

شادسیم



دکتر مهدی بهادی نژاد

استاد بازنشسته دانشکده صنعتی شریعت
عضو هیئت مدیره فرهنگستان علوم

شادبودن بهنراست، شاد کردن بهنری و الا تر
شادبودن بهنراست، گریه شادی تو دلمهای دگر باشد شاد
ژاله اصفهانی





انتشارات پارس رسانه

سرشناسه	: بهادری نژاد، مهدی، ۱۳۱۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: شادسیم / مهدی بهادری نژاد.
مشخصات نشر	: تهران: پارس رسانه، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-92708-3-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۶۳ - ۶۸.
موضوع	: شادی -- جنبه های روان شناسی
	Cheerfulness -- Physiological aspects
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۳۷۰۱۴۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا	

عنوان کتاب: شادسیم

مؤلف: مهدی بهادری نژاد

ناشر: پارس رسانه

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ: عمران

قیمت: ۹۰ ۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸_۶۲۲_۹۲۷۰۸_۳_۷ (ISBN: 978_622_92708_3_7)

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.

شادیم

دکتر مهدی بهادری نژاد

استاد بازنشسته دانشگاه صنعتی شریف و

عضو هیئت مدیره فرہنگستان علوم

شاد بودن، ہنر است، شاد کردن، ہنری والا تر

شاد بودن، ہنر است، کہ بہ شادی تو دلہای دگر باشد شاد

(ژانہ اسمانی)

فهرست

صفحه	عنوان
۱	۱- پیشگفتار
۳	چکیده
۵	۲- مقدمه
۷	۳- علل مشکلات کنونی جهان
۹	۴- مقایسه چهار نظام حکومتی
۹	نظام کاپیتالیسم
۱۰	نظام کمونیسم
۱۰	نظام فاشیسم
۱۱	نظام سوسیالیسم
۱۳	۵- شادیسیم
۱۴	نظام حکومتی شادیسیم قادر به حل مشکلات جهانی است
۱۷	۶- اندازه گیری شادی
۲۰	جدول شادی سنجی ۱
۲۱	۷- روشی برای ریشه کن کردن ردائل اخلاقی
۲۲	رفع ناراحتی های عاطفی با پرورش ارزش های انسانی
۲۳	آرامش، تجسم و مراقبه (مدیتیشن) به عنوان روش های مؤثر برای پرورش ارزش های انسانی
۳۴	تهیه جدول زمانی برای پرورش ارزش های انسانی
۳۷	۸- تجسم و مراقبه گروهی برای پرورش ارزش های انسانی
۴۵	۹- تحقیق در مورد پرورش ارزش های انسانی (ارزش های غنی)
۴۸	تأثیر پرورش ارزش های انسانی در رفع ناراحتی های عاطفی

- ۵۰ اثرات خدمت بی‌توقع در دریافت کمک‌های کائنات
- ۵۱ ۱۰- خلاصه مراحل دستیابی به خوشبختی
- ۵۵ ۱۱- انتظارات ما از یک سبک زندگی عالی تا سال ۲۰۲۵
- ۶۱ ۱۲- نتیجه‌گیری
- ۶۳ منابع و مراجع

گر ایمن کنی مردمان را به داد خود ایمن بخشبی و از داد، شاد

به پاداش نیکی بیابی بهشت بزرگ آنکه او تخم نیکی بکشت

حکیم ابوالقاسم فردوسی

پیشگفتار

مانند بسیاری از مردم دنیا من نیز از طریق دستگاه‌های تصویر پراکنی و اطلاع‌رسانی مختلف، ناظر بر زندگی فلاکت بار تعدادی از انسان‌ها و سایر موجودات روی زمین بوده‌ام.

ملاحظه می‌کردم که مثلاً در یک جای دنیا بخاطر جریان سیل مردم خانه و کاشانه و زیربنای محل زندگی خود را کاملاً از دست داده‌اند و در جای دیگر دنیا به خاطر خشکسالی و قحطی عده زیادی از مردم از گرسنگی جان می‌سپارند. در یک جای دنیا آتش‌سوزی در جنگل‌ها رخ می‌دهد و یا اینکه شرکت‌ها به خاطر سودآوری خود جنگل‌ها را از بین می‌برند و علاوه بر رساندن آسیب به مردم و محیط‌زیست باعث بی‌خانمانی عده زیادی از حیوانات می‌شوند.

ما هر روزه چنین اخباری را دریافت می‌کنیم و حتماً ناراحت می‌شویم. در پاسخ به این سوال که من چه می‌توانم در قبال این وقایع انجام دهم، تلاش نمودم افکار خود را مکتوب کنم. چون در آمریکا بودم مطالب را ابتدا

بصورت مقاله‌ای به نام Happyism در آوردم و سپس آن را بسط داده و بصورت کتابی با همین نام نوشتم.

کتاب حاضر برگردان فارسی همین کتاب است که نام شادیسیم را برای آن انتخاب کرده‌ام.

در برگرداندن مطالب از زبان انگلیسی به فارسی بانوان: هانیه رسایی، رویا هادی، سمیه داداش‌زاده و سمانه اوتادی کمک فراوان نمودند و سرکار خانم مهندس الهام شیرازی در نهایت مطالب تهیه شده را ویراستاری کرده و در یک مجلد جمع کردند. از کلیه این بانوان بزرگوار تشکر و سپاسگزاری می‌نمایم.

امیدوارم شما خواننده عزیز بتوانید راه‌حلی برای مشکلات بسیاری از انسان‌ها و سایر موجودات امروز روی زمین بیابید.

مهدی بهادری نژاد

تهران - شهریور ۱۴۰۲

شادیسیم

یک نظام حکومتی برای از بین بردن وضع زندگی فلاکت بار
بسیاری از مردم و افزایش شادی جهانیان

مهدی بهادری نژاد *

چکیده

امروزه بشریت با مشکلات زیادی مواجه است که مهمترین آن‌ها عبارتند از: گرم شدن کره زمین، آلودگی محیط‌زیست، فقر، گرسنگی و سوء تغذیه، کاهش منابع طبیعی، تروریسم، بی‌عدالتی و ناآرامی‌های اجتماعی و غیره. راه‌حل‌های ارائه شده تاکنون برای یافتن علت اصلی این مشکلات به اندازه کافی عمیق نبوده‌اند.

ما به دنیا آمده‌ایم تا شاد باشیم. مردم در همه جا به دنبال افزایش سطح شادی خود هستند اما اکثریت مردم به اشتباه کسب ثروت، قدرت و شهرت را به عنوان ابزاری برای دستیابی به آن می‌دانند. این نگرش و

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

رویکرد برای تأمین شادی از طریق ثروت، قدرت و شهرت دلیل اصلی همه مشکلاتیست که بشریت امروزه با آن مواجه است.

تمام تلاش نظام‌های حکومتی حاضر بر این است که سعادت و شادی مردم خود را با برآوردن خواسته‌ها و ایجاد آسایش جسمی برای آنان تأمین کنند.

در شادیسیم، به عنوان یک نظام حکومتی، شادی با ارائه موثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد، همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع به آنها و پرورش ارزش‌های انسانی به دست می‌آید. در این نوشتار برای انجام این کار روشی ارائه شده است.

مقدمه

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 زیست‌محیطی 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 محیط‌زیست، 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.

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

عمر به خشنودی دلها گذار	تا ز تو خشنود بود کردگار
سایه خورشید سواران طلب	رنج خود و راحت یاران طلب
دردستانی کن و درمان دهی	تات رسانند به فرماندهی

نظامی گنجوی

علل مشکلات کنونی جهان

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 [۲].

به خاطر همین نظام اعتقادی است که انسان‌ها درد و رنج فراوانی بر خود و محیط‌زیست 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

بی توقع 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 ریشه‌کن شود.

ای گروه مومنان شادی کنید همچو سرو و سوسن آزادی کنید

مولانا جلال الدین محمد بلخی
(رومی)

مقایسه چهار نظام حکومتی

در این بخش ما سیستم یا نظام‌های حکومتی کاپیتالیسم یا سرمایه‌داری، کمونیسم، فاشیسم و سوسیالیسم را ذکر کرده و برخی از ویژگی‌های آن‌ها مانند فلسفه عمومی، مالکیت و مراقبت‌های بهداشتی [۱] را با هم مقایسه می‌کنیم.

نظام پیشنهادی شادیسیم در بخش بعد مورد بحث قرار خواهد گرفت.

نظام کاپیتالیسم

فلسفه عمومی: بازار آزاد قیمت‌ها را تعیین می‌کند و رقابت باعث پیشرفت خواهد شد.

مالکیت: افراد حق مالکیت دارند. دولت در مالکیت خدمات یا تولید حق بسیار اندکی دارد و یا اصلاً حقی ندارد.

مراقبت‌های بهداشتی: بر اساس بازار تعیین می‌شود. دولت در این زمینه قوانینی ندارد یا قوانین بسیار کمی دارد.

نظام کمونیسم

فلسفه عمومی: سرمایه‌داری در کمک به طبقه کارگر موفقیتی نداشته است زیرا فقط فردگرایی را رواج داده است، بنابراین باید با توسل به زور از بین برود.

مالکیت: حذف کامل حقوق مالکیت - بدون مالکیت فردی زمین. بدون هیچ انگیزه اقتصادی برای مالکیت خصوصی.

مراقبت‌های بهداشتی: برای همه قابل دسترسی است، اما به طور نابرابر توزیع می‌شود (کمتر برای فقرا در دسترس است)، توسط دولت فدرال اداره می‌شود.

نظام فاشیسم

فلسفه عمومی: دستور کار ملی‌گرایانه معمولاً حول محور یک فرد قدرتمند متمرکز است، فردی با گذشته ایده‌آلی که فردگرایی را تشویق می‌کند.

مالکیت: فرد ممکن است دارای ملک و تجارت کوچک باشد. مالکیت دولتی و خدمات ضروری از طریق یک دیکتاتور.

مراقبت‌های بهداشتی: در دسترس و رایگان برای همه افرادی که شرایط خاصی را دارند (این شرایط خاص معمولاً نژاد، ملیت و تابعیت هستند).

نظام سوسیالیسم

فلسفه عمومی: انترناسیونالیستی با آینده آرمانی، مبتنی بر توزیع مجدد ثروت به منظور تأمین مالی و حمایت از برنامه‌های اجتماعی. مالکیت: افراد ممکن است دارای اموال و مشاغل کوچک باشند. مالکیت دولتی مربوط به خدمات ضروریست (برق، آب، اینترنت و غیره). مراقبت‌های بهداشتی: رایگان و در دسترس برای همه. توسط دولت فدرال اداره می‌شود.

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)

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

مولانا جلال‌الدین محمد بلخی
 (رومی)

شادیسیم

شادیسیم کلمه‌ای است که از آن برای توصیف یک نظام حکومتی که باور داریم ناراحتی‌های بشر را ریشه‌کن کرده و سطح شادی همه موجودات زنده جهان اعم از انسان‌ها، حیوانات و گیاهان را افزایش می‌دهد استفاده شده است. این نظام حکومتی شباهت‌هایی با سرمایه‌داری و سوسیالیسم دارد، اما با فاشیسم و کمونیسم هیچ تشابهی ندارد.

شادیسیم دارای ویژگی‌های مشابه سرمایه‌داری است، از این نظر که داشتن مشارکت‌های فردی و مالکیت شخصی را اجازه می‌دهد یا به عبارت دیگر داشتن آن‌ها را تشویق می‌کند. شادیسیم دارای ویژگی‌های مشابه با سوسیالیسم است، از این نظر که آموزش برای همه به مدت ۱۴ سال رایگان و خدمات درمانی یارانه‌ای همه جانبه برای همگان است. هنگامی که شرکت‌های خصوصی قادر به برآورده کردن برخی از نیازهای جامعه از جمله تأمین آب لوله‌کشی، انرژی، اینترنت و ... نیستند، دولت برای تأمین نیازهای جامعه وارد عمل می‌شود.

