

# شادی در عشق و خدمت

پاسکزاری و پرورش خالق پروردگار جهان، هستی با عشق و رزق بی توقع و خدمتگزاری عاری از خودپرستی

دکتر مهدی بهادری نژاد



چون شوی مست خدا، می شوی شادو از غم جدا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ  
قَلْبُفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ  
(سوره يونس آيه ۵۸)

بگو که باید منحصرآ به فضل و  
رحمت خدا شادمان شوند که آن  
بهتر و مفیدتر از ثروتی است که  
می اندوزند.



# شادی در عشق و خدمت

پاسکزاری و پرستش خالق پروردگار جهان هستی  
با عشق و رزی بی توقع و خدمتگزاری جاری از خود پرستی \*

دکتر مهدی بهادری نژاد

استاد بازنشسته دانشگاه صنعتی شریف و

عضو هیئت مدیره فرهنگستان علوم

چون شدی مست خدا، می شوی شاد و از غم جدا



## انتشارات پارس رسانه

سرشناسه	بهادری نژاد، مهدی، ۱۳۱۲ -
عنوان و نام پدیدآور	شادی در عشق و خدمت: سیاست‌گزاری و پرستش خالق و پروردگار جهان هستی با عشق‌ورزی بی‌توقع و خدمت‌گزاری عاری از خودپرستی / مهدی بهادری نژاد.
مشخصات نشر	تهران: پارس رسانه، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	ب، ۱۲۱ ص.: جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978-622-92708-8-2 : ۱۱۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
عنوان دیگر	سیاست‌گزاری و پرستش خالق و پروردگار جهان هستی با عشق‌ورزی بی‌توقع و خدمت‌گزاری عاری از خودپرستی
موضوع	شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام Cheerfulness -- Religious aspects -- Islam راه و رسم زندگی (اسلام) Conduct of life -- *Religious aspects -- Islam
رده‌بندی کنگره	BP۲۳۲/۸۸ :
رده‌بندی دیویی	۲۹۷/۶۳۷ :
شماره کتابشناسی ملی	۹۹۵۶۸۲۹ :
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا	

عنوان کتاب: شادی در عشق و خدمت: سیاست‌گزاری و پرستش خالق و پروردگار جهان هستی با عشق‌ورزی

بی‌توقع و خدمت‌گزاری عاری از خودپرستی

مؤلف: مهدی بهادری نژاد

ناشر: پارس رسانه

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ: عمران

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸\_۶۲۲\_۹۲۷۰۸\_۸\_۲ (ISBN: 978\_622\_92708\_8\_2)

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف است و هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی مؤلف یا ناشر ممنوع است.

گر ایمن کنی مردمان را به داد  
به پاداش نیکی بیابی بهشت

خود ایمن بخسبی و از داد، شاد  
بزرگ آنکه او تخم نیکی بکشت

\*\*\*

همی خواهم از کردگار جهان  
که باشد ز هر بد نگهدارتان  
بگوئید این جمله در گوش باد

شناسنده آشکار و نهان  
همه نیک نامی بود یارتان  
که یک تن به گیتی پریشان مباد

حکیم ابوالقاسم فردوسی طوسی

مرا عهدیست با شادی که شادی آن من باشد

مرا قولیست با جانان که جانان جان من باشد

\*\*\*

کیست مولی آنکه آزادت کند  
چون به آزادی نبوت هادی است  
ای گروه مؤمنان شادی کنید

بند رقیّت ز پایت بر کند  
مومنان را ز انبیاء آزادی است  
همچو سرو و سوسن آزادی کنید

مولانا جلال الدین محمد بلخی (رومی)

روزها فکر من این است و همه شب سخنم	که چرا غافل از احوال دل خویشتم
از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود	به کجا می‌روم آخر نمایی وطنم
مانده‌ام سخت عجب کز چه سبب ساخت مرا	یا چه بود است مراد وی از این ساختنم
جان که از عالم علوی است یقین می‌دانم	رخت خود باز بر آنم که همان جا فکنم
مرغ باغ ملکوتم نیم از عالم خاک	دو سه روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم
ای خوش آن روز که پرواز کنم تا بر دوست	به هوای سر کویش پر و بالی بزنم
کیست در گوش که او می‌شنود آوازم	یا کدام است سخن می‌نهد اندر دهنم
کیست در دیده که از دیده برون می‌نگرد	یا چه جان است نگویی که منش پیرهنم
تا به تحقیق مرا منزل و ره ننمایی	یکدم آرام نگیرم نفسی دم نزنم
می‌وصلم بچشان تا در زندان ابد	از سر عربده مستانه به هم در شکنم
من به خود نامدم این جا که به خود باز روم	آن که آورد مرا باز برد در وطنم
تو مپندار که من شعر به خود می‌گویم	تا که هشیارم و بیدار یکی دم نزنم
شمس تبریز اگر روی به من بنمایی	والله این قالب مردار به هم در شکنم

مولانا جلال الدین محمد بلخی (رومی)

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست      عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست

به غنیمت شمر ای دوست دم عیسی صبح      تا دل مرده مگر زنده کنی کاین دم از اوست

نه فلک راست مسلم نه ملک را حاصل      آنچه در سر سویدای بنی آدم از اوست

به حلاوت بخورم زهر که شاهد ساقیست      به ارادت ببرم درد که درمان هم از اوست

زخم خونینم اگر به نشود به باشد      خنک آن زخم که هر لحظه مرا مرهم از اوست

غم و شادی بر عارف چه تفاوت دارد      ساقیا باده بده شادی آن کاین غم از اوست

پادشاهی و گدایی بر ما یکسان است      که بر این در همه را پشت عبادت خم از اوست

سعدیا گر بکند سیل فنا خانه عمر      دل قوی دار که بنیاد بقا محکم از اوست

سعدی شیرازی



یوسفِ گم گشته بازآید به کنعان، غم مخور	کلبهٔ احزان شَوَدِ روزی گلستان، غم مخور
ای دل غم‌مدیده، حالت به شود، دل بد مکن	وین سرِ شوریده باز آید به سامان غم مخور
گر بهارِ عمر باشد باز بر تختِ چمن	چتر گل در سر کُشی، ای مرغِ خوشخوان غم مخور
دورِ گردون گر دو روزی بر مرادِ ما نرفت	دائماً یکسان نباشد حال دوران غم مخور
هان مَشو نومید چون واقفِ نه‌ای از سرِّ غیب	باشد اندر پرده بازی‌های پنهان غم مخور
ای دل آر سیلِ فنا بنیادِ هستی بر کُند	چون تو را نوح است کشتیبان، ز طوفان غم مخور
در بیابان گر به شوقِ کعبه خواهی زد قدم	سرزنش‌ها گر کُند خارِ مُغیلان غم مخور
گرچه منزل بس خطرناک است و مقصد بس بعید	هیچ راهی نیست کآن را نیست پایان، غم مخور
حال ما در فُرقتِ جانان و ابرامِ رقیب	جمله می‌داند خدایِ حال‌گردان غم مخور
حافظا در کُنچِ فقر و خلوتِ شب‌های تار	تا بُودِ وردتِ دعا و درسِ قرآن غم مخور

حافظ شیرازی

ای خدای مهربان و ای خالق و پروردگار جهان هستی لطف  
کرده و در هر زمان و در هر مکانی که هستم نیازمندترین افرادی  
را که لازم است به آنان موثرترین خدمت عاری از خودپرستی  
را همراه با عشق ورزی بی توقع و پرهیزگاری کامل عرضه کنم به  
من معرفی کرده و توانایی و شهامتی عطا فرمایی تا بتوانم این  
خدمت را ارائه دهم.

## خداوندا

از تو تقاضا دارم که پندار و گفتار و کردار مرا طوری بگردانی  
که تو در نهایت از آن‌ها راضی باشی و مرا به آنجا برسانی که  
جز تو نبینم و نخواهم و آنچه را که از طریق حواس خود یا از  
طریق دل به آن‌ها واقف می‌شوم و پی می‌برم همه را تجلیات  
تو بدانم و دوست بدارم و بدانم که هریک از آن‌ها نقش خود را  
در نمایشنامه عظیم و پرهیجان خلقت به خوبی ایفا می‌کنند.  
ای خدای مهربان و بخشنده برای همه چیز از تو متشکرم.

امیدوارم به لطف خداوند و با ارائه‌ی موثرترین خدمت بی‌ریا  
به نیازمندترین افراد همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع و پرهیزگاری  
کامل عروج معنوی نموده و به بالاترین درجه‌ی شادی  
دست‌یابید.

تقدیم به شاد یجویان دانشگاه زندگی

امیدوارم همیشه سالم و شاد باشید.

امیدوارم تمام مردم ایران همیشه شاد باشند.

امیدوارم تمام مردم جهان همیشه شاد باشند.

امیدوارم همه موجودات جهان همیشه شاد باشند.

## فهرست

صفحه	عنوان
ب	تشکر و قدردانی
۱	۱- مقدمه
۳	۲- فرضیه دانشگاه زندگی - خلاصه
۵	۳- شادی و زندگی - خلاصه
۱۷	۴- اخلاق مهندسی و مهندسی اخلاق - خلاصه
۲۱	۵- شادیسیم - خلاصه
۲۳	۶- دستیابی جوامع به شادی عمیق با اجرای کامل تعالیم قرآن
۳۵	۷- عظمت آفرینش جهان و پرستش خالق این عظمت
۳۷	۸- پیشنهادی برای فرهنگ‌سازی در جامعه
۳۹	۹- توصیه‌ی من به دانشجویان عزیز دانشگاه زندگی
۴۳	۱۰- پیشنهادی برای حل مشکلات زیست‌محیطی و ریشه‌کنی مصائب بشریت
۵۵	۱۱- بیاییم برکت خداوند را در زندگی خود و کشورمان افزایش دهیم
۶۱	۱۲- مهندسی سلامت
۶۷	۱۳- چرا خداوند اجازه می‌دهد که وقایع ناگوار رخ دهند؟
۷۷	۱۴- کسب امتیاز برای عروج معنوی و افزایش شادی در زندگی
۸۱	۱۵- پیشنهادی برای ساختن یک زندگی شاد
۸۷	۱۶- مدیریت با تاکید بر معنویت
۱۱۵	۱۷- معیاری برای ارزیابی پیشرفت و توسعه‌یافتگی کشورها

۱۱۹

ضمائم - جدول فضایل و رذایل اخلاقی

۱۲۱

زندگی‌نامه مختصر مؤلف

## تشکر و قدردانی

بدینوسیله از خانم مهندس رویا هادی برای تدوین این کتاب و از آقای دکتر ابوالفضل حقیقت، مدیر موسسه‌ی انتشارات پارس رسانه، برای چاپ کتاب و عرضه‌ی آن به شادیجویان دانشگاه زندگی به قیمت تمام شده و بدون سودی برای موسسه انتشارات، تشکر می‌نمایم و برای این بزرگواران و عزیزانشان آرزوی سلامتی و شادی وافر دارم.

مهدی بهادری نژاد

تهران، دی ماه ۱۴۰۳

## مقدمه\*

پرورش ارزش‌های انسانی و برخورداری جامعه از این ارزش‌ها در ایران جنبه‌ی حیاتی دارد. ما در ایران مشکل و مسئله‌ای اساسی در علم، صنعت، کشاورزی، خدمات و غیره نداریم. تنها مشکل اساسی ما فرهنگی و اخلاقی است. تا این مسئله حل نگردد شکوفایی علمی، پیشرفت در صنعت، کشاورزی، مدیریت و خدمات حاصل نشده و جامعه از آرامش خاطر و شادی وافر برخوردار نخواهد شد. با باور اینکه ما در پیشگاه خداوند مسئول هستیم تا مؤثرترین خدمات بی‌ریا را به نیازمندترین افراد، همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع و پرهیزگاری کامل، ارائه دهیم، پرورش ارزش‌های انسانی در جامعه (و خود) را به‌عنوان مؤثرترین خدمت تشخیص داده و اقدامات زیر را به عمل آوردیم:

۱. تشکیل گروه‌های پژوهشی برای تعیین ارزش‌هایی که افراد جامعه نیاز دارند تا از آن‌ها برخوردار گردند و تعیین روش‌هایی که می‌توان این ارزش‌ها را پرورش داد.
۲. گروه‌های پژوهشی شامل ۱۰ گروه برای بازه‌های سنی ۱ تا ۶ سال، ۷ تا ۱۲ سال، ۱۳ تا ۱۸ سال، ۱۹ تا ۲۸ سال، ۲۹ تا ۳۸ سال، ۳۹ تا ۴۸ سال، ۴۹ تا ۵۸ سال، ۵۹ تا ۶۸ سال، ۶۹ تا ۷۸ سال و ۷۹ تا ۹۹ سال بودند. تعداد اعضای هر گروه متغیر و بین ۶ تا ۱۸ نفر بود.
۳. هر یک از گروه‌ها با برگزاری جلسات حضوری متعدد (قبل از شیوع بیماری کرونا) و تماس تلفنی با چند نفر که در خارج از کشور بودند ارزش‌های انسانی بسیار مهم برای افراد بازه‌ی سنی مرتبط به خود را پیدا کرده و گروه‌ها سعی نمودند که آن ارزش‌ها را در خود پرورش داده و از آن‌ها برخوردار گردند.
۴. هر یک از گروه‌ها برنامه و روش پرورش ارزش‌های انسانی انتخاب شده در افراد بازه سنی مورد توجه خود را معین نمودند.
۵. از کلیه اعضای گروه‌های پژوهشی (گروه‌های دوره اول یا سری اول) که بسیار وقت صرف کردند تشکر نموده و برای آنان سلامتی، شادی و موفقیت در خدمتی که ارائه می‌کنند آرزو می‌نماییم. از خداوند متعال تقاضا می‌کنم آنچه خیر است برای آنان و عزیزانشان پدید آورد.



۶. با شیوع ویروس کرونا جلسات به صورت مجازی، از طریق اینترنت برگزار شد. در این شرایط تعداد زیادی از دوستان که در شهرستان‌ها یا خارج از کشور زندگی می‌کردند قادر به شرکت در جلسات شدند.

۷. تعداد ۲۱ گروه ۶ تا ۸ نفره تشکیل شد (گروه‌های دوره یا سری دوم). ابتدا از کلیه شرکت‌کنندگان (اعضای این گروه‌ها) خواسته شد تا جدول رذایل اخلاقی را برای مدت ۱۰ روز برای خود تکمیل کنند و مشخص کنند که از چه رذایلی بیشتر رنج می‌برند. از این افراد تقاضا شد که پس از این ارزیابی خود نتایج را به سرگروه مربوط به خود گزارش نمایند. از سرگروه‌های گروه دوم خواسته شد تا ارزش‌های انسانی را که پرورش آن‌ها می‌تواند رذایل اخلاقی گزارش شده را برطرف نمایند مشخص نموده و نتایج را به دبیرخانه انجمن (در دست تأسیس) پرورش ارزش‌های انسانی گزارش نمایند. با دریافت این گزارش‌ها دبیرخانه ۱۰ ارزش انسانی که بیشترین رأی را داشت به شرح زیر مشخص نمود:

پذیرش (افراد یا موقعیت‌ها آن طور که هستند)، توکل، رضایت، صبر، سپاسگزاری و گذشت، عشق‌ورزی بی‌توقع، ارتباط با استاد، عدم وابستگی، خدمت بی‌ریا و ایمان.

۸. برنامه‌ریزی شد تا تمام اعضای گروه‌های دوم از تاریخ ۱۴/۰۴/۱۳۹۹ به مدت یک هفته برای پرورش هر یک از ارزش‌های انسانی فوق‌الذکر وقت صرف نمایند و پس از پایان این هفته هر یک اعضای گروه‌ها با مراجعه به جدول خود-ارزیابی دوباره خود را از نظر برخورداری از رذایل اخلاقی ارزیابی نمایند و تأثیر پرورش ارزش‌های انسانی یاد شده را معلوم کنند.

۹. از اعضای گروه‌های دوم تقاضا شد تا در صورت تمایل هر کدام با ۲ یا ۳ نفر که مایل هستند ارزش‌های انسانی را در خود پرورش دهند تا از رذایل اخلاقی مبرا گردند تماس گرفته و گروه کوچکی تشکیل دهند.

۱۰. اعضای این گروه‌های دوره سوم (گروه ۳ تا ۴ نفره) برنامه‌ی اجرا شده توسط گروه‌های دوره دوم را تکرار می‌نمایند. پس از پایان پرورش ارزش‌های انسانی، اعضای گروه سوم به همان ترتیبی که گروه‌های دوم عمل کردند فعالیت خواهند کرد.

برای تمامی این عزیزان سلامتی، شادی و موفقیت در پرورش ارزش‌های انسانی در خود و جامعه آرزو می‌کنم.

با پرورش ارزش‌های انسانی و برخورداری وافر جامعه از این ارزش‌ها می‌توان امیدوار بود که کشور عزیزمان ایران در علم، صنعت، کشاورزی و خدمات پیشرفت قابل ملاحظه‌ای نموده و مردم ایران از آرامش خاطر و شادی وافر برخوردار گردند. همچنین می‌توان امیدوار بود که مردم دنیا با پرورش ارزش‌های انسانی در خود جهانی پر از صلح و صفا به وجود آورند که تمام مردم، با هر نژاد و زبان و فرهنگ، زندگی آرام و شادی داشته باشند. انشاءالله.

## فرضیه دانشگاه زندگی – خلاصه\*

زندگی در روی کره زمین مانند تحصیل در یک دانشگاه است: «دانشگاه زندگی» در این دانشگاه هر کس بدون توجه به سن، جنسیت، رنگ پوست، محل تولد و یا زندگی و غیره یک دانشجو و همزمان با آن یک معلم بوده و تمام منابع طبیعی و سایر موجودات روی زمین به منزله کارمندان این دانشگاه هستند که به تحصیل این دانشجو کمک می‌نمایند.

دانشگاه زندگی برای فراگیری درس مهمی برای ما تاسیس شده است. درس مهم این است که بیاموزیم و درک کنیم که هر کدام از ما تجلی زیبا و منحصر به فردی از خداوند هستیم و بپذیریم که هر یک از ما نقش بسیار مهمی را در این نمایشنامه بسیار زیبا و پر هیجان خلقت بازی می‌کنیم.

درس بسیار مهم دانشگاه زندگی این است که بپذیریم و درک کنیم که با خدا و هر کس و هر چیز یکی هستیم. درک کنیم که سایر انسان‌های روی زمین برادران و

خواهران ما بوده و گیاهان، حشرات و حیوانات در حقیقت قوم و خویش ما هستند. وقتی که این درس مهم را یاد گرفتیم که ما دانشجویان و کارمندان دانشگاه زندگی در حقیقت صور مختلف و زیبایی یک حقیقت و هستی یعنی خدا هستیم و وقتی که آموختیم که باید تمام افکار جدایی‌افکن را دور بیندازیم، آن وقت از این دانشگاه فارغ‌التحصیل می‌شویم.

در دانشگاه زندگی هر واقعه‌ای که برایمان رخ می‌دهد به صورت درس تلقی کرده و هر کس را که با او برخورد داریم به عنوان معلم و مدرس خود می‌دانیم. این را می‌پذیریم که هر کس روش مخصوصی برای تحصیل خود دارد و بایستی دروس زندگی‌اش را به دلخواه و با سرعت و روشی که خود انتخاب می‌کند یاد بگیرد. فقط اگر ما تشخیص دهیم که می‌توانیم به هم دانشگاهیان و خودمان کمک کنیم که درس‌هایمان را سریع‌تر و بهتر یاد بگیریم این کار را البته با کمال عشق و محبت خواهیم کرد. شاید به این ترتیب بتوانیم همگی از دانشگاه زندگی زودتر فارغ‌التحصیل شویم.

وز نما مُردم ، به حیوان بر زدم  
پس چه ترسم؟ کی ز مردن کم شدم  
تا برآرم از مالانک پر و سر  
کلُّ شئی هالک الا وجهه  
آنچه اندر وهم ناید، آن شوم  
گویدم که انا الیه راجعون

از جمادی مُردم و نامی شدم  
مُردم از حیوانی و آدم شدم  
حمله‌ی دیگر بمی‌رم از بشر  
وز ملک هم بایدم جستن ز جو  
بار دیگر از ملک پران شوم  
پس عدم‌گردم چون ارغنون

مولانا جلال‌الدین محمد بلخی (رومی)

## شادی و زندگی – خلاصه\*

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

«ارسطو»

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

انسان برای شاد زیستن خلق شده و تمام لوازم شاد زیستن را نیز در اختیار دارد. اما با ندانم‌کاری‌ها، مسائل اجتماعی - اقتصادی بسیار زیادی را برای خود و جامعه بشری به‌وجود آورده و محیط زیست را آلوده کرده است. راه و روشی که او در زندگی خود دنبال کرده نتوانسته برایش شادی بیافریند و زندگی‌اش 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 ادامه‌ی حیات خود و سایر موجودات را به خطر انداخته

---

\* شماره ۲-۱۱ فصل ۱۱ شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی

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. به‌عنوان 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 بی‌بهره باشند.

- در برخی از کشورهای دنیا دولت‌های غاصب مردمی را که برای کسب آزادی و حقوق اجتماعی خود مبارزه می‌کنند می‌کشند یا به زندان می‌افکنند.

- مشکلات و تورم اقتصادی در بسیاری از کشورهای جهان تأمین مایحتاج زندگی را برای اکثر مردم دشوار کرده و آنان را نسبت به آینده‌ی 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. نمونه‌ای 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 زنجیره‌ی غذایی انسان و حیوانات شده‌اند.

- مصرف بی‌رویه‌ی سوخت‌های فسیلی و عدم کنترل گازهای آلاینده‌ی 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 کارایی مردم را پایین آورده است. خطرات این مسئله به‌ویژه در زمستان جدی است، زیرا به‌دلیل وارونگی هوا، آلودگی چنان شدید می‌شود که رسانه‌های گروهی به کودکان و کهنسالان و افرادی که بیماری‌های قلبی دارند توصیه می‌کنند از منزل خارج نشوند.

