

# رنگین موقعیت



نویسنده : دیل کارنگی، جیمز آن و الا وایلر  
ترجمہ : محمد جواد پاکدل و مسعود میرزایی  
ویراستار: علی رضا جعفری

## فهرست مطالب

۱	موفقیت چیست؟
۵	شکست
۷	فردا دیر است
۱۰	راه رسیدن به خواست ها
۱۳	پشتکار و شجاعت
۱۶	اگر می‌خواهید به هدف خود برسید
۱۹	محبوب بودن در اجتماع
۲۲	درس زیانبار
۲۵	رهایی از شرایط ناخواسته
۳۱	دنیا باز تابی از حالات ذهنی است
۳۴	راز دست یافتن به تندرستی، موفقیت و قدرت
۴۰	راز خوشحالی پایدار
۴۳	تحقق یافتن فرجام نیک
۴۵	موفقیت آنی
۴۶	بگذار گذشته بگذرد
۴۸	کاشتن بذر
۵۰	لباس‌های قدیمی
۵۲	خورشید ظهر
۵۴	موانع
۵۶	نفوذ اندیشه
۵۸	تمول
۶۰	ابدیت
۶۱	تجلی صبح
۶۲	فلسفه خوشحالی
۶۴	عقل سلیم
۶۶	خوش بینی
۶۷	آمادگی
۶۹	جلب منافع
۷۱	شکست ناپذیری
۷۲	مبادله
۷۳	تورات

۷۴	هدف از زندگی
۷۶	عقل
۷۸	تمرکز
۷۹	تقدیر
۸۰	همدردی
۸۲	تنفس عمیق
۸۳	سخاوت
۸۵	دشمنی که در دل می پرورانیم
۸۸	خنده بر مشکلات
۹۰	بخندید تا دنیا به شما بخندد
۹۳	حداکثر استفاده از زندگی
۹۶	افکار و رمز موفقیت
۹۷	تمرکز و رابطه ی آن با موفقیت
۹۹	کمرویی
۱۰۰	رهایی از چنگال افسردگی
۱۰۱	تربیت نفس
۱۰۸	علت و معلول
۱۰۹	استفاده از وقت
۱۱۲	امید
۱۱۴	مطالعه ی اجمالی درباره ی عوامل کامیابی
۱۱۷	نکته‌ها

## موفقیت چیست؟

درباره ی «موفقیت» از جهات گوناگون اظهار نظر های متفاوت و فراوانی شده است. اما هیچ یک از این اظهار نظر ها مطلق و به طور صد درصد قابل استناد نبوده است. موفقیت، همیشه در رابطه با افراد و اعمال آنها مطرح بوده است و به عبارت ساده می توان گفت: در جنبه های مختلف سبقت گرفتن انسان از افراد هم سطح را در اصطلاح، موفقیت می نامند.

مثلا در مسابقات ورزشی، تیمی که بر حریف هم سطح خود پیروز می شود، موفق شده است. در جهات شغلی و حرفه یی نیز دست یافتن به موقعیتی برتر را موفقیت نام می دهند. برای تبیین و تشریح جهات گوناگون موفقیت، مثال های فراوانی می توان عرضه کرد، ولی با این همه واژه ی موفقیت در اذهان همه، به یک اندازه محبوب و ایده آل نیست. حتی کسانی وجود دارند که موفقیت را از خانواده ی واژه های کثیف و ناخوش آیند به حساب می آورند.

در توضیح چنین نظری، جنبه های منفی موفقیت مورد توجه قرار می گیرد که بیشتر بر تفسیر های عرضه شده از موفقیت متکی است. برای واضح تر شدن مقصود ذکر مثال هایی الزامی به نظر می رسد که شاید خالی از لطف هم نباشد: تاریخ، حافظی امین برای نگرهبانی از چنین موفقیتها و افراد موفقی است: وقتی آدولف هیتلر در فتنه ی عظیم جهانی خود، میلیونها انسان را به خاک و خون می کشد، آیا می توان گفت به موفقیت دست یافته، حتی اگر در نهایت با آن وضع اسف بار مغلوب نمی شد؟

به هر صورت، روند کار آدولف هیتلر، قبل از شکست در مقابل جبهه ی متفقین، سرشار از موفقیت قوای آلمان و در مجموع آرمان شخصی هیتلر بود. آیا موفقیت به این صورت می تواند مقبول واقع شود؟ این خود بحث جداگانه یی را طلب می کند، که در بخش های آتی کتاب مطرح خواهیم کرد.

از دیدگاههای گوناگون و در سطوح مختلف، هیتلر تنها فردی نیست که به موفقیت رنگ و شکل دیگری داده است. چنگیز ها و نرون ها و... افراد فراوانی بوده اند که موفقیت خود را در سایه ی کشتار و فلاکت انسانها به دست آورده اند که نمی توان مفهوم متعالی موفقیت را به آن اطلاق کرد.

در شناساندن چهره ی دیگری از موفقیت - که سعی بسیار شده تا کراهت آن از میان برود - نقش آفرینان عرصه ی هنر تأثیری جادویی داشته اند.

فیلمسازی که شخصیتهای منفی را باتمام مهارت هنری و امکانات فنی تا درجه یی بالا می برد که یک دزد یا قاتل در حد یک قهرمان جلوه می کند، از عوامل این تغییر مفهوم است.

ارائه تصویر از چنین قهرمانانی تا حدی وسوسه انگیز صورت می گیرد که بر پاره یی از بینندگان و خوانندگان آثار هنری، تأثیری شدید و مخرب می گذارد. بیشتر افرادی که در اینگونه آثار به صورت «تیپ» ارائه می شوند کسانی هستند که برای کامروایی شخصی بی نهایت خشن، بی گذشت و موفقیت طلب از آب در می آیند. اینان برای دست یافتن به اهداف شخصی خود که بیشتر ارضاء کننده ی امیال مادی و شهوانی و موفقیت حرفه یی است، حتی از دوستان و خانواده های خود میبرند در عرصه یی غیر معقول، از طریق انجام کارهای غیر معمول، به نتایجی خوشایند و وسوسه کننده دست می یابند.

برای نتیجه گیری از چنین بحثی بهتر است موضوع را به این صورت دنبال کنیم که: «موفقیت» یک مسأله شخصی است و از دیدگاههای مختلف، شکل های مختلف دارد.

در مفهوم متداول، موفقیت یعنی به خواست های خود رسیدن، ولی همه چیز در رسیدن به خواست های خود تمام نمی شود. موفقیت وقتی می تواند دارای ارج و قیمت باشد که در رابطه با اجتماع و اشخاص، موثر واقع شود. درباره ی مفهوم «موفقیت اجتماعی» بدون تردید بحث فوق العاده دشوار و با ارزشی را باید مطرح کرد که صاحب نظران خبره قادر به ارائه آن

هستند. اما موضوع گفتنی در این زمینه بهره ولی جامعه از حاصل موفقیت افراد است که می تواند ارزشی برای آن تعیین کند و بدان مفهوم بدهد.

موفقیتی که ادیسون و گراهام بل به دست می آورند، آنقدر با ارزش است که در مقابل آن، رقابت هایی که بیشتر نام «موفقیت» به خود گرفته اند، رنگ می بازند. بسیاری از افراد «موفقیت» را با «رقابت» اشتباه می کنند، و هرگز به این نمی اندیشند که اگر به هدف خود رسیدند، چه نتیجه ای عاید اجتماع می شود؟ اگر افراد پول پرست به بالاترین حد خواست های خود، که جمع آوری پول است، رسیدند، چه تاثیری مثبتی بر جامعه ی خود می گذارند؟ در یک جمله کوتاه: چون طبایع انسانها گوناگون است، موفقیت هم به تعداد این طبایع، تفسیر های گوناگونی پیدا کرده است.

با چنین بینش و برداشتی باید گفت: موفقیت دارای یک مفهوم واقعی و مشخص نیست. زیرا مثلاً اگر از نظر من به دست آوردن پست ریاست فلان اداره موفقیت به حساب می آید، ممکن است همین امر از نظر شما خواست مذمومی باشد. حتی اگر از شما بپرسند چه عامل ناخوشایندی در این خواست وجود دارد، شاید بگویید: رئیس الزاماً مرئوس هم دارد. رئیس برای پیشبرد مقاصد خود باید از زیر دستان خود کار بکشد و در جهت خواست های خود، آنها را به کار اندازد، و ما از اینکه کسی به دیگران تحکم کند خوشمان نمی آید. مسلماً نمی توان گفت که این نظر نادرست است، همانطور که نمی توان گفت کاملاً هم درست است.

