستند.

۱- با دوستان همفکری که مایلند از راه مراقبه و ارتباط با استاد به حفظ تندرستی یا درمان خود کمک کنند و با روش مراقبه و تجسم خلاق نیز آشنایی دارند (یا روش توصیه شده در این فصل را به کار می‌بندند) به طور دسته‌جمعی نسبت به حفظ تندرستی و درمان خود و دیگران اقدام کنید.

۲- برای گروه‌های هفتگی خود زمان مناسب و مکان دنج و خلوتی بیابید. محل گروه‌هایی می‌تواند منزل یکی از اعضا، مدرسه‌ها، سالنهای سخنرانی و تجمع یا مکان مناسب دیگری باشد. در صورت امکان این مکان را به طور دائمی با تصاویر آرامش‌بخش طبیعت، حیوانات، گیاهان و غیره تزئین کنید. در صورت تمایل و موافقت تمام اعضای گروه، عکسهای استادان خود را در جای مناسبی نصب کنید. اگر تزئین دائمی میسر نیست، هر یک از

شرکت‌کنندگان می‌توانند عکس استاد و مراد خود را هر جلسه با خود آورده، موقتاً آن محل را تزئین کنند. برای هر جلسه‌گردهمایی یک دسته گل تازه و زیبا نیز تهیه کنید.

۳- اگر کسی نسبت به شمع یا عود حساسیت ندارد و خطر آتش‌سوزی هم در بین نیست از آنها استفاده کنید و نوار موسیقی آرامی را که تمام افراد گروه دوست دارند انتخاب کنید. به یاد داشته باشید که این کارها ضروری نیستند ولی می‌تواند به روند آرام شدن شما کمک کنند.

۴- یکی از اعضای گروه را که صدای آرامش‌بخش و خوشی دارد برای هدایت جریان تجسم خلاق، مراقبه و ارتباط با استاد انتخاب کنید. می‌توانید پس از یکی دو بار تمرین صدای این شخص را ضبط کنید تا خود او هم بتواند در مراقبه شرکت کند.

۵- در حالی که شمعها و عودها روشن هستند و موسیقی دلنواز و آرام نیز نواخته می‌شود در جای راحتی بنشینید که بتوانید عکس استاد خود را ببینید و سپس فرآیند تجسم خلاق، مراقبه و ارتباط با استاد را آغاز کنید. آنچه که رهبر گروه می‌تواند بسیار شمرده برای جمع بگوید به شرح زیر است:

(الف): «لطفاً راست و کشیده در جای خود بنشینید، به تصویر استادتان نگاه کنید و آن را بخاطر بسپارید. اکنون چشمان خود را ببندید و کاملاً راحت و آرام باشید.» در حالی که چشمان همه بسته است چنین ادامه می‌دهد: «از خداوند بخشاینده و مهربان بسیار سپاسگزاریم که از طریق نظام آفرینشش به ما این فرصت را داده که گردهم آییم و برای حفظ تندرستی و درمان خود اقدام کنیم. همچنین از استادان خود که دعوت ما را پذیرفته و در این برنامه با ما خواهند بود تشکر می‌کنیم. هدف ما از این تجمع و تمرین حفظ تندرستی خود است تا شادتر شده، بتوانیم به دیگران خالصانه‌تر عشق بورزیم و بی‌ریا تر خدمت کنیم.»

(ب): «نفس عمیقی بکشید.» (باید متوسط زمان تنفس را قبلاً تعیین کنید یعنی مدت زمانی را که هر فرد به راحتی و بدون فشار می‌تواند نفس بکشد را در نظر گرفت. لازم است این زمان را از قبل تعیین کنید.) «به نفسی که فرو می‌دهید توجه کنید؛ همراه هوایی که استنشاق می‌کنید به ریه‌هایتان بروید. نفس خود را نگاه دارید و به تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن در ریه‌هایتان توجه کنید. نفستان را بیرون دهید و همراه با دی‌اکسید کربن از ریه‌ها خارج شوید.» این مرحله را بین نه تا دوازده بار (که برای گروه مطلوب است) تکرار کنید.