- همین مصرف بی‌رویه‌ی سوخت‌های فسیلی باعث بالا رفتن میزان دی‌اکسید کربن (CO<sub>2</sub>) در اتمسفر زمین شده است. از سوی دیگر درختان را (که از این گاز استفاده کرده و اکسیژن تولید می‌کنند) قطع کرده تا از چوبشان استفاده کنند و زمین

های جنگلی را برای غذایی بیشتر به مراتع یا زمین‌های کشاورزی تبدیل می‌کنند. این امر به افزایش دی اکسید کربن در جهان کمک کرده است. دانشمندان پیش‌بینی می‌کنند که اگر این روند ادامه یابد، در آینده‌ی نه چندان دور میزان دی اکسید کربن می‌تواند در اثر پدیده‌ی گلخانه‌ای 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 جوی 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 لایه‌ی ازن ترکیب شده‌اند و بر اثر این ترکیب حفره‌هایی در این لایه به وجود آورده است. این حفره‌ها از توانایی لایه‌ی ازن برای جذب اشعه‌ی 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 گوشه‌ی 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 به وجود آمده‌اند؟ آیا می‌توانیم این مسائل را در تمام جهان یا دست‌کم در کشور خودمان ایران حل کنیم؟ یقین دارم که شما خواننده‌ی عزیز نیز مانند من به این مسائل فکر کرده‌اید و به راه‌حل آن‌ها اندیشیده‌اید. شما برای این مسائل چه راه‌حلهایی را ارائه می‌کنید؟ آیا راه‌حل 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 سرسام‌آور منابع طبیعی و آلودگی شدید محیط زیست شده است. با توجه به مطالب گفته شده عده‌ای از دانشمندان معتقدند که در آینده‌ی 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 بی‌رویه‌ی 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 نیامد 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 نوشتار دلایل اصلی این مسائل اجتماعی و اقتصادی بررسی شده راه‌حلهایی 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 راه‌حلهایی ارائه نموده‌اند. ولی بیشتر این راه‌حل‌ها فقط به آثار و علائم توجه کرده، علل آن‌ها را در نظر نگرفته‌اند. این راه‌حل‌ها 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 درنیابد 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 بی‌رویه‌ی منابع طبیعی ادامه دهد و همچنان محیط زیست خود را آلوده کند.

ما می‌توانیم نسبت به این موضوع‌ها کاملاً بی‌تفاوت باشیم و بگذاریم تا نوادگان 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 خوش‌بین بوده‌ام.

منظورم از پیش کشیدن موضوعات فوق فقط طرح مسائل بوده زیرا برای یافتن راه‌حل 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 نوشتار هر کسی می‌تواند استفاده نموده، شادتر زندگی کند. اگر پیشنهادها 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 حقایق (از دیدگاه پژوهشگر) استوار است. من در رشته‌ی 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 مسئله‌ی 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 رابطه‌ی شادی‌سنجی نامیدم.

فرضیه‌ای که مایلم با شما در میان بگذارم بر پایه‌ی 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 راه‌حل 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 راه‌حل‌های 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 به‌وسیله‌ی 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 روزمره‌ی 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 وابسته‌ی 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 مشاهده‌ی 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 نوشتار 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 دست‌کم 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 آسیب‌ها 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 تأمین‌کننده 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 شادی‌هایی در دنیا وجود دارند که از لذات و خوشی‌های جسمانی خیلی عمیق‌تر و پایدارترند.

هدف این نوشتار کشف اسراری است که افراد همیشه شاد به آن‌ها پی برده‌اند. این بحث 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 درباره‌ی نحوه‌ی 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. همه‌ی ما نیاز داریم که شادی و خوشحالی واقعی را تجربه کنیم.

تا کی به تمنای وصال تو یگانه  
خواهد به سر آید، شب هجران تو یا نه؟  
اشکم شود از هر مژه چون سیل روانه  
ای تیر غمت را دل عشاق نشانه

جمعی به تو مشغول و تو غایب ز میانه

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

یعنی که تو را می طلبم خانه به خانه

روزی که برقتند حریفان پی هر کار  
من یار طلب کردم و او جلوه گه یار  
زاهد سوی مسجد شد و من جانب خماری  
حاجی به ره کعبه و من طالب دیدار

او خانه همی جوید و من صاحب خانه

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

مقصود تویی کعبه و بتخانه بهانه

بلبل به چمن زان گل رخسار نشان دید  
عارف صفت روی تو در پیر و جوان دید  
پروانه در آتش شد و اسرار عیان دید  
یعنی همه جا عکس رخ یار توان دید

دیوانه نیم من که روم خانه به خانه

عاقل به قوانین خرد راه تو پوید  
تا غنچه بشکفته این باغ که بوید  
دیوانه برون از همه آیین تو جوید  
هر کس به زبانی صفت حمد تو گوید

بلبل به غزلخوانی و قمری به ترانه

بیچاره بهائی که دلش زار غم توست  
امید وی از عاطفت دم به دم توست  
هر چند که عاصی است ز خیل خدم توست  
تقصیر «خیالی» به امید کرم توست

یعنی که گنه را به از این نیست بهانه

شیخ بهایی

## اخلاق مهندسی و مهندسی اخلاق – خلاصه\*

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

یک فرد در فعالیت‌های روزمره خود ممکن است به یک یا چند دلیل زیر مرتکب اشتباه شود و یا به ارتکاب عملی غیر اخلاقی در حرفه خود دست زند:

۱. ناآگاهی از روش درست و صحیح برای انجام کار محول شده
۲. بی‌دقتی، لاپالی‌گری، بی‌توجهی در انجام کار و نداشتن احساس تعلق به سازمان یا جامعه یا کشور خود
۳. برخوردار نبودن از تشویق یا مشوق برای انجام کار درست و خوب، و تنبیه شدن برای انجام کار اشتباه
۴. خودخواهی و در نظر گرفتن منافع شخصی، که می‌تواند برای کسب ثروت، شهرت و یا قدرت باشد

---

\* شماره ۴-۱۱ فصل ۱۱ شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی



۵. درماندگی (در حد مرگ و زندگی)

۶. اجبار از سر درماندگی

هدف از نگارش این نوشتار، بررسی چگونگی پرورش اخلاق مهندسی و یا مهندسی نمودن اخلاق و بالا بردن انگیزه در مهندسان است.

با توجه به شمار نسبتاً زیاد مهندس در کشور و تماس مستمر آنان با اقشار گوناگون مردم در محیط کار، الگو بودن مهندسان در برخورداری آنان از ارزش‌های انسانی و اخلاق مهندسی می‌تواند تاثیر به‌سزایی در پرورش ارزش‌های انسانی و اخلاق حرفه‌ای در جامعه داشته باشد. با برخورداری از تقوی، با عشق و محبت ورزیدن بی‌ریا به همکاران در محیط کار و با علاقه به ارائه موثرترین خدمت بی‌ریا به کسانی که بیشترین نیاز را دارند، مهندسان می‌توانند با استفاده از خلاقیت و ابتکار خود و دانشی که کسب کرده‌اند بسیاری از مشکلات جامعه را برطرف کرده و با بالابردن درجه رفاه و آسایش و آرامش خاطر و شادی وافر مردم دین خود را به وطن ادا کنند. پرورش اخلاق مهندسی یا مهندس اخلاق بر باورهای زیر استوار است:

۱. برای هر کاری که انجام می‌دهیم، روش بهتری نیز وجود دارد، لازم است این روش بهتر را بیابیم. این بهینه‌سازی یک فرآیند دینامیکی است و باید در همه مراحل انجام آن فعالیت ادامه داشته باشد.

۲. برای روش زندگی‌یی که داریم، روش بهتری نیز وجود دارد، لازم است این روش بهتر را بیابیم. این بهینه‌سازی نیز یک فرآیند دینامیکی است و باید در همه دوران زندگی ادامه داشته باشد

۳. «روش‌های بهتر» در انجام کار و یا زندگی در راستای بیشینه شدن شادی واقعی طول عمر است که خداوند ما را برای آن آفریده است.

۴. بیشترین شادی دراز مدت انسان در ارائه موثرترین خدمت بی‌ریا همراه با عشق‌ورزی فراوان به کسانی که بیشترین نیاز را دارند به دست می‌آید.

۵. برای ارائه موثرترین خدمت لازم است سطح آگاهی و معلومات خود را در حرفه‌ای که انتخاب کرده‌ایم بالا ببریم و دانش خود را همیشه به روز نگه داریم.

۶. خدمتگزاری بی‌ریا به نیازمندترین افراد را یک عبادت بدانیم و خداوند را همیشه به خاطر چنین فرصتی که برایمان فراهم آورده همیشه سپاسگزار باشیم.

۷. با ایمان و اعتقاد به آیات:

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

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

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

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

اضطرابی برای تأمین زندگی خود نداریم و با در پیش گرفتن تقوی (برخورداری از ارزش‌های انسانی و اخلاق مهندسی) فقط برای خدمتگزاری بی‌ریا به کسانی که بیشترین نیاز را دارند تلاش می‌کنیم و باور داریم که خداوند از طریق نظام دقیق و ظریف آفرینش خود نیازهای ما را تأمین می‌کند و به فعالیت و حرفه ما برکت می‌دهد و در زندگی ما شادی می‌آفریند.

۸. اخلاق را برترین و عالی‌ترین سرمایه بشری می‌دانیم.

۹. پیشرفت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی کشور را وام‌دار برخورداری وافر مردم از اخلاق و ارزش‌های انسانی می‌دانیم.

سرافرازی صنعتی و پیشرفت اقتصادی کشور را وام‌دار تربیت مهندسانی می‌دانیم که علاوه بر برخورداری از اخلاق مهندسی، دارای ابتکار و خلاقیت‌اند، ایران را متعلق به خود می‌دانند و به آن عشق می‌ورزند و در حراست از منابع طبیعی و حفاظت از محیط زیست آن می‌کوشند.

از محبت تلخ‌ها شیرین شود	از محبت مس‌ها زرین شود
از محبت دردها صافی شود	از محبت دردها شافی شود
از محبت مرده زنده می‌کنند	از محبت شاه بنده می‌کنند
این محبت هم نتیجه دانشست	کی گزافه بر چنین تختی نشست

مولانا جلال الدین محمد بلخی (رومی)

## شادیسیم - خلاصه\*

شادی کیفیتی از زندگی است که همه برای کسب و حفظ آن تلاش می‌کنند. با این حال، افراد زیادی در سراسر جهان وجود ندارند که واقعا شاد باشند. دلایل بسیاری برای نارضایتی و ناراحتی در جهان وجود دارد؛ مشکلات عمیق اجتماعی، اقتصادی و زیست محیطی که بشریت باید با آن‌ها مقابله کند. امروزه بشریت با چالش‌های بی‌سابقه‌ای در ارتباط با این مشکلات مواجه است. اگر بخواهیم یک زندگی شاد و پایدار داشته باشیم، این چالش‌ها باید برطرف شوند و مشکلات باید حل گردند. برخی از این چالش‌ها عبارتند از: گرم شدن کره زمین، کاهش سریع منابع طبیعی، آلودگی محیط زیست، جنگل‌زدایی، انقراض بسیاری از گونه‌های جانوری و گیاهی، ناآرامی‌های اجتماعی، تروریسم، فقر، گرسنگی، جنایات و بسیاری موارد دیگر. این چالش‌ها را نمی‌توان تنها با علم و فناوری کنونی مرتفع ساخت. ما نمی‌توانیم فقط از روش‌های مرسوم برای حل این مشکلات استفاده کنیم.

\* فصل ۱۷ شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی

ما برای حل این مسائل نیاز به الگوی دیگری داریم. اما اول لازم است دلایل به وجود آمدن آن‌ها را شناسایی نماییم.

ما به دنیا آمده‌ایم تا شاد باشیم. با این باور ذاتی، مردم در فعالیت‌های روزمره خود تلاش می‌کنند تا شادی خود را افزایش دهند. با این حال، اکثر مردم در سراسر جهان به اشتباه به دنبال افزایش شادی خود از طریق کسب ثروت، شهرت و قدرت بیشتر می‌باشند.

به خاطر همین نظام اعتقادی است که انسان‌ها درد و رنج فراوانی بر خود و محیط زیست تحمیل کرده و تمام مشکلاتی که امروزه با آن روبرو هستیم را ایجاد نموده‌اند. این موضوع بسیار حائز اهمیت است که اگر ما می‌خواهیم صلح و آرامش، زندگی پایدار، محیطی پاک و طبیعتی زیبا در اطرافمان داشته باشیم، باید نگرش و رویکرد خود را برای کسب شادی تغییر دهیم. هدف اصلی نظام حکومت‌داری شادیسیم، افزایش سطح شادی از طریق ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد، همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع و پرورش ارزش‌های انسانی است. برخلاف سرمایه‌داری که هدف اصلی آن افزایش سود در هر بنگاه اقتصادی است، در نظام حکومتی شادیسیم هدف اصلی افزایش شادی همه انسان‌ها، حیوانات و گیاهان می‌باشد تا در نتیجه آن مشکلات انسان‌ها ریشه کن شود.

## دستیابی جوامع به شادی عمیق با اجرای کامل تعالیم قرآن\*

### خلاصه

هر فرد، گروه یا جامعه می‌تواند با اجرای کامل تعالیم قرآن به شادی عمیق، آرامش خاطر و عروج معنوی دست یابد. تعالیم قرآن شامل پرورش و برخورداری از فضیلت‌های زیر می‌باشد:

۱. ایمان، تقوی و توکل،
۲. آزادی و اختیار،
۳. خدمت بی‌ریا و عشق‌ورزی بی‌توقع،
۴. صداقت در پندار و گفتار و کردار،
۵. راز و نیاز با خدا و سپاسگزاری از نعمات،
۶. عدالت و نظارت بر عملکرد حاکمان و مدیران،
۷. استفاده بهینه از منابع و حفاظت از محیط‌زیست،

---

\* فصل ۱۸ شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی

۸. صبر و بردباری و وفای به عهد،
۹. خوش خلقی و خوش بینی،
۱۰. نظافت و نظم و ترتیب در امور

شرح مختصری درباره‌ی فضایل فوق (که برداشت نویسنده از مطالعه‌ی قرآن مجید می‌باشد)، ارائه شده است.

#### مقدمه

با مطالعه‌ی قرآن مجید، ترجمه‌ی عبدالمحمد آیتی، کتاب نفیس سیصد و شصت و پنج روز در صحبت قرآن، نوشته‌ی حسین الهی قمشه‌ای، خواندن تعداد زیادی از اشعار عرفا و شعرای فارسی زبان، خواندن کتب (به زبان انگلیسی و فارسی) و متن سخنرانی سه عارف بزرگ هندی و شرکت در سمینار و برنامه‌های متعدد عرفانی در ایران و خارج از کشور، نویسنده به این باور رسیده است که هر فرد، گروه یا جامعه می‌تواند با اجرای کامل تعالیم قرآن به آرامش خاطر و شادی وافر و عمیق برسد و در نتیجه‌ی آن از سلامتی و طول عمر بیشتر برخوردار گردد.

اصول تعالیم قرآن (از نظر این نویسنده) بر مبنای فضایل و ارزش‌های زیر استوار

است:

۱. ایمان، تقوی و توکل،
۲. آزادی و اختیار،
۳. خدمت بی‌ریا و عشق‌ورزی بی‌توقع،

۴. صداقت در پندار و گفتار و کردار،
۵. راز و نیاز با خدا و سپاسگزاری از نعمات،
۶. عدالت و نظارت بر عملکرد حاکمان و مدیران،
۷. استفاده بهینه از منابع و حفاظت از محیط زیست،
۸. صبر و بردباری و وفای به عهد،
۹. خوش خلقی و خوش بینی،
۱۰. نظافت و نظم و ترتیب در امور

سایر فضایل و ارزش‌ها عبارتند از: ساده‌زیستی، تواضع و فروتنی، گذشت و بخشش، رضامندی، مسئولیت‌پذیری، داشتن ابتکار و خلاقیت، علاقه‌مندی و توانایی در کار گروهی، خودباوری و خوداتکایی، اعتماد به نفس و داشتن همت، امید به آینده، علاقه‌مندی و توانایی در فراگیری مطالب جدید و تعداد زیاد دیگر.

### شرح مطالب

۱. ایمان، تقوا و توکل. دانشمندان حدس می‌زنند که جهان هستی حدود ۱۳/۸ میلیارد سال پیش به وجود آمد، در لحظه‌ای که به نام مه بانگ (Big Bang) معروف است، قبل از این لحظه فقط خدا بود و دیگر هیچ نبود. خداوند اراده فرمود تا جهان را طبق نظامی که خود تدوین می‌کند به وجود آورد و یا خلق کند. سپس او نظام آفرینش را تدوین فرمود و جهان را خلق کرد. نظام آفرینش طوری است که هیچ چیز رخ نمی‌دهد که طبق این نظام نباشد.



در حال حاضر، طبق نظر دانشمندان تعداد  $10^{12} \times 2$  (دو تریلیون) کهکشان، از جمله کهکشان راه شیری،  $10^{24}$  ستاره در تمام کهکشان‌ها و  $10^{11}$  ستاره یا خورشید در کهکشان راه شیری در جهان وجود دارند. منظومه شمسی در کهکشان راه شیری دارای یک خورشید، ۸ سیاره (از جمله زمین) ۲۹۰ ماه و ۳۹۰۰ کامت (comet) و  $1/3$  میلیون استروئید (asteroid) می‌باشد.

در روی زمین تعداد خانواده موجودات بین  $5/3$  میلیون تا یک میلیارد حدس زده می‌شود و تعداد موجود زنده در روی زمین و (داخل اقیانوس‌ها) تعداد  $10^{33} \times 28$  می‌باشد که  $51/8\%$  حیوانات و  $48/2\%$  حشرات می‌باشند.

منظومه شمسی و خورشید و زمین حدود ۵ میلیارد سال پیش و اولین حیات در زمین حدود  $2/4$  میلیارد سال پیش در آب و اولین انسان روی زمین حدود ۶ میلیون سال پیش (در شمال شرق آفریقا) و اولین کشاورزی حدود ۴۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰ سال پیش به وجود آمدند.

نظام آفرینش خداوند طوری است که موجودات کلیه کهکشان‌ها، ستاره‌ها، سیاره‌ها و موجودات روی زمین و در دریاها طبق این نظام می‌باشند. قسمتی از این نظام آفرینش مربوط به انسان است که روی زمین زندگی می‌کند. نظام آفرینش مربوط به انسان طوری است که انسان بتواند عروج معنوی نموده و از آرامش و شادی وافر و عمیق برخوردار گردد. خداوند انسان را طوری خلق کرده که می‌تواند با تحقیق و تفکر به قسمت‌هایی از نظام آفرینش پی ببرد. خداوند قسمت‌هایی از این نظام آفرینش را هم از طریق پیامبران روشن فرموده است. یکی از مهم‌ترین قسمت‌های

نظام آفرینش این است که انسان دارای روح است که جاودان می‌باشد و خداوند برای این روح بدن مادی خلق فرموده که می‌میرد و خاک می‌شود، در حالی که روح او ادامه موجودیت دارد و زنده است.

ایمان یعنی پذیرش این واقعیت که جهان هستی دارای یک خالق می‌باشد که جهان را طبق نظام آفرینشی که خود تدوین فرموده خلق کرده و مدیریت می‌کند. نکته مهم این است که بپذیریم آنچه که برای هرکسی رخ می‌دهد نتیجه پندار و گفتار و کردار خود او بوده که از این زمان به عقب در جهان داشته است. همانطور که اشاره شد نظام آفرینش مربوط به انسان برای عروج معنوی و دستیابی او به آرامش خاطر و شادی وافر و عمیق می‌باشد.

به طور خلاصه، به نظر این نویسنده، ایمان عبارت است از پذیرش قطعی و کامل اینکه خداوند جهان را طبق نظام آفرینشی که خود تدوین فرموده خلق و اداره می‌کند. طبق این نظام آفرینش، انسان یک روح است که به او بدن جسمانی برای اینکه بتواند از طریق پندار و گفتار و کردار خود با محیط اطرافش (به‌ویژه انسان‌ها) تعامل داشته باشد داده شده است. (با مقایسه با کامپیوترهای موجود می‌توانیم روح انسان را نرم‌افزار و بدن جسمانی او را سخت‌افزار در نظر بگیریم.) در حالی که انسان از برآوردن نیازهای جسمانی خود لذت می‌برد ولی عروج معنوی و شادی واقعی مربوط به روح او می‌باشند. می‌توانیم مرگ را مانند این بدانیم که انسان در موقع استحمام لباس‌هایش را کاملاً عوض می‌کند و لباس‌های کهنه و فرسوده را «دور» می‌اندازد و خودش در فضایی کاملاً متفاوت ادامه زندگی می‌دهد. جاودانگی روح و میرا بودن بدن

جسمانی را پیامبران از طریق فرایند وحی به مردم اطلاع داده‌اند. بسیار بوده‌اند افرادی که ارواح درگذشتگان را در خواب دیده‌اند و اطلاعاتی کسب کرده‌اند. امروزه افرادی هستند که با روش‌های مختلف با ارواح درگذشتگان تماس می‌گیرند.

تقوی عبارت است از کنترل نفس به طوری که از رذایل اخلاقی دوری نموده و میرا و یا کاملاً عاری از این رذایل گردیم. مهمترین رذایل عبارتند از: خودپرستی، دروغ و دورویی، حسادت، غیبت، کینه، عصبانیت، اسراف در مصرف منابع خدادادی، شهوت، ستم، کبر و غرور، جهل و نادانی، عیب‌جویی و بدخلقی، عجله، حرص و زیاده‌خواهی، اضطراب، نومیدی و وسواس و تعداد زیادی رذایل دیگر.

توکل. نظام آفرینش خداوندی طوری است که به انسان تعداد زیادی نعمت داده شده است. می‌توانیم مثلاً به بدن خود توجه کنیم و پی ببریم که چگونه هر سلولی وظیفه خود را می‌داند و عمل می‌کند و چگونه اعضای بدن ما با هم خوب عمل می‌کنند. لازم است از خداوند به خاطر خلقت انسان با چنین نعماتی سپاسگزاری نماییم. این سپاسگزاری و تشکر نباید فقط لفظی باشد. ما باید تلاش کنیم در هر زمان و مکان بهترین پندار و گفتار و کردار را داشته باشیم. از خداوند استدعا کنیم که به ما نشان دهد این بهترین اقدام چیست و توانایی و شهادت دهد تا آن را اجرا کنیم. پس از اجرای بهترین پندار و یا گفتار و یا کردار نباید منتظر نتیجه‌ی این اقدام خود باشیم. باید به خداوند توکل کنیم که هر طور که صلاح می‌داند اقدام ما را به منصف بروز در بیاورد. باید از او سپاسگزاری نماییم که به ما فرصت چنین اقدامی را داده است. نباید حتی منتظر پاداشی برای خود باشیم، فقط از او تشکر کنیم.

۲. آزادی و اختیار. خداوند در خلقت انسان به او آزادی و اختیار عطا کرده است. سایر موجوداتی که روی زمین و یا در دریاها زندگی می‌کنند چنین اختیاری ندارند. آن‌ها طبق فطرت خود زندگی می‌نمایند. این انسان است که حق انتخاب دارد و به خاطر انتخاب‌هایی که در طول زندگی می‌کند امتیاز مثبت و یا منفی دریافت می‌کند. امتیازات مثبت باعث شادی و امتیازات منفی باعث ناشادی او می‌شوند. البته آزادی که به انسان داده شده است ضوابطی هم دارد و آن این است که او نمی‌تواند با استفاده از این آزادی برای سایرین (به‌ویژه انسان‌ها) مزاحمت و سختی به‌وجود آورد.