عده زیادی از مردم هستند که واقعاً نمی دانند از زندگی چه می خواهند و از دنیا چه توقعی دارند. به طور طبیعی، این افراد ارزشهای خود را هم نمی شناسند و اگر به موفقیتی هم دست پیدا میکنند، صرفاً تصادفی است. این افراد در زمینه ی شناخت «موفقیت» تحت تاثیر عوامل پر جاذبه توصیفی دیگران درباره ی موفقیت هستند و در نهایت کار شان نوعی رقابت از آب در می آید. گاه حسادت هم در جمع عوامل موفقیت جا میگیرد. مثلاً وقتی کسی در میابد که فردی با داشتن ارزشهای کمتر وبا حتی مساوی، موفقیت بهتری به دست آورده است، به طور طبیعی، برای رسیدن به آن فرد تلاش و تقلائی فراوانی می کند که گاه نتیجه بخش هم هست، اما به حاصل کار چنین فردی نمی توان عنوان موفقیت داد.

در عصری که مازندگی می کنیم، عده ی کسانی که از موفقیت اجتماعی و فردی خود ناراضی هستند هر روز رو به افزایش است. برای اینکه ناخواسته در جمع این افراد قرار نگیریم، پیش از همه چیز ضروری است که ضوابط مشخصی برای شناخت ارزشها داشته باشیم. البته شناخت ارزشها هم بستگی به فرهنگ افراد دارد و به اینکه فرد دارای چه طرز تفکری است. برای ارزش گذاری باید قبل از هر چیز در نظر بگیریم که: اصولاً چه چیز بر ایمان از همه چیز مهمتر است و برای رسیدن به آنچه از نظر ما مهم است، چه چیز هایی را باید از دست بدهیم و مقابل چه چیز هایی را کسب کنیم؟

در مرحله ی اول بهتر است به آن چیز هایی که واقعا باعث ارضای خاطرمان می شود توجه کنیم. تهیه ی فهرستی از عوامل ارضاکننده ی خاطر، کار غیر ممکن نیست و به آسانی می توان از عهده اش برآمد.

تعیین دو بخش در این فهرست، مهمتر از بقیه بخش هاست. آن دو عبارتند از خواست هایی که با امرار معاش ارتباط دارند و بعد از آن خواست هایی که بیشتر ذوقی است. در قدم اول باید مشخص کنیم که از انجام چه کاری لذت می بریم؟ در چنین وضعیتی، گاه متوجه می شویم که کار موظف مربوط به امرار معاشمان بسیار ناگوار است و هیچ لذتی به ما نمی دهد، اما در عوض کار ذوقی ما دلچسب است که حاضریم بدون دریافت مزد هم آن را انجام دهیم.

«گیسبون» یکی از صاحب نظران مسائل اجتماعی در این باره می گوید: به چه صورت می توان امکان موفقیت را ارتقا داد؟ از طریق دست زدن به کاری که انسان بیش از کارهای دیگر به آن اشتیاق نشان می دهد. چون چنین کاری به انسان فرصت می دهد که توانایی و ویژگی های شخصیت خود را به اعلی درجه متجلی سازد. امکان دارد شناخت چنین کاری مستلزم

تجربه و امتحانات مکرری باشد، ولی این تجربیات، ارزش انجام دادن را دارد. چون حداقل نتیجه ای که از آن به دست می آید، شناخت تفاوت «موفقیت» و «شکست» است.

از یک بررسی پدافکنه، این نتیجه به دست آمده که نود و چهار درصد افرادی که توانسته اند در کار خود موفق شوند، افرادی هستند که کارشان را (منظور کاری است که در آن موفق شده اند.) از همه چیز بیشتر دوست دارند.

کسانی که کارشان را دوست ندارند، هر قدر هم که زحمت بکشند، نمی توانند به موفقیت برسند، و یا اگر هم برسند آنقدر محدود هستند که باید آنها را جزء استثنائات به حساب آورد...

در یکی از نشریات اروپایی، در سالهای گذشته، یک مقاله تحقیقی آماری به چاپ رسیده بود که نگاهی به عناوین و خلاصه یی از نظریات مندرج در آن، خالی از لطف نیست.

مقاله با تیتیر «آیا واقعا می خواهید پیشرفت کنید و شخص مهمی باشید؟» درج شده و در آغاز آن آمده بود: همه میل دارند موفق شوند و پیشرفت کنند. این یکی از طبیعی ترین نیازهای انسان است. آیا وجود دارد که از دریافت اضافه حقوق خود داری کند؟ برای شما رئیس شدن چه مفهومی دارد؟ آیا به این اندیشیده اید که داشتن سمتی که قدرت، پول، اعتبار و محبوبیت به همراه داشته باشد، چه گرفتاری هایی را به دنبال دارد؟ راستی فکر کرده اید که برای رسیدن به چنین موفقیتی چه تلاشی الزامی است؟

در ادامه ی مطلب چنین نتیجه گیری شده بود که: افراد موفق تر، کسانی هستند که بیشتر کار می کنند. هیچ کس به اندازه ی رؤسای طبقه متوسط و بالا، وقت خود را صرف کارش نمی کند. بیشتر این افراد، هفته یی ۵۰ تا ۹۰ ساعت کار می کنند و هر چه مقام شخص ممتاز تر باشد وقتی که در ارتباط با مقام خود، صرف کارش می کند، بیشتر است. بررسی های موجود نشان می دهد که مدیرانی که در آمد سالانه شان بیشتر از بیست هزار دلار است، به طور متوسط هفته یی یازده ساعت اضافه کاری می کنند. کسانی که حقوق سالانه شان بیش از پنجاه هزار دلار است به طور متوسط هفته یی هجده ساعت اضافه کاری می کنند.

افرادی که پست ریاست را به عهده می گیرند، عملا ساعت کار را در نظر نمی گیرند. آنان چون به پست ریاست علاقه مند هستند، به این نمی اندیشند که ساعت کارشان کی تمام می شود تا هر چه زود تر از آن محل بگریزند.

مسئولیت برای رئیس، با آنکه دشوارترین بخش کار به حساب می آید، ولی بسیار دلچسب است. هرچه مقام یک رئیس بالاتر رود، حس وفاداری نسبت به دستگاہی که در آن کار می کند بیشتر می شود. بسیاری از رؤسا از همکاران خود نیز همین انتظار را دارند. در این موارد آنقدر توقع همکاری در حس وفاداری، اوج می گیرد که شباهت زیادی به زناشویی پیدا می کند و این است که اصطلاحا درباره ی چنین افرادی می گویند: باکار خود ازدواج کرده اند.

در نتیجه، برای افرادی که به این ترتیب کار می کنند می توان توقع موفقیت را هم داشت. در واقع این افراد، با به دست آوردن موفقیت، از کارشان راضی می شوند و کار بهتری عرضه می کنند و باز موفقیت های بیشتری به دست می آورند.

این را هم باید به یاد داشت که پذیرفتن یک کار، صرفا برای کسب پول اشتباه سنگینی است که مرتکب شونده ی آن نمی تواند توقع موفقیت در این مسیر را داشته باشد. چون اگر اینطور نبود، افراد ثروتمند، سعادتمندترین افراد بودند، در حالیکه می دانیم همیشه اینطور نیست. ناگفته نماند که چشم پوشی از هدف اقتصادی مورد نظر نیست، بلکه منظور، بیان این نکته است که پول تا جایی ارزش دارد که از حد معینی تجاوز نکند، وقتی از آن حد گذشت مسائلی را در پی می آورد که خارج از تصور صاحب آن است.

موفقیت در هر کار مستلزم تحمل رنج و مرارت های بسیاری است که برای رسیدن به توفیق، باید بهای آن را پرداخت. افرادی هستند که در راه رسیدن به توفیق، از تحمل زحمت و محرومیت سر باز می زنند و این خود به معنی گذشت و چشم

پوشیدن از موفقیت است.

افراد اهل عمل، همیشه با پشتکار و تحمل مشکلات، عرصه را بر رقابایی که تحمل کمتر دارند تنگ می کنند و همین افراد هم هستند که موفق می شوند. در حقیقت باید بگوییم در این مسابقه، کسی پیروز می شود که مقاومت بیشتری دارد. در نهایت پاسخ «موفقیت چیست؟» را اینطور می توان داد که: موفقیت به دست آوردن آن چیزی است که شما اراده می کنید. افراد که معنای واقعی موفقیت و حد و مرز آن را برای خود مشخص نمی کنند، مسلماً شکست خواهند خورد. چون این افراد، وقتی نتوانند حدود خواست های خود را بشناسند، دچار ناتوانی هستند و ناتوانی هم برای توفیق، عامل متوقف کننده یی است. شناخت و استفاده از استعداد های نیز از مسائل مهم دستیابی به موفقیت است. کسی که از استعداد هایش استفاده نکند، نه تنها که موفق نمی شود بلکه از افراد فعال بی استعداد هم عقب می ماند. پس شخص با استعداد کسی است که از استعدادش استفاده می کند. آن که از استعدادش استفاده نمی کند، مثل کسی است که اصلاً استعداد ندارد.