(ج): «اکنون از یک تا نه می‌شمارم و با هر شماره احساس راحتی و آرامش بیشتری می‌کنید. یک ... دو... سه.» (بسیار آرام بشمرید.) «اکنون احساس راحتی و آرامش بیشتری می‌کنید. چهار ... پنج... شش. اکنون به مرحله بسیار عمیق آرامش نزدیک می‌شوید. هفت... هشت... اکنون بیش از پیش احساس آرامش می‌کنید. هم اکنون خیلی آرام هستید و از آرامش بسیار عمیقی برخوردارید. با شماره نه به عمیقترین سطح آرامش خواهید رسید. شماره نه... بسیار راحت و آرام هستید. این آرامش را حس کنید.»

(د): «برای رسیدن به مرحله کاملتر آرامش، وارد فضای پراشانی ذهنی خود شوید.» (هر کس که مرحله تجسم خلاق، مراقبه و ارتباط با استاد را که در فصل ۱۰ آمده دنبال کرده باشد باید یک چنین گوشه خلوتی برای خود داشته باشد.) «بنگرید که این مکان چقدر زیبا، فرحبخش، آرامش‌دهنده و با نشاط است. در اطراف گردش کنید و از زیبایی و عطر گلها و گیاهان لذت بسیار ببرید. شما از بودن در این مکان احساس آرامش زایدالوصفی می‌کنید.»

(ه □): «در حالی که قدم می‌زنید و از آرامش و نشاط این محل بسیار لذت می‌برید و شاد هستید، متوجه استادان می‌شوید که در نقطه دوری روی نیمکت نشسته است. از دیدن او بسیار شاد می‌شوید. به سویس می‌روید، به او (در دل خود) سلام می‌کنید و می‌گویید که از دیدار و بودن با او خیلی شاد هستید. او از شما دعوت می‌کند که در کنارش بنشینید. قبول می‌کنید و در کنارش می‌نشینید و به او نگاه می‌کنید. حس می‌کنید که عشق و محبت زایدالوصفی از چشمان و تمام وجود او به شما ساطع می‌شود. او به شما می‌گوید که از دیدارتان بسیار خوشحال است و به شما اطمینان می‌دهد که در همه تلاشها یاریتان خواهد کرد و هر زمان که بخواهید می‌توانید به دیدارش بروید و همیشه و همواره در قلب او جای دارید.»

«شما به او می‌گویید که همراه با دوستانتان برای حفظ تندرستی و درمان خاصی (نام ببرید) گرد هم آمده‌اید و از او یاری می‌خواهید. او برمی‌خیزد و در برابر شما می‌ایستد و دستهایش را بالای سر شما نگاه می‌دارد طوری که کف دستهایش رو به پائین است. شما دستهای استادان را بالای سر خود کاملاً حس می‌کنید و بسیار راحت، آرام و شاد هستید. او با ذکر الله، الله یا الله نور درخشان طلایی رنگی به شما می‌تاباند. این نور تمام جسم شما را در بر می‌گیرد. خود را در حبابی از این نور ملایم، زیبا و آرامش‌بخش غوطه‌ور می‌بینید. حس می‌کنید که این نور انرژی خاصی را به سوی همه سلولها، بافتها، عضلات، استخوانها و سایر اعضای بدنتان جاری می‌سازد. حس می‌کنید که اعضای بدنتان کاملاً سالم هستند و وظایف خود را به بهترین

نحو و هماهنگ با یکدیگر و جهان آفرینش انجام می‌دهند. حس می‌کنید که کاملاً سالم هستید. اگر عضوی به درمان نیاز دارد، مجسم کنید که نور طلایی رنگ بر آن متمرکز شده است و انرژی بیشتری را برای درمان آن جاری می‌کند. عضو دردمند را سالم مجسم کنید. در ذهن خود تأیید کنید که عضو دردمند اکنون کاملاً سلامتی خود را بازیافته است و شما گرمای خاصی را در آن احساس می‌کنید. در حالی که استادتان هنوز در برابر شما ایستاده و خود را غرق در حباب نور طلایی می‌بینید، بدن خود را کاملاً سالم احساس می‌کنید و تأیید می‌کنید که سالم، خوب، بسیار شاد و سرحال هستید.» دقت کنید که هیچ واژه یا عبارت منفی‌ای به کار نبرید. (به بحث قسمت (ی) صفحه ۱۷۳ رجوع کنید.) می‌توانید خود جمله‌های تأییدی خاصی بسازید تا حاضرین در جلسه در ذهن خود تکرار کنند. سپس بخواهید که چند بار جملات را تکرار کنند.