۳. خدمت بی‌ریا و عشق بی‌توقع. انسان وظیفه دارد برای حیاتی که در این دنیا همراه با نعمات بی‌شماری که به او عطا شده است به دیگران (به‌ویژه انسان‌ها) خدمت بی‌ریا عرضه کند، این خدمت بی‌ریا باید به نیازمندترین افراد همراه با عشق و محبت بی‌توقع باشد.

با ارائه موثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع و پرهیزگاری کامل انسان عروج معنوی نموده و به آرامش خاطر و شادی وافر دست می‌یابد.

۴. صداقت در پندار و گفتار. با ایمان به اینکه خداوند از طریق نظام آفرینشش تمام نیازهای ما را برآورده کرده است و بسته به رفتارهای خودمان باز هم تامین خواهد کرد، بنابراین برای کسب آرامش خاطر و شادی بیشتر و سلامتی و طول عمر بیشتر لازم است که در پندار و گفتار و کردار خود همیشه صداقت و درستی داشته

باشیم و حاضر نباشیم به خاطر منافع مادی و چیزهای زودگذر به هیچ وجه صداقت و راستی خود را فراموش کنیم. می‌توانیم از خداوند بخواهیم که به ما این توانایی را عطا فرماید که تحت هر شرایطی صداقت در پندار و گفتار و کردار داشته باشیم.

۵. راز و نیاز با خداوند و سپاسگزاری از نعمات. می‌توان گفت بزرگترین نعمتی که خداوند به انسان عطا فرموده توانایی راز و نیاز با آفریدگار و سپاسگزاری از نعمات بیکران اوست. هر شب قبل از خواب نعمات خداوند را مرور می‌کنیم (و چه بهتر است که آن‌ها را در دفترچه‌ای یادداشت کنیم) و از او سپاسگزاری کنیم. از او تقاضا می‌کنیم که به ما توانایی دهد که همه کس و همه چیز را تجلی زیبا و منحصر به فرد او بدانیم که نقش خود را در نمایشنامه عظیم و پرهیجان آفرینش ایفا می‌کند و آنان را دوست بداریم. از خالق و مدیر و مدبر جهان هستی تقاضا می‌کنیم که پندار و گفتار و کردار ما را طوری بگرداند که همه چیز ما برای او باشد و جز او نبینیم و نخواهیم. نتیجه‌آنی این راز و نیاز و سپاسگزاری حال خوشی است که پروردگار عالمیان به ما عطا می‌فرماید. در راز و نیاز با پروردگار جهان هستی از مادیات چیزی نمی‌خواهیم، برای سایرین و برای برقراری صلح و آرامش در جهان دعا می‌کنیم. از او باز هم تقاضا می‌کنیم که به ما آن توانایی‌یی را عطا فرماید تا همه فعالیت‌هایمان فقط برای او باشد. از او تقاضا می‌کنیم چنین لطفی را به تمام مردم جهان نیز عطا فرماید.

۶. عدالت و نظارت بر عملکرد حاکمان و مدیران. با توجه به اینکه ما خالصانه و در کمال صداقت با خداوند جهانیان راز و نیاز کرده‌ایم و از او تقاضا کرده‌ایم که به ما توانایی دهد او را در همه کس و همه چیز و همه جا ببینیم، بنابراین اطمینان داریم که

او دعا و تقاضای ما را اجابت فرموده است. در هر موقعیت اگر لازم باشد قضاوتی بنماییم، عدالت را کاملاً مراعات می‌کنیم.

ما حاکمان خود را در کمال آزادی و فقط با توجه به تخصص و عشق آنان به خدمتگزاری بی‌ریا به مردم انتخاب می‌کنیم و آنان نیز با همین معیارها مدیران را منصوب می‌کنند. ما همیشه ناظر بر عملکرد حاکمان و مدیران هستیم و اگر لازم باشد ایراد کار آنان را به آنان گوشزد می‌کنیم و نظر کارشناسانه‌ی خودمان را برای بهتر شدن امور تذکر می‌دهیم و در این عمل نیز در کمال عدالت و انصاف عمل می‌کنیم.

۷. استفاده بهینه از منابع و نعمات الهی و حفاظت از محیط زیست. ما تمام منابع طبیعی و محیط زیست را مخلوق خدا دانسته و تجلی زیبای او می‌دانیم و آن‌ها را ارج می‌نهمیم. از کلیه منابع مانند آب، انرژی، غذا و وقت و غیره که در اختیارمان هستند برای تامین زندگی خود استفاده بهینه می‌کنیم و بسیار دقت می‌کنیم تا چیزی را تلف نکنیم، تا آنجا که مقدور است از آن‌ها استفاده مجدد می‌کنیم و یا اینکه از آن‌ها در کاربردهای دیگر استفاده می‌کنیم. ما عاشق محیط زیست و طبیعت هستیم. در تمام فعالیت‌های خود تلاش می‌کنیم که به محیط زیست و طبیعت آسیبی نرسد تا آن‌ها بتوانند زیبایی و شکوفایی خود را همچنان حفظ کنند. حفاظت از محیط زیست را یک خدمت به شمار آورده و آن را بی‌ریا انجام می‌دهیم.

۸. صبر و بردباری و وفای به عهد. ما برای به نتیجه رسیدن کلیه اقداماتمان باید صبور باشیم. هیچ فعالیتی نیست که ما انسان‌ها و سایر موجودات زمین بتوانیم انجام

دهیم که در مدت زمان معینی انجام نشوند. انسان می‌تواند با تحقیق و تفکر این زمان‌ها را کاهش دهد ولی نمی‌تواند آن‌ها را به صفر برساند. کشاورزی و سفر از یک نقطه به نقطه دیگر مثال‌هایی هستند که صرف زمان و کاهش آن را آشکار می‌نمایند.

چون وقت و زمان از نعمات خداوند هستند که ما در اختیار داریم بنابراین حق نداریم آن را تلف کنیم و لازم است که در ارتباط با دیگران وفای به عهد داشته باشیم و اگر با کسی یا گروهی یا سازمانی قرارداری گذاشته‌ایم، یا عهدی بسته‌ایم، خود را موظف به وفای به عهد می‌دانیم و حاضر نیستیم وقت کسی را (همچنین وقت خود را) به‌عنوان یکی از نعمت‌های الهی تلف کنیم.

۹. خوش خلقی و خوش بینی. ما از طریق پندار و گفتار و کردار خود با سایر انسان‌ها و موجودات در تعامل هستیم. اگر از کارکرد و رفتار فردی راضی نیستیم او را به‌عنوان یک دانشجوی دانشگاه زندگی که با روش خود تحصیل می‌کند نگریسته و هیچ وقت از او ناراحت نمی‌شویم و با او بد اخلاقی نمی‌کنیم. اگر تشخیص دهیم که می‌توانیم به روش تحصیل او در دانشگاه زندگی کمک کنیم با کمال عشق و در عین خوش اخلاقی با او رفتار می‌کنیم. ما همیشه نسبت به وقایعی که اطرافمان و یا برای خودمان رخ می‌دهند خوش بین هستیم و باور داریم که آن‌ها طبق نظام آفرینش رخ داده‌اند و حاوی درسی برای ما و سایرین هستند. تلاش می‌کنیم تا تشخیص دهیم این وقایع چه درسی یا دروسی برای ما و یا جامعه ما داشته‌اند و از خداوند تقاضا می‌کنیم که به ما بینشی عطا فرماید تا تشخیص دهیم موثرترین کار در آن مورد چیست و توانایی و شهادتی عطا فرماید که وظیفه خود را به‌عنوان یک خدمت‌بی‌ریا عرضه کنیم.

خوش خلقی و خوش بینی خود را همیشه حفظ می کنیم و از خداوند تقاضا می کنیم که لطف کند تا ما همیشه از این فضایل برخوردار باشیم.

۱۰. نظافت و نظم و ترتیب در امور. ما تلاش می کنیم محل کار و زندگی و شهر و کشور خود را همیشه تمیز نگه داشته و در تمام فعالیت هایمان نظافت را مراعات کنیم. داشتن نظم و ترتیب و برنامه ریزی را برای انجام فعالیت هایمان ضروری می دانیم. برنامه ریزی های هفتگی، ماهانه، سالانه، پنج-سالانه و ده-سالانه را در زندگی خود مورد نظر قرار می دهیم.

مثلاً در یک برنامه ریزی هفتگی، قبل از شروع هفته، ترجیحاً در روزهای جمعه بعد از ظهر یا شب تمام فعالیت های هفته آینده و تمام آنچه را می خواهیم انجام دهیم یا به دست آوریم یادداشت کرده و با مراجعه به جدولی که روزهای هفته و ساعات هر روز را شامل می شود انجام فعالیت ها را در آن جدول وارد می کنیم. از جمله فعالیت های روزانه خود زمان عبادات توصیه شده و راز و نیاز و سپاسگزاری از خداوند و خواب را نیز در آن جدول وارد می کنیم. با برنامه ریزی های کوتاه مدت هفتگی، میان مدت ماهانه و سالانه و دراز مدت سعی می کنیم کاملاً واقع گرا بوده و فعالیت هایی را انتخاب می کنیم که از عهده آن ها برمی آید. با برنامه ریزی می توانیم از وقت خود استفاده بهینه نموده و از تلف شدن این نعمت الهی جلوگیری کنیم.



از تو ای دوست نَغْسَلَم پیوند  
الحق ارزان بود ز ما صد جان  
ای پدر پند، کم ده از عشقم  
پندِ آنان دهند، خلق ای کاش  
من ره کویِ عافیت دانم  
در کلیسا به دلبری ترسا  
ای که دارد به تارِ زَنارت  
ره به وحدت نیافتن تا کی؟  
نامِ حَقّ پگانه، چون شاید  
لبِ شیرین گشود و با من گفت  
که گر از سرِّ وحدت آگاهی  
در سه آیینه، شاهدِ اَزلی  
سه، نگردد برِیشم، ار او را  
ما در این گفت‌وگو، که از یک سو

ور به تیغم بُرند بند از بند  
وز دهان تو نیمِ شِکَر خند  
که نخواهد شد اهل، این فرزند  
که ز عشقِ تو می‌دهندم پند  
چه کنم؟ کاوفتاده‌ام به کمند  
گفتم: ای جان به دام تو در بند  
هر سر موی من جُدا، پیوند  
ننگِ تثلیث بر یکی تا چند؟  
که آب و ابن و روح قُدس نهند؟  
وز شِکَر خند، ریخت از لب قند  
تهمت کافری به ما مپسند  
پرتو از روی تابناک افگند  
پرنیان خوانی و حریر و پرنند  
شد ز ناقوس، این ترانه بلند

که یکی هست و هیچ نیست جز او

وَ حُدَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

چشمِ دل باز کن که جان بینی  
گر به اقلیمِ عشق روی آری  
بر همه اهلِ آن زمین به مراد  
آن چه بینی، دلت همان خواهد  
بی سر و پا، گدایِ آنجا را  
هم در آن سربرهنه جمعی را  
گاهِ وجد و سماع، هر یک را  
دل هر ذره را که بشکافی

آنچه نادیدنی است، آن بینی  
همه افاق، گلستانِ بینی  
گردشِ دورِ آسمان بینی  
و آن چه خواهد دلت، همان بینی  
سر به مُلکِ جهان، گران بینی  
بر سر از عرش، سایبان بینی  
بر دو کونِ آستینِ فشان بینی  
آفتابیش در میان بینی\*  
هاتفِ اصفهانی

## عظمت آفرینش جهان و پرستش خالق این عظمت – خلاصه\*

خداوند جهان هستی، از جمله تمام کهکشان‌ها و کهکشان راه شیری و تمام ستاره‌ها و منظومه‌ها از جمله منظومه شمسی و تمام سیارات و ماه‌ها در این منظومه از جمله زمین و تمام موجودات روی زمین و دریاها از جمله انسان‌ها را طبق یک نظام آفرینش خلق کرده و مدیریت می‌کند. هیچ‌یک از موجودات خودبه‌خود و اتفاقی به‌وجود نیامده‌اند.

خداوند انسان را از دو قسمت روح و بدن مادی آفرید. روح انسان دربرگیرنده تمام فضایل و رذایل اخلاقی است و بدن مادی به روح عطا شده‌است تا بتواند با محیط اطراف خود (به‌ویژه انسان‌ها) تعامل داشته باشد و به‌تدریج رذایل اخلاقی را از خود زدوده و فضایل را در خود پرورش دهد.

---

\* فصل ۱۹ شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی

خداوند که جهان هستی را با چنین عظمتی آفریده و مدیریت می‌کند شایسته پرستش است. پرستش خداوند از طریق ارائه موثرترین خدمت بی‌ریا همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع و پرهیزگاری کامل میسر است. خداوند بسیار مهربان لطف فرموده و پاداش خدمتگزاری، عشق‌ورزی بی‌توقع و پرهیزگاری کامل را با شادی دراز مدت و عمیق و عروج معنوی می‌دهد. عروج معنوی انسان تا حدی است که جز خدا نمی‌بیند و تمام موجودات را بی‌ریا دوست می‌دارد.

جامی به صلای نوش در ده  
جان داروی گنج کیقبادی است  
می باش بر آنچه هست خرسند

ساقی می مغز جوش در ده  
آن می که کلید گنج شادی است  
خرسندی را به طبع دربند

\*\*\*

تا ز تو خشنود بود کردگار  
رنج خود و راحت یاران طلب  
تات رسانند به فرماندهی  
چون مه و خورشید جوانمرد باش  
نیکی او روی بدو باز کرد  
هست به نیکی و بدی خود شناس

عمر به خشنودی دل‌ها گذار  
سایه خورشید سواران طلب  
دردستانی کن و درمان دهی  
گرم شو از مهر و ز کین سرد باش  
هر که به نیکی عمل آغاز کرد  
گنبد گردنده ز روی قیاس

نظامی گنجوی

## پیشنهادی برای فرهنگ‌سازی در جامعه – خلاصه\*

خداوند انسان را برای شاد زیستن آفریده و به او اختیار عطا فرموده که راه و روش دستیابی به شادی را خود انتخاب کند. قاطبه مردم جهان و بسیاری از مردم ایران بر این باورند که ثروت و شهرت و قدرت برای انسان شادی می‌آفریند. این باور و روش اشتباه عامل اصلی تمام مسائل و مشکلاتی است که مردم ایران و مردم جهان با آن مواجه بوده و هستند. تخریب محیط‌زیست و کاهش منابع طبیعی، جنگ‌ها و خونریزی‌ها در طول تاریخ و فقر و فساد نتیجه همین باور غلط در راه و روش کسب شادی بوده‌است.

در برنامه فرهنگ‌سازی امید این است که طی ۵۰ سال آینده مردم ایران به این باور برسند که شادی عمیق و دراز مدت را می‌توان از طریق ارائه موثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین موجودات (به‌ویژه انسان‌ها) همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع و

---

\* فصل ۲۰ شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی

پرهیزگاری کامل به دست آورد. در حالی که لازم است در هر زمان از یک زندگی مرفه و متعارف برخوردار بود، ولی کسب شادی در خدمتگزاری بی‌ریا میسر است.

روشی برای فرهنگ‌سازی با همکاری تعداد زیادی از افراد علاقه‌مند ارائه شده‌است.

بنی آدم اعضای یک پیکرند	که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار	دگر عضوها را نماند قرار
تو کز محنت دیگران بی‌غمی	نشاید که نامت نهند آدمی

سعدی شیرازی

## توصیه‌ی من به دانشجویان عزیز دانشگاه زندگی\*

زندگی در روی زمین مانند تحصیل در یک دانشگاه است، دانشگاه زندگی. در این دانشگاه هر کس یک دانشجو و همزمان یک معلم بوده و تمام منابع طبیعی به منزله کارمندان این دانشگاه هستند که به تحصیل این دانشجو کمک می‌کنند. خداوند موسس و رئیس دانشگاه زندگی و پیامبران، امامان و اولیاء خدا استادان مدعو این دانشگاه هستند. قرآن جامع‌ترین کتاب درسی دانشگاه زندگی است.

من به‌عنوان یکی از دانشجویان دانشگاه زندگی که شاید چند سالی بیش از شما در این دانشگاه تحصیل کرده باشد و در حال حاضر خود را برای رفتن به تعطیلات تابستانی آماده می‌کند، نکات زیر را به شما عزیزان توصیه می‌نمایم.

۱. بپذیرید که ما همه برای پیشرفت معنوی و افزایش آگاهی از این حقیقت که چیزی جز خدا وجود ندارد وارد دانشگاه زندگی شده‌ایم. بپذیرید هر آنچه که ما از طریق حواسمان به آن‌ها پی می‌بریم و یا از طریق دل از آن‌ها آگاه می‌شویم تصاویر و

---

\* مقاله ۴-۲ فصل ۵ شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی

تجلیاتی از خداوند بوده و به این ترتیب منحصر به فرد و زیبا هستند.

۲. بپذیرید که تمام وقایع و رخدادها در زندگی ما حاوی دروسی از دانشگاه زندگی می‌باشند و تمام افرادی که به نحوی در زندگی ما بوده و یا هستند نقش ارزشمند و بسیار مهم معلم را برای ما بازی می‌کنند. این رخدادها و معلمان زندگی ما فرصتهایی را برای ما فراهم می‌کنند که دروس دانشگاه زندگی را بهتر و سریع‌تر فرا بگیریم. زمینه‌های اصلی دروس دانشگاه زندگی عبارتند از: توکل به خدا، صبر و بردباری، گذشت و خیرخواهی و پذیرش افراد همانطور که هستند. هر رخداد و واقعه‌ای در زندگی ما حاوی یک یا چند درس در زمینه‌های فوق‌الذکر است.

۳. خداوند نظامی را تدوین فرموده که می‌توان آن را نظام آفرینش نامید. تمام وقایع و رخدادها طبق این نظام می‌باشد. در طی حدود ۲ میلیون سال حیات خود در روی زمین، انسان به خاطر کنجکاوی‌یی که خدا طبق نظام آفرینش به او عطا کرده است به قسمت‌هایی از این نظام پی برده و آن‌ها را «قوانین طبیعت» نامیده است. نظام آفرینش برای پیشرفت معنوی و بالا رفتن آگاهی انسان طراحی شده است.

۴. بپذیرید که طبق نظام آفرینش آنچه امروز بر سر شما می‌آید نتیجه اعمال و افکار و خواسته‌های خود شما بوده که از این لحظه به عقب برداشته و به نظام آفرینش ابراز داشته‌اید. با اعمال و افکار و خواسته‌های امروزتان شما رخدادهای آینده خود را تعیین می‌کنید. به عبارت دیگر شما محصول اعمال و افکار و خواسته‌های گذشته و معمار و آرشیتکت آینده خود می‌باشید.

۵. در محدوده قوانین طبیعت اگر شما چیزی را واقعاً بخواهید و اگر واقعاً باور داشته باشید که می‌توانید آن چیز را به دست آورید و اگر واقعاً برای به دست آوردن آن چیز تلاش کنید نظام آفرینش طوری عمل می‌کند که شما آن چیز را به دست آورید. یعنی شرایط داشتن یک چیز و یا دستیابی به یک موقعیت خواستن، باور داشتن و تلاش کردن است.

۶. پس از اندیشیدن فراوان یک رسالت و یک هدف برای زندگی خود تعیین کنید و کارهای خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید به آن هدف برسید. از چیزها و یا کارهایی که در جهت رسالت و یا هدف شما نیستند پرهیز کنید. تجسم کنید که به هدف خود رسیده‌اید و در آن موقعیت قرار دارید.

۷. در پیشگاه خداوند مسئولید که در هر زمان و هر مکان مهمترین و بهترین کاری را که می‌توانید انجام دهید. از خداوند استدعا کنید که به شما بینشی بدهد که تشخیص دهید این کار چیست و قدرتی دهد که بتوانید آن را انجام دهید.

۸. انسان برای شاد زیستن آفریده شده است، ولی این شادی با لذات جسمانی تفاوت دارد. شادی واقعی با پیشرفت معنوی و بالا رفتن آگاهی انسان از حقیقت وجود افزایش می‌یابد. راه دستیابی به شادی زایدالوصف یا راه زندگی عبارت است از:

- عشق و محبت ورزیدن بی‌ریا
- خدمتگزاری بی‌توقع
- پرورش ارزش‌های انسانی برای حذف ردایل اخلاقی
- ارتباط با شخصیتی معنوی که الگو و نمونه عشق و خدمت و تقوی، یا برخوردار از ارزش‌های انسانی است.



کافرَم، گر جُوی زیان بینی  
عشق را کیمیای جان بینی  
وسعت مُلکِ لامکان بینی  
وآن چه نادیده چشم، آن بینی  
از جهان و جهانیان بینی  
تا به عینُ البقین، عیان بینی

که یکی هست و هیچ نیست جز او  
وَخَدَهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

در تجلی است یا اولی الأبصار  
روز بس روشن و تو در شب تار  
همه عالم، مشارقُ الأنوار  
بهر این راه روشن و هموار  
جلوه آب صاف در گل و خار  
لاله و گل نگر درین گلزار  
بهر این راه، توشه‌ای بردار  
که بود پیش عقل بس دشوار  
یار جو بالعشی و الایکار  
باز می‌دار دیده بر دیدار  
پای اوهام و دیده افکار  
جبرئیل آمین ندارد بار  
مرد راهی اگر، بیا و بیار  
یار می‌گوی و پشت سر می‌خار  
مست خواندشان و گه هشیار  
از مغ و دیر و شاهد و زُتار  
که به ایما کنند، گاه اظهار  
که همین است سر آن آسار

که یکی هست و هیچ نیست جز او  
وَخَدَهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

هاتف اصفهانی

\* هر چه داری اگر به عشق دهی  
جان گدازی اگر به آتش عشق  
از مَسیقِ جهات درگذری  
آن چه نشنیده گوش، آن شنوی  
تا به جایی رساندت که یکی  
با یکی عشق ورز از دل و جان

یار بی‌پرده از در و دیوار  
شمع جویی و آفتاب، بلند  
گر ز ظلمات خود رهی، بینی  
کوروش، قائد و عصا طلبی  
چشم بگشا به گلستان و بین  
ز آب بی‌رنگ، صد هزاران رنگ  
یا به راه طلب نه و از عشق  
شود آسان ز عشق کاری چند  
یار گو بالعُدو و الأصال  
صد رهت «لن ترانی» ار گویند  
تا به جایی رسی که می‌ترسد  
بار یابی به محفلی، کان جا  
این ره، آن زاد راه و آن منزل  
ور نه ای مرد راه، چون دگران  
هاتف، ارباب معرفت که گهی  
از می و جام و مطرب و ساقی  
قصد ایشان نهفته اسراری است  
پی بری گر به رازشان، دانی

## پیشنهادی برای حل مشکلات زیست محیطی و ریشه‌کنی مصائب

### بشریت\*

#### خلاصه

امروزه چالش‌های بسیار زیادی رو در روی بشریت است. مسائلی مانند گرم شدن کره زمین، کاهش منابع طبیعی، آلودگی محیط زیست، گرسنگی، فقر، ناآرامی‌های اجتماعی، بی‌عدالتی، تروریسم، جرم و جنایت و ... قبل از پیدا کردن راه‌حل‌های مناسب برای حل این معضلات، ابتدا باید بفهمیم چه عواملی باعث ایجاد آن‌ها شده‌اند. طمع، خودخواهی، کمبود عشق و محبت و احترام به طبیعت و تمامی موجودات زنده، از جمله انسان‌ها، عوامل اصلی فجایع کنونی جهان می‌باشند. تمامی این مسائل نتیجه داشتن باورهای غلطی است که اکثریت مردم دنیا آن را دارند و آن این است که می‌توان از طریق کسب ثروت، شهرت و قدرت به شادی پایدار دست یافت. در صورتی این معضلات جهانی می‌توانند ریشه‌کن شوند که انسان‌ها تلاش نمایند

---

\* مقاله ۲۲-۲ فصل ۵ شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی

تا دیدگاه خودشان در رابطه با نحوه دستیابی به شادی پایدار را تغییر دهند.