در شادیسیم، وظیفه اصلی دولت تسهیل فعالیت‌های مردم از جمله افراد، گروه‌ها و جوامع است تا از طریق پرورش ارزش‌های انسانی و ارائه خدمات بی‌قید و شرط به نیازمندترین افراد، همراه با عشق‌ورزی فداکارانه، سطح شادی خود را افزایش دهند.

مردم مقامات دولتی خود را در سطوح شهر، شهرستان، ایالت و فدرال از طریق یک فرآیند کاملاً دموکراتیک انتخاب می‌کنند. بودجه آن‌ها از مالیات بنگاه‌های اقتصادی و با تصویب مجامع منتخب ذیربط به دست می‌آید. سایر ویژگی‌های مهم نظام حکومتی مبتنی بر شادیسیم، در بخش‌های بعدی مورد بحث قرار گرفته است.

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 که در نتیجه آن مشکلات انسان‌ها و سایر موجودات ریشه‌کن خواهد شد.

نظام حکومتی شادیسیم، قادر به حل مشکلات جهانی است تحقیقات انجام شده توسط محققین دیگر را مرور می‌کنیم. تضادهای

زیست‌محیطی و اجتماعی، ثبات و پایداری و همچنین توسعه فردی و اجتماعی از جمله مسائلی هستند که توسط بسیاری از محققین و مؤسسات تحقیقاتی مورد توجه قرار گرفته‌اند [۳ تا ۱۷]. راسکین و همکارانش چهار سناریو را برای پیش‌بینی آینده جهان در سال ۲۱۰۰ در نظر گرفته‌اند: نیروهای بازار، اصلاح سیاست، جهان قلعه، و گذار بزرگ [۳، ۴]. آن‌ها وضعیت جمعیت جهان، اقتصاد، محیط‌زیست، تساوی حقوق، تکنولوژی و مناقشات را در هر چهار سناریوی انتخاب شده فوق مورد بررسی قرار داده‌اند. پیش‌بینی می‌کنند که تحت سناریو پایداری جدید از گذار بزرگ، محیط‌زیست بهبود یافته، تساوی حقوق و تکنولوژی پیشرفت کرده و مناقشات کاهش می‌یابند، در حالی که در سناریوی جهان قلعه، ارزش سهام کاهش و مناقشات افزایش می‌یابند [۳].

در نظام حکومتی شادیسیم، این نکته را به عنوان یک حقیقت و اصل می‌پذیریم که ما برای شاد بودن زندگی می‌کنیم و این حق و طبیعت ماست که به دنبال شادی باشیم [۲].

علاوه بر پیشرفت علم و فناوری برای حفظ توسعه پایدار و زندگی راحت، ما برای کسب آرامش نیاز به تغییر یا اصلاح نگرش خود نسبت به نحوه دستیابی به شادی داریم. ما می‌توانیم شادی را در طول زندگی خود تضمین کنیم و آن را با ارائه مؤثرترین و بی‌ریاسترین خدمت به

نیازمندترین افراد همراه با عشق بی توقع و پرورش ارزش‌های انسانی
در خودمان به حداکثر برسانیم [۱۸].

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 بی غمی	نشاید که نامت نهند آدمی

سعدی شیرازی

اندازه‌گیری شادی

شادی یک ویژگی بسیار ارزشمند است که ممکن است فرد از آن برخوردار باشد. شادتر شدن تلاش بسیار مهمی در زندگی تقریباً همه انسان‌هاست. شادی، سلامتی و رضایت شغلی توسط بسیاری از محققان مورد مطالعه قرار گرفته است [۱۸ تا ۳۹]. اما مهم این است که چگونه خوشبختی را با داشتن ویژگی‌های اخلاقی و فعالیت‌هایی که انجام می‌دهیم، تضمین کنیم.

می‌توانیم از معادله زیر (معادله شادی‌سنجی) برای شناسایی همه عوامل موثر در شادی استفاده نماییم [۲ و ۱۸].

$$H = J - F - E \quad (1)$$

در اینجا H نشان‌دهنده میزان شادی ماست، J شامل عوامل یا مواردی می‌شود که مستقیماً به شادی ما کمک می‌کنند، عواملی مانند:

۱. عشق و خدمت بی‌قید و شرط،

۲. موفقیت، ۳. رضایت،

۴. بخشش، ۵. سپاسگزاری،

۶. امید، ۷. خوش بینی، ۸. پذیرش،

۹. خیرخواهی.

در معادله فوق، F نشان دهنده تمام عوامل فیزیکی است که شادی ما را

کاهش می دهند یا از آن کم می کنند، عواملی مانند:

۱. گرسنگی و سوء تغذیه

۲. بیماری و ناراحتی های جسمی.

این عوامل می توانند ناراحتی های جسمانی نامیده شوند [۲].

آخرین عبارت در معادله شادی سنجی، E ، شامل همه احساسات و

عواملی می شود که از شادی ما می کاهد. ما آن ها را ناراحتی های عاطفی

می نامیم. اصطلاح E شامل عوامل زیر است [۲]:

- | | |
|------------------------|------------------|
| ۱. حسادت، | ۲. خودپرستی، |
| ۳. دروغ، | ۴. عصبانیت، |
| ۵. غیبت | ۶. کینه، |
| ۷. آرزو*، | ۸. اسراف، |
| ۹. اضطراب، | ۱۰. انتقام جویی، |
| ۱۱. بدبینی، | ۱۲. بدخواهی، |
| ۱۳. تحقیر، | ۱۴. ترس، |
| ۱۵. تنفر، | ۱۶. توقع، |
| ۱۷. حرص و زیاده خواهی، | ۱۸. خشونت، |
| ۱۹. دلبستگی، | ۲۰. دل‌تنگی، |
| ۲۱. دورویی و دروغ | ۲۲. ستم، |
| ۲۳. سرزنش، | ۲۴. شهوت، |
| ۲۵. عجله | ۲۶. عیب جویی |
| ۲۷. غصه | ۲۸. نومیدی و یأس |
| | ۲۹. وسواس |

* آرزو برای کسب ثروت، شهرت یا قدرت، و نه آرزو برای توسعه ارزش‌های انسانی، عشق و خدمت

جدول شادی سنجی ۱

ارزیابی شادی روزانه با محدوده‌های پیشنهادی برای همه عوامل

موثر در شادی

نام ----- تاریخ -----

برای هر مورد در محدوده مشخص شده یک مقدار انتخاب کنید				
تمام مقادیری را که انتخاب کرده‌اید در این دو سطر اضافه کنید و نتیجه را در ستون آخر وارد کنید				
سپاسگزاری (+۴)...	بخشش (+۴)...	صرفه‌جویی (+۴)...	پیشرفت (+۶)...	عشق و خدمت (+۷۰)...
خبرخواهی (+۲)...		پذیرش (+۳)...	خوش بینی (+۳)...	امید (+۴)...
تمام مقادیری را که انتخاب کرده‌اید در ردیف زیر اضافه کنید و نتیجه را در ستون آخر وارد کنید				
بیماری و ناراحتی (+۱۰۰)...		گرسنگی و سوء تغذیه (+۱۰۰)...		
تمام مقادیری را که انتخاب کرده‌اید در این پنج سطر اضافه کنید و نتیجه را در ستون آخر وارد کنید				
آرزو (+۴)...	وابستگی (+۴)...	خودپرستی (+۴)...	اضطراب (+۴)...	خشم (+۴)...
غصه (+۴)...	طمع (+۴)...	غیبت (+۴)...	ترس (+۴)...	توقع (+۴)...
حسادت (+۴)...	بی‌حوصلگی (+۴)...	دورویی (+۴)...	نفرت (+۴)...	گناه (+۴)...
ظلم (+۴)...	بدخواهی (+۴)...	شهوت (+۴)...	دروغ (+۴)...	قضاوت (+۴)...
بی‌ارزشی (+۴)...	نگرانی (+۴)...	خسونت (+۴)...	انتقام (+۴)...	رنجش (+۴)...
$J = \dots$				
$F = \dots$				
$E = \dots$				
$J, F \text{ و } E \text{ را در رابطه زیر جایگزین کنید و } H \text{ را ارزیابی کنید:}$ $H = J - F - E$ $H = \dots - \dots - \dots$ $H = \dots$				
$H = \dots$				
در اینجا در مورد مقدار H که به دست آوردید نظر دهید. پیشنهاد دهید چگونه می‌توانید آن را برای فردا افزایش دهید.				

روشی برای ریشه‌کن کردن رذائل اخلاقی و پرورش

ارزش‌های انسانی

شادی کیفیتی از زندگیست. هرکس می‌داند که خوشحال است یا خیر و مثلاً در یک روز، احساس خوشبختی بیشتری نسبت به روز قبل داشته است یا نه. برای تخمین سطح شادی خود، به دلخواه اعدادی را به عوامل J ، F و E اختصاص می‌دهیم و H را هر روز در معادله بالا حساب می‌کنیم [۲].

(جدول شادی سنجی (۱) برای تسهیل این ارزیابی ارائه شده است.)

پس از انجام این ارزیابی طی چند روز، ما می‌توانیم ناراحتی‌های عاطفی (رذائل اخلاقی) خود را که باید حذف یا زدوده شوند تعیین کنیم تا بتوانیم شادی خود را افزایش دهیم.

در نظام حکومتی شادیسیم، عنصر F برای همه مردم صفر است، زیرا دولت آموزش و مراقبت‌های بهداشتی را تقریباً برای همه مردم بصورت رایگان فراهم می‌کند. علاوه بر این، دولت به شرکت‌های خصوصی کمک

می‌کند تا شغل مناسبی را برای آحاد ملت ایجاد نمایند. هیچ بی‌خانمان یا بیکاری در این نظام حکومتی وجود نخواهند داشت.

رفع ناراحتی‌های عاطفی با پرورش ارزش‌های انسانی.

با تکمیل جدول شادی‌سنجی (۱) حداقل به مدت یک هفته، می‌توانیم بفهمیم که از چه ناراحتی‌های انسانی رنج می‌بریم. سپس می‌توانیم با پرورش ارزش‌های انسانی مناسب، این ناراحتی‌ها را از بین ببریم یا ریشه‌کن کنیم.

ارزش‌های انسانی که می‌توانیم جهت از بین بردن ناراحتی‌هایی که از آن‌ها رنج می‌بریم، پرورش دهیم، بسیارند. اما بنظر ارزش‌های انسانی زیر از اهمیت بیشتری برخوردارند [۲]:

۱. میل و انگیزه برای ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین

افراد، همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع به آن‌ها،

۲. ایمان، ۳. تقوی. ۴. توکل، ۵. گذشت و بخشش،

۶. آینده‌نگری و بصیرت، ۷. احترام به موجودات،

۸. ارتباط با یک یا چند استاد معنوی، ۹. اعتماد به نفس،

۱۰. امید به آینده، ۱۱. پذیرش دیگران، ۱۲. پشتکار،

۱۳. پیشرفت و موفقیت، ۱۴. تحرک، ۱۵. تحمل،

۱۶. تواضع، ۱۷. جوانمردی، ۱۸. خردمندی، ۱۹. خوش‌بینی،

۲۰. خوش خلقی، ۲۱. خیرخواهی، ۲۲. رضامندی، ۲۳. رهبری،

۲۴. سپاسگزاری، ۲۵. سلامتی، ۲۶. شجاعت، ۲۷. صبر،

۲۸. صداقت، ۲۹. صرفه‌جویی و اسراف‌زدایی، ۳۰. عدم وابستگی،

۳۱. فداکاری، ۳۲. کارگروھی، ۳۳. کنجکاوی،

۳۴. محدود کردن آرزوها، ۳۵. مراقبت و محافظت از محیط‌زیست،

۳۶. مسئولیت‌پذیری، ۳۷. نظافت، ۳۸. نظم و ترتیب،

۳۹. نوع دوستی، ۴۰. نیایش به درگاه خداوند،

۴۱. واقع‌بینی، ۴۲. وفای به عهد، ۴۳. همت

برای شناسایی این که پرورش کدامیک از ارزش‌های انسانی می‌توانند منجر به حذف یا زدودن عوامل ناشادی که از آن‌ها رنج می‌بریم، شوند، می‌توانیم از فهرست بالا استفاده نماییم. از طریق این فهرست، می‌توانیم تمام ارزش‌های انسانی را که باید در خود پرورش دهیم، شناسایی کنیم. اکنون که ارزش‌های انسانی را که می‌خواهیم روی آن‌ها کار کنیم شناسایی کرده‌ایم، به روشی مناسب برای پرورش آن‌ها نیاز داریم. مؤثرترین روش، خدمت بی‌ریا و بی‌توقع است.