(و): «حس کنید که عضو دردمند بدنتان کاملاً شفا یافته، از سلامتی کاملی برخوردار و بسیار شاد و راضی هستید. در ذهن خود چندین بار تکرار کنید که بسیار تندرست و شادمان هستید.»

(ز): «حال زمان خداحافظی با استاد و مرادتان فرار سیده است. از او اجازه می‌گیرید که از خدمتش مرخص شوید. او شما را در آغوش می‌گیرد و پس از بوسیدن پیشانی‌تان از شما خداحافظی می‌کند و اظهار می‌کند که از دیدار و بودن با شما خیلی خوشحال شده است. شما به احترام، دستهای استاد خود را می‌بوسید و از لطف و محبتش برای کمک به حفظ تندرستی و درمان ... (نام ببرید) شما تشکر و سپاسگزاری می‌کنید و می‌گویید که خیلی خوشحال، آرام و شاد هستید. حال آماده ترک فضای پراشانتی ذهنی و بازگشت به این مکان هستید. اکنون از یک تا نه می‌شمارم و با هر شماره توجه و آگاهی‌تان بیشتر و بیشتر به این زمان و مکان جلب می‌شود. یک... دو... سه (خیلی آرام بشمارید.) آگاهی شما اکنون متوجه این اتاق می‌شود. چهار... پنج... شش... هم اکنون فضای پراشانتی ذهنی خود را ترک کرده و در حالی که بسیار خوشحال، شاد و آرام هستید و تمام تجربه خود را به یاد دارید، آگاهی‌تان بیشتر و بیشتر متوجه این اتاق می‌شود. هفت... هشت... با شماره نه از شما می‌خواهم که چشمانتان را باز کنید و کاملاً احساس راحتی و آرامش کنید. حس کنید که کاملاً خوب و سرحالید. شماره نه. چشمانتان را باز کنید، حس کنید که بسیار آسوده، آرام و خیلی خیلی شاد هستید.»

۷- چند لحظه آرام بمانید و اجازه دهید که همه حضار چشمانشان را باز کنند. سپس موسیقی را قطع کنید و پرسید که آیا کسی می‌خواهد تجربه‌اش را در میان بگذارد یا صحبت و پیشنهادی در مورد روش آرام‌سازی، تجسم خلاق، مراقبه و ارتباط با استاد دارد؟ به نظر دیگران گوش دهید و سپس بدون اینکه خود را درگیر صحبتها

و مطالب روزمره زندگی کنید، محل را ترک کنید. اجازه ندهید که این مطالب آرامش و حال خوش شما را خدشه‌دار کند. تجربه حاصله را در ذهن خود زنده نگاهدارید و هر چه بیشتر به استاد و مرادتان بیندیشید.

### **تجسم خلاق و مراقبه گروهی برای کمک به درمان بیماری خاص**

این روش همانند روشی است که هم اکنون گفته شد فقط بجای خود، فرد بیمار را مقابل استادتان مجسم کنید. اگر بیمار می‌تواند در اتاق حضور یابد چه بهتر، در غیر این صورت ذهن خود را به جایی که او ممکن است باشد هدایت کنید. از پیش مشکل او را جویا شوید و بدانید کدام عضو به درمان نیاز دارد. مجسم کنید که استادتان مقابل این فرد ایستاده و نور درخشان طلایی رنگی از دستهایش ساطع می‌شود و تمام بدن او را در برمی‌گیرد. ببینید که او کاملاً در حباب نور طلایی رنگ غوطه‌ور است و این نور با قدرت عظیم درمان‌گرش بر عضو دردمند بیمار متمرکز است. مجسم کنید که این قسمت از بدنش درمان شده و او کاملاً تندرست و شاد است.