یک دیدگاه خوش‌بینانه نمونه‌ای از یک جهان مملو از صلح و آرامش را برای سال ۲۰۶۰ اینگونه به تصویر می‌کشد. عشق، شفقت و احترام به طبیعت و تمامی موجودات در سراسر جهان گسترش یافته و همه انسان‌ها شاد هستند. علم و فن‌آوری بسیار توسعه یافته و پیشرفته شده است اما فقط در جهت بهبود شرایط زندگی تمامی موجودات زنده روی کره زمین فعالیت می‌نماید. از نتایج این روش زندگی، تغییر روند افزایش گرم شدن کره زمین، حل مناقشات جهانی و پاک و زیبا شدن محیط زیست می‌باشد. برای دستیابی به این آرمان جهان و آرمان شهر (مدینه فاضله)، لازم است تا تمامی انسان‌ها باورهایشان برای کسب شادی پایدار را تغییر داده و یا اصلاح نمایند. همچنین لازم است تا بدانند که برای دستیابی به شادی بسیار عمیق‌تر و پایدارتر می‌توانند از طریق «ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد همراه با پرورش ارزش‌های انسانی مانند عشق و احترام گذاشتن به تمامی موجودات»، عمل نمایند.

در ادامه فرآیندی جهت پرورش ارزش‌های انسانی در خود به‌منظور دستیابی به شادی پایدار پیشنهاد شده است.

#### ۱- مقدمه

شادی کیفیت زندگی است که همه تلاش می‌کنند تا آن را به‌دست آورده و حفظ نمایند. با این وجود، افراد زیادی در سراسر جهان وجود ندارند که واقعاً خوشحال باشند. دلایل بسیار زیادی برای نارضایتی و عدم شادی در جهان وجود دارد، مشکلات

عمیق اجتماعی، اقتصادی و محیط زیستی که انسان‌ها ناچار هستند تا از عهده آن‌ها برآیند. امروزه بشریت با چالش‌های بی‌سابقه‌ای روبروست چالش‌هایی که باید برای دستیابی به یک زندگی شاد با آن‌ها مواجه شد و مشکلاتی که باید آن‌ها را حل کرد. برخی از این مشکلات عبارتند از: گرم شدن کره زمین، کاهش سریع منابع طبیعی، آلودگی محیط زیست، جنگل‌زدایی، انقراض گونه‌های بسیار زیادی از گیاهان و حیوانات، ناآرامی‌های اجتماعی، تروریسم، فقر، گرسنگی، جرم و جنایت و موارد دیگر. این چالش‌ها تنها با علم و فن‌آوری قابل رفع نیستند و ما نمی‌توانیم فقط از روش‌های متعارف برای حل آن‌ها، استفاده نماییم.

برای حل این مشکلات ما نیاز به راهنمای جدیدی داریم. اما در ابتدا باید دلایل ایجاد آن‌ها را بدانیم.

## ۲- علت مصیبت‌های کنونی

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

ما باید نگرش و رویکرد خود را برای دستیابی به شادی تغییر دهیم، البته اگر بخواهیم زندگی صلح‌آمیز و پایدار، محیطی پاک و طبیعتی زیبا در اطراف خود داشته

باشیم.

### ۳- مدل شادی

معضلات اجتماعی و محیط زیستی، پایداری و ثبات، همچنین شناسایی راه‌حل‌ها، مورد توجه بسیاری از محققان و مؤسسات تحقیقاتی قرار گرفته است. راسکین و همکاران وی چهار سناریوی نیروهای بازار، اصلاحات سیاسی، جهان قلعه و گذار بزرگ را برای پیش‌بینی آینده جهان در سال ۲۱۰۰ مورد بررسی قرار داده‌اند. آن‌ها در شبیه سازی خود جمعیت جهان، اقتصاد، محیط زیست، عدالت، فن‌آوری و مناقشات را در نظر گرفته و بر این اساس پیش‌بینی کرده‌اند که تحت یک الگوی پایدار جدید در این گذار بزرگ، محیط زیست بهبود یافته، عدالت و فن‌آوری توسعه می‌یابد و معضلات رو به کاهش می‌روند. در حالی که در جهان قلعه (جهان نظامی) عدالت کاهش یافته و بحران‌ها افزایش می‌یابند.

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

اما علاوه بر پیشبرد علم و فن‌آوری، برای حفظ توسعه پایدار، ما باید نگرش خود را برای تأمین شادی تغییر داده یا اصلاح کنیم ما نیاز داریم تا برای دستیابی به شادی و حداکثر کردن آن در طول زندگی خود از طریق «ارائه خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد به همراه عشق‌ورزی بی‌توقع و پرورش ارزش‌های انسانی در خودمان»، اقدام

نماییم.

#### ۴- اندازه‌گیری میزان شادی

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

ما می‌توانیم از معادله زیر (به نام معادله شادی‌سنجی) برای مشخص کردن تمام مؤلفه‌هایی که باعث افزایش یا کاهش شادی ما می‌شوند استفاده کنیم.

$$H = J - F - E$$

در اینجا H اندازه شادی ما را نشان می‌دهد، J شامل مؤلفه‌ها یا عواملی است که مستقیماً باعث افزایش شادی ما می‌شوند. مؤلفه‌هایی مانند:

- ۱- عشق و خدمت، ۲- موفقیت، ۳- قناعت، ۴- گذشت، ۵- سپاسگزاری، ۶- امید، ۷- خوش‌بینی، ۸- پذیرش، ۹- خیرخواهی.

در معادله فوق، F معرف تمامی مؤلفه‌های جسمانی است که باعث کاهش شادی ما می‌شوند یا از آن جلوگیری می‌کنند. مؤلفه‌هایی مانند: ۱- گرسنگی و سوء تغذیه، ۲- بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمانی که می‌توان آن‌ها را با نام رنج‌های جسمانی نامید. عبارت دیگر در معادله شادی‌سنجی، E است که معرف مؤلفه‌های احساسی می‌شود که از شادی ما جلوگیری می‌کنند. ما آن‌ها را رنج‌های عاطفی می‌نامیم. عبارت E شامل مؤلفه‌های زیر می‌باشد: ۱- عصبانیت، ۲- اضطراب، ۳- خودپرستی،

۴- وابستگی، ۵- آرزو برای کسب ثروت، شهرت و قدرت، ۶- توقع، ۷- ترس، ۸- عیبجویی، ۹- حرص، ۱۰- اندوه، ۱۱- نفرت، ۱۲- گناه، ۱۳- دورویی، ۱۴- عجله، ۱۵- خشم، ۱۶- حسادت، ۱۷- قضاوت، ۱۸- شهوت، ۱۹- بدخواهی، ۲۰- ظلم، ۲۱- نارضايتی، ۲۲- انتقام، ۲۳- خشونت، ۲۴- نگرانی، ۲۵- تحقیر.

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

### ۵- انتظار ما از سبک زندگی ایده‌آل در سال ۲۰۶۰

به‌واسطه تغییر دیدگاه مردم برای کسب شادی و با وجود توسعه علم و فن‌آوری و همچنین با اتخاذ یک رویکرد جامع برای مقابله با مشکلات جهانی، ما تصور می‌کنیم زندگی در سال ۲۰۶۰ و بعد از آن بسیار صلح‌آمیز و دلپذیر خواهد بود. آرامش، آسایش، شادمانی و برکت، تعادل و زیبایی در این دنیا آنچنان خواهد بود که هیچکس تا آن زمان ندیده باشد. هیچ جرم و جنایتی، هیچ فقر و تنگدستی و یا گرسنگی و هیچ ناآرامی در این دنیا یافت نمی‌شود. هیچ درگیری بین ملت‌ها وجود ندارد و هیچ اسلحه،

تجهیزات نظامی و یا مهماتی در آن تولید نمی‌گردد. محیط زیست کاملاً پاک است، از آن به خوبی نگهداری شده و به آن به خوبی احترام گذاشته می‌شود. علم و فن‌آوری بسیار پیشرفته و توسعه یافته است اما فقط جهت سلامتی بشریت و حفظ کره زمین، مورد استفاده قرار می‌گیرد. مردم برای امورات زندگی خود نیاز دارند حدود ۲۵ ساعت در هفته کار کنند. آنان بقیه اوقات خود را صرف عشق‌ورزی به دیگران، مخصوصاً کودکان، سالمندان و طبیعت می‌نمایند.

در چنین دنیایی، هیچ چیز دور ریخته نمی‌شود و هدر نمی‌رود، از همه چیز استفاده مجدد شده و یا بازیافت می‌شوند. همه مردم وقت آزاد دارند تا از طبیعت، درختان، گل‌ها، پرندگان و زندگی به‌طور کلی، لذت ببرند. به‌خاطر چنین روش زندگی، و به‌خاطر مصرف بسیار ناچیز گوشت، انسان‌ها بسیار شاد و سالم هستند. به‌خاطر عشق و احترام مردم به یکدیگر و همچنین به‌دلیل لطف و سخاوت خداوند خالق و پروردگار جهان هستی، همه چیز به وفور و فراوانی یافت می‌شود.

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

## ۶- چگونه ما به آنجا برسیم

ما حدود ۴۰ سال فرصت کار داریم تا انسان‌ها بتوانند در سال ۲۰۶۰ و بعد از آن



سبک زندگی پیش‌بینی شده را دارا شوند. کار ما می‌تواند به‌عنوان مؤثرترین خدمت بی‌ریا به نسل بشریت که بیشترین نیاز را به آن دارند محسوب گردد. ما می‌توانیم از قدم‌های زیر آغاز نماییم و از انجام تک‌تک آن‌ها لذت ببریم.

۱- گروه‌هایی از افراد علاقه‌مند که می‌خواهند واقعا شاد باشند را تشکیل دهیم.

افرادی که برای کسب شادی از مفاهیم ثروت، شهرت و یا قدرت به‌دور هستند.

۲- ما به‌همراه سایر اعضای گروه باید طبق روشی که در بالا مورد بحث قرار گرفت

و شرح کامل آن به تفصیل در آمده است، شادی خود را ارزیابی نماییم. سپس باید

مشخص کنیم که چه عواملی بر شادی ما تأثیر مثبت داشته و چه عواملی مانع آن

می‌شوند. به‌طور کلی رنج‌ها و ناراحتی‌های فیزیکی و احساسی زیادی ممکن است در

ما وجود داشته باشند که باید همه آن‌ها در نظر گرفته شوند.

۳- عواملی را مشخص نماییم که در اکثریت اعضای گروه بیشترین رنجش و

ناراحتی را ایجاد می‌نمایند. سپس از آن‌ها فهرستی تهیه کنیم.

۴- ابتدا باید روش‌های کاهش و یا حذف عوامل مؤثر بر ناراحتی‌های جسمانی را

در گروه خود مشخص کنیم. برای از بین بردن ناراحتی‌های عاطفی، ارزش‌ها یا فضائل

انسانی را تعیین کنیم که پرورش آن‌ها می‌تواند ناراحتی‌های مد نظر را کاهش داده و

یا از بین ببرد.

۵- تلاش کنیم تا ارزش‌های انسانی را پرورش دهیم که می‌توانند به بهترین وجه

عوامل اصلی ناراحتی‌های شناسایی شده را ریشه‌کن کنند. حدود یک ماه را به پرورش

هر یک از این ارزش‌ها تخصیص دهیم. بدین منظور می‌توانیم رویه‌ای را که شرح آن

به تفصیل آمده است، دنبال کنیم. ارزش‌های انسانی پیشنهاد شده عبارتند از:

- ۱- اشتیاق و انگیزه ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد همراه با
- عشق‌ورزی بی‌توقع، ۲- پذیرش دیگران هر آنگونه که هستند، ۳- شجاعت،
- ۴- فداکاری، ۵- بزرگواری، ۶- نظم و انضباط، ۷- همت، ۸- خوش اخلاقی،
- ۹- بخشش، ۱۰- سخاوت، ۱۱- سپاسگزاری، ۱۲- فروتنی، ۱۳- امید،
- ۱۴- درستکاری، ۱۵- عدالت، ۱۶- عشق و احترام به همه موجودات، ۱۷- اعتدال،
- ۱۸- تحرک، ۱۹- خوش‌بینی، ۲۰- صبر، ۲۱- پشتکار، ۲۲- احترام،
- ۲۳- مسئولیت‌پذیری، ۲۴- رضایت، ۲۵- اعتماد به نفس، ۲۶- صداقت، ۲۷- حفظ
- طبیعت و محیط زیست، ۲۸- تحمل، ۲۹- صداقت، ۳۰- خیرخواهی.

۶- اعضای گروه باید سطح شادی خود را پس از پرورش هر یک از فضائل اخلاقی، اندازه‌گیری نمایند.

۷- ما باید به پرورش سایر ارزش‌های انسانی که می‌توانند باعث ریشه‌کن شدن ناراحتی‌های مشترک بین اعضای گروهمان بشوند، ادامه دهیم. در پایان هر دوره از پرورش ارزش‌های انسانی، ما به همراه اعضای گروهمان باید سطح شادی خود را اندازه‌گیری کرده و میزان تأثیرگذاری هر یک از ارزش‌ها در افزایش سطح شادی را برآورد نماییم.

۸- ما باید تمام تلاش خود را برای ارائه عشق به خانواده و اطرافیان خود به کار گیریم. هر یک از ما، به تنهایی و یا با کمک دیگران، باید پروژه‌هایی را شناسایی نماییم تا با استفاده از آن‌ها بتوانیم خدمتی بی‌ریا و عاری از خودخواهی را به

نیازمندترین افراد به همراه عشق‌ورزی بی توقع ارائه دهیم. همه ما باید سپاسگزاری خود را از خداوند به خاطر وجود چنین فرصتی، بجا آوریم.

۹- ما به همراه اعضای گروهمان باید حدود یک سال در کنار هم بمانیم تا خوشبختی و شادی که با از بین بردن رنج‌های عاطفی به دست آورده‌ایم را کاملاً احساس نماییم. رنج‌هایی که با کمک پرورش ارزش‌های انسانی، ابراز عشق و احترام به اطرافیان و همچنین ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا و عاری از تکبر به نیازمندترین افراد، ریشه‌کن شده‌اند.

۱۰- هر یک از ما (اعضای گروه «شادی») باید به تشکیل و هدایت گروه‌های شادی دیگری متشکل از علاقه‌مندان جدید در شهر خود، در شهرهای دیگر استان خود و یا سایر استان‌ها و همچنین در کشورهای دیگر کمک نماییم. ما باید با اعضای گروه‌های جدید همراهی نماییم تا ناراحتی‌های فیزیکی و احساسی آنان نیز ریشه‌کن شده و ارزش‌های انسانی با کمک فرآیند توضیح داده شده فوق در آنان نیز پرورش یابد.

۱۱- ما به همراه سایر اعضای گروه‌های «شادی» باید از رسانه‌های محلی خود بخواهیم که هیچ برنامه‌ای که مربوط به خشونت است را پخش نکنند و هیچ خبری از چنین رویدادهایی را اعلام ننمایند.

۱۲- ما به همراه سایر اعضای گروه‌های «شادی» باید از هیئت مدیره مدارس مربوطه بخواهیم که آموزش‌هایی مربوط به ارزش‌های انسانی را در برنامه‌های درسی خود لحاظ نمایند.

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

۱۴- ارزش‌های انسانی به‌عنوان بخشی از همه موضوعات باید در دانش‌آموزان پرورش یابد. این کار باید توسط معلمان انجام پذیرد که قبلاً از چنین ارزش‌ها و فضایی برخوردار شده‌اند.

۱۵- به‌عنوان یک وسیله مناسب دیگر برای تقویت ارزش‌های انسانی در افراد عادی، بهتر است داستان زندگی افرادی که با عشق و علاقه، بدون انتظارات خودخواهانه خدمت کرده‌اند، از طریق کتاب، فیلم و هر روش مناسب دیگری مورد توجه کودکان قرار گیرد. چنین افرادی باید به‌خاطر زحماتشان به‌صورت مداوم محترم شمرده شده و گرامی داشته شوند و از آنان به‌عنوان قهرمانان بزرگ جامعه، برای نام‌گذاری ساختمان‌ها، خیابان‌ها استفاده شود و بورس‌های تحصیلی به نام آنان به

## دیگران اهداء گردد.

دلت را خانه ما کن، مصفاً کردنش با من	به ما درد دل افشا کن، مداوا کردنش با من
اگر گم کرده‌ای ای دل کلید استجابت را	بیا یک لحظه با ما باش، پیدا کردنش با من
بیفشان قطره اشکی، که من هستم خریدارش	بیاور قطره ای اخلاص، دریا کردنش با من
اگر درها برویت بسته شد، دل بر مکن، بازاً	در این خانه دق الباب کن، وا کردنش با من
به من گو حاجت خود را، اجابت می‌کنم آنی	طلب کن آنچه می‌خواهی، مهیا کردنش با من
بیا قبل از وقوع مرگ، روشن کن حسابت را	بیاور نیک و بد را، جمع و منها کردنش با من
چو خوردی روزی امروز ما را شکر نعمت کن	غم فردا مخور، تأمین فردا کردنش با من
به قرآن، آیه رحمت، فراوان است ای انسان	بخوان این آیه‌ها، تفسیر و معنا کردنش با من
اگر عمری گنه کردی، مشو نومید از رحمت	تو نامه توبه را بنویس، امضا کردنش با من

ژولیده نیشابوری

## بیاییم برکت خداوند را در زندگی خود و کشورمان افزایش دهیم\*

خداوند جهان آفریده خود را طبق نظام آفرینشی که خود تدوین فرموده اداره می‌کند. او طبق این نظام به انسان توانایی داده تا به قسمت‌هایی از این نظام پی ببرد یا به اصطلاح برخی از «رموز طبیعت» را کشف کند. او قسمت‌هایی از این نظام آفرینش را نیز از طریق وحی به اطلاع مردم رسانده است.

در مورد نظام آفرینش می‌توان گفت که چیزی رخ نمی‌دهد که طبق این نظام نباشد.

خداوند به تمام چند میلیارد انسان و میلیارد میلیارد موجود دیگر در روی زمین و نسبت به تمام کرات و ستارگان و کهکشان‌ها لطف خود را طبق این نظام آفرینش اعمال می‌کند و نشان می‌دهد.

نظام آفرینش خداوندی طوری است که چنانچه ما مردم شکرگزار الطاف و نعمات الهی باشیم او الطاف خود و نعمات خود را بر ما افزایش می‌دهد و اگر نباشیم دچار

---

\* مقاله ۲۵-۲ فصل ۵- شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی

مشکلات عدیده‌ای می‌شویم.

شکر نعمت نعمت افزون کند      کفر نعمت از کفت بیرون کند

به آیات زیر از قرآن مجید توجه می‌کنیم که بیانگر قسمت‌هایی از نظام آفرینش

هستند:

مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ (سوره ۶، انعام، آیه ۱۶۰)

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

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ (سوره ۷، الاعراف، آیه ۴۲)

(و کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند هیچ کسی را جز به قدر توانش تکلیف نمی‌کنیم آنان همدم بهشتند (که) در آن جاودانند.)

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ (سوره ۷، الاعراف، آیه ۹۶)

(و اگر مردم شهرها ایمان آورده و به تقوا گراییده بودند قطعاً برکاتی از آسمان و زمین برایشان می‌گشودیم ولی تکذیب کردند پس به (کیفر) دستاوردها (گریبان) آنان را

گرفتیم.)

إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا (سوره ۱۷،  
الاسرا، آیه ۲۷)

(چرا که اسرافکاران برادران شیطان‌هايند و شیطان همواره نسبت به پروردگارش  
ناسپاس بوده است.)

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا  
لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ (سوره ۳۰، الروم، آیه ۴۱)

(به سبب آنچه در ست‌های مردم فراهم آورده فساد در خشکی و دریا نمودار شده  
است تا (سزای) بعضی از آنچه را که کرده‌اند به آنان بچشانند باشد که بازگردند.)

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ (سوره ۴۲، الشوری،  
آیه ۳۰)

(و هر (گونه) مصیبتی به شما برسد به سبب دستاورد خود شما ست و (خدا) از  
بسیاری درمی‌گذرد.)

... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى  
اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (سوره ۶۵، الطلاق،  
آیات ۲ و ۳)



(... و هر کس از خدا پروا کند، (خدا) برای او راه بیرون‌شدنی قرار می‌دهد - و از جایی که حسابش را نمی‌کند، به او روزی می‌رساند، و هر کس بر خدا اعتماد کند او برای وی بس است. خدا فرمائش را به انجام رسانده است. به راستی خدا برای هر چیزی اندازه‌ای مقرر کرده است.)

این آیات بیان‌کننده قسمت‌هایی از نظام آفرینش خداوندی می‌باشند.

معتقدم بسیاری از مشکلاتی که ما مردم داریم و کشور عزیزمان ایران گریبان‌گیر آن است به خاطر سپاسگزاری نکردن کامل ما از خداوند به خاطر نعماتش می‌باشد. سپاسگزاری ما از خداوند به خاطر اعطای نعماتش می‌تواند به صورت‌های زیر باشد:

۱. صداقت در افکار و گفتار و رفتار
  ۲. مراعات حقوق دیگران و محبت‌ورزی بی‌توقع به همه
  ۳. ارائه موثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد
  ۴. استفاده بهینه (اسراف نکردن در مصرف) از منابع نظیر آب، انرژی، غذا، دارو، وقت، پول و سایر منابع
  ۵. حفاظت از محیط زیست
- بیائیم با مراعات نکات فوق سپاسگزاری و تشکر خود را از خداوند نشان دهیم و برکت خداوند را به زندگی خود و کشور عزیزمان ایران افزایش دهیم.
- بسیاری از مردم دنیا هستند که مفاد آیات ذکر شده در فوق را عملاً پذیرفته و با مراعات پنج موضوع مذکور در بالا عملاً زندگی آرام‌تر با شادی بیشتری دارند. خداوند

به زندگی آنان برکت داده است.