اقدامات زیر نیز به پرورش این ارزش‌ها کمک می‌کند:

آرامش، تجسم و مراقبه (مدیتیشن) به عنوان روش‌های مؤثر برای

پرورش ارزش‌های انسانی

در ارتباط با آرام‌سازی با کمک تجسم و مراقبه روش‌های بسیار زیادی

در سرتاسر جهان نوشته شده، آموزش داده شده و تمرین می‌شوند. من در این زمینه چند کتاب خوانده‌ام و در چندین سمینار نیز شرکت کرده‌ام که چنین تکنیک‌هایی را ارائه می‌دهند. بیشتر آن‌ها بنظر من مفید بوده‌اند. در ادامه می‌خواهم نسخه‌ای از روش آرام‌سازی با کمک تجسم و مراقبه را که تمرین کرده‌ام و از آن بهره‌مند شده‌ام را با شما به اشتراک بگذارم. امیدوارم این روش به شما هم کمک نماید.

روش ارائه شده در اینجا به هیچ وجه به معنای جایگزینی روش آرامش ذهن، تجسم یا مراقبه شما نیست، اگر قبلاً یکی از آن‌ها را تمرین کرده‌اید، من از شما می‌خواهم که به همان روش ادامه دهید. ضمن آنکه پیشنهاد می‌کنم که این روش را نیز امتحان کنید و اگر دوست داشتید، ببینید آیا می‌توانید آن را در روش خود بگنجانید یا خیر.

اگر از روش خاصی پیروی نمی‌کنید، از شما می‌خواهم که یک روش را یاد بگیرید و تمرین کنید. از چنین عملی می‌توان مزایای زیادی به دست آورد. بنظر من ساعات مورد نیاز برای ایجاد این عادت، سرمایه‌گذاری ارزشمندیست. شما می‌توانید روش زیر را به عنوان مکمل این تمرینات در نظر بگیرید. در زیر شرح مختصری از آنچه به عقیده من راهی قدرتمند برای پرورش ارزش‌های انسانیست، ارائه شده است.

نیاز به شناسایی استاد. معتقدم وقتی فکر یک شخص ذهن او را مشغول می‌کند، به طور طبیعی و به تدریج برخی از خصوصیات و ویژگی‌های

آن شخص را در خود ایجاد می‌نماید. به دلیل این باور، و از آنجا که عشق (که معادل با خدمت بی‌توقع و بی‌ریا می‌باشد) تنها و مهم‌ترین ارزش انسانی برای تأمین خوشبختی است، پیشنهاد می‌کنم چندین نفر را شناسایی کنید که نماد عشق و خدمت بی‌توقع برای شما هستند. من از این افراد به عنوان معلم یا فقط استاد یاد می‌کنم. نمونه‌هایی را که می‌توانم برای این استادان دوست داشتنی پیشنهاد دهم عبارتند از: پیامبران عظیم‌الشأن، امامان بزرگوار مذهب شیعه جعفری، حضرت فاطمه زهرا(ع)، حضرت مریم(ع) و بزرگانی چون مولانا، سعدی، حافظ، سری ساتیا سای بابا، مادر ترزا، و بسیاری دیگر(که من نامی از آن‌ها نبردم، اما مطمئن هستم شما می‌توانید به راحتی آن‌ها را شناسایی نمایید). اگر فردی مذهبی نیستید، یا با این اساتید آشنا نیستید، این لطف الهام‌بخش را به خودتان بکنید و با زندگی و تعالیم یک یا چند استاد معنوی، آشنا شوید. مهم است که ما عقاید حداقل یکی از این اساتید معنوی را همیشه در ذهن داشته باشیم.

اگر قبلاً این کار را نکرده‌اید، پیشنهاد می‌کنم اکنون استادی را شناسایی کنید که نماد عشق و شفقت برای شماست و خدمات فداکارانه‌ای انجام داده یا انجام می‌دهد. او شخصی است که شما او را دوست دارید یا می‌توانید دوست داشتنتش را تصور کنید و به راحتی می‌توانید با او ارتباط برقرار نمایید. (در بحث بعدی از ضمیر «او» برای ارجاع به استاد شما استفاده خواهیم کرد).

ویژگی‌های مشترک اساتید معنوی. استادانی که در بالا نام بردم تمام خصوصیات انسانی ذکر شده در قبل را دارند و در وجود هیچ یک از آنها عناصر ناراحتی دیده نمی‌شود. بنابراین، اگر بتوانید اندیشه اساتید منتخب خود را در ذهن داشته باشید، به تدریج ارزش‌های انسانی و ویژگی‌های خوب آنان در شما رسوخ کرده و بدین وسیله می‌توانید آن ارزش‌ها را در خود سریع‌تر پرورش دهید. پرورش این ارزش‌ها باعث از بین رفتن عوامل ناراحتی یا ناشادی شما خواهند شد. من در این مورد کاملاً مطمئن هستم، با پیشنهادهاتی که در اینجا برای آرام‌سازی با کمک تجسم و مراقبه ارائه شده است، می‌توانید روند بهتر و سریع‌تری را برای پرورش ارزش‌های انسانی در پیش بگیرید.

از استاد در خانه خود استقبال کنید. چندین عکس از این فرد محبوب تهیه نمایید و آن‌ها را در اتاق خود یا هر جایی که می‌توانید اغلب آن‌ها را ببینید قرار دهید، تا بدین وسیله او را بیشتر به یاد آورید. اگر بتوانید چندین استاد را شناسایی کنید، خیلی بهتر است. در صورت امکان عکس همه این اساتید را تهیه کنید و محل سکونت و یا محل کار خود را با آن‌ها تزئین نمایید.

یک گوشه "پراشانتی" برای خود ایجاد کنید. حال، اگر می‌توانید، و اگر به آرامش و آسایش سایر اعضای خانواده‌تان خدش‌های وارد نمی‌کند، گوشه‌ای ساکت یا مکانی آرام را در محل سکونت خود به عنوان مکان ویژه،

اختصاص دهید. اینجاست که در مواقع خاص و در زمان مراقبه و تجسم با استاد خود ملاقات خواهید کرد. به این مکان یک نام خاص بدهید، نامی که تداعی‌کننده آرامش، خوشی، صفا و شادی برای شما باشد. بگذارید یک کلمه سانسکریت فرض بگیریم و آن را گوشه «پراشانتی» یا مکانی برای «آرامش نهایی و همیشگی» بنامیم. گوشه پراشانتی خود را با تصاویر استاد(های) خود و هر تصویر دیگری که آرامش و صلح را برای شما به ارمغان می‌آورد تزئین کنید. این‌ها می‌توانند تصاویری از گل، پرنده، پروانه یا حیوانات دیگر، یا هر صحنه صلح‌آمیز و آرامش‌بخشی باشند. این عکس‌ها، به‌ویژه تصاویر استاد(های) خود را در سطحی قرار دهید که هنگام نشستن بدون خم کردن گردن، آن‌ها را ببینید. اگر دوست دارید، چندین قطعه ضبط شده از موسیقی ملایم و آرامش‌بخش و مقداری عود به دلخواه خود انتخاب کنید و در این گوشه قرار دهید. همچنین اگر دوست دارید، می‌توانید چند شمع را هم در این مکان بگذارید، اما مطمئن شوید که هنگام روشن کردن آن‌ها خطر آتش‌سوزی وجود ندارد.

برای دیداری خاص با استاد خود آماده شوید. زمانی از روز را انتخاب کنید که ساکت باشد، مثلاً صبح زود (که بهترین زمان است) و یا اواخر شب. اگر می‌توانید گل‌های تازه (مخصوصاً گل رز) بگیرید و آن‌ها را در مکانی مناسب در گوشه پراشانتی خود قرار دهید. مطمئن شوید که کاملاً تمیز هستید و لباس پاکیزه به تن دارید. به گوشه پراشانتی خود بروید، موسیقی

ملایم و آرام خود را شروع کنید و عود و شمع را روشن کنید (مطمئن شوید که خطر آتش سوزی وجود ندارد). روی یک صندلی یا روی زمین بنشینید، هر کدام برای شما راحت تر است. اگر می‌توانید یک پارچه یا فرش پشمی تهیه کنید تا بتوانید روی آن بنشینید یا حداقل وقتی روی صندلی می‌نشینید پاهای خود را روی آن بگذارید. اگر روی صندلی می‌نشینید، پاهای خود را صاف روی زمین قرار دهید، به راحتی پشت و گردن خود را صاف نگه دارید و دست‌ها را روی پاهای خود قرار دهید، کف دست‌ها رو به بالا باشد. اگر روی زمین می‌نشینید، مطمئن شوید که پشت و گردن‌تان در حالت چهارزانو صاف است و دوباره دست‌هایتان را روی پاهایتان بگذارید، کف دست‌ها رو به بالا باشد.

ابراز تشکر و قدردانی از کائنات. در حالی که همه چیز آماده و ساکت است و شما راحت روی صندلی یا روی زمین نشست‌اید، چشمان خود را ببندید و به خاطر فرصتی که در این زمان بسیار خاص در اختیار دارید و همچنین برای همه نعماتی که در اختیار دارید، از کائنات تشکر کنید. برای شکرگزاری از موهبت‌های زندگی خودتان می‌توانید به مواردی مانند سلامتی خودتان و افراد زندگیتان و همچنین به فرصتی که در حال حاضر برای ملاقات با استاد خود دارید، اشاره نمایید. نشان دهید که علاقه‌مندید با استادتان ارتباط برقرار کنید، احتمالاً او را در حالت مراقبه به منظور اینکه ارزش‌های انسانی را در خود پرورش دهید، به طریقی می‌بینید یا احساس

می‌کنید. به طور ذهنی (یا با صدای بلند) بیان کنید که هدف شما از همه این فعالیت‌ها شروع پرورش ارزش‌های انسانی، پرورش عشق بی‌توقع و ارائه خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد است. بیان کنید که با چنین دیدار احتمالی به دنبال هیچ شهرت یا افتخاری نیستید، بلکه فقط پرورش ارزش‌های انسانی، توسعه میل و توانایی‌های عشق ورزیدن، و ارائه مؤثرترین خدمات به نیازمندترین افراد مورد نظر شماست.