### **تجسم خلاق و مراقبه گروهی برای دستیابی**

#### **به مجموعه فواید**

می‌توانید تجسم خلاق، مراقبه و ارتباط با استاد را به گونه‌ای ترکیبی برای حفظ سلامتی و درمان، برای تمرکز ذهن و پرورش ارزشهای انسانی به طور گروهی انجام دهید.

### **نقش دولت در حفظ تندرستی**

یکی از وظایف اصلی دولتها حفظ سلامتی شهروندان و سرمایه‌گذاری برای پیشگیری از بیماریهاست. داستان «صخره خطرناک» در فصل ۱۰ نشان داد که عاقلانه‌تر این است که: «بر لبه صخره نرده نصب کنند و از افتادن مردم جلوگیری کنند تا اینکه بر شمار آموالانها برای انتقال آسیب دیدگان بیفزایند.» نقش دولتها پیشگیری است.

در این کتاب از قدرت ذهن برای حفظ تندرستی، کمک به درمان و همچنین تقویت ارزشهای انسانی صحبت کردیم. نقشی که در فصل قبل برای دولتها پیشنهاد کردیم تأسیس مراکزی برای پژوهش درباره تقویت ارزشهای

انسانی بود. در مورد حفظ سلامتی، پیشگیری و درمان نیز پیشنهاد می‌کنیم که مراکزی برای پژوهش درباره استفاده از قدرت ذهن برای حفظ سلامتی و درمان تأسیس کنند. این مراکز باید وظایف زیر را به عهده بگیرند:

۱- پژوهش درباره کارکرد و قدرت ذهن

۲- کشف شیوه‌هایی که مردم بتوانند به یاری آنها قدرت ذهن خود را برای حفظ تندرستی و درمان خویش به کار گیرند.

۳- پژوهش درباره اثر انواع خوراکیها به ویژه گوشت و دیگر فرآورده‌های حیوانی بر روی کارکرد ذهن انسان. دانش بشر درباره اثر این خوراکیها بر بدن آدمی کم نیست و مغتنم خواهد بود اگر چنین دانشی در مورد ذهن آدمی نیز به دست آید.

۴- بررسی اثر سلامتی و شادابی محیط زیست بر شادمانی و سلامتی انسان.

امیدوارم شما همیشه شاد باشید

امیدوارم تمام انسانها همیشه شاد باشند

امیدوارم تمام موجودات جهان همیشه شاد باشند

## چکیده مراحل دستیابی به شادی

دست‌هایی که خدمت می‌کنند مقدستر از لبهایی هستند که دعا می‌کنند.

«سری ساتیا سای بابا»

در این کتاب برای دستیابی به شادی رهنمودهایی ارائه و روش‌هایی را پیشنهاد کردیم. قسمتی از راه دستیابی به شادی، عشق ورزیدن و احترام گذاردن به طبیعت و محیط زیست و نیز ارج نهادن به همه موجودات است. این روش زندگی متعادلی را ایجاد می‌کند. باید سقفی برای آرزوهای خود قائل شویم، در مصرف انرژی و سایر منابع طبیعی صرفه‌جویی کنیم و آلودگی محیط زیست را کاهش دهیم. استمرار این روش در زندگی، برای ما و جامعه، شادی پایدار به ارمغان خواهد آورد.

در اینجا چکیده مراحل پیشنهاد شده در این کتاب برای دستیابی به شادی فردی و اجتماعی ارائه می‌شود. (برای استفاده 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 وجود دارند که از لذات جسمانی بسی عمیق‌ترند.

۲- می‌پذیرم که من خود به تنهایی مسئول شادی خود هستم و با نگرش مناسب و سخت‌کوشی می‌توانم به آن دست یابم.

۳- می‌پذیرم که شادی و سعادت عمیق را می‌توان از راه عشق ورزیدن بی‌چشمداشت و خدمت بی‌ریا به دست آورد.