بارها شنیده ایم که می گویند: فلان دانش آموز فوق العاده با استعداد است، درس را با یکبار خواندن حفظ می کند، اما متأسفانه دل به درس نمی دهد، راستی فرق این دانش آموز با دانش آموزی که استعداد ندارد چیست؟ دانش آموز بی استعدادی که پشتکار دارد، بی گمان استعدادش بیشتر از دانش آموز مستعد بی پشتکار است. یکی از فلاسفه ی چین باستان می گوید: کسی که استعداد دارد، و نمی تواند از آن استفاده کند، آدمی شکست خورده است.

کسی که استعداد دارد، اما نیمی از استعدادش را به کار می گیرد، تا حدودی شکست خورده است. کسی که استعداد دارد، اگر یاد بگیرد که چطور از استعدادش استفاده کند، کاملاً موفق می شود و آنچنان به رضایت خاطر و آرامش درون دست می یابد که شناخت آن برای افراد غیر هم سطح خودش مقدور نیست. در رابطه با شناخت حدود موفقیت، به نحوی کاملاً مهم و تعیین کننده، مسئله استعداد مطرح می شود. به عبارت واضح تر، یکی از رموز موفقیت، شناخت استعداد هاست و استعداد نیز به نوبه ی خود شناخت حدود موفقیت است.

## شکست

شاید حرف بیهوده‌ی نباشد اگر بگوییم شناخت شکست و دریافت دلایل آن هم، از جمله رموز موفقیت به شمار می‌آید. شکست، در رسیدن به خواست‌ها به حدی که مورد توقع بوده، عبارت از این است که افراد نتوانند به اندازه‌ی شایستگی‌شان از زحمات خود بهره‌برداری کنند. البته مواردی را که قصد و غرضی در راه استعداد‌ها سنگ می‌اندازند، باید از این مقوله جدا کرد، اگر چه افراد مستعد، برا گذشتن از سد اغراض و موانع هم راه‌گریز مناسب را می‌یابند. افرادی که حتی المقدور از استعداد‌های خود در راه اهداف شناخته شده‌شان بهره‌برداری نمی‌کنند، افراد شکست‌خورده‌ی هستند. ناگفته نماند که موفقیت کلی و همه‌جانبه‌ی شخص در زندگی هیچ ارتباطی با موفقیت اجتماعی و وضعیت اقتصادی افراد ندارند.

امکان دارد فردی تمامی استعداد خود را در راه رسیدن به یک هدف صرف کند، و به آن هدف هم برسد ولی هدفش بازده مادی نداشته باشد. به عنوان مثال، شخصی که در زمینه‌ی خاصی از علوم تحقیق می‌کند و استعداد این کار را دارد و به نتیجه مورد نظرش هم می‌رسد، ولی درآمد مکفی از این راه ندارد و من و شما هم او را به آسانی نمی‌شناسیم، در این صورت نباید فرد شکست‌خورده‌ی بی حساب‌آید.

من هیچ ایرادی در این کار نمی‌بینم که اندکی هم صمیمانه مسائل را از دیدگاه عاطفی و احساس بررسی کنیم؛ به گمان من هیچ داوری، بهتر از خود انسان نمی‌تواند در مورد موفقیت و شکستش نظر بدهد و داوری کند. هر کس می‌تواند داور عملکرد خود و شناسنده رموز موفقیت و یابنده‌ی دلایل شکستش باشد. اما غمبارترین مسئله این است که انسان در سنین پیری و ایامی که نیروی جبران را از دست داده، پی‌ببرد که شکست‌خورده است.

تلخ‌ترین حقیقت این است که انسان، در سالهای ناتوانی و پایان عمر، پی‌ببرد که از استعداد‌هایش به حد کافی بهره‌نگرفته و یا این که آنها را در راه غلطی به کار برده است.

تلخ‌تر از این حقیقت، آن است که دریابد اشتباهش دیگر غیر قابل جبران است. اگر برمسائل بالا، عیب بزرگی به نام «سهل‌انگاری» را هم اضافه کنیم، اندوهی که به فرد شکست‌خورده دست می‌دهد واقعا کشنده است.

لازم به توضیح است که اگر چنین به صراحت اظهار نظر می‌کنیم، دلیلش این است که سهل‌انگاری یکی از ساده‌ترین راههای رسیدن به شکست است.

کسی که در سالهای پایانی عمر در می‌یابد که شکستش بر اثر سهل‌انگاری بوده سخت‌تر می‌تواند پشیمانی را تحمل کند، تا کسی که تلاش خود را کرده ولی به هر صورتی موفق نشده است.

ناگفته نماند که «سهل‌انگاری» با «آسان‌گیری» در امور فرق دارد. منظور از سهل‌انگاری بی‌توجهی به امور است در حالیکه آسان گرفتن دشواریها در بسیاری از موارد عادت خوبی هم به حساب می‌آید. پس اگر آسان‌گیری در مواردی موجب آرامش انسان می‌شود، در عوض سهل‌انگاری همواره جنبه‌ی آزاردهنده و مهلک دارد.

منظور از سهل‌انگاری مهلک، حالتی است که باعث می‌شود نیروها و شایستگی‌های افراد، در انجام کارها و رسیدن به هدف بسیج نشود. در چنین شرایطی بسیاری از توانهای انسان، بیهوده هدر می‌رود و یا بلا استفاده می‌ماند و مضمحل می‌شود.

اینکه افرادی ممکن است تصور کنند که استعداد هیچ کاری را ندارند، تصور بیهوده‌ی بی‌است. چون هیچ انسان زنده



بی را نمی توان یافت که بلاخره در کاری لیاقت خاصی نداشته باشد. یکی ممکن است بتواند فروشنده ی موفق باشد، دیگری ممکن است نویسنده ی خوبی از کار در آید، آن دیگری امکان دارد باغبان خوبی بشود و ... . اگر افراد، توان خاص خود را در زمینه های مناسب بشناسند و موقعیتی فراهم آورند که حتی در اوقات فراغت خود به آن بپردازند، مسلماً در آن زمینه تبحر لازم را هم پیدا می کنند و لامحاله موفق هم می شوند.

در پایان این بخش می توانیم مطالب این بخش را اینطور خلاصه کنیم که:

موفقیت برای شما چه مفهومی دارد؟

شکست یعنی چه؟

چطور از استعداد های خود بهره برداری کنیم؟

چگونه از علایق خود برای موفق شدن کمک بگیریم؟

پاسخ این سوال ها را از متن مقاله می توانید به دست آورید. به شرطی که مطالب یاد شده را با تفکر منطقی خود

تجزیه و تحلیل کنید و مواردی را که به شما مربوط می شود از آن بیرون بکشید و به درستی با وضع خود تطبیق بدهید.

## فردا دیر است

کسانی که کتاب «آبلوموف» اثر ایوان گنچاروف را خوانده و یا فیلمی را که از روی این اثر بزرگ تهیه شده است دیده اند، به راحتی می توانند مفهوم «فردا دیر است» و مصداق عینی ضرب المثل معروف «کار امروز را به فردا میفکن» را دریابند. جز کتاب مذکور، اشاره به داستان «مرد یخی می آید» اثر «یوجین اونیل» هم می تواند در این مورد و برای روشن شدن موضوع به ما کمک کند. چون این اثر هم مانند آبلوموف بر مبنای درون نگری انسان استوار است.

در داستان «مرد یخی می آید» که بیشتر جنبه طنز دارد تا جد، صاحب یک اغذیه فروشی، بیست سالی می شود که از محل کار خود آنطرف تر نرفته است. این مرد از زمان مرگ همسرش که تا بازگویی وقایع بیست سال طول کشیده، همیشه در صدد بوده که پس از پایان کار روزانه، به پیاده روی برود اما هیچ وقت این فرصت را به دست نیاورده چون یاخسته بوده، یا به امید فردا از تصمیمش منصرف شده، یا اوضاع جوی و باد و باران او را از این کار بازداشته و نهایتاً در صورت وجود شرایط مساعد، درد مفاصل مزمن مانعش شده است. او هر روز را به امید فردای بهتر و وقت مناسبتر می گذراند در حالیکه با گذشت بیست سال هنوز آن فردای مورد انتظار فرا نرسیده است و هرگز هم فرا نخواهد رسید.