تجسم و مراقبه خود را شروع کنید. در حالی که چشمان شما بسته است، چندین نفس عمیق از بینی بکشید و زمان مساوی بین دم، حبس نفس و بازدم در نظر بگیرید. هر نفس را تا حد امکان عمیق کنید، بدون اینکه به خودتان فشار بیاورید و احساس ناراحتی داشته باشید. می‌توانید هر تعداد نفس عمیقی که میل دارید بکشید، به عنوان مثال، نه یا دوازده. در حین تنفس، تمام توجه ممکن را به نفس کشیدن خود بدهید. در ذهن خودتان با مولکول‌های اکسیژن که وارد ریه‌های شما می‌شوند، در ریه‌ها می‌مانند و تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن را در داخل ریه‌ها انجام می‌دهند، همراه شوید. سپس همراه با دی‌اکسیدکربن از ریه‌ها و از بینی یا دهان خارج شوید. پس از اتمام این تنفس آگاهانه، در حالی که چشمان شما هنوز بسته است، بصورت ذهنی از یک تا نه بشمارید، به آرامی، با هر شمارش احساس آرامش بیشتری می‌کنید. از نظر ذهنی بگویید که با هر شمارش آرام‌تر می‌شوید و در نهایت، با شماره نه (یا دوازده، یا هر عددی که انتخاب

کرده‌اید) به آرامش کامل می‌رسید، بیشترین آرامشی که تاکنون احساس کرده‌اید. احساس کنید چقدر آرام هستید، چندین بار بصورت ذهنی به خودتان تاکید کنید که بسیار آرام هستید.

"فضای ذهنی پراشانتی" خود را ایجاد کنید. برای عمیق‌تر شدن سطح آرامش خود، بصورت ذهنی وارد یک مکان زیبا و آرام شوید. این مکان می‌تواند مکانی باشد که شخصا یا در تصاویر دیده‌اید. به عنوان مثال، می‌تواند یک باغ، یک کوه، ساحل یا هر مکانی باشد که در آن احساس آرامش و شادی می‌کنید. شما می‌توانید بصورت ذهنی هر فضای آرامی را که می‌خواهید ایجاد کنید. برای این تصویر ذهنی زیبای خود نامی پیدا کنید. همانند گوشه پراشانتی فیزیکی، اجازه دهید آن را «فضای پراشانتی ذهنی» بنامم. اکنون در حالی که چشمان شما هنوز بسته است، بصورت ذهنی وارد این فضای زیبا، با صفا و آرام پراشانتی شوید. قدم بزنید و از هر چیزی که آنجاست لذت ببرید. همه گل‌ها و هر آنچه را که می‌توانید در ذهن خود درک کنید، ببینید، استشمام کنید، و احساس کنید. زیبایی، عظمت و شکوه گل‌ها، درختان، پرندگان و حیواناتی را که در فضای پراشانتی خود می‌بینید، تحسین نمایید.

با استادتان دیدار کنید. درحالی که راه می‌روید و از آرامش و صفای این فضای خلق شده ذهنی لذت می‌برید، استاد خود را در فاصله‌ای دور

تجسم کنید. ایشان روی نیمکتی نشسته و به شما نگاه می‌کنند، انگار منتظر شما هستند. به سوی ایشان بروید و سلام کنید. ایشان از دیدن شما بسیار خوشحال می‌شوند و شما هم واقعاً از دیدن ایشان شاد می‌شوید. هر دوی شما از دیدن یکدیگر ابراز خوشحالی می‌کنید. ایشان بیان می‌کنند که شما را به همانگونه که هستید بسیار دوست دارند و از اینکه شما انتخاب کرده‌اید که ارزش‌های انسانی را در درون خود پرورش دهید و عشق و علاقه به خدمت بی‌توقع را در خود تقویت کنید بسیار خوشحال می‌شوند. به دیدار و گفتگو با استاد خود ادامه دهید، از لحظه لحظه آن لذت ببرید. از بودن در جایی که هستید خوشحال و شادمان باشید. احساس کنید که چقدر می‌توانید با حضور این استاد آرامش پیدا کنید. همچنین ببینید که ایشان چقدر با حضور شما خوشحال هستند. ایشان مظهر واقعی عشق و شفقت جهانی می‌باشند. عشق از چشمان و تمام بدن ایشان سرچشمه می‌گیرد. شما تمام انرژی عشقی را که می‌توانید از استاد خود دریافت نمایید، جذب می‌کنید و از هر لحظه بودن در کنار ایشان لذت می‌برید.

پرورش یک ارزش انسانی خاص در حضور استاد خود. اگر یک ارزش انسانی را که می‌خواهید در خود پرورش دهید انتخاب نموده‌اید، آن را با استاد خود مطرح کنید. (بگذارید فرض کنیم که می‌خواهید اعتماد به نفستان را پرورش دهید تا ردیله‌ی نگرانی را از بین ببرید و دیگران و موقعیت‌هایی را که در آن قرار دارید بیشتر بپذیرید.) در حالی که هنوز روی

نیمکت نشسته‌اید، می‌بینید که استادتان برخاسته و در مقابل شما می‌ایستند و دستانشان را بالای سر شما می‌گیرند. حالا بصورت ذهنی از یک تا سه بشمارید. با شماره سه، نور آبی روشنی را تجسم کنید که از دستان ایشان ساطع می‌شود، نور بسیار زیبایی که تمام بدن شما را می‌پوشاند. احساس کنید که کاملاً در این نور آرامش‌بخش، لطیف و زیبا غوطه‌ور شده‌اید و از نظر ذهنی تأکید کنید: "من به جهان زیبا، باشکوه و وفور نعمتش اعتماد دارم. او تمام نیازهای من را بر حسب اعتقاد و تلاشم برآورده می‌کند و همه چیزهایی را که باید برای زندگی راحت و متواضعانه داشته باشم فراهم می‌نماید. من (شخص یا موقعیتی را که می‌خواهید ببذیرید، نام ببرید) را همانطور که هست می‌پذیرم و دوست دارم. باور دارم که جهان هستی دوست داشتنی و سخاوتمند از او مراقبت می‌کند و تمامی نیازهایش را برآورده می‌نماید." این عبارات تأکیدی را چندین بار تکرار کنید. عشقی را که از استاد خود دریافت می‌کنید احساس کنید و از غوطه‌ور بودن کامل در نور آبی رنگ لذت ببرید که شما را از ارزش انسانی اعتماد (یا هر ارزش انسانی دیگری) پر می‌کند. مهم این است که اجازه ندهید هیچ کلمه یا جمله منفی از ذهن شما عبور کند. به عبارت دیگر لطفاً از گفتن مثلاً «نگران نیستم» خودداری کنید. در عوض، از کلماتی مانند: «من جهان آفرینش را دوست دارم و باور دارم که نیازهایم را برآورده می‌کند، من از هر چیزی که برایم پیش می‌آید راضی و خوشحالم. همه چیز در زندگی من خوب است.» استفاده کنید. یا مثلاً اگر در

مورد موضوعی احساس گناه می‌کنید، به جای اینکه بگویید «احساس گناه ندارم»، بگویید: «من خودم را آنطور که هستم دوست دارم. من انسانی منحصر به فرد و زیبا هستم که همه ابزارهای خوشحالی و شادی را در اختیار دارم. در واقع، من فردی شاد و راضی هستم.» بصورت ذهنی این جملات تأکیدی را با استاد خود و هر چند بار که می‌خواهید تکرار کنید. از هر لحظه بودن با ایشان و غوطه‌ور شدن در نور آبی ساطع شده توسط ایشان لذت ببرید. احساس کنید که استادان از اینکه شما تمام تلاش خود را برای پرورش ارزش‌های انسانی به کار می‌برید و از اینکه از جملات تأکیدی مثبت استفاده می‌کنید، بسیار راضی هستند.

مرخص شدن از محضر استاد. هنگامی که احساس کردید زمان بازگشت به گوشه پراشانتی فیزیکی، فرا رسیده است، از استاد خود به خاطر فرصتی که برای دیدار با شما در اختیاران قرار داده و برای زمانی را با شما گذرانده است، تشکر کنید. برای رفتن از او اجازه بگیرید. هنگامی که بازگشت شما را تأیید کرد، با او وداع کنید و باغ یا مکانی را که در آن با ایشان ملاقات کرده‌اید ترک نمایید. اکنون، از نظر ذهنی دوباره شروع به شمردن از یک تا نه کنید و بگویید که با هر شماره آگاهی شما بیشتر و بیشتر به گوشه پراشانتی فیزیکی شما هدایت می‌شود. وقتی به نه رسیدید، ذهنی بگویید: «الان من کاملاً از این مکان آگاه هستم، احساس خوبی دارم و بسیار خوشحال هستم.» جمله «من احساس خوبی دارم و بسیار خوشحال هستم»

را چندین بار تکرار کنید و سپس چشمان خود را باز نمایید. راحتی و آرامشی را که تجربه کرده‌اید و هنوز از آن لذت می‌برید را با تمام وجود لمس نمایید.

نکته ۱. اگر قبلاً تجربه‌ای در تجسم و مراقبه نداشته‌اید و یا اگر قبلاً چنین تجاربی را داشته‌اید اما مانند من، در آرام کردن ذهن خود و جلوگیری از پریدن آن مشکل دارید، تسلیم نشوید. همه ما این مشکل را داریم، هر زمان که ذهنتان از مراقبه دور شد، سعی کنید آن را بازگردانید، بدون اینکه خودتان را سرزنش کنید، یا احساس گناه کنید که نمی‌توانید تمرکز نمایید. اگر برای اولین بار است که قرار است چنین تجربه‌ای داشته باشید، پیشنهاد می‌کنم آرام آرام پیش بروید.

نکته ۲. اگر در تجسم استاد خود مشکل دارید، یا خودتان را غوطه‌ور در حباب نور آبی نمی‌بینید، همانطور که برای اغلب مردم پیش می‌آید، همچنان از این که توانسته‌اید خود را آرام کنید، راضی باشید و در مورد پرورش ارزش‌های انسانی جملات تأکیدی بگویید.

تهیه جدول زمانی برای پرورش ارزش‌های انسانی

پرورش ارزش‌های انسانی زمان می‌برد و ما باید بسیار صبور باشیم. یک جدول زمانی تهیه کنید. ممکن است بخواهید در برنامه‌ریزی برای پرورش یک ارزش انسانی در طول یکماه از آن استفاده نمایید.

شما قبلاً تأثیرات یا نتایج هر ارزش انسانی در ریشه‌کنی یا کاهش عوامل ناراحتی خود را شناسایی کرده‌اید. حال، از این جدول آن دسته از ارزش‌های انسانی را که می‌خواهید بیشتر پرورش دهید تا ناراحتی‌های مرتبط را از بین ببرید، انتخاب کنید. دوره‌ای که می‌خواهید به پرورش هر یک از ارزش‌های انسانی اختصاص دهید را با ذکر روز و ماه در جدول یادداشت نمایید. این جدول را برای حداقل پنج ارزش انسانی کامل کنید.

برای اینکه از پرورش هر ارزش انسانی که انتخاب می‌کنید لذت بیشتری ببرید، عکس‌های مرتبط با آن ارزش را جمع‌آوری کنید، از آن‌ها نقاشی یا پوستر بسازید، یا چیزهایی بسازید که نماد آن ویژگی باشد. این‌ها را در اطراف خانه یا محل زندگی خود قرار دهید. برای مثال، اگر در ماه اردیبهشت، رضایت را به عنوان یک ارزش انسانی انتخاب کرده‌اید، پوسترها، کارت‌ها، تصاویر، نقل‌قول‌ها و غیره که به ارزش رضایت مرتبط می‌باشند را بسازید یا جمع‌آوری کنید، تا به شما یادآوری کنند که به تمام آنچه دارید راضی باشید. بگذارید تمام دنیا بدانند که ماه اردیبهشت برای شما "ماه رضایت" است.

اگر ماه دی را به عنوان ماه شکرگزاری و قدردانی خود انتخاب کرده‌اید، علاوه بر استفاده از تمام تصاویر فوق، تلاش خود را بکنید تا ابتدا از خانواده خود و سپس از همه مردم، جامعه و کشورتان نسبت به آنچه برای شما انجام داده‌اند سپاسگزاری نمایید. (هرچند هم که کار آن‌ها به نظر شما

کوچک باشد).