۴- بسته به علایق و استعدادها، کمر به انجام مؤثرترین و مهمترین خدمتی می‌بندم که می‌توانم. وقتی برای کار یا حرفه‌ای برنامه‌ریزی می‌کنم با کمال علاقه خود را برای خدمت مؤثرتر آماده کرده، مجسم می‌کنم که در آن کار و 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 برآورده می‌کند پس من به هیچ کس نیاز ندارم. هیچ گاه نگران معاش خود نیستم چون به خداوند توکل می‌کنم. او به وسیله نظام آفرینشش زندگی مرا تأمین می‌کند.
- ۶- در خدمتی که در پیش می‌گیرم هرگز به ثروت، شهرت یا ثمره کارهایم نمی‌اندیشم. فقط بی چشمداشت 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 همه دانش و تواناییهای خود برای برنامه‌ریزی و اجرای کاری که می‌خواهم انجام دهم استفاده می‌کنم و نتیجه را هر چه باشد می‌پذیرم 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 زندگی، این 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 هرگاه کاستیهای آنها به ذهنم خطور کردند بتوانم به آن رجوع کرده، نیکیه‌های آنها را ببینم. برای هر کس و هر چیزی که می‌بینم یا به آن می‌اندیشم طلب خیر می‌کنم.
- ۱۱- از بین الگوهای عشق، خدمت و تقوی یک یا چند نفر - چه از زندگان چه از درگذشتگان - را به عنوان استاد و مراد خود انتخاب کرده، با آنان از راه «دل» دائماً عاشقانه ارتباط برقرار می‌کنم و به آنان می‌اندیشم و اجازه می‌دهم که فکرشان ذهن مرا مشغول کند. درباره استادان خود، به خصوص روش زندگی و گفته‌های آنان بسیار مطالعه می‌کنم و هر وقت که ذهنم دچار سردرگمی شد، به سوی آنان هدایتش می‌کنم. همیشه به یاد استادان خود هستم.
- ۱۲- اکرام و احترام دیگران را در خود پرورش می‌دهم و هیچ گاه به عمد به کسی یا چیزی آزار نمی‌رسانم. به همین سیاق، حرمت محیط زیست را حفظ کرده، به آن آسیبی نمی‌رسانم. زندگی متعادلی در پیش می‌گیرم، تا حد امکان در مصرف همه چیز قناعت می‌کنم و اگر مقدور باشد آنها را دو باره به کار می‌برم و برای بازیافت و استفاده مجدد به کارخانه تولید کننده می‌فرستم.

با مراجعه به تمثیل پرنده‌ای که با دو بال عشق و خدمت پرواز می‌کند می‌توانم عصارهٔ گامهای دستیابی به شادی را به شرح زیر بیان کنم:

الف - عشق و سایر ارزشهای انسانی را با خدمت بی‌ریا در خود پرورش می‌دهم.

ب - استاد و مرادی را که بسیار دوست دارم برای خود انتخاب کرده، ارتباط قلبی خود را با او حفظ می‌کنم.



امیدوارم شما همیشه شاد باشید

امیدوارم تمام انسانها همیشه شاد باشند

امیدوارم تمام موجودات جهان همیشه شاد باشند

## منابع مراجعه

[1] Mehdi N. Bahadori, *Love to be Happy-The Secrets of Sustainable Joy*, 1994, Blue Dolphin Publishing, Nevada City, California.

[2] Mehdi N. Bahadori, *Ama Para ser Feliz: El Secreto de la Alegria de Vivir*, 1995, EDAF, Madrid, Spain.

[3] David G. Myers, *The Pursuit of Happiness: Who is Happy-and Why*, 1992, William Morrow and Co., Inc., New York.

۴- لوئیز ال هی، *شفای زندگی*، ترجمه گیتی خوشدل، ۱۳۶۹، انتشارات دنیای مادر، تهران.

[5] Mehdi N. Bahadori, *The University of Life*, 1993 (new edition), Blue Dolphin Publishing, Nevada City, California.

۶- مهدی بهادری نژاد، *دانشگاه زندگی*، چاپ دوم، ۱۳۷۳، انتشارات خاتون، تهران.