اگر ماجرای آبلوموف و مرد یخی ... هر یک ارزشهای ویژه ی هنری خود را دارند اما ارزش کار در آنها بیشتر به بازگویی بیماری خطرناکی مربوط می شود که دامن افراد بسیاری را گرفته است بی اینکه خودشان متوجه آن شده باشند. افرادی که در انجام کارها امروز و فردا می کنند، معمولاً در خیال زندگی می کنند و عمر می گذرانند. اینان برنامه های مفید و دلخواهی را در ذهن خود تدارک می بینند اما هرگز زمان اجرای آن برنامه ها فرا نمی رسد.

در سطح قابل شناخت و درک این موضوع می توان افرادی را مثال زد که از کار خود بشدت متنفرند، اما هیچ وقت اقدام به ایجاد تغییری در آن نکرده اند، در حالیکه همیشه هم نقشه این کار را در ذهن خود دارند!

هستند افرادی که با قاطعیت اعتقاد دارند که باید اضافه حقوق، رتبه و یا پست بهتری به آنها داده شود، اما هرگز زحمت پیگیری آن را به خود نداده اند در حالیکه همیشه ایده آلمان این بوده است که در اولین فرصت دنبال این کار را بگیرند. وضعیت این افراد بی شباهت به وضع قهرمانان داستان هایی که ذکر کردیم نیست.

این دست و آن دست کردن یا کار امروز را به فردا انداختن، شخص را در باتلاقی گرفتار می کند که قدرت تحرک را از او می گیرد و هرچه بماند بیشتر در باتلاق فرو می رود و طبعاً برداشتن گام اول مشکلتر می شود، تا آنجا که دیگر امکان هر نوع حرکتی از شخص سلب می گردد.

امروز و فردا کردن در واقع نوعی عادت بد است که با رضا و رغبت در انسان ایجاد می شود. معمولاً در این راه اولین حرکت بنابر خواست خود ما و بر مبنای حس راحت طلبی مان شکل می گیرد و در مراحل بعدی اندک اندک عمیق و عمیق تر می شود و به صورت عادت در می آید.

درست توجه کنید : مراحل حمله ی این بیماری این طور شروع می شود که انسان برای خود در این موارد دایما بهانه هایی برای فرار از اقدام و عمل می تراشد و خود را پشت آنها پنهان می سازد. بدین شکل:

(الف) وقت برای انجام این کار زیاد است.

(ب) می توانم هر وقت که بخواهم این کار را انجام دهم.

(ج) امروز حوصله ی انجام این کار را ندارم.

(د) کار مهمی نیست که ارزش تحمل این خستگی را داشته باشد.

(ه) فردا هم روز خداست، انجامش می دهم.

و) کارهای دیگر مقدمند (در حالی که در واقع کاری هم وجود ندارد!)

ز) دلم می خواهد انجامش بدهم اما...

لابد این جملات و جملاتی از این قبیل به گوش شما هم آشناست. همه ی ما در مراحل مختلف زندگی، تا حدودی چنین بهانه هایی را برای خود آورده ایم. اما موضوع مهم این است که عباراتی از این گونه تا چه حد برای شما تکراری و عادی شده اند؟ اگر زیاد آنها را با خود تکرار کرده اید به مرحله ی دشواری از این عادت یا در واقع این بیماری رسیده اید و مسلم بدانید که در آن صورت، بزرگترین مانع را در راه موفقیت خود پیش رو دارید، و باید آن را جدا از میان بردارید.

برداشتن این مانع بزرگ می تواند یکی از رموز موفقیت شما به حساب آید.

تردیدی در این مسئله وجود ندارد که هوش و استعداد در مراحل تحصیلی نقش مهمی را در کار دانش آموزان ایفا می کند اما اهمیت کار دانش آموزان و پیشرفت آنها بیشتر مرهون علاقه و وقت شناسی آنها در تنظیم و یاد گیری دروس است. دانش آموزی که با علاقه درس می خواند و به عبارتی خود را وقف درس می کند، بی شک از دانش آموزی که تنها متکی به استعداد خویش است، سبقت می گیرد.

در بسیاری از اشخاص «بیماری امروز به فردا کردن» از همان مراحل تحصیلی شکل می گیرد. دانش آموزی که می تواند خودش را به درس خواندن علاقه مند سازد خود را وقف درس خواندن می کند. به طور طبیعی، این علاقه هم نمرات خوب عاید او می کند و باعث شکل گیری دقیق برنامه هایش در آینده می شود. فرق میان دانش آموزان مردود، قبول با نمرات متوسط، و قبول با نمرات عالی، فقط در میزان دلبستگی آنها به تحصیل است نه چیز دیگر.

گفتیم که در افراد بسیاری، بیماری امروز به فردا کردن در همان دوران تحصیل ریشه می گیرد. اینان معمولا به خود می گویند که: به سادگی از عهده ی فرا گیری دروس و انجام تکالیفم بر می آیم، ایرادی ندارد که وقت خود را به طریق دیگری بگذرانم و یا فردا این درس را خواهم خواند، وقت باقی است.

اینان علاوه بر اینکه کم کم بیماری سهل انگاری را در وجود خود رشد می دهند، هیچوقت قادر به انجام همان برنامه ی تدارک دیده برای فردایشان هم نخواهند شد. برنامه ی امروز و فردا کردن، چون بختکی بر روی استعداد آنها می افتد و بر میزان موفقیت آنها تاثیر می گذارد و سایه وار در آینده هم تعقیبشان خواهد کرد.

در یک بر آورد و آزمون که یکی از دانشمندان امریکایی روی عده ی زیادی از شاگردان خود طی بیست سال کرده، به این نتیجه رسیده است که افراد موفقتر، در میان دانش آموزان گذشته ی او که مردان مستقل امروز شده اند با استعداد ترین آنها نیستند بلکه افراد موظف تر و جدی تر در زندگی هستند که به توفیق بیشتری دست یافته اند.

در میان افرادی که ذوق هنری دارند هستند کسانی که سالها را بیهوده در انتظار چیزی به نام «الهام» سپری می کنند در حالیکه الهام در واقع همان کار مداوم است که فرصت مناسب برای دستیابی برتری را به هنرمند می دهد.

هنرمندانی چون بتهوون، موتزارت، واگنر و ... آثار خود را با دریافت الهام به وجود نمی آورده اند بلکه آنها مانند افراد موظف که هر روزه و بلا انقطاع کار های موظف انجام می دهند، مرتب کار می کرده اند و چون حاصل کارشان به علت زحمت زیاد، در حد والایی قرار می گرفت، این تصور را «القاء» می کرد که الهام در کار بوده است.

علاقه و توجه به کار در آغاز کردن آن نهفته است و نه در تاخیر انداختن آن و منتظر فرصت ماندن! اگر به خود بگوییم «هنوز برای انجام فلان کار تمام نیروی خود را به کار نبرده ام و باید در فرصتی مناسب این کار را بکنم.» اطمینان داشته باشید که کمتر چنین فرصتی به دست خواهد آمد.

بسیاری از کارها هستند که آموختن و انجامشان در سنین بزرگی دشوار است اما در کودکی به سادگی می توان آن را فرا گرفت و انجام داد. اگر کودکان با برنامه های منظم به این کارها علاقه مند شوند، قطعاً وقتی بزرگ شدند در انجام چنین

کارهایی چنان مهارتی کسب می کنند که می توان آنها را در ردیف افراد موفق قرار داد. به طور طبیعی باید نظر آن روانکاو برجسته را پذیرفت که می گوید: «برخورد با یک ضعف اخلاقی کار ساده یی نیست، یا باید رو در روی آن قرار گرفت و به مبارزه پرداخت و یا اسیر آن شد.» و بر این اساس برای افراد از دست بیماری امروز و فردا کردن لامحاله باید به مبارزه با آن برخاست.

## راه رسیدن به خواست ها

راستی با حالا با شخص یا اشخاصی که از لحاظ وضعیت جسمی، لیاقت حرفه ای و سواد از شما پایین تر اند، اما از لحاظ موقعیت مالی در درجه ی برتری قرار گرفته اند، برخورد کرده اید؟

من فکر می کنم هر کدام از ما حداقل یکی از این نمونه ها را می شناسیم.

بسیار خوب آیا تا به حال هرگز دلیل این را که او متمول شده و شما نشده اید، از خودتان پرسیده اید؟

بازهم فکر می کنم، بله!

در این صورت توانسته اید جواب درستی به پرسش خود بدهید؟

احتمالا نه!

جواب منطقی به این سوال شما و همه ی ما این است که آن شخص با تمام ضعفی که دارد واقعا میل داشته ثروتمند بشود و بموقع، تمام همت خود را هم صرف این کار کرده و مثل بسیاری از ما فقط به خواستن و میل داشتن اکتفا نکرده است. آن شخص در راه مشخصی به طور کامل، تلاش کرده و نتیجه گرفته است. شما هم در راهی که می خواهید و به آن علاقه دارید، می توانید موفق شوید به شرط اینکه به اندازه ی کافی برای رسیدن به هدف علاقمند باشید.