می‌توانیم به آمارهای مختلف مراجعه کنیم و ببینیم که در مراعات نکات فوق در ایران با مقایسه با متوسط سرانه جهانی چقدر ضعیف هستیم. یقیناً شما افرادی را می‌شناسید که نکات اساسی فوق را رعایت نمی‌کنند و یا خیلی کم مراعات می‌کنند. یا برعکس، کسانی را می‌شناسید که در مراعات تمام یا بعضی از نکات فوق بسیار حساس هستند.

نیازی نیست که وقت خود را صرف چنین بررسی‌هایی کنیم یا مثلاً کشف کنیم که از چه زمانی ما ایرانیان توجه نمودن و مراعات کامل نکردن نکات فوق را شروع کرده‌ایم و یا مثلاً در قرن‌های گذشته مردم ایران چگونه بوده‌اند.

خیلی بهتر است به آیات ذکر شده فوق که بیانگر قسمت‌هایی از نظام آفرینش هستند توجه دقیق نمائیم و در روش زندگی خود بازنگری کرده و مراعات نکات پنج‌گانه فوق را سرمشق افکار و گفتار و رفتار خود قرار داده و ایمان داشته باشیم که خداوند نعمات و برکاتش را در زندگی ما افزایش خواهد داد و ما از یک زندگی شاد و سالم برخوردار خواهیم شد و کشور عزیزمان در جهان سربلند خواهد شد.

خواهی که خدای بر تو بخشد      با خلق خدای کن نوئی

سعدی شیرازی

آن کلید در وحدانی یزدان عشق است  
 به خدا عِلت آگاهی انسان عشق است  
 عشق عِلت بود و جمله عوالم معلول  
 جلوه اول آن ایزد مَنان عشق است  
 عشق در جمله ذرات جهان گنج خفی ست  
 از ازل تا به ابد از همه پویان عشق است  
 ساخت از حُب خودش خالق ما آینه‌ها  
 اندرین آینه‌ها رهبر ادیان عشق است  
 آدم و نوح و خلیل الله و موسی، عیسی  
 اصلشان از طرف ایزد سبحان عشق است  
 اولین نور ظهور احد از روز ازل  
 که زسیمای محمد شده تابان عشق است  
 اولش نور محمد بدو هم ختم رُسل  
 پس بدان اول وهم آخرایشان عشق است  
 چون محمد و علی منبعث از یک شجرند  
 پس نبی و وصیش نزد خیران عشق است  
 گفت احمد: که همان اول ما، آخر ماست  
 چهارده نور خدا ظاهرو پنهان عشق است  
 انبیا جمله ز انوار ده و چار انوار  
 نور بگرفته و این نور فروزان عشق است  
 عاشقان بنده حق‌اند به توفیق خدا  
 خنده و گریه هر عاشق حیران عشق است  
 گفت عطّار: که عشق از همه برتر باشد  
 حیدر صفدر سر حلقه مردان عشق است  
 فاطمه بنت رسول الله و مرآت علی  
 حسن آن بدرجا، مرکز ایمان عشق است  
 کشته تیغ جفا خون خداوند، حسین  
 هم‌نه اولاد همین شاه شهیدان عشق است  
 هر که تسلیم و رضا گشته به تقدیر خدا  
 دیده‌است از ره دل، شاه‌خراسان عشق است  
 ملهم غیب سرودست ز اشعار (کمال)  
 مهدی آل علی در همه دوران عشق است  
 دانی که کیست عاشق، عاشق به کل اشیا  
 دانی که چيست نامش، من بر زبان نرانم  
 دانی که کیست معشوق، هر دلبری که بینی  
 دانی که چيست دلبر، زیبای جهانم

حاج کمال مشکسار

## مهندسی سلامت\*

### خلاصه

انسان می‌تواند با انتخاب مناسب کمیت و کیفیت نوشیدنی‌ها و غذاها و کنترل افکار، باورها، اعتقادات و رفتارهای خود سلامتی خویش را مهندسی نماید. مهندسی سلامت عبارت است از در نظر گرفتن و اعمال کلیه عواملی که می‌تواند به سلامتی انسان کمک و انسان را سالم و شاد نماید. در حال حاضر توجه به سالم بودن نوشیدنی و غذاهایی است که ما وارد بدن خود می‌کنیم. علاوه بر این‌ها که نتیجه‌ی اکتشافات علمی در رشته‌های فیزیک، شیمی، بیولوژی و غیره بوده است و مهندسان وسایل و روش‌هایی را اختراع و ابداع نموده‌اند که سالم بودن نوشیدنی‌ها و غذاها را تضمین می‌نماید، لازم است به نکات مهم دیگر نیز توجه شود. برای سلامتی کامل و پایدار بدن لازم است به افکار، باور، اعتقادات و رفتارهایی که انسان دارد توجه نماید و از علوم انسانی و دینی برای پرورش ارزش‌های انسانی استفاده نماید.

---

\* مقاله ۲۷-۲ فصل ۵ شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی

توجه کامل و جامع به سلامتی، با توجه به تمام این ورودی‌ها به بدن و عوامل را می‌توان مهندسی سلامت نامید.

می‌توان گفت مهندسی سلامت عبارت است از ارائه موثرترین خدمت مهندسی بی‌ریا (با مراعات بهداشت و سلامت کامل جامعه) به نیازمندترین افراد با عشق‌ورزی بی‌توقع و با پرهیزکاری کامل (برخورداری از فضایل اخلاقی و مبرا بودن از تمام رذایل اخلاقی).

مهندسی حرفه‌ای است که با استفاده از اکتشافات دانشمندان رشته‌های فیزیک، شیمی، زیست‌شناسی، زمین‌شناسی و سایر علوم اقدام به اختراع وسایل و ابداع روش‌هایی نموده که در نهایت آسایش بیشتری را برای انسان‌ها فراهم می‌کند. تمام آسایشی که امروز از آن بهره می‌بریم مرهون فعالیت‌های مهندسان است.

با تولید، انتقال و مصرف سالم آب و مواد غذایی مهندسان توانسته‌اند به بالا بردن سلامتی جوامع کمک نمایند و با برخوردارگی از سلامتی و آسایش بیشتر، انسان‌ها توانسته‌اند به امور دیگر زندگی که برای آن‌ها می‌تواند آرامش خاطر بیافریند بپردازند. مهندسان می‌توانند از تعالیم دینی و علوم انسانی نیز استفاده کرده و درجه سلامتی انسان‌ها را بالاتر نیز ببرند. ولی انسان خود مهمترین نقش را در مهندسی کردن سلامتی خویش اجرا می‌کند. هدف این مقاله توجه به این نکات است.

خداوند انسان را برای سالم زیستن آفریده است و میلیاردها سلول بدن انسان طوری هوشمندانه کار می‌کنند که این سلامتی حفظ گردد. ولی بیشتر انسان‌ها با

نوشیدنی‌ها، غذاها و افکار و رفتارهای نامناسب خود باعث بیماری خود می‌گردند. تا کنون برای حفظ سلامتی بیشتر توجه به تنفس هوای سالم و نوشیدن آب سالم و خوردن غذاهای سالم و مناسب بوده است. تا کنون انسان توجه بسیار کمی به ورودی‌های دیگر نظیر افکار، باورها، رفتارها و اعتقادات خود در حفظ سلامتی خویش نموده است.

هدف از این نوشتار کوتاه بحث مختصر در اهمیت داشتن افکار، باور، رفتار و اعتقادات مناسب در حفظ سلامتی، و یا بهبود سریع‌تر بیماری‌ها می‌باشد. نام این بحث را مهندسی سلامت گذاشته‌ایم.

### نکات اصلی مهندسی سلامت

علاوه بر تأمین نوشیدنی‌ها و غذاهای مجاز (از نظر اسلامی) سالم در مهندسی سلامت به نکات زیر توجه مخصوص می‌شود:

الف- راز و نیاز با خداوند و سپاسگزاری دائم از او برای همه چیز که ما داریم: به‌ویژه بدنی سالم.

ب- برخورداری از تقوی با پرورش ارزش‌های انسانی زیر:

۱	ایمان به خداوند در خلقت جهان هستی
۲	ایمان به خداوند در خلقت انسان برای عروج معنوی و کسب شادی عمیق و دراز مدت
۳	توکل به خداوند برای مدیریت جهان هستی و امور مربوط به من و سایر انسان‌ها
۴	عشق‌ورزی بی‌توقع به همه موجودات
۵	ارائه موثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد
۶	خوش‌خلقی با اعضای خانواده و سایرین
۷	تقوی و پرهیزگاری از رذایل اخلاقی

۸	اقامه نماز و فرایض دینی و راز و نیاز و نیایش به درگاه خداوند
۹	بخشش و گذشت از کسانی که به ما اجحاف کرده‌اند
۱۰	سپاسگزاری از موهبت‌ها و نعمات الهی
۱۱	خیرخواهی برای تمام انسان‌ها و سایر موجودات
۱۲	صرفه جویی در مصرف منابع و اسراف‌زدائی
۱۳	پذیرش تمام افراد و چیزهایی که در زندگی ما هستند به‌عنوان امانات الهی و عدم دل بستگی به آنان
۱۴	رضامندی و پذیرش افراد و موقعیت‌ها و اقدام به تغییر در آن‌ها با عشق و خیرخواهی
۱۵	داشتن صبر و امید
۱۶	صداقت در افکار، گفتار و رفتار در تمام امور زندگی‌مان
۱۷	داشتن تحمل در مصائب و در نظر گرفتن آن‌ها به‌عنوان دروس دانشگاه زندگی
۱۸	مسئولیت‌پذیری
۱۹	وفای به عهد و خوش‌قولی
۲۰	تمجید و تحسین افکار و گفتار و رفتار خوب خانواده، بستگان، دوستان و همکاران

پ- پرهیزگاری با کاهش و درنهایت زدودن رذایل اخلاقی زیر:

۱	آرزو (برای کسب ثروت، شهرت، قدرت)	۱۴	دل‌بستگی
۲	اضطراب	۱۵	دل‌تنگی
۳	انتقام‌جویی	۱۶	دورویی و دروغ
۴	بدخواهی	۱۷	ستم
۵	تحقیر	۱۸	سرزنش
۶	ترس	۱۹	شهوت
۷	تنفر و کینه	۲۰	عجله
۸	توقع	۲۱	عصبانیت
۹	حسادت	۲۲	عیب‌جویی
۱۰	حرص و زیاده‌خواهی	۲۳	غصه
۱۱	خشم	۲۴	نومیدی و یأس
۱۲	خشونت	۲۵	وسواس
۱۳	خودپرستی		

ت- ارائه موثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع

ث- شاد زیستن

ج- ارتباط قلبی با شخصیتی که مظهر عشق، خدمتگزاری و پرهیزگاری بوده یا می‌باشد.

چ- در نظر گرفتن و پذیرش وقایع زندگی به‌عنوان دروسی که فرا گرفتن آن‌ها به پیشرفت ما در دانشگاه زندگی کمک می‌کند، و در نظر گرفتن کلیه افرادی که در زندگی ما بوده یا هستند به‌عنوان معلمان و یا استادان دانشگاه زندگی.

این نویسنده امیدوار است که از طریق مهندسی سلامت ما خواهیم توانست (به لطف خدا) جامعه‌ای سالم و شاد داشته باشیم.

یکی درد و یکی درمان پسندد      یکی وصل و یکی هجران پسندد

من از درمان و درد و وصل و هجران      پسندم آنچه را جانان پسندد

باباطاهر



حق تو را از بهر شادی آفرید      تا ز تو آرامشی گردد پدید

پس در آرامش نمایی زندگی      وارهی از مشکلات بردگی

من دمی گشتم رها از خویشتن      چون برفتم آمد او در جای من

عالمی دیدم پر از صلح و صفا      ما سوی الله بود خود نور خدا

شادی از این هفت می آید پدید      عشق و خوش بینی، گذشت آنکه امید

خیرخواهی و رضایت از خدا      شکر ایزد روز و شب در هر کجا

حاج کمال مشکسار

## چرا خداوند اجازه می‌دهد وقایع ناگوار در زندگی ما اتفاق

بیفتد؟\*

مقدمه

یک مرور اجمالی در تاریخ نشان می‌دهد که مشکلات و وقایع ناگوار زیادی برای انسان‌ها به‌وجود آمده‌اند که خداوند بخشنده و مهربان از رخدادن آن‌ها جلوگیری نفرموده است. در زیر تعدادی از این وقایع را به‌طور خلاصه مرور نموده و سپس پاسخ کوتاهی درباره‌ی رخداد آن‌ها ارائه خواهیم کرد. اشاره‌ی کوتاهی نیز به آفرینش انسان و توانائی‌ها و محدودیت‌های او می‌کنیم.

### ۱- وقایع دینی - مذهبی.

تمام بزرگوارانی که به پیامبری مبعوث شده‌اند (تا آنجا که در قرآن به آنان اشاره شده است) در طول پیام‌رسانی خود با مشکلات و وقایع ناگواری مواجه شده‌اند.

---

\* مقاله ۲۹-۲ فصل ۵- شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی

حضرت محمد (ص)، پیامبر عظیم‌الشان اسلام در ۱۳ سالی که در مکه پیام وحی را به مردم ابلاغ می‌فرمودند دائماً مورد اذیت و آزار کفار بودند و آنان که مسلمان شده بودند مورد شکنجه قرار می‌گرفتند و حتی کشته می‌شدند. کفار مکه آزار خود را تا آن حد پیش بردند که پیامبر عزیز و یارانشان را به دره‌ای بی‌آب و علف در نزدیکی مکه تبعید کردند تا در آنجا از بی‌آبی و بی‌غذایی تلف شوند. در این دره بود که حضرت خدیجه (علیها سلام)، همسر عزیز و فداکار پیامبر فوت نمودند. پس از ۱۳ سال ابلاغ پیام وحی به مردم مکه، پیامبر عزیزمان به شهر یثرب مهاجرت فرمودند. در شهر یثرب (یا مدینه‌النبی) باز کفار مکه پیامبر و مسلمانان را راحت نگذاشتند و چندین بار به این شهر حمله کردند و در چند حمله هم پیروز شدند. مثلاً در جنگ احد کفار پیروز شدند و حمزه سیدالشهدا (عموی پیامبر) شهید شدند.

پس از رحلت پیامبر عظیم‌الشان ما اختلاف بین مسلمانان آغاز شد و در نهایت قدرت به معاویه و بنی‌امیه رسید. حضرت علی (ع) شهید شدند و فرزند برومندشان حضرت امام حسین (ع) همراه با یارانشان در کربلا شهید شدند و خواهر بزرگوارشان و زنان و کودکان شهدا به اسارت گرفته شدند. چنین جنایاتی در هیچ دینی دیده نشده یا کمتر دیده شده است.

چرا خداوند بخشنده و مهربان اجازه داد چنین جنایاتی رخ دهد؟

## ۲- بیماری‌های مختلف

در طول تاریخ بیماری‌های فراگیر و مرگباری پیدا شدند که باعث مرگ بسیاری از مردم در جهان گردیدند:

بیماری طاعون (plague) باعث مرگ بیش از ۲۰۰ میلیون نفر، آبله بیش از ۵۰ میلیون، آنفولانزا بیش از ۵۰ میلیون، ایدز بیش از ۳۵ میلیون، کرونا بیش از ۶ میلیون و وبا بیش از ۲ میلیون نفر شده‌اند.

چرا خداوند بخشنده و مهربان میکروب، باکتری و ویروس‌هایی که باعث چنین بیماری‌های مرگباری شده‌اند را خلق کرده است؟

## ۳- جنگ‌های مختلف

در طول تاریخ جنگ‌های زیادی بین کشورها (یا داخل کشورها) رخ داده که در هریک از آن‌ها تعداد زیادی از مردم کشته و یا زخمی و باعث ناراحتی زیادی برای مردم شده‌اند. به تعدادی از این جنگ‌ها اشاره می‌کنیم.

حمله مغول به ایران و سایر کشورها که بین ۳۸ تا ۶۰ میلیون انسان در طی آن کشته شدند. حمله تیمور لنگ به ایران و سایر کشورها که حدود ۱۷ میلیون نفر طی آن کشته شدند. جنگ اول جهانی در اروپا که طی آن ۱۵ تا ۲۲ میلیون نفر کشته شدند و حدود ۲۳ میلیون نفر دیگر در اثر سایر عوامل درگذشتند. جنگ دوم جهانی که بین ۵۲ تا ۶۰ میلیون نفر در اثر جنگ کشته شدند و بین ۲۰ تا ۲۸ میلیون نفر هم به علت

بیماری، قحطی، شدت سرما و غیره در گذشتند، استفاده از دو بمب اتمی توسط آمریکا در ژاپن که بین ۱۳۰,۰۰۰ تا ۳۲۵,۰۰۰ نفر کشته و حدود ۹۵,۰۰۰ نفر بیمار (با زخم‌های شدید) به جای گذاشت. جنگ ویتنام که در آن حدود ۵۰,۰۰۰ نفر آمریکایی کشته و بیش از ۳ میلیون نفر ویتنامی کشته و یا به شدت زخمی شدند. جنگ‌ها و کشتارهای متعددی که در سال‌های گذشته به وقوع پیوسته (و یا هم اکنون جریان دارند) که باعث کشته شدن یا بیماری و آوارگی عده زیادی از مردم شده‌اند.

چرا خداوند بخشنده و مهربان اجازه داد که چنین جنگ‌ها و جنایاتی رخ

دهند؟

لزوم صرف وقت انسان برای فراگرفتن فعالیت‌ها و مطالب مختلف.

ظاهرا مشکلات دیگری در زندگی انسان‌ها نیز به چشم می‌خورد. به‌عنوان مثال اینکه از بدو تولد، انسان مجبور بوده برای فراگرفتن فعالیت‌های جسمانی (مانند ایستادن، راه رفتن، دویدن و کارهای دیگر) و فراگیری مطالب مختلف در ارتباط با بدن خود یا جامعه و روش‌های آسوده‌تر زندگی کردن تلاش کند و وقت صرف نماید. مثلا برای کسب معلومات و تخصص در یکی از رشته‌های مهندسی و علوم پایه لازم است که انسان ۱۶ سال وقت صرف نماید و به اصطلاح درس بخواند و برای کسب تخصص در یک رشته‌ی پزشکی حدود ۲۰ سال تحصیل نماید، مطالعه کند و تمرین نماید.

## چرا خداوند ما را اینطور آفریده؟

البته او می‌توانست ما را طوری خلق کند که نیاز به این صرف وقت‌ها نداشته باشیم. او می‌توانست انسان‌ها را طوری خلق نماید که تمایل و توانایی به تجاوز به حقوق دیگران را نداشته باشند. او می‌توانست میکروب و باکتری و ویروس‌ها را نیافریند تا باعث بیماری انسان‌ها و سایر موجودات نشوند. ولی او ما را اینطور که هستیم آفریده است، با توانایی‌ها و محدودیت‌های مشخص.

با این توانایی‌ها انسان توانسته است که آسایش امروزی را برای خود خلق کند و برای بسیاری از بیماری‌ها راه درمان بیابد، یا از بروز آن‌ها جلوگیری کند و آسیب‌های بسیاری از حوادث طبیعی را به حداقل برساند.

پاسخی کوتاه در ارتباط با سوال مطرح شده.

دانشمندان حدس می‌زنند که جهان هستی در یک لحظه به نام مه بانگ (Big Bang) و در یک نقطه به قطر  $10^{-16}$  نانومتر بین  $13/5$  تا  $15$  میلیارد سال پیش به وجود آمد. منظومه شمسی شامل خورشید و زمین و سیارات دور خورشید حدود  $5$  میلیارد سال پیش با اولین حیات روی زمین حدود  $2$  میلیارد سال پیش و اولین انسان حدود  $2$  میلیون سال پیش (در منطقه‌ای در تانزانیا و کنیا- در آفریقا) و اولین تولید کشاورزی، همراه با شهرنشینی، حدود  $10$  تا  $12$  هزار سال پیش (در منطقه گرم و پرآب حوالی رودهای دجله، فرات و کارون) به وجود آمدند.

قبل از لحظه آفرینش فقط خدا بود و دگر هیچ نبود. خدا اراده کرد که جهان را طبق نظامی که خود تدوین فرموده بود، خلق کند. وجود و ادامه حیات تمام کهکشان‌ها و آنچه که در آن‌ها وجود دارند، از جمله زمین و تمام موجوداتی که روی آن و یا درون آن زندگی می‌کنند طبق این نظام آفرینش است. می‌توان گفت در جهان هستی چیزی رخ نمی‌دهد که طبق این نظام خلقت یا آفرینش نباشد. دانشمندان برآورد می‌کنند که در حال حاضر حدود ۴۰۰۰ میلیارد کهکشان، از جمله کهکشان راه شیری و یک میلیارد ستاره از جمله خورشید در کهکشان راه شیری قرار دارند که وجود، رفتار و ادامه حیات آن‌ها و آنچه که در آن‌ها وجود دارد همه و همه طبق این نظام آفرینش است. ادامه حیات ما و میلیون‌ها موجود دیگر که در روی زمین و یا درون آن و اقیانوس‌ها زندگی می‌کنند تماماً طبق نظام آفرینشی است که خداوند برای آن‌ها تدوین فرموده است.

خلقت انسان با تمام توانایی‌ها و محدودیت‌های او، طبق نظام آفرینش مربوط به او می‌باشد. روابط انسان‌ها با یکدیگر و با سایر موجودات روی زمین، پیشرفت‌های علمی، شکوفایی اقتصادی، شادی و ناراحتی‌های انسان‌ها و سایر موجودات، وجود بیماری‌ها و جنگ‌ها همه و همه طبق نظام آفرینش می‌باشند. باور این نویسنده بر آن است که نظام آفرینش مربوط به انسان‌ها برای پیشرفت معنوی و کسب شادی عمیق و دراز مدت آنان می‌باشد.

علاوه بر توانائی‌ها و محدودیت‌هایی که در انسان وجود دارند، خداوند در

خلقت او یک بعد معنوی نیز قرار داده است. طبق نظام آفرینش، خداوند به انسان این توانایی را داده که بتواند با تفکر و تجربه به قسمت‌هایی از نظام آفرینش پی ببرد. (خداوند قسمت‌هایی از نظام آفرینش را نیز به پیامبران خود، برای ارشاد مردم برای پیشرفت معنوی و کسب شادی، از طریق وحی اعلام نموده است). نتیجه‌ی آگاهی از قسمت‌هایی از نظام آفرینش این بوده که انسان توانسته است برای خود آسایش (که هم اکنون قاطبه‌ی مردم از آن بهره می‌برند) فراهم کند و به علت بسیاری از بیماری‌ها و درمان آن‌ها پی ببرد.