البته شما همیشه بهترین و بیشترین تشکر خود را از کائنات ابراز نمایید. جدولی را برای پنج ارزش انسانی که می‌خواهید در طول پنج ماه آینده پرورش دهید، از روز اول ماه آینده بسازید. مراحل ذکر شده در بخش قبل را دنبال کنید. با شروع اولین روز ماه، ارزش انسانی را که برای پرورش در آن انتخاب کرده‌اید در نظر بگیرید. این تمرین را تا جایی که می‌توانید انجام دهید، ترجیحاً دو بار در روز، صبح زود و اواخر شب. در تمام اوقات دیگر روز، استاد خود را دائماً در ذهن داشته باشید، و بر توانایی ایشان در دارا بودن ارزش انسانی مدنظرتان تمرکز کنید. تا آنجا که می‌توانید در مورد پرورش این ارزش و در مورد افرادی که واقعاً این ویژگی انسانی را دارند مطالعه کنید.

در پایان ماه یکبار دیگر جدول شادی‌سنجی را تکمیل کرده و آن را با جدول ماه قبل خود مقایسه نمایید. آیا در میزان شادی شما تفاوتی حاصل شده است؟

تجسم و مراقبه گروهی برای پرورش ارزش‌های انسانی

روش تجسم، مراقبه و ارتباط با استاد، که در بالا توضیح دادم نیز می‌تواند بصورت گروهی استفاده شود. تلاش گروهی تقریباً همیشه مؤثرتر از تلاش فردی است. برای انجام این فعالیت به صورت گروهی، موارد زیر را توصیه می‌کنم:

۱، اگر دوستانی دارید که همان اعتقادات شما را داشته و تمایل زیادی به پرورش ارزش‌های انسانی دارند و با مراقبه یا تمرین تجسم آشنایی دارند با پیروی از روش پیشنهادی در این فصل، سعی کنید با آنها همراه شوید و یک گروه پرورش ارزش‌های انسانی تشکیل دهید. در اولین ملاقات خود، نام نیکو برای خود بیابید و از آن استفاده کنید، نامی که ارزش‌های انسانی و نیاز به پرورش این ارزش‌ها و ویژگی‌ها را در ذهن متبادر می‌کند.

۲، یک زمان مناسب در هفته و یک مکان دنج و آرام را برای گردهمایی‌های هفتگی خود انتخاب کنید. اگر شب‌ها برای همه شما خوب

است، چطور است پنجشنبه شبها را انتخاب کنید؟ من می‌دانم که بسیاری از فعالیت‌های مراقبه‌ای مشابه معمولاً در این شب از هفته برگزار می‌گردد. با برنامه‌ریزی فعالیت‌های خود در پنجشنبه شبها، ممکن است بتوانید از مزایای همراهی با گروه‌های بزرگ‌تری که ارزش‌های انسانی را در سراسر جهان پرورش می‌دهند، بهره‌مند شوید.

محل تجمع شما ممکن است در خانه شخصی یا هر مکان مناسب دیگری باشد. اگر می‌توانید این مکان را به طور دائم با تصاویری آرام، دلپذیر و آرامش‌بخش و همچنین با تصاویر اساتید مورد علاقه شرکت‌کنندگان تزئین نمایید. اگر تزئین دائمی امکان پذیر نیست، پس از همه بخواهید که برای هر جلسه یک یا چند عکس از استاد یا استادان خود بیاورند و مکان را موقتاً برای این منظور تزئین کنند.

۳، اگر هیچ یک از اعضای گروه به شمع یا عود حساس نیستند، و اگر خطر آتش‌سوزی وجود ندارد، شمع یا عود در محل مراقبه خود قرار دهید. موسیقی ملایم و آرامش‌بخشی را انتخاب کنید که همه با آن راحت باشند. به یاد داشته باشید که گذاشتن شمع، پخش موسیقی و روشن کردن عود ضروری نیستند، اما گاهی اوقات می‌توانند به روند آرام‌سازی افراد کمک کنند.

۴، یک جدول زمانی برای گروه در نظر بگیرید و یک ارزش انسانی مشترک را برای کل گروه در طول هر ماه تعیین کنید. سعی کنید یک تقویم

برای سال یا شش ماه آینده تنظیم کنید. اگر همه افراد گروه در طول ماه روی یک ویژگی انسانی تمرکز کنند بسیار مفید است.

۵، یکی از اعضای گروه را بیابید که صدای آرامش‌بخشی دارد تا گروه را برای مراقبه و ارتباط با اساتید معنوی رهبری کند. این شخص می‌تواند بعداً کلمات خود را ضبط نماید تا او نیز بتواند به روند مراقبه بپیوندد.

۶، در حالی که هرکس راحت در جای خود نشسته است و به راحتی می‌تواند تصویر استاد خود را ببیند، با شمع‌ها و عودهای روشن و پخش موسیقی ملایم، فرآیند مراقبه را آغاز نمایید. با کمک موارد زیر آرام‌تر و بهتر می‌توانید وارد فرآیند مراقبه گروهی شوید.

الف، "لطفاً به تصویر استاد خود نگاه کنید و آن تصویر را در ذهن داشته باشید. حالا چشمانتان را ببندید و خیلی آرام و راحت باشید." در حالی که چشمان همه شما بسته است، ادامه دهید، "ما از کائنات به خاطر فرصتی که اکنون در اختیار داریم تا اینجا جمع شویم و ارزش‌های انسانی را در خود پرورش دهیم سپاسگزاریم. ما همچنین از اساتید خود سپاسگزاریم که دعوت ما را پذیرفتند تا در این مدت در کنار ما باشند. هدف ما از این گردهمایی و در این تمرین، پرورش ارزش‌های انسانی برای شادتر بودن و عشق‌ورزیدن و خدمت بی‌قید و شرط و موثرتر به دیگران است."

ب، "لطفاً یک نفس عمیق بکشید." (شما باید عمقی برای تنفس در نظر

بگیرید که همه راحت باشند و هیچ کس تحت فشار قرار نگیرد. لازم است این موضوع را از قبل در نظر بگیرید.) همراه با هوایی که وارد ریه‌های شما می‌شود، به تنفس خود توجه کنید. نفس خود را حبس کنید و به تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن در ریه‌های خود دقت نمایید. همراه با دی‌اکسیدکربن که از ریه‌های شما از طریق سوراخ‌های بینی خارج می‌شود، هوا را خارج کنید. این روش را هر چند بار که برای گروه راحت است (بین ۵ تا ۱۲ بار) تکرار کنید.

ج، "اکنون از یک تا نه بشمارید و با هر شماره احساس آرامش بیشتری کنید. یک . . . دو . . . سه. (خیلی آهسته بشمارید). اکنون آرام تر می‌شوید. چهار . . . پنج . . . شش. شما در حال وارد شدن به حالت بسیار عمیق آرامش هستید. هفت . . . هشت. . . اکنون آرام تر از همیشه هستید. احساس کنید چقدر آرام هستید. شما بسیار آرام هستید. با شماره نه به عمیق‌ترین سطح آرامش خواهید رسید. نه. شما بسیار آرام هستید. احساس کنید چقدر راحت و آرام هستید."

د، "برای رسیدن به آرامشی عمیق‌تر، اکنون وارد فضای ذهنی پراشانتی خود شوید." (هرکسی که تمرین پیشنهادی قبلی در این فصل را انجام داده است، باید چنین فضایی داشته باشد.) "ببینید که این مکان چقدر زیباست - بسیار زیبا، آرامش‌بخش، آرام و ساکت. از بودن در اینجا احساس آرامش و خوشحالی می‌کنید. همانطور که قدم می‌زنید و از آرامش و سکوت این مکان

لذت می‌برید، استاد خود را در فاصله‌ای دور می‌بینید که روی نیمکتی نشسته است. به سمت او بروید، به او سلام کنید و در ذهن به او بگویید که چقدر از دیدن او و بودن با او خوشحال هستید. او شما را دعوت می‌کند که در کنار او بنشینید. سپس به شما می‌گوید که از دیدن شما بسیار خوشحال است، شما را بسیار دوست دارد و خوشحال است که شما علاقه‌مند هستید ارزش‌های انسانی را در خود پرورش دهید. او به شما اطمینان می‌دهد که در تمام راه از شما حمایت خواهد کرد و شما را در تلاش‌هایتان یاری خواهد نمود. او به شما می‌گوید که می‌توانید هر زمان که بخواهید با او ارتباط برقرار کنید. او به شما می‌گوید که او همیشه در دسترس است و هرگز دورتر از قلب شما نیست. شما در ذهن به او می‌گویید که شما و دوستانان همه اینجا جمع شده اید تا ... را پرورش دهید (ارزش انسانی آن ماه را نام ببرید). از او می‌خواهید که به شما کمک کند. او موافقت می‌کند. سپس بلند می‌شود و در حالی که دستانش را با فاصله کمی بالای سر شما گرفته است، روبروی شما می‌ایستد. شما در ذهن از یک تا سه می‌شمارید و با شمارش سه می‌بینید که نور آبی درخشانی از دستان او ساطع می‌شود. نور تمام بدن شما را می‌پوشاند. احساس کنید کاملاً در این حباب نور نرم، زیبا و آرام غوطه‌ور شده‌اید. احساس کنید که این نور آبی شما را با عشق و میل به خدمت فداکارانه شارژ می‌کند و شما را در ... تقویت می‌کند (ارزش انسانی انتخاب شده برای ماه را نام ببرید و در صورت لزوم جمله خود را بازمینی نمایید تا

اطمینان حاصل کنید که از هیچ اصطلاح منفی در آن استفاده نمی‌کنید یا هیچ‌گونه نگرش منفی به خود القا نمی‌نمایید. بحث مرتبط با این موضوع را در بخش قبل ببینید. یک جمله مناسب برای ارزش انسانی انتخاب شده بسازید تا همه به صورت ذهنی آن را تکرار کنند. از همه بخواهید چندین بار آن جمله را به خود تأکید نمایند.)

ه، "احساس کنید که چقدر این ارزش و کیفیت انسانی در شما پرورش داده شده است. احساس کنید که چقدر خوشحال و آرام هستید که این ویژگی مهم انسانی را دارید."

و، "اکنون وقت آن است که با استاد خود خداحافظی کنید و توجهتان را به این مکان فعلی خود برگردانید. اکنون از یک تا نه بشمارید و با هر شماره توجه و آگاهی شما بیشتر و بیشتر به این زمان و مکان کنونی معطوف می‌شود. یک . . . دو . . . سه. اکنون توجه شما به این اتاق معطوف شده است. چهار . . . پنج . . . شش. شما فضای ذهنی پراشانتی خود را ترک کرده‌اید و در حال بازگشت به این مکان هستید، با احساس بسیار خوب و خوشحالی، به یاد همه چیزهایی که دیده‌اید. هفت . . . هشت . . . با شماره نه، چشمان خود را با احساس آرامش و شادی کامل باز کنید، کاملاً احساس شمع و خوشحالی کنید. نه (۹). چشمان خود را با احساس آرامش، شمع و شادی بسیار وافر باز کنید."

۷، برای چند لحظه ساکت بمانید تا همه شرکت‌کنندگان بتوانند چشمان خود را باز کنند. موسیقی را متوقف کنید، بپرسید که آیا کسی مایل است تجربه خود را به اشتراک بگذارد، یا نظری در مورد انجام آرامش، تجسم، مراقبه و ارتباط با استاد خود دارد آن را بیان نماید.