موضوع قابل توجه دیگر اینکه : هر کدام از ما، در آن واحد ممکن است خواست های متعددی داشته باشیم که نیروی ما برای رسیدن به همه ی آنها کافی نیست. در چنین مواردی اول باید با خودتان صادقانه کنار بیایید و در میان مجموع خواست ها، آن را که اولویت دارد مشخص کنید و در راه باروری آن تا حد ممکن بکوشید.

... پروفیسور «ویلیام جیمز» در این باره می گوید: « تقریبا در تمام زمینه ها، علاقه ی مفرط باعث موفقیت می شود. اگر علاقه ی کافی و راستین وجود داشته باشد، موفقیت قطعی و حتمی است. اگر آرزوی ثروتمند شدن دارید به این آرزو خواهید رسید، اگر خواستار علم و دانش و هنر باشید حتما عالم و دانشمند و هنرمند خواهید شد مشروط به اینکه واقعا به آن چیزی که آرزویش را دارید علاقه مند باشید، خواست خود را بشناسید و در آن واحد خواستار رسیدن به صدها آرزوی ضد و نقیض نباشید.»

در ادامه ی این مبحث مواردی را که در راه رسیدن به خواست ها باید رعایت کرد و یا از آن گریز داشت، می توان به صورت زیر خلاصه کرد:

۱. خود را عادت دهید که از موکول کردن کارها به فردا بپرهیزید و به دلایلی مانند اینکه فلان کار وقت گیر است، از انجام آن سر باز زنید. این کار را می توانید حتی از انجام کارهایی نظیر تعمیرات وسایل خانه و نوشتن نامه به دوستان، که همیشه منتظر یافتن وقت مساعد برای انجامش هستید، شروع کنید.

۲. فکر تان را روی موضوع اصلی که در واقع محور علاقه ی اصلی شما است، متمرکز کنید.

۳. با این احتمال که کار، در همین یک امروز به اتمام نخواهد رسید، آن را به فرا نیندازید.

۴. پیگیری در کارها را به عنوان یک عادت پسندیده، در خود پرورش دهید.

۵. کاری را که مورد علاقه تان قرار گرفته و با ارزش و مفید است، طوری شروع کنید که امکان بازگشت از نیمه راه برایتان وجود نداشته باشد.

۶. به خودتان تلقین کنید که: هدف هر قدر هم که مهم و رسیدن به آن دشوار باشد، برای شما غیر قابل دست یافتن نیست.

۷. هرگز نگویید نمی توانم. شما که امتحان نکرده اید که می توانید یا نه، پس چطور از نتوانستن حرف می زنید؟

۸. از انجام کارها ترس به خود راه ندهید و از بیم شکست، دست روی نگذارید، چون تازه در صورت شکست همان وضعی را

خواهید داشت که امروز، یعنی قبل از شروع کار دارید، پس در آن صورت هم چیزی را از دست نخواهید داد.

۹. اعتماد به نفس خود را از دست ندهید، قبول شکست همیشه با اندیشه ی شکست شروع می شود.

۱۰. اطلاعات لازم را در مورد کار های مورد علاقه خود به دست آورید با این اطلاعات اعتماد به نفس شما افزایش می یابد، چون راحت تر می توانید توانایی های خود را با مسائل مورد نیاز کار بسنجید.

۱۱. به خودتان ایمان داشته باشید. هرگز فکر نکنید از دیگران کمتر هستید.

۱۲. در برابر اظهار نظر دیگران اعتماد و اعتقاد خود را از دست ندهید. فرضاً اگر نظریه ی جدیدی را با دوستان خود در میان می گذارید، به طور معمول آنها برای جلوگیری از وارد شدن زیان به شما، اول مشکلات عملی کردن آن نظریه را مطرح می کنند، که همین مطرح شدن مشکلات منجر به دلسرد کردن شما می شود. اما هرگز در مقابل چنین مسائلی عقب ننشینید. البته با دقت و توجه کامل، جوانب کار را در نظر بگیرید ولی اصل موضوع را رها نکنید.

۱۳. از مشورت با افرادی که به صداقت و دوستی آنها ایمان دارید کوتاهی نکنید چون برای یک نفر مقدر نیست که همه چیز را شخصا تجربه کند. لذا مشورت با دیگران به طور غیر مستقیم یعنی استفاده از تجربیات آنها.

۱۴. خودتان را عادت بدهید که دقایقی از وقتتان را در شبانه روز به فکر کردن و سنجش اعمال گذشته و برنامه های آینده تان اختصاص بدهید.

۱۵. وقتی افکار ناخوشایند و منفی و آزار دهنده به مغز تان هجوم می آورد، با مطالعه و یا پرداختن به کارهای مفرح و ورزش، از چنگ آن فکر ها خلاص شوید. در این گونه موارد حتی فکر کردن به موفقیت هایی که تا امروز در زندگی داشته اید، می تواند مفید باشد.

۱۶. در هیچ مرحله یی از کار، تجزیه و تحلیل موقعیت و وضعیت کار غافل نشوید.

۱۷. نیروهای خود را روی یک هدف که بیشتر مورد علاقه تان است متمرکز کنید.

۱۸. فکر کردن در مورد مسائل آینده را با خیالپروری توأم نکنید. اگر چه خیالپروری به علت آرامش و لذتی که به انسان می دهد در بسیاری از موارد ناخواسته خود را تحمیل می کند ولی شما می توانید با برخورداری از واقع بینی و حقیقت نگری، اسیر چنگال آن نشوید.

۱۹. سعی کنید اهدافی را که برای خود انتخاب می کنید به صورت یادداشت روی کاغذ آورید و در مواقع مقتضی نزد خود برای رسیدن به آنها برنامه ریزی کنید.

۲۰. از مواردی که به طور نسبی یا کامل در آنها موفقیت به دست آورده اید، برای فهمیدن میزان کار آیی خود در امور با اطلاع شوید.

۲۱. برای رسیدن به اهدافتان جدول زمان بندی شده درست کنید و سعی داشته باشید از جدول عقب نمانید اگر چه برایتان دشوار باشد چون بعد از مدتی تحمل زحمت در این راه حتماً از جدول جلو خواهید افتاد.

۲۲. مراقب باشید که موانع کوچک دلسردتان نکند. مهم این است که اشتباه نکنید موانع قابل رفع هستند.

۲۳. برای هدف های شخصی هم که معمولاً دارای ضرب الاجل نیستند خودتان ضرب الاجل معین کنید چون به این ترتیب به ایجاد عادت نظم در خود موفق خواهید شد.

۲۴. در برنامه ریزی های خود امکان اجرای آنها را هم در نظر بگیرید و مشخص کنید که فراهم آوردن آن امکانات به چه صورت ممکن است.

۲۵. خواست های خود را نیمه کاره، به دلیل یک میل تازه رها نکنید.

۲۶. برای رسیدن به هدف های بزرگ از پذیرفتن زیان های کوچک نترسید.

۲۷. در هدفی که برای موفق شدن در آن برای خود انتخاب کرده اید، از نظرات کسانی که قبل شما در آن راهها موفق شده اند، برخوردار شوید.

۲۸. توجه زیادی به تقسیم وقت خود داشته باشید. مسئله ساعات کار، ساعات خواب، ساعات رفت و آمد را به دقت تعیین و تقسیم بندی کنید... سعی کنید در شبانه روز ساعتی را هم به عنوان ساعت فراغت و فکر کردن به وضعیت خود اختصاص دهید.

۲۹. حقایق را بپذیرید و در مواردی که حقیقت ممکن است برایتان ناخوشایند باشد، از آن گریز نداشته باشید.

## پشتکار و شجاعت

برای افراد شجاع هیچ چیز محال نیست. «جاکس گر»

کره ی زمین از آن اشخاص صاحب پشتکار است. «مثل آلمانی»

نقل می کنند که یکی از آلمانی های قرون وسطی پیوسته می گفت: «من از بت ها امیدی ندارم و از شیاطین هم نمی ترسم، تمام اتکاء من به قوای جسمی و عقلی خودم است.» می گویند اهالی نروژ و سوئد خدایی داشتند که چکشی در دست داشت. چکش نشانه ی همت و پشتکار است و همین نکته اشاره یی است به نشاط و پشت کار اهالی اسکاندیناوی. از کار های عادی و حرکات معمولی اشخاص، می توان به اخلاق و روحیات آنان پی برد. یک شخص فرانسوی به رفیقش که عازم مهاجرت به مملکتی بود گفت: «مبادا آنجا بروی، من اطفال این ملت را دیده ام که در مدرسه چکش را با سستی و ضعف فرود می آورند، این خود دلیل است برای اینکه ملت مذبور در این پشتکار و فعالیت نیست. اقامت در همچو مملکتی جز خسران نتیجه ندارد.» این حرف صحیحی است. افراد هر طور باشند ملت نیز همان طور است و ملت هر طور باشد مملکت نیز همان طور است.