انسان پی برده است که علاوه بر مصرف غذا و نوشیدنی‌ها که در بیماری او موثرند و مصرف مناسب آن‌ها می‌توانند او را درمان کنند، باور و افکار انسان نیز می‌توانند باعث بیماری او شده و یا اگر بیمار است او را درمان کنند.

با استفاده از تعالیم ادیان (به‌ویژه اسلام) و استفاده از توانایی خود در اکتشاف قسمت‌هایی از نظام آفرینش، انسان توانسته برای خود و سایر موجودات یک زندگی همراه با آسایش به‌وجود آورد و از آرامش برخوردار گردد. انحراف از دستیافت‌های خود و این تعلیمات علت بروز جنگ‌ها، بیماری‌های مختلف و مرگ و ناراحتی عده زیادی از مردم در طول تاریخ و آزار و اذیت سایر موجودات و تخریب محیط زیست شده است.

برای یافتن پاسخی که چرا خداوند بخشنده و مهربان اجازه داده است تا انسان‌هایی که خودش خلق کرده اینقدر ناراحتی کشیده و زود بمیرند یا کشته شوند



به فرضیه دانشگاه زندگی مراجعه و از آن استفاده می‌کنیم.

طبق فرضیه دانشگاه زندگی (که در کتابی با عنوان دانشگاه زندگی ارائه شده) زندگی در روی زمین مانند تحصیل در دانشگاه می‌باشد؛ دانشگاه زندگی. در این دانشگاه هر واقعه‌ای که برای ما رخ می‌دهد حاوی یک یا چند درس بوده و هر کس که برای هر مدتی در زندگی ما حضور دارد نقش معلم برای ما ایفا می‌کند و ما هم برای او نقش معلم را بازی می‌کنیم.

ما می‌توانیم با استفاده از تجارب به دست آمده توسط انسان‌ها (که همان قسمت‌هایی از نظام آفرینش هستند) و به کار بستن تعالیم ادیان (به‌ویژه اسلام) دروس دانشگاه زندگی خود را بهتر و سریع‌تر فراگیریم و سریع‌تر و زودتر پیشرفت معنوی نموده و به آرامش و شادی عمیق و دراز مدت دست یابیم، که هدف تاسیس دانشگاه زندگی بوده است. عدم استفاده از تجارب به دست آمده و عدم به‌کار بستن تعالیم وحی دلیل پیدایش تمام جنگ‌ها و ناراحتی‌ها و مشکلاتی بوده که بشر تاکنون با آن‌ها مواجه شده است. این مشکلات در حقیقت دروس دانشگاه زندگی هستند که به علت قصور در فراگیری دروس قبلی انسان‌ها باید در این شرایط قرار گیرند. این دروس «سخت‌تر» در حقیقت برای پیشرفت معنوی و کسب شادی عمیق و دراز مدت انسان‌ها می‌باشند. خداوند بخشنده و مهربان به انسان اختیار داده که دروس دانشگاه زندگی را با سرعتی که می‌خواهد فراگیرد.

معتقدم که فرضیه دانشگاه زندگی برای جوامع بشری و ملت‌ها نیز مطرح است.

اگر ملتی نتوانست از تجربیات کسب شده توسط انسان‌ها و تعالیم وحی شده به پیامبران در زندگی خود به خوبی استفاده کند، دروس سخت‌تر (که همانا مواجهه با جنگ‌ها و بیماری‌ها و مشقات دیگر می‌باشند) برای او مطرح می‌شوند و باید آن‌ها را فراگیرد. فرضیه دانشگاه زندگی برای کل جامعه بشری نیز صادق است.

سال‌ها انسان‌ها با استفاده بی‌رویه از منابع طبیعی به دنبال بیشتر کردن ثروت و قدرت خود برای کسب شادی باعث تخریب محیط زیست شده و حالا باید عواقب این اشتباه را تحمل کند.

معتقدم آنچه را که تجربه می‌کنیم و آنجایی که قرار داریم، یا به اصطلاح «آنچه که به سر ما می‌آید» نتیجه‌ی پندار، گفتار، رفتار، آرزوها و دعا‌های ما بوده که از این زمان به عقب به جهان یا نظام آفرینش ابراز داشته‌ایم و این نظام در کمال عشق و محبت آنچه را که تجربه می‌کنیم برای ما پیش آورده است. (به عبارت دیگر ما در خانه‌ای زندگی می‌کنیم که خود طراحی کرده و ساخته‌ایم و با افکار و رفتار خود در حال طراحی و ساخت خانه‌ای هستیم که بعداً اشغال خواهیم کرد).

معتقدم که این موضوع برای فرد، جامعه، ملت و یا تمام جهان نیز صادق است. مثلاً مصرف بی‌رویه‌ی منابع طبیعی و استفاده از سوخت‌های فسیلی در تولید انرژی مورد نیاز برای دستیابی به آسایش بیشتر عامل اصلی گرم شدن اتمسفر زمین بوده که حالت بحرانی محیط زیست کنونی را به وجود آورده است. از حدود ۵۰ سال پیش دانشمندان عواقب ناگوار گرم شدن اتمسفر زمین را پیش‌بینی می‌کرده‌اند، از جمله

اینکه در روند نزولات جوی اختلال ایجاد شده و با بالا آمدن سطح آب دریاها بیش از ۵۰۰ میلیون نفر در دنیا آواره خواهند شد.

نتیجه اینکه مسائل و مشکلاتی که هر جامعه و یا هر ملتی که در حال حاضر با آن مواجه است نتیجه رفتارهای نامناسب آن‌ها در گذشته بوده است. برای خروج از این بن‌بست و دستیابی به آرامش خاطر و شادی وافر پیشنهاد می‌کنم هر کدام از ما (یا هر جامعه، ملت و کشور) بپذیریم که ثروت و قدرت و شهرت عوامل دستیابی به شادی نیستند: این‌ها فقط می‌توانند آسایش ما را در زندگی بیشتر کنند. در حالی که برخورداری از آسایش متعارف و قابل قبول حق هر فرد است، داشتن آرامش خاطر و شادی وافر بسیار مهمتر است.

برای حل مشکلات و مسائل کنونی، باید هر فرد، هر جامعه و ملت و کل جامعه بشری شادی دراز مدت و عمیق خود را در عشق‌ورزی بی‌توقع و خدمتگزاری بی‌ریا به نیازمندترین افراد و پرهیزگاری کامل جستجو کند.

بی‌خبر از راز و رمز بندگی

تو، به دانشگاه داری زندگی

تا بیایی در درون خود خدا

بندگی کن از سر صدق و صفا

حاج کمال مشکسار

## کسب امتیاز برای عروج معنوی و افزایش شادی در زندگی\*

### خلاصه

خداوند جهان را طبق نظامی که خود تدوین فرموده خلق کرده و اداره می‌کند. در جهان چیزی رخ نمی‌دهد که طبق این نظام آفرینش نباشد. قسمتی از این نظام آفرینش مربوط به ملت‌ها و جوامع و قسمتی از آن نیز مربوط به انسان‌ها می‌باشد.

خداوند قسمت‌هایی از نظام آفرینش خود را به پیامبرانش اطلاع داده است. انسان نیز توانسته است از طریق تفکر و تجربه به قسمت‌هایی از نظام آفرینش پی‌ببرد و یا از طریق عاری شدن از رذایل اخلاقی و برخورداری از فضایل اخلاقی و ارزش‌های انسانی یا از طریق پرهیزگاری و تقوی از طریق دل به قسمت‌هایی از این نظام واقف گردد. نظام آفرینش مربوط به انسان طوری است که او می‌تواند عروج معنوی نموده (یا اینکه جز خدا نبیند) و به شادی وافر دست یابد.

---

\* مقاله ۳۱-۲ فصل ۵ شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی

انسان از طریق پندار، گفتار و کردار خویش با محیط اطراف خود (که شامل انسان‌ها، حیوانات، گیاهان و تمام اجزای تشکیل‌دهنده‌ی محیط زیست است) دائماً در تعامل می‌باشد. چنانچه نتیجه‌ی این تعامل مفید برای اعضای محیط اطراف او (به‌ویژه انسان‌ها) باشد او امتیاز مثبت کسب می‌کند و اگر مضر باشد به او امتیاز منفی داده می‌شود. بالاترین امتیاز مثبت وقتی نصیب انسان می‌شود که او موثرترین خدمت بی‌ریا را به نیازمندترین اعضای محیط اطراف خود (به‌ویژه انسان‌ها) همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع و پرهیزگاری کامل ارائه دهد. بزرگترین امتیاز منفی نیز به افرادی تعلق می‌گیرد که با استفاده از ثروت، شهرت و یا قدرت خود (یا امکانات دیگر) از موجودات دیگر (به‌ویژه انسان‌ها) سلب آزادی نموده و آنان را از داشتن آزادی و اختیار محروم می‌نمایند.

افرادی که امتیاز مثبت دریافت کرده همیشه شاد هستند و از سطح سلامتی و طول عمر بیشتر نیز برخوردارند.

### ۱. بحث

ادیان امتیازهای مثبت فراوانی برای کارهای خوب انسان‌ها و راه‌یابی آنان به بهشت (جایی بسیار آرام و شاد) و امتیازات منفی برای کارهای زشت انسان‌ها برای ورود آنان به دوزخ (جایی بسیار دردآور) قائل شده‌اند.

ادیان اعدادی را برای هر یک از امتیازات مثبت و یا امتیازات منفی ذکر نکرده‌اند و

فقط اشاره‌ای به کیفیت آن‌ها داشته‌اند. مثلاً فداکاری برای هدفی مقدس (مانند شهادت حضرت امام حسین(ع) و یاران ایشان در واقعه‌ی کربلا پاداش و امتیازهای مثبتی برای آنان و امتیازهای منفی و دردناکی (جهنم) را برای مخالفان آنان در نظر گرفته است).

اقامه نماز و انجام سایر عبادات توصیه شده توسط ادیان باعث می‌شوند که انجام‌دهنده آن‌ها با راز و نیاز با خداوند از رذایل اخلاقی دوری جست و فضایل اخلاقی یا ارزش‌های انسانی را در خود پرورش دهند و شاد باشند.

## ۲. مقایسه با مسابقات ورزشی حرفه‌ای.

تقریباً در تمام مسابقات ورزشی حرفه‌ای ملاحظه می‌کنیم که بازیکنان قبل از هر بازی به اصطلاح به نرمش می‌پردازند تا برای ورزش و مسابقه مورد نظر آماده‌تر باشند. ورزشکاران حرفه‌ای حقوق و دستمزد سالیانه دریافت می‌کنند. این حقوق و دستمزدها بستگی به کارکرد آن‌ها در مسابقه دارد. برای انجام نرمش دستمزدی دریافت نمی‌کنند.

عبادات پیشنهاد شده در ادیان نیز حالت «نرمش» و آماده‌تر شدن برای فعالیت‌های اصلی هستند. این فعالیت‌ها در حقیقت همان خدماتی است که می‌تواند بی‌ریا به نیازمندترین افراد ارائه شوند. عروج معنوی و شادی وافر و طول عمر بیشتر همراه با سلامتی پاداشی است که خداوند به ارائه‌دهنده این خدمات خواهد بخشید.

این افراد در بهشت اعمال خود به سر می‌برند و شاد هستند. این افراد خدمات خود را یک انجام وظیفه دانسته و توقعی برای پاداش ندارند. ولی نظام آفرینش خداوندی طوری است که چنین پاداشی به افراد واقعاً خدمتگزار داده می‌شود. این افراد به جایی رسیده‌اند که در همه کس و همه چیز خدا را می‌بینند.

### ۳. ما چه کنیم؟

با بحث فوق حالا این سوال پیش می‌آید که ما برای عروج معنوی و شادتر زیستن باید چکار کنیم. پیشنهادات زیر را عرضه می‌دارم:

۱. تلاش کنیم تا تمام رذایل اخلاقی را از خود زدوده و فضایل اخلاقی و ارزش‌های انسانی را جایگزین آن‌ها نماییم.
۲. از خداوند تقاضا کنیم که به ما بینشی عطا کند تا دریابیم در هر زمان و مکان موثرترین خدمت بی‌ریا که می‌توانیم ارائه دهیم چیست و نیازمندترین افراد (یا سایر اعضای محیط اطرافمان) کدام هستند.
۳. از خداوند تقاضا کنیم که به ما توانایی دهد خدمات خود را کاملاً بی‌ریا و بدون توقع همراه با عشق‌ورزی بی‌چشمداشت ارائه دهیم.
۴. از خداوند تقاضا کنیم که به ما توانایی عطا کند که در همه چیز و همه کس و همه جا جز او نبینیم و هیچ وقت جز او از کسی چیزی نخواهیم.

## پیشنهادی برای ساختن یک زندگی شاد\*

### خلاصه

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

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

پیشنهاد می‌نمایم ما انسان‌ها برای ساختن یک زندگی شاد اقدامات زیر را بعمل

آوریم:

---

\* مقاله ۳۲-۲ فصل ۵ شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی



۱. رذایل اخلاقی را کلاً از خود دور نموده و انسان‌هایی پرهیزگار شویم. مهمترین رذایل اخلاقی عبارتند از (به ترتیب الفبا): حسادت، خودپرستی، دروغ، عصبانیت، غیبت کردن و کینه.

۲. فضایل اخلاقی یا ارزش‌های انسانی را در خود پرورش دهیم. مهمترین این فضایل اخلاقی عبارتند از (به ترتیب الفبا): ایمان، تقوی، توکل، خدمت بی‌ریا، عشق‌ورزی بی‌توقع و گذشت و بخشش.

۳. تمام فرایض دینی را بجا آورده و بدینوسیله پرهیزگاری خود را حفظ نماییم.

۴. با خداوند راز و نیاز نموده و از او به‌خاطر تمام نعماتش به ما تشکر و سپاسگزاری نماییم.

۵. از خداوند تقاضا کنیم به ما بینشی عطا فرماید تا تشخیص دهیم که می‌توانیم و باید موثرترین خدمت بی‌ریایی را که در هر زمان و مکان به نیازمندترین موجودات (به‌ویژه انسان‌ها) با عشق‌ورزی بی‌توقع و پرهیزگاری کامل ارائه دهیم کدام است.

۶. از خداوند تقاضا کنیم که به ما توانایی ارائه چنین خدمتی را بدهد.

۷. از خداوند بخواهیم و تقاضا کنیم به ما لطف کند تا بتوانیم همه کس و همه چیز را تجلی زیبا و منحصر به فردی از او ببینیم و دوست بداریم، یعنی برسیم به جایی که جز خدا نبینیم.

## بحث

خداوند انسان را برای شاد زیستن آفریده و توانایی انتخاب، و صفت اختیار نیز به

او عطا فرموده است. ظاهراً سایر موجودات از این توانایی و صفت بی بهره بوده و صرفاً غریزه و فطرت خدادادی خود را در زندگی دنبال می کنند.

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

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

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

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

۱. رذایل اخلاقی را بزدایم. مهمترین رذایل عبارتند از: حسادت، خودپرستی، دروغ، عصبانیت، غیبت و کینه. سایر رذایل که باید خود را مبراً از آنان کنیم عبارتند از (به ترتیب الفبا): آرزو (برای کسب ثروت و شهرت و قدرت و نه برای خدمت)، اسراف،

اضطراب، انتقام‌جویی، بدبینی، بدخواهی، تحقیر، ترس، تنفر، توقع، حرص و زیاده‌خواهی، خشونت، دلبستگی، دل‌تنگی، دورویی، ستم، سرزنش، شهوت، عجله، عیب‌جویی، غصه، نومیدی و یأس، وسواس.

۲. فضایل اخلاقی و ارزش‌های انسانی را در خود پرورش دهیم. مهمترین این فضایل و ارزش‌ها عبارتند از: ایمان، تقوی، توکل، خدمت بی‌ریا، عشق‌ورزی بی‌توقع و گذشت و بخشش. سایر فضایل مهم که لازم است در خود پرورش دهیم عبارتند از (به ترتیب الفبا): آینده‌نگری و بصیرت، احترام به موجودات، ارتباط با یک یا چند استاد معنوی، اعتماد به نفس، امید به آینده، پذیرش دیگران، پشتکار، پیشرفت و موفقیت، تحرک، تحمل، تواضع، جوانمردی، خردمندی، خوش‌بینی، خوش‌خلقی، خیرخواهی، رضامندی، رهبری، سپاسگزاری و ستایش، سلامتی، شجاعت، صبر، صداقت، صرفه‌جویی و اسراف‌زدایی، عدم وابستگی، فداکاری، کار گروهی، کنجکاوی، محدود کردن آرزوها، مراقبت و محافظت از محیط زیست، مسئولیت‌پذیری، نظافت، نظم و ترتیب، نوع دوستی، نیایش به درگاه پروردگار، واقع‌نگری، وفای به عهد، همت.

۳. به ترتیبی خود را به لحاظ ابتلا به رذایل اخلاقی ارزیابی می‌کنیم و تعیین می‌کنیم از کدام رذیله یا رذایل اخلاقی بیشترین رنج را می‌بریم. سپس به فهرست فضایل اخلاقی یا ارزش‌های انسانی مراجعه کرده و تعیین می‌کنیم کدام فضیلت یا ارزش انسانی می‌تواند به بهترین نحو آن رذیلت اخلاقی را از بین ببرد. تلاش می‌کنیم تا این ارزش انسانی یا فضیلت اخلاقی را در خود پرورش دهیم تا به طور کلی از آن رذیلت اخلاقی مبرا و پاک شویم. این عمل را برای تمامی رذایلی که در خود-ارزیابی شناسایی

کرده‌ایم انجام می‌دهیم تا به کلی از تمام رذایل اخلاقی پاک و مبرا گردیم و به پرهیزگاری کامل دست یابیم.

۴. کلیه فرایض دینی را که پیامبر عظیم‌الشأن ما دستور داده‌اند اجرا می‌کنیم و پرهیزگاری خود را حفظ می‌کنیم.

۵. هیچگاه حرفه و شغلی را انتخاب نمی‌کنیم (بدون توجه به درآمد و رفاه و آسایشی که می‌تواند برای ما داشته باشد) که نتیجه‌ی آن برای انسان‌ها، سایر موجودات و محیط زیست ضرر داشته باشد و به آن‌ها آسیب برساند.

۶. با خدا بسیار زیاد راز و نیاز می‌کنیم و از او به خاطر تمامی نعماتش سپاسگزاری می‌کنیم. این نعمات را هر شب در دفتری یادداشت می‌کنیم و یا قبل از خواب آن‌ها را آهسته ذکر می‌کنیم، به خاطر سلامتی اعضای بدنمان از خدا سپاسگزاری می‌کنیم و اگر در عضوی احساس درد می‌کنیم مجسم می‌کنیم که آن عضو هم اکنون سالم است و خدا را به خاطر آن سپاسگزاری می‌کنیم.

۷. از خداوند تقاضا می‌کنیم که به ما بینش تعیین موثرترین خدمت بی‌ریا را به نیازمندترین موجودات (به‌ویژه انسان‌ها) همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع و پرهیزگاری کامل بدهد و توانایی عطا کند که آن خدمت (یا خدمات) را بی‌ریا ارائه دهیم.

۸. از خداوند تقاضا می‌کنیم که به ما توانایی بی‌عطا کند که تمام موجودات را تجلیات منحصر به فرد او و زیبا دانسته و جز او چیزی را نخواهیم و چیزی را نبینیم و همه را دوست بداریم.

۹. از پروردگار عالم تقاضا می‌کنیم که ما را به آن درجه از مقام آدمیت برساند که بجز

خدا نبینیم.

## شکرستان شادی

برود تمام غم‌ها برسد زمان شادی  
 سر آب را نبینی به سراب مال و ثروت  
 تو بیا به باغ عرفان بنشین کنار گل‌ها  
 نه کسی به تخت قدرت بنشسته زور گوید  
 نه مرام اشتراکی شده نقض مالکیت  
 نه به پوستش بگنجد حدو چارچوب و قالب  
 همه پر نشاط در راه کمال رو به بالا  
 خدمات خالصانه شده کار و بار هر کس  
 همه پاک از رذائل شده غرق شادمانی  
 همه حسن خلق و تقوا همه راستی و نیکی  
 نه نیازمند دونان نه غمی نه انتظاری  
 همه صابر و پذیرا، همه شاکرند و راضی  
 همه ذهن‌ها سراسر پر خاطرات نیکو  
 ز زلال مهربانی بروم وضو بگیرم  
 به نماد عشق و خدمت و خلوص اقتدا کن  
 بنگر به عمق جان و دل خویش ای حقیقت  
 که بود به آفرینش هدف نهان شادی  
 زر و زور و جاه و شهرت نبود به سان شادی  
 که نشان دهم به رویت در یک جهان شادی  
 و نه سود بیش بردن بود آرمان شادی  
 و نه هیچ و بوج بودن سبب خزان شادی  
 و نه مادی گرایی بود استخوان شادی  
 هدف و امید و همت شده نردبان شادی  
 پر عشق و مهربانی همه مردمان شادی  
 همه خوبی و نکویی گل گلستان شادی  
 همه علم و فضل و حکمت همه در میان شادی  
 پر نعمت است جانا، یم بیکران شادی  
 همه در تلاش حفظ گل و بوستان شادی  
 همه خیرخواه مردم به شکرستان شادی  
 که نماز عشق خوانم ز پی اذان شادی  
 که تو را هم او رساند به لب و دهان شادی  
 که درون سینه بینی خود جان جان شادی

دکتر ابوالفضل (فاضل‌الدین) حقیقت

## مدیریت با تکیه بر معنویت\*

### مقدمه

هر کدام از ما، دو وظیفه داریم: یکی کاری است که انجام می‌دهیم و شغل ما را تشکیل می‌دهد و برایش حقوق و حق‌الزحمه دریافت می‌کنیم و دیگری اینکه باید تحقیق کنیم و دریابیم که چگونه می‌توانیم کار اول را بهتر انجام دهیم. موضوع بحث حاضر در ارتباط با «کار دیگر» یا وظیفه‌ی دوم مدیران است.

روش‌های مختلفی برای بهبود مدیریت (وظیفه‌ی دوم) در سطح جهان ارائه می‌شود.

احتمالاً مدیران سازمان‌های دولتی و غیر دولتی ما، از بسیاری از این روش‌ها آگاه بوده و با استفاده از این روش تاکنون توانسته‌اند مدیریت خود را بهبود بخشند.