۷- کمال مشکسار، *گلزار عشق کمال* - جلد دوم، ۱۳۷۴، انتشارات مفید، تهران.

[8] Bernie S. Siegel, *Love, Medicine and Miracles*, 1986, Harper and Row Publishers, New York.

[9] Norman V. Peal, *Seven Values to Live By*, 1992, Peal Center for Christian Living, Pawling, New York.

[10] Vinayak K. Gokak, *On Sai Education: Human Values*, Sathya Sai Book Center of America, Tustin, California.

[11] Deepak Chopra, *Perfect Health: the Complete Mind/Body Guide*, 1991, Harmony Books, New York.

[12] Elliott S. Dacher, *Psychoneuroimmunology (PNI): The New Mind/Body Healing Program*, 1991, Paragon House, New York.

[13] David Reuben, *The Save-Your-Life Diet: High-Fiber Protection from Six of the Most Serious Diseases of Civilization*, 1975, Random House, New York.

[14] Andrew Weil, *Natural Health, Natural Medicine*, 1990, Houghton Mifflin Co., Boston.

امیدوارم شما همیشه شاد باشید

امیدوارم تمام انسانها همیشه شاد باشند

امیدوارم تمام موجودات جهان همیشه شاد باشند

## خلاصه کتاب

انسان برای شاد زیستن آفریده شده و تمام ملزومات شاد زیستن را نیز در اختیار دارد ولی قاطبۀ مردم دنیا برای کسب شادی به دنبال ثروت، شهرت و قدرت رفته و می‌روند. انسان با این اعتقاد و عملکرد نادرست در طول تاریخ، مسائل اجتماعی - اقتصادی بسیار زیادی را برای خود و جامعه بشری بوجود آورده و محیط زیست را کاملاً آلوده کرده است.

برای نجات از مشکلات کنونی جهان و برای دستیابی به شادی زایدالوصف و بیشینه کردن شادی در تمام عمر، انسان باید اعتقاد و باور خود را عوض کند و بپذیرد که در زندگی شادیهایی به مراتب عمیقتر از لذات جسمانی و آنچه ثروت، شهرت و قدرت می‌توانند به او بدهند وجود دارند و دستیابی به این شادیهها نیاز به صرف وقت، تلاش، صبر و حوصله دارد.

با تقویت و پرورش ارزشهای انسانی‌ای چون: عشق، خدمت بی‌چشمداشت، خوش‌بینی، خیرخواهی سپاسگزاری، رضایت، قناعت، گذشت، ... و پیش گرفتن تقوی یا کم کردن و در نهایت زدودن ردائل اخلاقی‌ای چون اضطراب، توقع، تنفر، حسادت، حرص، خودپرستی، شهوت، عیبجویی، نومیدی، ... و برقراری ارتباط قلبی و ذهنی با یک یا چند استاد و مراد که الگو و نمونه‌های عشق و خدمتگزاری و تقوی باشند، انسان می‌تواند به شادی زایدالوصف دست یافته، شادی خود را در تمام عمر بیشینه کند.

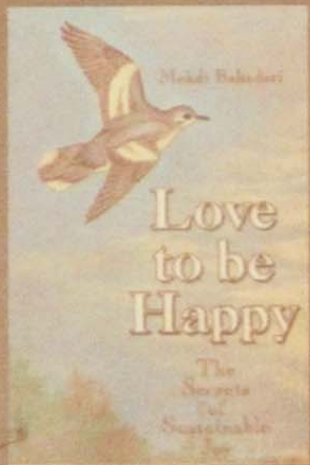
خلاصه اینکه: با عشق، خدمتگزاری، تقوی و ارتباط با استاد می‌توان شادی را در طول عمر بیشینه کرد و این راه زندگی است. شادی بر کلیه ابعاد زندگی انسان اثر می‌گذارد به طوری که: اگر می‌خواهیم سالم باشیم باید شاد باشیم، اگر می‌خواهیم بهره‌وری و کارآیی را بالا ببریم لازم است که از نیروی انسانی شادی استفاده کنیم و اگر می‌خواهیم در علم، صنعت، کشاورزی و اقتصاد پیشرفت کنیم، لازم است که جامعه شادی داشته باشیم.