پشتکار انسان را موفق می کند و بهترین نردبان ترقی او به شمار می رود. اشخاص که به قریحه و مواهب طبیعی خود متکی هستند به رستگاری و پیشرفت نزدیکند و از خسران و خذلان دور. نسبت پشتکار به مواهب طبیعی، مثل نسبت اراده است به قابلیت. همان طور که شخص، هر قدر قابلیت انجام کاری را داشته باشد تا اراده ی انجام آن را نکند به انجامش موفق نخواهد شد، همین طور هم هر قدر انسان صاحب ذوق و قریحه و هوش و ادراک باشد، تا آن ذوق و هوش و ادراک مقرون به پشتکار است. یک شخص فعال و با پشتکار هیچوقت در مقابل نامالایمات و شکست ها خسته و فرسوده نمی شود. امید برای همه لازم است، با وجود امید انسان به سهولت می تواند مصائب و سختی های زندگانی را تحمل کند. بد بخت ترین اشخاص کسی است که آرزوهایش زیاد و قوه ی سعی و عملش کم باشد. کسی که دستخوش آرزوهای دور و درازی شود که فراتر از قدرت عمل اوست، قوایش کاستی و نقصان می پذیرد و در زندگانی رستگار نخواهد شد. بیشتر از همه طبقه ی جوان در معرض این آفت قرار دارد. لذا انسان باید از دوران کودکی خود را از عالم تخیل و رویا بیرون کشد و به مرحله ی عمل نزدیک شود. شفر می گوید: «حیات، یک نزاع و کشمکش متمادی بیش نیست و هر پیشرفتی نتیجه زحمات فکر و جسم است. من به پشتکار و شجاعت خود افتخار می کنم. شخص فعالی که مطامع شریف و معقول داشته باشد، می تواند به مقاصد خود نائل گردد.»

هیرملر می گوید: «تنها مدرسه ای که علم و معرفت حقیقی را در آن آموختم مدرسه دنیا است که در آن دو استاد زحمت و کوشش به انسان درسهای گرانبها تلقین می کنند.» کسی که در کار خود تردید کند و با قدم ثابت و زانو های محکم به استقبال مصائب عالم نرود، مساعی او به هدر خواهد رفت و هرگز موفق نخواهد شد.

پشتکار و علاقه به تلاش و اقدام و عمل، جزء عادات است و هر کس با ممارست می تواند این عادات خوب را کسب کند. هر کس حقیقتاً به کار بچسبد، ولو اینکه قوای معنوی او در حدی کاملاً متوسط باشد، باز موفق خواهد شد. «فول بکستن» از حیث ادراک و هوش، فردی کاملاً عادی بود ولی از حیث عمل فوق العاده بود و راز پیشرفت را فقط در پشتکار خود می دانست. انسان به هیچ مقصود بزرگی نمی رسد مگر با مقرون به شجاعت. شخص با مقاومت در مصائب و استقبال از زحمات زندگی قوی می شود. جهاد و مبارزه حقیقی همین است و نتایج آنهم به درجه یی عجیب است که انسان تلاشگر، محال را ممکن فرض می کند و برعکس، اشخاص پست همت و ضعیف اراده، همیشه کارهای ممکن را هم محال می دانند!



می گویند یک سرباز فرانسوی در اتاق خود قدم می زد و می گفت: «من باید مارشال شوم.» این آرزو تحمل و هر مشقتی را بر او آسان کرد و عاقبت به مارشالی رسید.

می گویند شخصی مریض شد و تصمیم گرفت که با مرض مقاومت کند و آن قدر خود را نیندازد تا حالش خوب شود. با همین عزم مرض او رفع شد و شفا یافت.

می گویند «مولی مولک» سردار مراکشی سخت ناخوش و گرفتار بستر بود. همینکه غریوتوپ جنگ را شنید، از رختخواب برخاست، مرض را فراموش کرد و به جنگ با دشمن پرداخت و قشون خود را به میدان جنگ و پیروزی سوق داد و تا وقتی که بر دشمن غلبه کرد زنده بود. قوه ی اراده، قوه ی بزرگی است. برای انسان هر کاری را که بخواهد سهل و ممکن می سازد.

می گویند آدمی همان طوری است که خودش می خواهد. آورده اند که نجاری در اثنای ساختن یک صندلی که به یکی از قضات متعلق بود، اهمتامی زیاد ظاهر می ساخت و در استحکام آن سعی بلیغی داشت. کسی به وی گفت: این اندازه دقت و موشکافی برای چیست؟

گفت: برای اینکه می خواهم روزی بر آن بنشینم. عاقبت نیز چنین شد، چه آنکه نجار مزبور، به خواندن علم حقوق شروع کرد و پس از مدتی به منصب قضاوت رسید. برای اثبات اینکه انسان در اراده اش آزاد است، محتاج هیچ برهان و منطقی نیستم زیرا هر انسانی به طور فطری احساس می کند که مختار و آزاد خلق شده است. انسان ورق کاغذ نیست که آب رودخانه به هر جایی که خواهد او را بکشد بلکه انسان شناگری است ماهر که با دو دست اراده و اقدام در دریای بیکران عادت به هر طرفی که خواهد می تواند رفت. انسان در اختیار و انتخاب خوب و بد آزاد است و گرنه مواضع و دیانات و علوم و کتب اخلاق به تنهایی اثری ندارد.

پس بر جوانان لازم است که تا زود است از همان ابتدای جوانی به معاونت قوه ی اراده که رام کردنش از هر قوه یی آسان تر است، خویش را به جانب کاری بکشند و خود را به عمل عادت دهند، تا کوشش جزء ملکات آنها گردد.

«بکستون» را عقیده بر این بود که هر جوانی می تواند بدانچه آرزو دارد کامیاب شود ولی به شرط عزم و ثبات. وقتی برای یکی از پسرانش نوشته بود: «وقت آن رسیده که به چپ و راست حرکت کنی. هم اکنون باید عزم و اقدام خویش را ظاهر سازی و گرنه بی نام و نشان خواهی زیست و پست همت خواهی شد. اگر خدا نخواست چنین شدی برخاستن از این مغاک و دور شدن این صفات از تو بسیار مشکل است. من یقین دارم شخص جوان هر طوری که خود بخواهد می شود و به هر چه آرزو داشته باشد می تواند کامیاب گردد. من هم چنین بودم. درس تو عزم کردم که سعادت مند و رستگار شوم. اگر امروز عزم کردی که فردی کاری و فعال باشی در تمام حیات از این عزم خشنود خواهی بود.»

در حقیقت معنی اراده خواستن چیزی است یا میل نفسانی عمیق نسبت بدان چیز. پس نفس اراده ی انسان را به جانب سعی و عمل می کشاند و به انجام کار و تهیه ی مقدمات آن وادار می کند بلکه هر دشواری را تا درجه یی آسان و تحمل زحمت را بر انسان هموار می سازد بعد از اراده نوبت جایگاه عزم است. چه آنکه عزم، تصمیم جدی گرفتن بر انجام دادن کاری است. پس کسی که چیزی را خواست و بر آن عزم کرد البته قادر انجام آن خواهد شد. از اینرو «ریشیلیو» و «ناپلئون» می خواستند کلمه ی «محال» از کتاب لغت محو شود. برای ناپلئون «نمی توانم» و «نمی دانم» و «نمی شود» خوشایند نبود و همیشه در جواب کسانی که این کلمات را بر زبان جاری می ساختند می گفت: «بخواه، یاد بگیر، امتحان کن». مورخین حیاتش می گویند در استعمال قوایی که طبیعت بشری از آن بی بهره نیست، این شخص مجسمه ی نشاط بود. اثرات قوه ی اراده، بیش از آنچه در حیات این شخص عجیب به معرض ظهور در آمده، ظاهر نخواهد شد چه کشورها که از فشار و صدمه ی سپاه جسور وی لرزان شد، چه ملت‌های بزرگ و سلطنت های مقتدر که در پیشگاه اراده اش خاضع گردید، برسر پادشاهان در

مقابل عزمش، تاج‌ها متزلزل می‌گشت. اوست که می‌گوید کلمه‌ی محال یافت نمی‌شود مگر در قاموس دیوانگان. کارهایی که می‌کرد به وصف نمی‌آید، همیشه میزان کارش آنقدر بود که چهار نفر منشی را از کار خسته می‌کرد! در نفوس اهالی فرانسه حمیت و غیرت فوق‌العاده‌ی ایجاد کرده بود. وقتی خود او گفته بود: «من سردارانم را از خاک درست کرده‌ام.» با همه‌ی اینها متاسفانه خود خواهی وی هم به خود او و هم به ملتش ضرر رسانید. از حیات او چنین معلوم می‌شود که اگر بنیان قوه و استعداد بر مبادی صحیح استوار نباشد، باعث زیان صاحبش می‌شود و نبوغ بدون اصلاح، اساس تباهی و فساد است. نخستین مظهر پشتکار و نشاط، سرعت در انجام کار، یعنی از دست ندادن فرصت است. ناپلئون می‌گوید: در واقعه‌ی «ارکولا» با ۲۵ سوار بر دشمن غلبه کردم و سببش این بود که دشمن خسته بود و من آن فرصت را غنیمت شمردم و با این عده‌ی قلیل بر دشمن چیره شدم.