صاحب‌دلی به مدرسه آمد ز خانقاه بشکست عهد صحبت اهل طریق را
گفتم میان عالم و عابد چه فرق بود تا اختیار کردی از آن این فریق را
گفت آن گلیم خویش بدر می‌برد ز موج وین جهد می‌کند که بگیرد غریق را

سعدی شیرازی

چو انسان را نباشد فضل و احسان چه فرق از آدمی تا نقش دیوار
 به دست آوردن دنیا هنر نیست یکی را گر توانی دل به دست آر

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست

عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست

سعدی شیرازی

در این بازار اگر سودیست با درویش خرسند است

خدایا منعمم گردان به درویشی و خرسندی

فاش می‌گویم و از گفته خود دلشادم بنده عشقم و از هر دو جهان آزادم

حافظ شیرازی

تحقیق در مورد پرورش ارزش‌های انسانی (ارزش‌های غنی)

نیاز به آموزش متوازن وجود دارد: آموزش مهارت‌ها و حرفه‌ها برای داشتن زندگی راحت‌تر و مهم‌تر از آن، پرورش و ترویج ارزش‌های انسانی است. در حالی که اولی نحوه‌ی گذران زندگی را آموزش می‌دهد، دومی بر چگونگی داشتن یک زندگی آرام یا چگونه زندگی کردن تأکید می‌کند.

چگونگی آغاز آموزش ارزش‌های انسانی هم فراتر از حوزه این کتاب و تخصص من است. نیاز به یک برنامه تحقیقاتی گسترده برای تعیین بهترین و مؤثرترین روش پرورش این ارزش‌ها در سطوح مختلف نظام آموزشی وجود دارد. این آموزش باید از دوره پیش‌دبستانی تا تحصیلات دانشگاهی به طور گسترده‌ای فراگیر باشد. همچنین باید شامل کل جمعیت کشور شود. این آموزش باید فراتر از افرادی باشد که مستقیماً در محیط‌های آموزشی مشغول هستند.

پیشنهاد می‌شود یک مرکز یا مؤسسه در سطوح ایالتی یا فدرال برای

تحقیقات در زمینه پرورش ارزش‌های انسانی (ارزش‌های غنی) ایجاد شود. این مرکز ارزش‌های غنی، نیاز به بودجه کافی برای بهره‌گیری از استعداد‌های افراد تحصیل کرده و مستعدی دارد که (۱) نگران علل مشکلات پیش روی جامعه امروزی هستند، (۲) به آموزش ارزش‌های انسانی اعتقاد دارند و دارای تخصص لازم در روانشناسی، آموزش و سایر زمینه‌های مرتبط با رشد انسانی هستند.

یک چیز برای من واضح است: ارزش‌های انسانی را می‌توان به بهترین نحو از طریق الگوسازی پرورش داد. ما نمی‌توانیم ارزش‌های انسانی را صرفاً با خواندن یا صحبت در مورد آن‌ها تقویت کنیم. من معتقدم که برترین ویژگی انسان عشق است، عشقی که به خدمت بی‌قید و شرط و از خودگذشتگی تبدیل شود. ما باید به دنبال افرادی بگردیم که دارای چنین خصوصیتی هستند. از آنجایی که این افراد خدمات خود را بدون قید و شرط انجام می‌دهند، به دنبال شهرت و هیاهو نیستند. بنابراین، برای یافتن آن‌ها باید جستجو کرد. علاوه بر این، سبک زندگی این افراد باید مورد توجه همه کسانی قرار گیرد که آموزش ارزش‌های انسانی برای آن‌ها در نظر گرفته شده است. عشق آن‌ها به مردم و خدماتی که این افراد ارائه کرده‌اند (یا ارائه می‌کنند) باید در قالب فیلم، کتاب، مصاحبه و ... به جالب‌ترین و لذت‌بخش‌ترین شکل به دانش‌آموزانی که ارزش‌های انسانی را یاد می‌گیرند، ارائه شود.

آموزش ارزش‌های انسانی موضوعی نیست که جدا از سایر آموزش‌ها به آن پرداخته شود. یعنی ما نمی‌توانیم مانند آموزش علوم، زبان‌های خارجی و غیره، جلسات کلاس یا ساعات جداگانه‌ای را در برنامه‌های درسی مدرسه برای آموزش این ارزش‌ها در نظر بگیریم. ارزش‌های انسانی باید به عنوان بخشی از همه دروس به دانش‌آموزان آموزش داده شود. این کار را فقط معلمانی می‌توانند انجام دهند که قبلاً چنین ارزش‌ها و ویژگی‌هایی را دارا بوده و نمونه آن ارزش‌ها باشند. معلمان الگوهایی برای دانش‌آموزان هستند و می‌توانند به عنوان نمادهایی از عالی‌ترین ویژگی‌ها مورد احترام قرار گیرند. جامعه باید به این معلمان پاداش مالی بدهد تا زندگی راحت برای آنان تأمین شود.

برای کسانی که قصد دارند آموزش را به شغل خود تبدیل کنند، ضروری است که نهایت عشق را نسبت به مردم به طور کلی، و به طور خاص نسبت به آینده کودکان داشته باشند. به عنوان بخشی از برنامه‌های درسی تربیت معلم، چندین پروژه خدمات اجتماعی باید طراحی شود که در آن دانش‌آموزان - معلمان به طور مستقیم درگیر آن‌ها شوند. آموزش آن‌ها همچنین باید شامل پروژه‌های شبیه‌سازی شده از خدماتی باشد که دانش‌آموزان قرار است در آینده درگیر آن‌ها شوند و یا در آن زمینه‌ها کار عملی انجام دهند.

به عنوان ابزار دیگری برای تقویت ارزش‌های انسانی، داستان زندگی

افرادی که عاشقانه و بدون توقعات خودخواهانه خدمت کرده‌اند، باید از طریق کتاب‌ها، فیلم‌ها و هر روش مناسب دیگر به اطلاع کودکان برسد. چنین افرادی باید به دلیل کارشان به عنوان بزرگترین قهرمانان جامعه، از جمله نام‌گذاری ساختمان‌ها به نام آن‌ها، ارائه بورسیه تحصیلی به نام آن‌ها و غیره، به طور مستمر مورد احترام و تکریم قرار گیرند.

تأثیر پرورش ارزش‌های انسانی در رفع ناراحتی‌های عاطفی

اجرای ارزش‌های انسانی ذکر شده در بالا می‌تواند ناراحتی ما را کاهش داده و شادی ما را افزایش دهد. پرورش این ارزش‌ها به عنوان خدمت به دیگران و خدمت به جامعه، کمک می‌کند تا افراد شادی و نشاط بیشتری به دست آورند و صد البته اینکار باز هم به شادی خود ما کمک می‌نماید. در هر حال، بیایید ببینیم که کدام یک از این ویژگی‌ها بیشترین تأثیر را در حذف یک عنصر خاص از ناراحتی دارند. آیا همه آن‌ها در این تأثیرگذاری یکسان عمل می‌کنند؟

با اشاره مجدد به معادله شادی‌سنجی ($H = J - F - E$) بحث کردیم که همه عناصر تشکیل‌دهنده J مانند عشق، بخشش، سپاسگزاری، امید و غیره وزن یکسانی در افزایش J ندارند. همین موضوع در مورد فهرست ارزش‌های انسانی بالا نیز صدق می‌کند یعنی هر یک از این ارزش‌ها تأثیر یا پیامد متفاوتی در کاهش هر یک از عناصر ناراحتی تشکیل‌دهنده E دارند.

برای مثال، پرورش صفت انسانی «تواضع» تأثیر شگرفی در از بین بردن عنصر ناراحتی «تکبر» دارد. اگر بخواهیم عددی بین ۱ تا ۱۰ را برای نشان دادن این تأثیر انتخاب کنیم، که ۱۰ بیشترین و ۱ کمترین اثر است، من عدد ۱۰ را برای تأثیر فروتنی در کاهش تکبر انتخاب می‌کنم. اگر انسان حتی یک لحظه به خضوع رسیده باشد، در آن لحظه عنصر تکبر به کلی از بین می‌رود. برای اینکه ببینیم هر ارزش انسانی چه تأثیری در حذف یا کاهش سایر عناصر ناراحتی دارد، می‌توانیم جدولی بسازیم که به موجب آن بتوانیم با تخصیص عدد یک تا ده، به هر یک از ارزش‌های انسانی، مشخص نماییم که هر یک از این ارزش‌ها تا چه اندازه بر کاهش هر یک از عوامل ناراحتی کمک می‌نمایند. در جدول "ریشه‌کنی بدبختی یا رفع ناراحتی" همه ارزش‌های انسانی را بصورت عمودی و همه عناصر ناراحتی را بصورت افقی، فهرست می‌کنیم. سپس تأثیر هر ارزش انسانی بر هر عنصر ناراحتی را با تخصیص یک عدد تعیین کرده سپس آن عدد را در مربع، محل تلاقی یک ارزش انسانی با یک عامل ناراحتی در جدول، درج می‌نماییم.

با بیش از سی ارزش انسانی، و بیست و پنج عنصر ناراحتی ذکر شده در بالا، تهیه چنین جدولی باید کار سختی باشد. بنابراین، پیشنهاد می‌کنم جدول کامل را به دو یا چند جدول کوچکتر تقسیم کنید و در هر زمان تنها بخشی از ارزش‌های انسانی و عناصر ناراحتی متضاد یا مرتبط با آن‌ها را در نظر بگیرید. به عبارت دیگر، شاید راحت‌تر باشد که ۱۰ ارزش انسانی و ۵

عنصر ناراحتی مرتبط را در یک جدول درج نموده و تأثیرات متقابل آنان را بر روی یکدیگر ارزیابی نمایید.

اثرات خدمت بی توقع در دریافت کمک‌های کائنات

به عنوان بخشی از فراوانی و سخاوت کائنات یا کیهان، و بسته به خدماتی که به کسانی که به آن نیاز دارند ارائه می‌کنیم، می‌توانیم انتظار کمک بزرگی از کیهان داشته باشیم.

ما می‌توانیم کمک جهان را با معادله زیر بیان کنیم:

$$UA = 10^s \quad (۲)$$

در این معادله، UA کمکی است که کائنات یا کیهان ارائه می‌کند، s نشان‌دهنده مؤثرترین و بی‌قید و شرط‌ترین خدماتی است که ما، گروهی از مردم و یا یک ملت، می‌توانیم به کسانی که بیشتر به آن نیاز دارند، ارائه دهیم (همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع).

از این معادله کاملاً مشخص است که وقتی هیچ خدمتی ارائه نمی‌کنیم، یا زمانی که $s = 0$ ، $UA = 1$ است و یا وقتی s منفی است، به این معنی است که ما، گروهی از مردم یا مردم یک کشور به دیگران آسیب می‌زنند (به افراد، حیوانات، گیاهان یا به محیط‌زیست). در این حالت UA کمتر از ۱ می‌شود و در نتیجه کسانی که به دیگران درد وارد کرده‌اند از آسیب‌هایی که طبیعت یا کیهان به آن‌ها باز می‌گرداند، رنج خواهند برد.

خلاصه مراحل دستیابی به خوشبختی

تاکنون برای کسب شادی و نشاط بلندمدت ایده‌ها و روش‌هایی را ارائه کرده‌ایم. یکی از راه‌های رسیدن به شادی، عشق و احترام به طبیعت و محیط‌زیست و احترام به همه موجودات روی کره زمین است. این امر مستلزم توسعه سبک زندگی متواضعانه، محدود کردن آرزوها، صرفه‌جویی در مصرف انرژی و سایر منابع طبیعی و کاهش آلودگی‌های زیست‌محیطی است. چنین شادی و نشاطی همیشگیست، این سبک زندگی پایدار است و چنین جامعه‌ای شاد است.

در زیر خلاصه‌ای از مراحل رسیدن به شادی و همچنین توسعه یک جامعه پایدار و شاد ارائه شده است:

- ۱، بپذیریم که در این سیاره زندگی می‌کنیم تا شاد باشیم و شادی‌هایی در زندگی وجود دارند که بسیار عمیق‌تر از لذت‌های جسمانی هستند.
- ۲، بپذیریم که تنها خود ما مسئول خوشبختی خود هستیم. ما می‌توانیم با ایجاد یک نگرش مناسب و تلاش برای رسیدن به آن شادی را به دست

آوریم.