مهدی بهادری نژاد در تهران متولد و تحصیلات ابتدائی و دبیرستانی و دانشگاهی خود را در این شهر به پایان رساند و در سال ۱۳۳۵ با احراز رتبه اول در رشته مهندسی مکانیک از دانشکده فنی دانشگاه تهران فارغ‌التحصیل و پس از مدتی کار در یک دفتر مهندسی مشاور در تهران برای ادامه تحصیل به امریکا اعزام شد. نامبرده تحصیلات خود را در رشته مهندسی مکانیک ادامه داده و در سال ۱۳۴۳ موفق به اخذ درجه دکتری از دانشگاه ایلی‌نوی امریکا گردید و پس از دو سال تدریس در دانشگاه میسوری امریکا به ایران مراجعت و در دانشگاه شیراز مشغول به تدریس شد. علاوه بر دو دانشگاه فوق‌الذکر وی در دانشگاه‌های ایالتی آریزونا و ایالتی کالیفرنیا در امریکا، واترلو در کانادا و صنعتی شریف در تهران و دو مرکز پژوهشی در اطریش و ایتالیا نیز به تدریس و تحقیق اشتغال داشته است. دکتر بهادری عضو پیوسته فرهنگستان علوم جمهوری اسلامی ایران بوده و دارای انتشارات متعددی در مهندسی مکانیک، کاربردهای انرژی خورشیدی و سرمایه‌گذاری سنتی در ایران بوده و مخترع چند گونه ماشین نان‌پزی می‌باشد. نامبرده نویسنده کتاب **دانشگاه زندگی** است که دو بار چاپ شده و به زبان انگلیسی نیز در امریکا به چاپ رسیده است.



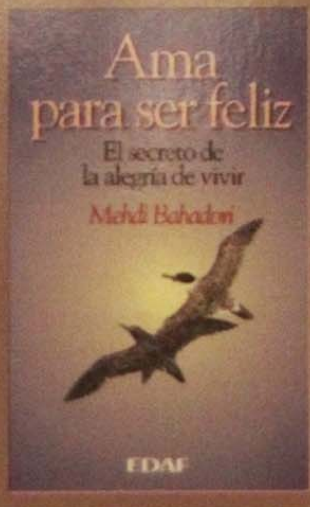
اظهار نظر چند نویسنده آمریکایی در باره کتاب شادی یک چیز ناشناخته ای نیست و انسان باید بخواهد که شاد باشد. اگر شما تصمیم گرفته اید که شاد باشید، کتاب **شادی و زندگی** دکتر بهادری میتواند به شما کمک نماید.

دکتر برنی اس سیکل ، نویسنده کتابهای عشق ، دارو و معجزه ، آرامش ، عشق و درمان و چند کتاب دیگر



شما موفق شده اید که پیام بسیار عمیق و زیبایی عشق و شادی را با ساده ترین بیان ها برای درک مردم بازگو کنید ... برای علاقمندی و تواضع و زیبایی کلام شما تشکر می کنم .

آنجلا ترافورد، نویسنده کتاب مسیر قهرمانانه



این کتابی است که باید همه آنرا بخوانند ، نه فقط برای اینکه همه می خواهند شاد باشند ، بلکه به خاطر احساس آرامشی که به خواننده میدهد و اینکه احساس نزدیکی به خدا را در او بوجود می آورد.

دکتر دو مینکا ال ریس ، ریس دانشگاه جهانی آمریکا

تصویر روی جلد کتاب شادی و زندگی به زبان های انگلیسی و اسپانیایی منتشر شده در کشورهای آمریکا و اسپانیا

**امیدوارم شما همیشه شاد باشید**  
**امیدوارم تمام انسان ها همیشه شاد باشند**  
**امیدوارم تمام موجودات جهان همیشه شاد باشند**



انتشارات مدرسه

ISBN 964 96796-1-8



9 789649 679617