## اگر می خواهید به هدف خود برسید ■■■

انتخاب هدف، تمرکز قوا برای رسیدن به هدف و به دست آوردن و به کار انداختن وسیله برای رسیدن به هدف، مهم ترین وظیفه ی ما در زندگی است.

برای آنکه انسان، آنچه را که در زندگی می خواهد جامه ی عمل بپوشاند، یعنی به هدف و مقصود خود برسد لازم است که پیش از آن این مراحل را طی کند. انتخاب هدف، تمرکز قوا و شجاعت در به کار بردن وسیله ... اینک در باره ی هر یک از این مراحل که شما برای رسیدن به هدف خود ناچار از طی آن هستید، بحث می کنیم:

آنچه را که در زندگی میل دارید به دست آورید، روی یک ورقه کاغذ بنویسید و آنچه را که دیگران میل دارند شما به آن نائل شوید نیز روی همان ورقه یادداشت کنید و آنچه را هم که دیگران میل دارند از شما به دست آورند، روی همان ورقه مشخصا به قلم آورید. آن وقت دقت کنید و ببینید که در میان آن تمایلات و آرزو ها کدام از همه بهتر است و برای کدام یک از آنها شایسته است که انسان فداکاری کند.

مبادا خود را فریب دهید و یا آنکه بعضی از تمایلات شرم آور خود را یادداشت نکنید. با خویشتن همیشه صادق باشید و حتی آن چیز های بچگانه را هم که از کودکی تقاضا می کردید و هنوز تمنای آن در نهاد شماست، روی کاغذ بنویسید. زیرا در واقع مقصود از این کار آن است که میان تمایلات و آرزو های خوب و بد شما فرق گذاشته شود تا آنچه را که پسندیده است دنبال کنید و آنچه را که پسندیده نیست ترک گوئید. پس برای این مقصود آرزو ها و تمایلات خوب و بد خود را صادقانه روی کاغذ بیاورید تا بخوبی بتوانید آنها را از هم جدا سازید و آنگاه با روشن بینی دنبال آرزوهای معقول بروید.

با تجربیات عملی ثابت شده است که سد راه کامیابی و مانع توفیق انسان در زندگی و آنچه موجب عقب افتادن و شکست می شود این است که در اعماق روح آدمی آرزوهای متفاوت و متضادی در پیکار هستند و مانند اسب هایی که می خواهند مسابقه دهند، چون به همدیگر برخورد می کنند از نیروی آنها کاسته می شود و از پیشرفت باز می مانند ولی وقتی خوب توجه شدند و راه هر یک از آنها هموار شد، پیشرفت برای آنها میسر است و گرنه با برخورد به یکدیگر پیشرفت شان میسر نیست.

آرزو های گوناگون نیز در نهاد آدمی همین حال را دارد و تضاد آنهاست که انسان را از پیشرفت باز می دارد و گرنه عوامل دیگر کمتر دیده شده است که مانع عمده ی پیروزی شود. پس آنچه غالبا انسان را به هدف نمی رساند هدفهای متعدد و گوناگونی است که با هم تضاد و تفاوت دارند.

بسیاری از اشخاص قربانی تضاد و تراحم هدف های مختلف و آرزوهای گوناگون خود هستند و با یک دنیا آرزو و امید در یک جا به صورت جسمی جامد و بی حرکت می مانند زیرا نمی دانند که برای رسیدن به کدام یک، قدم بردارند! اما در مقابل، اشخاصی هم هستند که خوب می دانند چه می خواهند و هدف و مقصود خود را معین و مشخص می سازند و با تمام قوا به دنبال آن می شتابند.

فراموش نکنید که پس از بحث و تفکر دقیق می توانید مقصود و هدف مطلوب خود را روشن سازید و با ایمان نسبت به پیروزی خود در راه رسیدن به آن قدم بردارید. در اینصورت شکست محال است زیرا همه چیز در جهان هستی تابع قانون جاذبه است و به اثبات رسیده که این اصل، همانگونه که در عالم ماده موثر است در جهان معنویات نیز جاری است. شما وقتی به پیروزی و توفیق خود اطمینان یافتید حتما پیروز و موفق خواهید شد ولی وقتی نسبت به پیروزی و توفیق خود مشکوک بودید و همواره ترسیدید که مبادا موفق نشوید، شکست ناکامی را به سوی خود کشیده اید!

شاید بپرسید که همه آرزومند توفیق و کامیابی هستند پس چرا به مقصود نمی رسند و کامیاب نمی شوند؟ جواب این

است که آرزوی کامیابی و توفیق چیزی است و اطمینان به کامیاب شدن و موفق گردیدن، چیز دیگر! ... همه می خواهند موفق شوند ولی همه یقین ندارند که موفق می شوند. اما آنان که به توفیق و کامیابی خود ایمان دارند پیروز هستند!

پس از آنکه هدف خود را انتخاب کردید، مثل اینکه شخص دیگری از شما می پرسد، از خود بپرسید که برای چه این هدف را انتخاب کرده اید؟ ارزش و اثر این هدف چیست و فایده ی این مقصود کدام است؟ هدفی را که برگزیده اید در برابر خود بگذارید و جوانب متعدد آن را از نظر بگذرانید.

هدف مطلوب شما در واقع همچون رود خانه یی است که باید از آن بگذرید. در آن نیک بنگرید. آیا ساحل دیگر را می بینید و آیا کرانه یی که می خواهید قدم در آن نهید امن و امان است و می توان در آن لنگر انداخت؟! برای آنکه بدانید در چه راهی قدم نهاده اید و به کجا می رود باید از آغاز امر، نهایت کار را ببینید. بد نیست با دوستانی که به تجربه ی ایشان ایمان دارید مشورت کنید و چندین بار به ذوق و عقل خود مراجعه کنید. اگر شما چهل سال دارید و دلتان می خواهد هنر پیشه ی معروف و یا بازرگان معتبری شوید، بد نیست نظر دوستان آزموده و خیر خواه خود را در این باره بخواهید و به طور کلی هنگامی که در مرحله ی فهم و درک کیفیت هدف هستید، چشم خود را کاملا باز کنید....

وقتی هدف خود را تشخیص دادید و عزم کردید که به آن برسید تمام هم و غم شما باید اندیشه در پیرامون این هدف باشد. باید همواره تصویری از آن در برابر دیدگان خود داشته باشید به طوری که دائم هدف خود را ببینید و تمام قوای شما برای رسیدن به آن تمرکز یابد.

باید در این مورد، نظیر کودکی باشید که فقط سرگرم بازیچه ی خود شده و به چیزهای دیگر کمترین توجهی ندارد. هیچ اشکال ندارد که با کسانی که می دانید صحبت ایشان موجب اتلاف وقت و مایه ی پشیمانی نیست و یقین دارید که بحث کردن با ایشان شما را در رسیدن به هدفتان کمک می کند، درباره ی مقصود خود بحث کنید و مخصوصا در نظر داشته باشید با کسانی که در این باره صحبت کنید که خودشان به مقصود رسیده اند و در صف پیروزمندان قرار دارند.

مثل معروفی است که وقتی ذره بین را روی کاغذ در برابر نور خورشید بگردانید جایی از کاغذ را نمی سوزاند ولی وقتی آن را در یک نقطه متمرکز ساختید بی شک آن نقطه را خواهد سوزاند. پس شما هم تمام قوای خود را در نقطه ی معین برای رسیدن به هدفی که انتخاب کرده اید، به کار اندازید یقینا کامیاب خواهید شد.

پس از آن به خود و هدف خود و نتیجه یی که از رسیدن به هدف به دست خواهید آورد، ایمان و اطمینان کامل داشته باشید و به هیچ چیز و حادثه، هر قدر کوچک و ناچیز و یا بزرگ و مهم باشد، اجازه ندهید شما را گرفتار سستی سازد و به چنگ نومیدی اندازد. هرگز در توفیق خود شک نکنید و با روحی لبریز از اعتماد و اطمینان به کار مجاهدت مشغول باشید.