۳، بپذیریم که کسب شادی عمیق را می‌توانیم با ارائه عشق بی‌قید و شرط و خدمت بی‌چشمداشت به کسانی که بیشتر به آن‌ها نیاز دارند، تضمین نماییم.

۴، بسته به علایق و استعدادهای خود، مؤثرترین و مهم‌ترین خدماتی را که می‌توانیم ارائه دهیم، بیابیم و آن‌ها را به دیگران ارائه دهیم. اگر در حال برنامه‌ریزی یک حرفه یا شغل هستیم، دوباره بر اساس علایق و توانایی‌های خود، مؤثرترین خدمات فداکارانه‌ای را که می‌توانیم ارائه کنیم را بیابیم.

۵، بپذیریم که جهان نامحدود و بسیار سخاوتمند است. با افکار و تلاش‌های ما، کائنات نیازهایمان را برآورده خواهد کرد، و اینکه نیازی نیست از کسی انتظاری داشته باشیم. هرگز نگران نباشیم که چگونه می‌خواهیم امرار معاش کنیم. اعتماد کنیم که کائنات نیازهای ما را برآورده خواهد کرد.

۶، در خدمتی که ارائه می‌کنیم هرگز برای رسیدن به ثروت، شهرت و یا ثمره عمل خود برنامه‌ریزی نکنیم. فقط بدون قید و شرط، با عشق کامل خدمت نماییم. اگر نتیجه خدمت ما ثروت و شهرت باشد، هرگز به آن‌ها وابسته و مغرور نشویم. بلکه از آن‌ها برای ارائه خدمات بیشتر استفاده نماییم.

۷، از تمام دانش و توانایی‌های خود برای برنامه‌ریزی و اجرای هر کاری

که نیاز داریم استفاده کنیم، اما نتیجه را هرچه که باشد بپذیریم و راضی باشیم.

۸، فقط به ویژگی‌های خوب افرادی که گاهی ذهن ما را مشغول می‌کنند، فکر کنیم. ویژگی‌های خوب این افراد را به یاد بیاوریم تا هر زمان که کاستی‌هایی از آن‌ها به ذهنمان خطور کرد، به ویژگی‌های خوبشان مراجعه کنیم و خوبی‌های آن‌ها را بیاد بیاوریم. برای هر کسی و هر چیزی که می‌بینیم یا به آن فکر می‌کنیم آرزوی خیر کنیم.

۹، کسی را که نماد عشق و تمام خصوصیات مثبت انسانی است، کسی که خدمات فداکارانه‌ای انجام داده است، یا کسی که به راحتی می‌توانیم دوستش داشته باشیم و با او ارتباط قلبی برقرار نماییم را شناسایی کنیم. من این اشخاص را معلم‌های بزرگ یا به سادگی اساتید معنوی می‌نامم. این استاد ممکن است یک فرد زنده باشد و یا در گذشته است. تا جایی که می‌توانیم درباره این استاد بیاموزیم. هر زمان که ذهن ما سرگردان شد، آن را به سمت او هدایت کنیم. فکر این استاد را همیشه در ذهن خود داشته باشیم.

۱۰، نسبت به همه موجودات احساس احترام و ارزش را در خود پرورش دهیم و هرگز عمداً به کسی یا چیزی از جمله محیط‌زیست آسیب نرسانیم. یک سبک زندگی ساده را بپذیریم، تا حد امکان صرفه‌جویی کنیم و تا حد امکان وسایل را دوباره استفاده کنیم یا بازیافت نماییم.

می‌توانم موارد زیر را به عنوان جوهره مراحل کسب شادی بیان کنم:

تمام ارزش‌ها و صفات انسانی را پرورش دهید و مؤثرترین خدمات را به کسانی که بیشتر به آن نیاز دارند همراه با عشق بی‌قید و شرط کامل ارائه دهید.

یک استاد معنوی را شناسایی کنید و فکر او را دائماً در ذهن داشته باشید.

سودای میان تهی، ز دل بیرون کن
 از ناز بکاه و بر نیاز افزون کن

استاد تو عشق است، چو آنجا بررسی
 او خود بزبان حال گوید، چون کن

منسوب به شهاب الدین سهروردی
 و اثیر اخسیکتی

انتظارات ما از یک سبک زندگی عالی تا سال ۲۰۷۵

از طریق تغییر دیدگاه مردم نسبت به کسب شادی، و از طریق پیشرفت علم و فناوری و با داشتن رویکردی جامع برای مقابله با مشکلات جهانی و با پایبندی به شادی‌گرایی یا شادیسیم به عنوان یک نظام حکومتی، پیش‌بینی می‌کنیم که زندگی در سال ۲۰۷۵ و بعد از آن بسیار آرام و دلپذیر خواهد بود. صلح، آرامش، سعادت، هارمونی و زیبایی در این دنیا وجود خواهد داشت که هیچ کس تا قبل از آن نظیر آن را ندیده باشد. هیچ جنایت یا خشونت، فقر، گرسنگی و ناآرامی اجتماعی در این دنیا وجود ندارد. هیچ کجا مناقشه‌ای بین ملت‌ها نیست، هیچ سلاح یا مهمات جنگی تولید نمی‌شود. محیط‌زیست کاملاً پاک بوده، به خوبی به آن احترام گذاشته شده و از آن محافظت می‌گردد. علم و فن‌آوری بسیار پیشرفته و توسعه یافته است، اما برای رفاه نوع بشر و کل کره زمین از آن استفاده می‌شود. هر فردی نیاز دارد حداکثر ۲۵ ساعت در هفته برای امرار معاش کار کند و بقیه وقت خود را صرف عشق‌ورزی به دیگران، به ویژه به کودکان، سالمندان و طبیعت

نماید [۲].

در این دنیا یا در نظام حکومتی شادیسیم هیچ چیز هدر نمی‌رود؛ همه چیز دوباره استفاده یا بازیافت می‌گردد. مردم برای لذت بردن از طبیعت درختان، گل‌ها، پرندگان و به طور کلی زندگی وقت می‌گذارند. به دلیل این سبک زندگی، و رژیم غذایی کم یا بدون گوشت، مردم سالم و بسیار شاد هستند. به خاطر عشق و احترامی که مردم به یکدیگر و طبیعت دارند، و به خاطر لطف و سخاوت کائنات و فور نعمت و فراوانی در این دنیا بسیار زیاد است [۲، ۱۸].

این دنیای به ظاهر خیالی را تنها در صورتی می‌توان ایجاد نمود یا به آن دست یافت که مردم نگرش و رویکرد خود را نسبت به تأمین شادی تغییر داده و یا آن را اصلاح نمایند. همچنین مردم بپذیرند که شادی‌ای وجود دارد که می‌تواند بسیار عمیق‌تر از لذت ناشی از کسب ثروت، شهرت و قدرت باشد.

چگونه می‌توانیم به این دنیای به ظاهر خیالی دست یابیم؟

ما حدود ۵۰ سال فرصت داریم تا با سخت‌کوشی بتوانیم دنیای مردمی که در سال ۲۰۷۵ و بعد از آن زندگی خواهند کرد را مانند دنیای آرمانی خود بسازیم. کار ما را می‌توان به عنوان ارائه موثرترین خدمت به نسل‌هایی در نظر گرفت که بیشتر به شادی نیاز دارند.

می‌توانیم با انجام مراحل زیر شروع کنیم و از انجام آن نیز لذت ببریم.

۱. تشکیل گروه‌های کوچکی از افراد علاقه‌مند به کسب شادی واقعی؛ افرادی که با کسب شادی عمیق‌تر مفهوم شادی حاکی از کسب ثروت، شهرت و قدرت را برای تأمین شادی کنار گذاشته‌اند. ما این افراد را گروه‌های شادی می‌نامیم.

۲. اعضای گروه‌های شادی باید سطح شادی خود را، با پیروی از روشی که در بالا مورد بحث قرار گرفته است ارزیابی نمایند. آن‌ها باید عوامل مؤثر در شادی یا کم کردن آن را شناسایی کنند. به طور کلی، همه ما عوامل زیادی را در بخش ناراحتی‌های جسمانی و عاطفی داریم که همه آن‌ها باید در نظر گرفته شوند.

۳. عوامل مؤثر بر ناراحتی‌هایی که اکثر افراد در گروه‌های شادی ممکن است از آن‌ها رنج ببرند را شناسایی کنیم و فهرستی از آن‌ها را تهیه نماییم.

۴. ابتدا روش‌های کاهش و از بین بردن ناراحتی فیزیکی را شناسایی کنیم - برای از بین بردن ناراحتی‌های عاطفی، ارزش‌ها یا ویژگی‌های انسانی را تعیین نماییم که پرورش آن‌ها می‌تواند آن موارد ناراحتی را کاهش دهد یا از بین ببرد.

۵. برای پرورش ارزش‌های انسانی که می‌توانند عوامل ناراحتی‌های شناسایی شده را ریشه‌کن کنند، تلاش نماییم. برای پرورش هر ارزش انسانی حدود یک ماه وقت صرف کنیم. می‌توانیم رویه‌ای که به تفصیل در

بالا آمده است را بدین منظور دنبال نماییم.

۶. اعضای گروه‌های شادی باید پس از پرورش هر ارزش انسانی سطح شادی خود را مجدداً ارزیابی نمایند.

۷. اعضای گروه‌های شادی باید به پرورش سایر ارزش‌های انسانی که می‌توانند ناراحتی‌های عاطفی شناسایی شده را ریشه‌کن کنند، ادامه دهند. سپس هر یک از اعضا باید سطح شادی خود را در پایان هر دوره پرورش یک ارزش انسانی، با استفاده از معادله شادی‌سنجی ارزیابی نماید و تعیین کند که پرورش آن ارزش چه تأثیری بر افزایش سطح شادی او داشته است.

۸. اعضای هر گروه باید تمام تلاش خود را به کار گیرند تا به اعضای خانواده و اطرافیان خود عشق و محبت ابراز کنند. هر یک از اعضا، همراه با سایرین، باید پروژه‌هایی را شناسایی کنند که به وسیله آن‌ها می‌توانند مؤثرترین و بی‌ریاترین خدمت را به نیازمندترین افراد ارائه داده و به آنان عشق بی‌قید و شرط ابراز نمایند. آن‌ها باید از کائنات به خاطر فرصت فراهم شده قدردانی کنند.

۹. اعضای هر گروه شادی باید حدود یک سال در کنار هم بمانند تا شادی عمیق را احساس کنند و ناراحتی‌های عاطفی را ریشه‌کن نمایند، ارزش‌های انسانی را پرورش دهند و به مردم، حیوانات و گیاهان اطراف خود محبت ورزند و احترام بگذارند. همچنین مؤثرترین و بی‌ریاترین خدمت را

به نیازمندترین افراد ارائه دهند.

۱۰. اعضای گروه‌های شادی باید برای تشکیل و هدایت گروه‌های شادی دیگر، متشکل از افراد علاقه‌مند در شهر، ایالت یا استان خود و یا سایر استان‌ها و حتی در کشورهای دیگر کمک کنند. آن‌ها باید به اعضای این گروه‌ها کمک نمایند تا ناراحتی‌های عاطفی خود را ریشه‌کن نموده و ارزش‌های انسانی را با پیروی از روشی که در بالا توضیح داده شد، پرورش دهند.

۱۱. اعضای گروه‌های شادی باید از رسانه‌های محلی خود بخواهند که هیچ‌گونه برنامه خشونت‌آمیزی را منتشر، پخش و یا در روزنامه‌های خود درج نکنند.