---

\* مقاله ۸-۲ فصل ۵ شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی

مطالب و پیشنهادهاتی که در اینجا ارائه می‌شود بر این باور استوار است که با برخورداری از معنویت، مدیران خواهند توانست نه تنها بهره‌وری را در محیط کار یا سازمان خود بهبود بخشند، بلکه از آن مهم‌تر خواهند توانست به آرامش خاطر و رضایت باطن یا یک شادی زایدالوصف و طولانی دست یابند و محیطی را فراهم کنند تا همکارانشان نیز از این حالت برخوردار شوند.

منظور از معنویت برخورداری از ارزش‌های والای انسانی است که در زیر به تعدادی از آن‌ها اشاره شده است.

ایمان به خدا، عشق و محبت، احترام به موجودات، اعتماد به نفس، امید به آینده، پذیرش دیگران، پشتکار، تحرک، تحمل، تقوی، تواضع، توکل، جوانمردی، خدمت، خوش‌بینی، خیرخواهی، رضایت، سپاسگزاری، شجاعت، صبر، صداقت، صرفه‌جویی، عدم وابستگی، فداکاری، گذشت، محدود کردن آرزوها، وفای به عهد.

برای پی بردن به اهمیت این ارزش‌ها به اختصار به بررسی هدف زندگی و راه رسیدن به این هدف می‌پردازیم.

### فرضیه دانشگاه زندگی

می‌توان زندگی انسان در روی زمین را مانند تحصیل در دانشگاه دانست -

دانشگاه زندگی - این دانشگاه حدود دو میلیون سال پیش با تعداد بسیار کمی دانشجو تأسیس شد ولی تاکنون حدود ۷۰ میلیارد دانشجو در آن تحصیل کرده‌اند. خداوند مؤسس و رئیس دانشگاه زندگی است.

در این دانشگاه هرکس، بدون توجه به سن، جنسیت، رنگ پوست، محل تولد یا زندگی و غیره، یک دانشجو و همزمان با آن یک معلم بوده و تمام منابع طبیعی و سایر موجودات روی زمین به منزله کارمندان این دانشگاه هستند که به تحصیل این دانشجو کمک می‌کنند.

دانشگاه زندگی برای فراگیری درس مهمی تأسیس شده است. درس مهم این است که بیاموزیم و درک کنیم که هر کدام از ما تجلی زیبا و منحصر به فردی از خداوند هستیم و بپذیریم که هر یک از ما نقش بسیار مهمی را در نمایش‌نامه‌ی زیبا و پرهیجان خلقت بازی می‌کنیم. درس بسیار مهم این است که بپذیریم و درک کنیم که با خدا و هرکس و هر چیز یکی هستیم، درک کنیم که سایر انسان‌های روی زمین برادران و خواهران ما بوده و گیاهان، حشرات و حیوانات در حقیقت قوم و خویشان ما هستند.

وقتی که این درس بسیار مهم را یاد گرفتیم که ما محصلان و کارمندان این دانشگاه همگی در حقیقت صور مختلف و زیبایی یک حقیقت و هستی یعنی خدا هستیم و وقتی آموختیم که باید تمام افکار جدایی‌افکن را دور بیندازیم، آن وقت از این دانشگاه فارغ‌التحصیل می‌شویم.



در دانشگاه زندگی هر واقعه‌ای که برایمان رخ می‌دهد به صورت درس تلقی کرده و هرکسی را که با او در تماس هستیم به عنوان معلم و مدرس خود می‌دانیم.

### آگاهی از وجود خدا تنها تفاوت واقعی بین موجودات

تمام موجودات صور خداوند هستند و در نمایش‌نامه‌ی عظیم و زیبای آفرینش نقش منحصر به خود را بازی می‌کنند، ولی میزان آگاهی‌شان از این حقیقت متفاوت است. ما آفریده شده‌ایم و در دانشگاه زندگی تحصیل می‌کنیم تا این آگاهی را بالا ببریم و جالب اینکه هر چه بر آن بیفزاییم شادتر می‌شویم. هرچه آگاهی ما از وجود خدا در خود و تمام موجودات بیشتر شود، بهتر و واضح‌تر می‌توانیم خدا را در همه کس و همه چیز ببینیم و صورت خدا را بهتر و کامل‌تر متجلی کنیم. پیامبران، امامان، عرفا و سایر بزرگان تصاویر واضح‌تر خداوندند تا فردی مثل من.

### زمینه‌های اصلی دروس دانشگاه زندگی

زمینه‌های اصلی دروسی که بایستی فراگیریم تا بتوانیم از دانشگاه زندگی فارغ‌التحصیل شویم، یا به هدفی که برای آن خلق شده‌ایم زودتر برسیم، در زیر آمده است. معتقدم هر واقعه یا جریان زندگی درسی در یک یا چند زمینه‌ی یاد شده در زیر برای ما در بردارد:

۱. صبر و بردباری در کلیه‌ی امور
۲. توکل به خداوند
۳. پذیرش افراد آن طور که هستند
۴. رضامندی و تسلیم.

رابطه بین آگاهی و شادی

می‌توانیم رابطه زیر را بین شادی و آگاهی بنویسیم:

$$H=h+cA \quad (1)$$

$H$  معرف شادی کل فرد،  $A$  معرف آگاهی (از وجود خدا در خود و در همه چیز)،  $c$  یک ضریب تبدیل است،  $h$  شادی‌های جزئی که مثلاً در اثر پیشرفت در کار و مورد تجلیل و قدردانی قرار گرفتن و غیره به دست می‌آید.

ما می‌توانیم به سمت راست معادله توجه کرده و بگوییم که ما در روی زمین هستیم که آگاهی خود را افزایش دهیم، یا به سمت چپ معادله (۱) نگاه کرده و بگوییم که: ما برای شاد زیستن زندگی می‌کنیم و این حق ماست که شاد باشیم.

در حالی که انسان برای شاد زیستن آفریده شده ولی می‌بینیم که راه و روشی را که او در زندگی خود انتخاب کرده نه تنها برایش شادی نیافریده بلکه زندگی او را با درد و رنج بسیار نیز همراه کرده است. علاوه بر آن، او با اعمال خود، محیط‌زیست را

کاملاً آلوده کرده و حیات خود و سایر موجودات را به خطر انداخته است.

به طور خلاصه، انسان امروزی با مسائل عدیده‌ی اجتماعی-اقتصادی-سیاسی روبروست. ما می‌توانیم دور و بر خود را نگاه کنیم و یا به اخبار ایران و جهان در رسانه‌ها توجه کنیم و ببینیم که انسان امروزی با چه مسائل و مشکلات عدیده‌ای روبروست.

چرا این مسائل اجتماعی-اقتصادی و زیست‌محیطی به‌وجود آمده‌اند؟ آیا می‌توانیم این مسائل را در تمام جهان یا دست کم در کشور خودمان ایران حل کنیم؟ یقین دارم شما خواننده‌ی عزیز مانند من به این مسائل فکر کرده‌اید و به راه‌حل آن‌ها اندیشیده‌اید. شما برای این مسائل چه راه‌حلهایی را ارائه می‌کنید؟ آیا راه‌حل شما می‌تواند شادی و خوشحالی را به تمام مردم دنیا ارزانی دارد و محیط‌زیست را هم برای انسان‌ها و هم برای تمامی حیوانات و گیاهان پاکیزه کند؟

در بررسی‌های علمی، پس از روشن شدن صورت مسئله، ابتدا پژوهشگر سعی می‌کند فرضیه‌ای برای حل مسئله ارائه دهد. این فرضیه بر حقایقی (از دیدگاه پژوهشگر) استوار است.

من در رشته‌ی مهندسی مکانیک تحصیل کرده‌ام و از روش‌های علمی در تحقیقات دراز مدت خود استفاده کرده‌ام و در برخورد با یک مسئله‌ی 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 «فرمول» بوده‌ام که بیانگر تمام عواملی باشد که به شادی انسان کمک می‌کنند.

این رابطه، معادله یا فرمول را رابطه شادی‌سنجی (Happinometry Equation) می‌نامم.

فرضیه‌ای که مایلم با شما درمیان بگذارم بر پایه‌ی مشاهدات چند 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 کرد یا تقلیل داد.

فرضیه یا راه‌حل 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 راه‌حل‌های 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 برخوردار شدن 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 وسیلهٔ رسانه‌های جمعی و کلاس‌های درس به عموم مردم آموخت.

اینکه انسان به دنبال شادتر زیستن برود امری فطری و طبیعی است. در واقع تمام فعالیت‌های روزمره‌ی او غیر از آنچه که برای تأمین غذا، پوشاک و مسکن متعارف انجام می‌دهد، به همین منظورند. تاکنون اکثر مردم دنیا 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 وابسته‌ی شهرت و مقامشان شده‌اند و شادتر از قبل نیستند. بر عکس، 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 مشاهده‌ی این افراد دریافته‌ام که فقر، گمنامی، ثروت، 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.

اعتقاد راسخ دارم تلاش‌هایی که انسان برای کسب ثروت، شهرت و قدرت کرده است تا به شادی و خوشحالی بیشتر دست یابد دلیل اصلی تمام یا دست‌کم بیشتر مشکلاتی است که بشر امروزی با آن روبروست. انسان به سبب این تلاش‌ها، در طول

تاریخ آسیب‌های زیادی به خود و محیط رسانده است.

البته ما باید برای تأمین غذا، پوشاک، مسکن و سایر نیازهای جسمانی خود فعالیت کنیم. ولی آسیب‌ها از مرز تأمین این نیازها گذشته است. بر خورداری 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 محیط‌زیست می‌شود.

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

۳. مصرف نوشابه‌های الکلی و اعتیادهای دیگر که عواقب و بدبختی‌های خاص خود را در بر دارند.

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

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؟

### شناسایی عواملی که به شادی انسان کمک می‌کند

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 هرکسی 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 اینها را به سه گروه اصلی، یکی مثبت و دوتای 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 او می‌افزاید. عوامل گروه مثبت شادی که بعداً آن‌ها را در رابطه‌ای با حرف (J) نشان خواهیم داد شامل موارد زیر است:

- ۱- عشق و خدمت، 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.

شمار ناراحتی‌های عاطفی، احساسی یا روانی بسیار زیاد است. شاید بتوان بیش از ۵۰ رذیله‌ی اخلاقی را ذکر کرد که از شادی کاسته و بر رنج، افسردگی و غم انسان می‌افزاید. برای افزایش شادی لازم است این رذایل را تقلیل داده، سرانجام از خود دور کرد.

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

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

آرزو (برای کسب ثروت، شهرت و قدرت)، اضطراب، انتقام‌جویی، بدخواهی، تحقیر، ترس، تنفر و کینه، توقع، حسادت، حرص و زیاده‌خواهی، خشم، خشونت، خودپرستی، دلبستگی، دل‌تنگی، دورویی، ستم، سرزنش، شهوت، عجله، عصبانیت، عیب‌جویی، غصه، نومیدی و یأس، وسواس.

دانشگاه زندگی

برای فراگیری این درس مهم است که ببینیم هر کدام از ما تجلی زیبا و



منحصر به فردی از خداوند هستیم. اکثر مردم بر این باورند که ثروت، شهرت و قدرت به آنان شادی می‌بخشد که این فکر درستی نیست.

استفاده از یک شادی‌سنج برای اندازه‌گیری شادی

برای ارزیابی شادی می‌توانیم رابطه‌ی ساده‌ی زیر را بنویسیم و تمام عوامل یاد شده در قسمت قبل، یعنی عوامل افزایشنده یا کاهشنده شادی را در آن بگنجانیم. این رابطه، رابطه‌ی شادی‌سنجی نام دارد:

$$H=J-F-E \quad (۲)$$

می‌توان برای عوامل تشکیل دهنده E, F, J و در رابطه‌ی شادی‌سنجی وزن‌های متفاوتی در نظر گرفت و از جدول شادی‌سنجی زیر برای ارزیابی شادی روزانه‌ی خود استفاده کرد.

ضرورت صرف وقت برای کسب شادی

برای آنکه شادی خود را افزایش دهیم باید طوری زندگی کنیم که اندازه‌ی شادی تمام عمرمان بیشینه باشد. یعنی حاصل جمع شاخص‌های فردی شادیمان حتی‌الامکان بیشتر و بیشتر شود. برای اینکه این اندازه را به برترین پایه‌ی آن برسانیم به حکم ضرورت باید از بذل وقت و کوشش دریغ نکنیم، درست همان طوری که وقتی به دانشگاه می‌رویم تا تحصیلات عالی‌تری را دنبال کنیم و به مدارج

بالاتری دست یابیم از صرف وقت ناگزیریم.

### پرورش اعتقادات و باورهای جدید

سه سنگتراش مشغول کار بودند. عابری از آنان سؤال کرد «چه می‌کنید؟» سنگتراش اول پاسخ داد: «همان طوری که می‌بینی، مشغول تراشیدن سنگ هستم» 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 هستم».

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

ای برادر تو همان اندیشه‌ای  
مابقی تو استخوان و ریشه‌ای  
گر گل است اندیشه تو گلشنی  
ور بود خاری تو هیمه گلخنی

مولانا جلال الدین محمد بلخی (رومی)

## جدول شادی سنجی

ارزیابی روزانه‌ی 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 می‌کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید					
J=...	عشق	امید	پیشرفت	خوش بینی	خیر خواهی
	(+۷۰)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۳)...	(+۰-۲)...
F=...	سپاسگزاری	رضایت	گذشت	مورد قدردانی قرار گرفتن	
	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(۰-۳)...	
E=...	گرستگی و سوء تغذیه			بیماری و ناراحتی‌های جسمانی	
	(۰-۱۰۰)...			(۰-۱۰۰)...	
H=...	تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می‌کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید				
	آرزو	اضطراب	انتقام جویی	بدخواهی	تحقیر
	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...
	ترس	تنفر	توقع	حسادت	حرص
	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...
	خشیم	خشونت	خودپرستی	دلبستگی	دلتنگی
	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...
دورویی	ستم	سرزنش	شهوت	عجله	
(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	
عصبانیت	عیب‌جویی	غصه	نومیدی	وسواس	
(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	(+۰-۴)...	
اندازه‌های به دست آمده برای J و F و E را در رابطه‌ی شادی سنجی قرار دهید و H را محاسبه کنید.					
$H = J - F - E$ $H = \dots - \dots - \dots$					
اندازه‌ی شادی امروز شما = H					
اکنون درباره‌ی اندازه‌ی شادی امروز خود قدری تأمل کنید و روش‌هایی را که به وسیله آن‌ها می‌توانید شادی خود را افزایش دهید در زیر بنویسید.					

به ما باورنده شده که با پول می‌توان همه چیز را خرید و با قدرت به همه چیز دست یافت و سپس شاد و خوشبخت شد. این اعتقاد علت اصلی همه‌ی بدبختی‌ها و مشکلات، از جمله آلودگی محیط‌زیست، در طی زندگی انسان بوده است.

اعتقاد راسخ دارم که برای دستیابی به شادی درازمدت باید نظام اعتقادی مبنی بر اصول زیر را در پیش گرفته و 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 عهده‌ی خودم است. علاوه بر این می‌پذیرم که برای به دست آوردن شادی باید تلاش کنم، زیرا هیچ چیز بدون تلاش به دست نمی‌آید.

۲. در زندگی شادی‌هایی به مراتب عمیق‌تر از لذات جسمانی وجود دارند که می‌توانیم به آن‌ها دست یابیم. 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 (برحسب اعتقاداتی که داشته‌ام و تلاشی که کرده‌ام) تأمین کرده و باز هم تأمین خواهد کرد.

۴. لزومی ندارد نگران تأمین نیازهای زندگی‌مان باشیم ولی لازم است سعی و کوشش کنیم و باور داشته باشیم که نظام خلقت نیازهایمان را رفع خواهد کرد.

۵. از هیچ‌کس 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 بیشتر مشمول لطف و عنایت خداوندی شوم تا به شادی عمیق‌تری دست یابم.

۷. اعتقاد دارم آنچه که 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 درازمدت من بوده است.

۹. همیشه از نتیجه‌ی اعمالم راضیم و گلایه‌ای ندارم.

۱۰. سلامتی محیط‌زیست و سعادت و شادی تمام موجودات (به‌خصوص انسان‌ها) بر شادی و حالات روانی من اثر می‌گذارند، بنابراین، برای بیشینه کردن شادی خودم هم که شده باید برای شادیشان بکوشم.

### انتخاب حرفه و شغل

هریک از ما برای امرار معاش به کاری مشغول هستیم. می‌توانیم از خود بپرسیم 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 دنبال کار بهتری بگردیم. هدف ما از این کار ممکن است دستمزد و درآمد بیشتر، فراگیری بیشتر یا فایده‌ی اجتماعی بیشتر داشته باشد. همه‌ی این انگیزه‌ها طبیعی هستند. اگر قرار باشد شغلی برگزینید که یکی از مزایای فوق را دربر داشته باشد، کدام را انتخاب می‌کنید؟ آیا حاضرید شغلی را انتخاب کنید که فایده اجتماعی بیشتر بوده ولی مزایای مالی چندانی نداشته، مجبور شوید خود و خانواده‌تان زندگی محقری را بگذرانید و از رفاه کمتری برخوردار باشید؟ چه خوب است اگر 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 فعالیت‌مان، نیازهای ما را تأمین می‌کند، بنابراین، فقط باید وقت و هم‌خود را صرف خدمت بی‌ریا به مردم کنیم.

### ارتباط ذهن و جسم

ذهن آدمی بسیار توانمند است. یقین دارم شما سرگذشت‌هایی را درباره‌ی اینکه ذهنیت، اعتقاد و باور یک بیمار بر بازیابی تندرستی یا در و خیم‌تر کردن وضع او نقش داشته است شنیده‌اید.

ارتباط ذهن با جسم به تازگی 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.

### نگاهی به این کتاب‌ها:

دکتر دیبیک چوپرا در مبحث ارتباط ذهن با جسم، در کتابش به نام تندرستی کامل: راهنمای کامل ذهن و بدن می‌گوید: «هیچ کس 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. همه 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: برنامه‌ی نوین درمان ذهن و جسم، پژوهش‌های جدید در زمینه‌ی ارتباط ذهن و جسم و روح را مرور و نتایج زیر را استخراج کرده است:

«به نظر می‌رسد که مغز با برگرداندن و ترجمه‌ی محتوی ذهن، نگرش‌ها و دریافت‌های ما به تکانه‌های عصبی و شیمیایی حیاتی (بیوشیمی) نقش مدیریت مرکزی را بازی می‌کند. مغز از راه دستگاه عصبی که متشکل از رشته عصب‌هایی است که از مغز به سایر اعضای بدن امتداد می‌یابند و نیز مواد شیمیایی حیاتی که در سراسر بدن در گردشند با بدن ارتباط برقرار می‌کند.»

دکتر داچر اضافه می‌کند:

«ما اکنون می‌پذیریم که انسان می‌تواند از راه نگرش‌ها و افکارش باریک‌ترین و دقیق‌ترین جنبه‌های بیوشیمی و فیزیولوژی 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.»

خانم دکتر لوئیز ال هی در کتابش به نام شفای زندگی عوامل ذهنی بیماری‌های

جسمانی را مورد بحث قرار می‌دهد و برای غلبه بر آن‌ها راه‌هایی متفاوتی پیشنهاد می‌کند. دکتر «هی» معتقد است که هر بیماری را الگوی ذهنی خاصی به وجود می‌آورد و تندرستی در صورتی حاصل می‌شود که الگوی ذهنی ایجاد کننده‌ی آن بیماری وارونه شود. او خود را مثال می‌زند و از غلبه بر بیماری سرطان پیشرفته خود سخن می‌گوید.

دکتر «هی» سپس اضافه می‌کند: «اگر می‌خواهیم سالم زندگی کنیم باید شاد بیندیشیم. هرچه از ذهن و زبان ما تراوش می‌کند 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 آورنده‌ی آن‌ها نشان می‌دهد. «هی» دریافته است که این الگوهای ذهنی عامل بیشتر بیماری‌ها هستند: عیب‌جویی، خشم، سرزنش و نارضایتی. تقریباً همه‌ی عوامل بیماری‌زایی که خانم دکتر «هی» در این جدول آورده است تقریباً همان‌هایی هستند که ما به عنوان عوامل ناشادی برشمردیم.

شادی و تندرستی ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند، یعنی اگر آدمی بخواهد شادتر باشد باید عواملی را که موجب ناشادی او می‌شوند 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 رابطه‌ی 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 رابطه‌ی 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. بنابراین: یک راه بسیار مؤثر در افزایش بهره‌وری در محیط کار استفاده از نیروی انسانی شاد 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 متشکله‌ی 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 اینک: اگر می‌خواهیم سالم باشیم و اگر می‌خواهیم پیشرفت کنیم باید شاد باشیم و در این میان پاک‌ی هوا، برنامه‌ی غذایی و خوراک مناسب نیز حائز اهمیت است.

### خلاصه‌ی مراحل دستیابی به شادی

در این بحث 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

محیطزیست و نیز ارج نهادن به همه‌ی 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 محیطزیست را کاهش دهیم. استمرار این روش در زندگی، برای ما و جامعه، شادی پایدار به ارمغان خواهد آورد.

در اینجا چکیده‌ی مراحل پیشنهاد شده در این بحث 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 استعدادهایم، 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 کلبه‌ی نیازهای مرا با توجه به افکار و کوشش‌هایم برآورده می‌کند، پس من به هیچ‌کس نیاز ندارم.

هیچ گاه نگران معاش خود نیستم چون به خداوند توکل می‌کنم. او به وسیله‌ی نظام آفرینشش زندگی مرا تأمین می‌کند.

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

۷. از همه‌ی دانش و توانایی‌های خود برای برنامه‌ریزی و اجرای کاری که می‌خواهم انجام دهم استفاده می‌کنم و نتیجه را هرچه 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، نتیجه‌ی 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 می‌اندیشم که ذهن مرا به خود مشغول می‌کنند. فهرستی از این صفات را آماده می‌کنم تا هرگاه کاستی‌های آن‌ها به ذهنم خطور کردند بتوانم به آن رجوع کرده، نیکی‌های آن‌ها را ببینم. برای هر کس و هر چیزی که می‌بینم یا به آن می‌اندیشم طلب خیر می‌کنم.

۱۱. از بین الگوهای عشق، خدمت یا 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. درباره‌ی استادان خود، به‌خصوص 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 هیچ‌گاه به عمد به کسی یا چیزی آزار نمی‌رسانم. به همین سیاق، حرمت محیط‌زیست را حفظ کرده، به آن آسیبی نمی‌رسانم. زندگی متعادل در پیش می‌گیرم، تا حد امکان در مصرف همه چیز قناعت می‌کنم و اگر مقدور باشد آن‌ها را دوباره به کار می‌برم و برای بازیافت و یا استفاده‌ی مجدد به کارخانه تولید کننده می‌فرستم.

۱۳. زندگی خیلی شیرین است اگر ما به افرادی که در زندگیمان هستند و به جریانات و وقایعی که برایمان رخ می‌دهند به‌صورت فرصت‌هایی برای محبت و خدمت بی‌چشمداشت و فرصت‌هایی برای پرورش ارزش‌های انسانی و حذف یا کاهش ردائل اخلاقی در خود نگاه کنیم.

### استفاده از فرضیه‌های دانشگاه زندگی و شادی و زندگی در مدیریت

در ارتباط با مطالبی که در فرضیه‌های دانشگاه زندگی و شاد زیستن گفته شد و برای پیشینه کردن شادی مدیران و همکارانشان و برای بهبود بهره‌وری در محیط کار، از مدیران دعوت می‌شود تا به نکات زیر توجه کنند:

۱. همکاران خود را صمیمانه دوست بدارید و وظیفه‌ی اصلی خود را محبت ورزیدن به تمام افرادی که با شما کار می‌کنند بدانید و شغل خود را فرصتی برای خدمت‌گزاری قلمداد کنید.

۲. سعی کنید بیشتر رهبری کنید و کمتر مدیریت. یک رهبر با دید و نگرش وسیعی که دارد می‌گوید چه اموری را لازم است یا خوب است سازمان مربوطه انجام دهد. مدیر برنامه‌ریزی می‌کند تا آن امور چگونه به بهترین نحو انجام شوند.

۳. بپذیرید که شما با افکار و اعمال امروزتان فردای خود را طراحی می‌کنید.

۴. آنچه را که می‌خواهید به دست آورید ابتدا آن را «در ذهن خود ببینید». توجه داشته باشید که برای موفقیت و دستیابی به یک چیز سه شرط لازم و کافی زیر باید برقرار باشند: خواستن، باورداشتن و تلاش کردن.

۵. نقش خود را در حوزه‌ی فعالیت خویش مانند نقش یک آرشیتکت در ساخت بنای یک ساختمان بدانید. یک آرشیتکت، ساختمان را ابتدا در ذهن خود می‌بیند و سپس با کشیدن نقشه این تصویر ذهنی را به مهندسان و سازندگان ساختمان منتقل می‌کند. او ساخت و عملیات ساختمانی را از ابتدا تا انتها زیر نظر دارد. آرشیتکت تمام مسئولیت خوبی و بدی ساختمان ساخته شده را می‌پذیرد. بنابراین، نقش شما طراحی، هدایت و نظارت است نه «به اصطلاح آوردن خاک و آجر و ساختن دیوار و غیره».

۶. برای سازمان یا حوزه‌ای که در آن فعالیت می‌کنید تعیین کنید مأموریت یا رسالت (MISSION) شما و سازمان شما چیست. این رسالت را با مشورت با مدیران ارشد خود و پس از بحث و گفتگوی فراوان با آنان، و از پس رسیدن به یک نظر واحد، تعیین

کنید.

۷. با توجه به رسالت تعیین شده، از مدیران ارشد خود بخواهید تا با مشورت با کارکنان، رسالتی برای واحد خود تعیین کنند و شعار رسالت تعیین شده را در نقاط مختلف نصب کنند تا آن را همیشه به خاطر داشته باشند. این شعار رسالت نیز باید با نظر و توافق کلیه کارکنان آن واحد تهیه شود.

۸. تعیین کنید نقش‌های مهم شما در جهت رسالت تدوین شده چیست. سعی کنید برای ایفای این نقش‌ها اهداف و برنامه‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و درازمدت داشته باشید.

۹. به اموری بپردازید که در جهت رسالت تعیین شده قرار دارند و مهم هستند. اولویت‌ها را تشخیص دهید. وقت خود را صرف کارهای کم‌اهمیت نکنید. (به گل‌هایی آب بدهید که می‌خواهید رشد کنند و شکوفا شوند. سعی کنید به علف‌های هرزه آب ندهید.)

۱۰. پیام‌های درازمدت و در جهت شعار رسالت خود لازم است به چیزهایی «نه» و به چیزهایی «آری» بگویید.

۱۱. سعی کنید به اموری بپردازید که مستقیماً زیر نفوذ شما قرار دارند و می‌توانید درباره آن‌ها کاری انجام دهید.

۱۲. اگر می‌خواهید رفتار اشخاص را تغییر دهید، تصویری را که از نقش خود دارند عوض کنید.

۱۳. دارای ذهنیت فراوانی باشید، یعنی بپذیرید که نظام آفرینش بسیار سخی است و

همان‌طور که نیازهای دیگران را برآورده می‌کند، بر حسب سعی و کوشش و اعتقاد و باورتان، نیازهای شما را نیز تأمین می‌کند.

۱۴. از پیشرفت و موفقیت دیگران شاد شوید.

۱۵. سعی کنید با تفویض امور به همکاران و به‌وجود آوردن عشق و انگیزه در آنان و امکان خلاقیت و ابتکار برای همکاران، بهره‌وری سازمان خود را افزایش دهید. لازم است در این مورد انتظارات خود را از همکاران و مدت زمانی را که باید کاری انجام شود معین کنید و نتایج مورد نظر را مجسم کنید و کاری کنید که همکاران نیز بتوانند آن نتایج را مجسم کنند.

۱۶. در مذاکرات خود با دیگران و برای عقد قراردادها و همکاری‌ها «برنده/برنده» فکر کنید، یعنی تمام افراد ذینفع برنده باشند. این فلسفه جامع زندگی است.

۱۷. به جای رقابت در محیط کار رفاقت ایجاد کنید تا به جای یک فرد تمام گروه برنده باشند.

۱۸. چنانچه در اجرای طرحی همه نمی‌توانند برنده باشند بهتر است آن طرح را رها کنید.

۱۹. در مذاکرات خود سعی کنید که مسائل و نکات را از دید طرف مقابل ببینید و ابتدا به او گوش دهید تا زمانی که او بپذیرد که شما نقطه نظرات او را درک کرده‌اید. سپس از طرف مقابل بخواهید که به شما گوش فرا دهد. سعی کنید قبل از تجویز تشخیص دهید.

۲۰. در نگرش برنده/برنده باید چهار مرحله زیر را در نظر گرفت:

الف- مسئله را از دیدگاه مقابل ببینید و نیازها و نگرانی‌های او را حتی بهتر از خودش درک و بیان کنید؛

ب- نگرانی‌ها یا نکته‌ها و مسائل عمده و کلیدی را مشخص سازید؛

ج - معلوم کنید کدام نتایج راه‌حل‌های مطلوب یا قابل قبول خواهند بود؛

د- سایر راه‌حل‌ها و امکانات تازه‌ای را که می‌توانند همان نتایج را ایجاد کنند مشخص سازید.

۲۱. جوهر گوش فرا دادن ناشی از همدلی موافقت با طرف مقابل نیست. فقط عمیقاً به او گوش می‌دهید تا حرف او را بفهمید، وضعیت او را درک کنید و از چشم او به مسائل نگاه کنید.

۲۲. در مذاکرات به طرف مقابل دقیقاً گوش فرا دهید و در نهایت احترام ارتباط برقرار سازید، آنگاه توانایی‌های خلاق خود را به کار ببرید تا راه‌حلهایی تازه و امکاناتی سرشار از منافع متقابل با نگرش برنده/برنده ایجاد شود.

۲۳. وقتی به مشکلی بر می‌خورید افکار منفی به خود راه ندهید و کلمات منفی بر زبان جاری نکنید. سعی کنید مشکل را برطرف کنید.

۲۴. بپذیرید که موقعیتی که امروز در آن قرار دارید نتیجه‌ی اعمال و افکار گذشته‌ی خود شماست. شما با افکار و اعمال امروزتان آینده‌ی خود را طراحی می‌کنید. شما خود آرشیوتکت «خانه‌ای» هستید که بعداً در آن زندگی خواهید کرد. امروز آنچه را که دیروز کاشتید درو می‌کنید و فردا بذری را که امروز می‌کارید.

۲۵. هرگز به انسان‌ها به چشم وسیله و ابزار نگاه نکنید و با آنان همیشه با احترام و



محبت رفتار کنید. گوته می‌گوید: با انسان‌ها آنگونه رفتار کنید که می‌توانند و باید باشند تا بدان گونه شوند که می‌توانند و باید باشند.

۲۶. قدرت خود را در توجه به نقاط ضعف دیگران به دست نیاورید.

۲۷. بپذیرید که آنچه در سر شما می‌گذرد و باور دارید جهان شما را می‌آفریند و نگرشی که به امور دارید نشأت گرفته از طرز تفکر یا شیوهی عملکرد شماست.

۲۸. توجه داشته باشید که افراد، دنیا را نه تنها آن طور که هست، بلکه آن طور که آنان هستند می‌بینند.

۲۹. سعی کنید رفتارتان مبتنی بر ارزش‌های والای انسانی باشد نه واکنشی به موقعیت‌ها، اوضاع، شرایط و احتمالاً رفتار ناپسند دیگران. نسبت به ژرف‌ترین ارزش‌ها متعهد و در زندگی دارای تمامیت باشید (INTEGRITY).

۳۰. یک عمل را بنویسید که اکنون آن را انجام نمی‌دهید ولی اگر آن را به طور منظم انجام دهید در زندگی حرفه‌ای‌تان تغییری مثبت و بسیار مهم می‌گذارد. تعیین کنید چگونه می‌توانید این عمل را انجام دهید.

۳۱. سعی کنید با تکیه بر معنویت و تعالیم دینی، با برنامه‌ی غذایی و ورزش و تفریح مناسب به یک آرامش و رضایت باطن و شادی زایدالوصف دست یابید و عمری پر از توکل و عاری از اضطراب داشته باشید.

## معیاری برای ارزیابی پیشرفت و توسعه یافتگی کشورها\*

### مقدمه

سازمان‌ها و موسسات مختلفی در جهان وجود دارند که کشورها را از نظر توسعه یافتگی ارزیابی می‌کنند.

معیار کلی برای این ارزیابی‌ها به این قرار است که کشوری را پیشرفته (Developed) می‌خوانند که در آن:

۱. اقتصاد پیشرفته و پویاست.
۲. درآمد سرانه مردم بالاست (حداقل ۱۲,۵۰۰ دلار در سال).
۳. صنایع متنوع وجود داشته و سطح خدمات بالاست.
۴. صادرات تولیدات صنعتی و خدمات وجود دارد.
۵. بیکاری در سطح پایین می‌باشد.
۶. طول عمر مردم بالاست و جامعه از آسایش خوبی برخوردار است.
۷. سطح آموزش و خدمات درمانی و بهداشتی بالاست.

---

\* فصل ۱۶ شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی

این موسسات هر ساله کشورهای مختلف را مورد توجه قرار داده و آنان را به لحاظ پیشرفته و توسعه‌یافته، یا در حال توسعه بودن (Developing) و یا با حداقل توسعه‌یافتگی (Least Developed) طبقه‌بندی می‌کنند. می‌توان کشورهای آمریکا، کانادا (در قاره‌ی آمریکا)، آلمان، فرانسه، بریتانیا، ایتالیا، سوییس، روسیه (در قاره‌ی اروپا) و ژاپن و کره جنوبی (در قاره‌ی آسیا) را جزو کشورهای توسعه‌یافته تلقی کرد.

طبق ارزیابی سازمان ملل متحد تعداد کشورهای با حداقل توسعه‌یافتگی در افریقا ۳۳، در آسیا ۹، در اقیانوسیه ۳ و در آمریکا ۱ کشور می‌باشد. بقیه کشورها در حال توسعه بودن ارزیابی می‌شوند.

### معیار ارزیابی پیشنهادی

با توجه به معیارهای ۷ گانه فوق ملاحظه می‌شود که بیشترین توجه به سطح اقتصادی کشورها شده است. در حالی که برخورداری از آسایش مادی و رفاه مهم است ولی مهمتر از آن برخورداری مردم از آرامش خاطر و شادی وافر می‌باشد.

در معیار پیشنهادی برای ارزیابی توسعه‌یافتگی کشورها، نکات زیر مورد توجه قرار می‌گیرد که برخورداری از آنها برای مردم آرامش خاطر و شادی وافر به‌وجود می‌آورد:

۱. صداقت در گفتار و رفتار
۲. مراعات حقوق انسان‌ها و سایر موجودات
۳. خدمتگزاری بی‌ریا و محبت و عشق‌ورزی بی‌توقع

۴. استفاده بهینه از آب و انرژی
۵. استفاده بهینه از غذا و پول
۶. استفاده بهینه از وقت و فرصت‌ها
۷. حفاظت از محیط‌زیست و نظافت

برای ارزیابی کشورها از نظر پیشرفته و توسعه یافته بودن، پیشنهاد می‌شود نهادهای زیر نظر سازمان ملل متحد تشکیل شود و این نهاد از اتباع کشورها بخواهد تا جدول پیوست را برای ۲۰ روز در هر ماه (۲ نوبت در ماه)، هر نوبت ۱۰ روز، (جمعا ۲۴۰ روز در سال) تکمیل نموده و نمرات به دست آمده را از طریق یک نرم‌افزار کامپیوتری (که تدوین خواهد شد) گزارش کنند. لازم است حداقل ۱۰٪ جمعیت هر کشور چنین کنند. (جمع نمرات ارزیابی برای هر فرد برای ۱۲ ماه حداکثر ۳۳,۶۰۰ می‌باشد).

پیشنهاد می‌نماید چنانچه متوسط نمره‌ی ارزیابی کل افراد یک کشور ۳۰,۰۰۰ یا بیشتر باشد، آن کشور را توسعه یافته، ۲۰,۰۰۰ یا کمتر را توسعه نیافته و بین این دو رقم را در حال توسعه بنامند.

جامعه‌ای که با این معیار پیشرفته و توسعه یافته ارزیابی شود از آرامش خاطر و شادی وافر برخوردار بوده، و از سلامتی و طول عمر و آسایش و رفاه در سطحی بالا نیز برخوردار خواهد بود.

## جدول خود-ارزیابی بر خورداری از ارزش‌های انسانی

نام و نام خانوادگی: ماه و سال:

جمع	ارزش‌های انسانی										
	روز										
											صداقت در گفتار و رفتار
											مراعات حقوق انسان‌ها و سایر موجودات
											خدمتگزاری بی‌ریا و محبت و عشق‌ورزی بی‌توقع
											استفاده بهینه از آب و انرژی
											استفاده بهینه از غذا و پول
											استفاده بهینه از وقت و فرصت‌ها
											حفاظت از محیط‌زیست و نظافت
											جمع کل

- بر خورداری از هر یک از ارزش‌های انسانی را در روزهای انتخاب شده خود-ارزیابی نمائید.

- در هر شماره یا ردیف دو ارزش ذکر شده، در بر خورداری از آن ارزش به خود نمره‌ای بین ۰ تا ۱۰ بدهید و جمع دو ارزش (حداکثر ۲۰) را در مقابل آن ردیف زیر ستون مربوط به آن روز یادداشت کنید.

- در پایان ۱۰ روز خود-ارزیابی جمع نمرات داده شده (حداکثر ۲۰۰) را در ستون آخر و در همان ردیف وارد نمائید.

- جمع کل نمرات داده شده برای ۱۰ روز خود-ارزیابی ۱۴ ارزش انسانی فوق (حداکثر ۱۴۰۰) را در زیر جدول بنویسید

جدول ۱- تعدادی از فضایل اخلاقی یا ارزش‌های انسانی مورد توجه در شادیکده\*

۱- ایمان	۲- تقوی	۳- توکل
۴- خدمت بی‌ریا	۵- عشق بی‌توقع	۶- گذشت و بخشش
۷- آینده‌نگری و بصیرت	۲۶- سلامتی	
۸- احترام به موجودات	۲۷- شجاعت	
۹- ارتباط با یک یا چند استاد معنوی	۲۸- صبر	
۱۰- اعتماد به نفس	۲۹- صداقت	
۱۱- امید به آینده	۳۰- صرفه‌جویی و اسراف‌زدایی	
۱۲- پذیرش دیگران	۳۱- عدم وابستگی	
۱۳- پشتکار	۳۲- فداکاری	
۱۴- پیشرفت و موفقیت	۳۳- کارگروھی	
۱۵- تحرک	۳۴- کنجکاوی	
۱۶- تحمل	۳۵- محدود کردن آرزوها	
۱۷- تواضع	۳۶- مراقبت و محافظت از محیط‌زیست	
۱۸- جوانمردی	۳۷- مسئولیت‌پذیری	
۱۹- خردمندی	۳۸- نظافت	
۲۰- خوش‌بینی	۳۹- نظم و ترتیب	
۲۱- خوش‌خلقی	۴۰- نوع دوستی	
۲۲- خیرخواهی	۴۱- نیایش به درگاه پروردگار	
۲۳- رضامندی	۴۲- واقع‌نگری	
۲۴- رهبری	۴۳- وفای به عهد	
۲۵- سپاسگزاری و ستایش	۴۴- همت	

\* فضایل مهم با شماره‌های ۱ تا ۶ مشخص شده و بقیه فضایل به ترتیب حروف الفبا آورده شده‌اند.

## جدول ۲- تعدادی از ردائیل اخلاقی مورد توجه در شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی\*

۱- حسادت	۲- خودپرستی	۳- دروغ
۴- عصبانیت	۵- غیبت	۶- کینه
۷- آرزو <sup>۱</sup>	۱۹- دروغ	
۸- اسراف	۲۰- دلبستگی	
۹- اضطراب	۲۱- دلتنگی	
۱۰- انتقام‌جویی	۲۲- دورویی	
۱۱- بدبینی	۲۳- ستم	
۱۲- بدخواهی	۲۴- سرزنش	
۱۳- تحقیر	۲۵- شهوت	
۱۴- ترس	۲۶- عجله	
۱۵- تنفر	۲۷- عیب‌جویی	
۱۶- توقع	۲۸- غصه	
۱۷- حرص و زیاده‌خواهی	۲۹- نومیدی و یأس	
۱۸- خشونت	۳۰- وسواس	

۱: آرزو برای کسب ثروت و شهرت و قدرت و نه برای انجام خدمت

\* ردائیل مهم با شماره‌های ۱ تا ۶ مشخص شده و بقیه ردائیل به ترتیب حروف الفبا آورده شده‌اند.

اقوام روزگار به اخلاق زنده‌اند قومی که گشت فاقد اخلاق مردنی است

ملک‌الشعراى بهار

## زندگینامه مختصر مؤلف



مهدی بهادری نژاد در تهران متولد و تحصیلات ابتدایی و دبیرستانی و دانشگاهی خود را در این شهر به پایان رساند و با احراز رتبه اول در رشته مهندسی مکانیک از دانشکده فنی دانشگاه تهران فارغ التحصیل و برای ادامه تحصیل به آمریکا اعزام شد. نامبرده تحصیلات خود را در رشته مهندسی مکانیک ادامه داده و در سال ۱۳۴۳ موفق به اخذ درجه دکتری از

دانشگاه ایلی نوی آمریکا گردید و پس از دو سال تدریس در دانشگاه میسوری آمریکا به ایران مراجعت و در دانشگاه شیراز مشغول به تدریس شد. علاوه بر دو دانشگاه فوق الذکر، وی در دانشگاه‌های ایالتی آریزونا و ایالتی کالیفرنیا در آمریکا، واترلو در کانادا و صنعتی شریف در تهران و دو مرکز پژوهشی در اتریش و ایتالیا نیز به تدریس و تحقیق اشتغال داشته است. دکتر بهادری نژاد عضو پیوسته فرهنگستان علوم جمهوری اسلامی ایران بوده و در سال‌های ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۰ به ترتیب استاد برجسته مهندسی مکانیک، استاد برجسته و پژوهشگر نمونه دانشگاه صنعتی شریف و استاد نمونه کشور و استاد برجسته مهندسی مکانیک ایران بوده و در سال ۱۳۸۵ بنا به پیشنهاد فرهنگستان علوم نشان درجه اول دانش به او اعطا گردید. نامبرده دارای آثار متعددی در مهندسی مکانیک، کاربردهای انرژی خورشیدی و سرمایه‌های سنتی در ایران بوده و دارای شش اختراع در زمینه‌های مختلف مهندسی مکانیک می‌باشد. نامبرده نویسنده کتاب دانشگاه زندگی و کتاب شادی و زندگی است که هر کدام چهار بار در تهران چاپ شده‌اند و هر دو کتاب به زبان‌های انگلیسی در آمریکا و اسپانیایی در آرژانتین و کتاب دانشگاه زندگی به زبان انگلیسی به خط بریل در آمریکا نیز به چاپ رسیده است.



## فرضیه دانشگاه زندگی

زندگی در روی کره زمین مانند تحصیل در یک دانشگاه است: «دانشگاه زندگی» در این دانشگاه هرکس بدون توجه به سن، جنسیت، رنگ پوست، محل تولد و یا زندگی و غیره یک دانشجو و همزمان با آن یک معلم بوده و تمام منابع طبیعی و سایر موجودات روی زمین به منزله کارمندان این دانشگاه هستند که به تحصیل این دانشجو کمک می‌نمایند.

دانشگاه زندگی برای فراگیری درس مهمی برای ما تأسیس شده است. درس مهم این است که بیاموزیم و درک کنیم که هر کدام ما تجلی زیبا و منحصر به فردی از خداوند هستیم و بپذیریم که هر یک از ما نقش بسیار مهمی را در نمایشنامه بسیار زیبا و پر هیجان خلقت بازی می‌کنیم.

درس بسیار مهم دانشگاه زندگی این است که بپذیریم و درک کنیم که با خدا و هرکس و هرچیز یکی هستیم. درک کنیم که سایر انسانهای روی زمین برادران و خواهران ما بوده و گیاهان، حشرات و حیوانات در حقیقت قوم و خویش ما هستند. وقتی که این درس مهم را یاد گرفتیم که ما دانشجویان و کارمندان دانشگاه زندگی همگی در حقیقت صور مختلف و زیبایی یک حقیقت و هستی یعنی خدا هستیم و وقتی که آموختیم که باید تمام افکار جدایی افکن را دور بیندازیم،

آن وقت از این دانشگاه فارغ التحصیل می‌شویم.

در دانشگاه زندگی هر واقعه‌ای را که برایمان رخ می‌دهد به صورت درس تلقی کرده و هرکس را که با او برخورد داریم به عنوان معلم و مدرس خود می‌دانیم. این را می‌پذیریم که هرکس روش مخصوصی برای تحصیل خود دارد و بایستی دروس زندگی‌اش را به دلخواه و با سرعت و روشی که خود انتخاب می‌کند یاد بگیرد.

فقط اگر ما تشخیص دهیم که می‌توانیم به هم دانشگاهیان و خودمان کمک کنیم که درسهایمان را سریعتر و بهتر یاد بگیریم این کار را البته با کمال عشق و محبت خواهیم کرد. شاید به این ترتیب بتوانیم همگی از دانشگاه زندگی زودتر فارغ التحصیل شویم.

www.par.ir

ISBN : 978-622-92708-8-2



9 786229 270882

شابک: 978-622-92708-8-2



انتشارات پارس رسانه