۱۲. اعضای گروه‌های شادی باید از هیئت مدیره مدارس مربوطه خود بخواهند که آموزش ارزش‌های انسانی را در برنامه‌های درسی دانش‌آموزان خود لحاظ نمایند.

۱۳. به عنوان روشی دیگر برای تقویت ارزش‌های انسانی در جامعه، بسیار خوب است داستان زندگی افرادی که عاشقانه و بی‌توقع خدمت کرده‌اند، از طریق کتاب، فیلم و هر شیوه مناسب دیگر در معرض توجه کودکان قرار داده شود، افرادی که به دلیل کار خود به عنوان قهرمانان بزرگ جامعه شناخته می‌شوند. با نام‌گذاری ساختمان‌ها و خیابان‌ها به نام این افراد، همچنین ارائه بورس‌یه تحصیلی به نام آنان و همچنین از طریق روش‌های دیگر می‌توان به طور مستمر آنان را مورد احترام و تجلیل قرار داد [۲].

دلت را خانه ما کن، مصفاً کردنش با من
 به ما درد دل افشا کن، مداوا کردنش با من
 اگر گم کرده ای ای دل کلید استجابت را
 بیا یک لحظه با ما باش، پیدا کردنش با من
 بیفتشان قطره اشکی، که من هستم خریدارش
 بیاور قطره ای اخلاص، دریا کردنش با من
 اگر درها برویت بسته شد، دل بر مکن، بازاً
 در این خانه دق الباب کن، وا کردنش با من
 به من گو حاجت خود را، اجابت می کنم آئی
 طلب کن آنچه می خواهی، مهیا کردنش با من
 بیا قبل از وقوع مرگ، روشن کن حسابت را
 بیاور نیک و بد را، جمع و منها کردنش با من
 چو خوردی روزی امروز ما را شکر نعمت کن
 غم فردا مخور، تأمین فردا کردنش با من
 به قرآن، آیه رحمت، فراوان است ای انسان
 بخوان این آیه ها، 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

نتیجه‌گیری

برای ریشه‌کن کردن ناراحتی‌های غالب و حل مشکلات جهانی، لازم است ما رویکرد و دیدگاه خود را جهت افزایش شادی از کسب ثروت، قدرت و شهرت، به پرورش ارزش‌های انسانی و ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد، همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع تغییر دهیم.

با این روش، از کمک کائنات نیز برخوردار خواهیم شد.

آن کلید در وحدانی یزدان عشق است
 عشق علت بود و جمله عوالم معلول
 عشق در جمله ذرات جهان گنج خفی است
 ساخت از حُب خودش خالق ما آیینها
 آدم و نوح و خلیل الله و موسی، عیسی
 اولین نور ظهور احد از روز ازل
 اولش نور محمد بدو هم ختم رُسل
 چون محمد و علی منبعث از یک شجرند
 گفت احمد: که همان اول ما، آخر ماست
 انبیا جمله ز انوار ده و چار انوار
 عاشقان بنده حق‌اند به توفیق خدا
 گفت عطار: که عشق از همه برتر باشد
 فاطمه بنت رسول الله و مرآت علی
 کشته تیغ جفا خون خداوند، حسین
 هر که تسلیم و رضا گشته به تقدیر خدا
 ملهم غیب سرودست ز اشعار (کمال)
 دانی که کیست عاشق، عاشق به کل اشیا
 دانی که کیست معشوق، هر دلبری که بینی

حاج کمال مشکسار

منابع و مراجع

۱. Naval Museum, Socialism, Fascism, Capitalism, and Communism Chart, Google Search, April 2023.

۲. مهدی بهادری نژاد، شادی و زندگی، انتشارات مدیسه ۱۳۷۳

۳. P.D. Raskin et al., Great Transition, the Promise and the Lure of the Times Ahead, 2002, Stockholm Environment Institute-Boston, Tellus Institute, Boston, MA.

۴. P.D. Raskin, C. Electris and R.A. Rosen, the Century Ahead: Searching for Sustainability, 2010, Sustainability, Vol. 2, pp 2626-2651.

۵. P.D. Raskin, the Great Transition Today, a Report from the Future, 2006, Tellus Institute, Boston, MA.

۶. M. Borurp, Green Technology Foresight as Instrument in Governance for Sustainability, 2003, Berlin Conference on the Human Dimensions of Global Environmental Change, 5-6 December.

٧. R.W. Kates, T.M. Parris, and A.A. Leiserowitz, What is Sustainable Development? Goals, Indicators, Values, and Practice, 2005, Environment: Science and Policy for Sustainable Development, Vol. 47, No. 3, pp 8-21.

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

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

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

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

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

١٣. R. Bradfield, et al, The Origins and Evolution of

Scenario Techniques in Long Range Business Planning, 2005, Futures, Vol. 37, pp 795- 812.

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

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

۱۶. P. Singer, The Life You Can Save, Acting Now to End World Poverty, 2009, Random House, New York.

۱۷. A.V. Banerjee and E. Duflo, Poor Economics, A Radical Rethinking of the Way to Fight Global Poverty, 2012, PUBLICAFFAIRS, New York.

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

۱۹. R. Veenhoven, World Database of Happiness, 1995, Social Indicator Research, Vol. 34, pp 299-313.

۲۰. E. Diener and C. Diener, Most People are Happy, 1996, Psychological Science, Vol. 96, pp 181-185.

۲۱. E. Diener, Subjective Well-being, 2000, American Psychologist, Vol. 55, pp 34- 43.

٢٢. C.J. Cranny, P.C. Smith and E.F. Stone (eds.), Job Satisfaction: Advances in Research and Applications, 1992, the Free Press, New York.

٢٣. P. Kesebir and E. Diener, In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions, 2008, Perspectives on Psychological Science, Vol. 3, pp 117-125.

٢٤. R.M. Ryan and E.L. Deci, On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being, 2001, Annual Review of Psychology, Vol. 52, pp 141-166.

٢٥. C.D. Ryff and B.H. Singer, Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Happiness Approach to Psychological Well-being, 2008, Journal of Happiness Studies, Vol. 9, pp 13-39.

٢٦. C.D. Fisher, Happiness at Work, 2010, International Journal of Management Reviews, Vol. 12, pp 384-412.

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

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

٢٩. M. Rojas and R. Veenhoven, Contentment and Affect in the Estimation of Happiness, 2013, Social Indicators Research, Vol. 110, No. 2, pp 415-431.

٣٠. A. Oishi and E. Diener, Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life than Residents of Wealthy Nations, 2014, Psychological Science, Vol. 25, No. 2, pp 422-430.

٣١. O.N. Medvedev et al, the Oxford Happiness Questionnaire: Transformation from an Ordinal to an Interval Measure, Using Rasch Analysis, 2016 Journal of Happiness Studies Vol. 18, No. 5, pp 1425-1443.

٣٢. M. Birkjaer, M. Kaats, and A. Rubio, Taking 10 Leaps for Humanity, Leaps by Bayer in Cooperation with the Happiness Research Institute, 2022.

٣٣. Salzburg Global Seminar, 5 Risks the World Needs to Get Real About, Google Search, April 2023.

٣٤. M. Piekalkiewicz, Don't Keep Up with Joneses! Happiness, Income Comparison and Economic Growth, Happonomy, September 2019.

٣٥. Human Rights Carriers, 15 Social Justice Issues We Must Address, Google Search, May 2023.

٣٦. Bonn Juego, Coordinate Globally, Serve Locally:

Movements for the Moment, the Present and Everyday: Progressive Politics in Times of Crisis, Google Search, April 2023.

٣٧. Onor H. Wilkinson, World Happiness Report 2022: 10th edition sees increased focus on happiness, March 2022.

٣٨. Claudia Wallis, the New Science of Happiness. What makes the human heart sing? Mind and Body Happiness, Time Magazine, January, 2005.

٣٩. S. Mohammadi, et al. The Relationship between Happiness and Self rated Health: A Population-based Study of 19499 Iranian Adults, PLOS ONE, March 2022

سرزمین ما همه باغ و گلستان است و بس
زندگی را همچو دانشگاه بین اندر مدل
هم مؤسس هم رئیس و صدر دانشگاه ما
فارغ از سنّ و نژاد و رنگ هر انسان خودش
کارمندان کلاً موجودات زنده در زمین
این جهان را آفریده تا بیاموزیم ما
هر یک از ما یک تجلی از رخ زیبای او
در نمایشنامه زیبای خلقت هر کسی
این نمایش با شکوه و بس مهیج خلق شد
ما یکی باشیم با هر چیز و هر کس در جهان
خواهران ما، برادرهای ما در زندگی
قوم و خویشانند موجودات دیگر در زمین
باشد این افکار متحوس جدایی ذهن ما
بگذری از «من» به وحدت می‌رسی و فارغی
انیا و اولیا استاد مدعو در زمین
کربلا یعنی کلاس عشق و درس آخرش
زینب اینجا در کلاس صبر غوغا می‌کند
در جواب یاهو ابن زیاد خیره سر
«ما رأیت» صحنه ای «الآن جمیلاً» اندر آن
گر نجات خویش خواهی کشتی آل رسول
گر نبودی این همه مفهوم اندر زندگی
دائم این را آنچه بودش بهتر است از نیستی
در حقیقت آن بهشت جاودان روی زمین

بهر شادی شما گل‌های خندان است و بس
جای تحصیل تمام نسل انسان است و بس
ایزد منّان خدای پاک و سبحان است و بس
همزمان استاد و دانشجوی میدان است و بس
هر چه حیوان هر چه در خاک از گیاهان است و بس
او درون ماست وحدت اصل ادیان است و بس
منحصر بر فرد و بی مانند هر جان است و بس
نقش پر رنگ و مهمی را نمایان است و بس
عشق و ارزش‌ها و خدمت اصل جریان است و بس
هر کسی تصویر زیبایی ز یزدان است و بس
هر چه انسان زنده در شهر و بیابان است و بس
آنچه زنده از گیاهان هر چه حیوان است و بس
غول «من» در بازی تو هفتمین خوان است و بس
گشته تحصیل تمام و خویش فرقان است و بس
با وجود تجربه هر درس آسان است و بس
صحنه استادی شاه شهیدان است و بس
او برای اهل دل تندیس ایمان است و بس
که چه دیدی پاسخ او کلّ عرفان است و بس
خطبه اش یادآور آن شاه مردان است و بس
هر کدام از چارده تن عین قرآن است و بس
این جهان بهر شما مانند زندان است و بس
بوسه مجنون و لیلی زیر باران است و بس
در پی عشق و ارادت بر بزرگان است و بس

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 حد و چارچوب و قالب
 همه پر نشاط در راه کمال رو به بالا
 خدمات خالصانه شده کار و بار هر کس
 همه پاک از ردائل 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 پوچ 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



مهدی بهادری نژاد

استاد برجسته (بازنشسته) دانشگاه صنعتی شریف

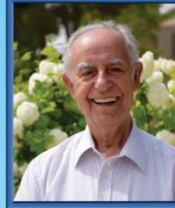
عضو پیوسته فرهنگستان علوم

چهره ماندگار

استاد برجسته مهندسی مکانیک کشور

استاد نمونه کشوری

دریافت کننده نشان درجه اول دانش کشور (به پیشنهاد فرهنگستان علوم)



برای ریشه کن کردن ناراحتی‌های غالب مردم و حل مشکلات جهانی لازم است ما رویکرد و دیدگاه خود را جهت افزایش شادی از کسب ثروت، قدرت و شهرت، به پرورش ارزش‌های انسانی و ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد، همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع تغییر دهیم.

با این روش و رویکرد، از کمک کائنات نیز برخوردار خواهیم شد.

امیدوارم شما خواننده عزیز به لطف خداوند و با ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد، همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع و پرهیزکاری کامل، عروج معنوی نموده و به بالاترین درجه شادی دست یابید.

ISBN : 978-622-92708-3-7



9 786229 270837