همیشه مشکلات را با آغوش باز و با لب خندان استقبال کنید زیرا نیروی مضاعفی که شما هنگام پیش آمدن مشکل، در کار خود و رفع آن مشکل به کار می اندازید سبب می شود که شما را چندین مرحله جلوتر اندازد و چرخ پیشرفت شما را تند تر گرداند.

از یاد نبرید که در مقابل هر گونه دشواری، لبخندی بر لب داشته باشید و به خوبی به خاطر بسپارید که لحظه یی که شکست به سراغ شما می آید در واقع لحظه ی توفیقی است که شما طی آن، در پرتو تجربه ی ناشی از شکست می توانید راه بهتر و آسان تری به سوی هدف خود پیدا کنید.

برای آنکه همیشه امیدوار و شجاع باشید، دوستان سالم و خوش بین و آزموده کمک خوبی برای شما خواهند بود لذا هیچوقت اشخاص منفی باف و بدبین و بدخواه را به خود راه ندهید. همچنین مطالعه ی زندگینامه ی شخصیت هایی که به مقاصد بزرگ نائل آمده اند، شما را در رسیدن به مقصود کمک می کند.

رسیدن به هدف، وسیله لازم دارد. وقتی هدف شما به خوبی مشخص شد وسیله ی آن نیز آشکار می شود ولی نباید

پیش از تشخیص کامل وسیله، در راه هدف گام گذارید. برای آنکه راه شما روشن شود، می گویم هر نوع وسیله از عناصری تشکیل می شود که عبارت است از: مردم، شرایط زمان و مکان، شخصیت خود شما و روش شما در حل مشکلات و طرز روبرو شدن تان با مسائل زندگی ... وسیله، عبارت از مجموع اینهاست که درباره ی یکایک آن بحث می کنیم: راجع به مردم، باید در نظر بگیرید که چه نوع از ایشان شما را در رسیدن به هدفتان کمک می کنند. ثروتمندان یا صاحبان نفوذ؟ هوشمندان و دانشمندان و یا مردم احساساتی و اهل شعر و هنر و عاطفه؟ زورمندان و اشخاص قوی‌دست و یا آنان که به داشتن قوای روحی معروفند؟ اشخاص را با صفات مشخصشان در نظر بگیرید و آنگاه ایشان را در مورد خود و هدف خودتان تطبیق دهید و اثر و ارزش آن را برای خود بسنجید و آنگاه در میان ایشان کسی را که می تواند به شما کمک دهد و شما می توانید برای او کمک باشید به دوستی و همکاری برگزینید و هیچ اشکالی ندارد که اصلاً به خدمتگذاری او نیز آماره شوید.

در نظر داشته باشید که نباید در مقابل حوادث و عوامل خارجی، مانند مجسمه بی حرکت بایستید و در آن حالت، طرز فکر تان این باشد که بگویید تا اوضاع چنین است از دست من چه بر می آید؟ بلکه برعکس، از جمله ی کسانی باشید که خودشان اوضاع لازم و دلخواه را ایجاد می کنند و در ایجاد شرایط زمان و مکان موثرند.

تأثر و غم، راه پیشرفت و پیروزی را تیره می کند. هرگز در مقابل دشواریهای حوادث متأثر نشوید بلکه از آنها عبرت بگیرید و با قوایی چند برابر، برای رسیدن به مقصود از نو قیام کنید.

راجع به شخصیت خود و روشی که در حل مشکلات و مسائل زندگی به کار می برید، باید در خود دقیق شوید تا ضعفها و عیبهای خود را صادقانه تشخیص دهید و با کمال شهامت در رفع آن بکوشید. ترس و نومیدی هر گونه که باشد، ناپسند و سد راه مقصود است. ما با اندکی دقت می توانیم درک کنیم که از چه نوع بیماریهای روانی رنج می بریم. هر کس در راه رسیدن به هدف، مانند اتومبیل مسابقه یا اسبی است که می خواهد در میدان مسابقه شرکت کند. لازم است قبل از هر چیز، خوب اعضا و جوارح و آلات و ادوات و ساختمان و ترکیب آن را واریسی کرد تا نقائص آن بر طرف و خرابیهایش ترمیم شود و آنوقت با اطمینان خاطر و خیال راحت، قدم در میدان مسابقه نهاد. در این صورت پیروزی حتمی است.

## محبوب بودن در اجتماع

برای محبوب بودن در اجتماع و روشی که آدمی باید در پیش گیرد تا با مردم بتواند بخوبی و آسانی معاشرت کند، چه باید کرد؟ محبوب بودن در میان مردم و باز کردن راه میان افرادی که همه می خواهند خود را جلو بیندازند، مستلزم یک نوع هوش بخصوص است که روانشناسان آن را «هوش اجتماعی» می نامند. این تعبیر تازه از ابتکارهای روانشناسی در این قرن است. زیرا پیش از این دانشمندان چنین تعبیری به کار نبرده بودند. البته الفاضلی از قبیل ذوق و زرنگی یا کیاست و فراست تا حدی شامل معنی «هوش اجتماعی» می شود ولی از مفهوم بخصوصی که این تعبیر تازه در مباحث روانشناسی جدید دارد، حکایت نمی کند.

مقصود از کلمه ی «هوش» به تنهایی، آن قدرت ذهنی در مسائل علمی و عقلی از قبیل ریاضیات، طبیعیات، قانون، طب، سیاست و اقتصاد و نظایر آن است. ولی «هوش اجتماعی» امتیازی است که هر کس داشته باشد، محبوبیت اجتماعی پیدا می کند و به آسانی در هر محفل راه می یابد و اجتماعات سعی می کنند همواره او را به خود و خود را به او نزدیک کنند تا از نام و نشان و ذوق و زرنگی او استفاده برند و به اصطلاح از محضرش مستفیض شوند.

با آنکه میان «هوش ذهنی» و «هوش اجتماعی» غالباً ارتباطی هست، باز ممکن است کسی که هوش ذهنی دارد از هوش اجتماعی بی بهره باشد و یا صاحب هوش اجتماعی از هوش ذهنی نصیبی نداشته باشد و حتی ممکن است یک شخص بی سواد و بی اطلاع نیز از هوش اجتماعی بهره ور باشد. اینک مثالی می آوریم تا مطلب بهتر درک شود.

شخصی ده نفر از دوستان خود را به مجلس مهمانی دعوت کرده است.

فرهاد یکی از آن ده نفر، مردی است تحصیلکرده ی رشته ی حقوق که بسیار خوب صحبت می کند.

«... امروز دیگر این کار هم مد شده است که هر کس مختصر پولی داشته باشد فوراً یک تاکسی می خرد و پس از

یکی دو ماه که ماشین از کار افتاد و راننده هم سرش را کلاه گذاشت، تازه می فهمد که چه کار احمقانه یی کرده است و کاش به جای این کار معامله ی دیگری کرده بود!»

«... راستی اشخاصی که انگلیسی خوانده اند و یا چند صباحی در امریکا بوده اند چقدر از خود راضی و متکبرند و گویی

حتماً باید با حالتی پر غرور و ژستی مصنوعی پیپ بکشند و در هر جمله و عبارتی که به زبان می آورند، دو سه کلمه انگلیسی قالب بزنند!»

«... آیا این دیوانگی نیست که آدم برا جشن عروسی خود یا فرزندش مبالغ هنگفتی خرج کند و بدین وسیله اهمیت و

اعتبار خود را به رخ مردم بکشد و برای این کار احمقانه، خود را مقروض سازد؟»

فرهاد مرتب از این حرف ها می زند و در هر قسمت از اظهارات خود به عده و دسته یی از مردم که فلان کار را کرده

و یا فلان عادت و عقیده را دارند، حمله می برد. بیچاره صاحب خانه در اثناء صحبت فرهاد دل توی دلش نیست و آرزو می کند

که در آن لحظه، زمین دهان باز کند و او را ببلعد زیرا دوست دیگرش «رضا» که کنار دستش نشسته تازگی یک تاکسی خریده

و دوست دیگرش «احمد» که روبروی فرهاد قرار دارد چند سال در امریکا بوده و به زبان انگلیسی بسیار علاقه مند است و اتفاقاً

پیپ هم می کشد! دوست دیگرش «رحمت» که مسن تر است یک ماه پیش بود که جشن مفصلی برای عروسی پسرش در

یکی از مهمانخانه های بزرگ برپا کرد و این هر سه به سخنان فرهاد در نهایت خشم و اکراه گوش می دهند، زیرا نیشهایی که

او در سخنانش ندانسته به ایشان زده است، نارواست و مایه ی شرمساری صاحبخانه !

ممکن است فرهاد درست گفته باشد و صحیح انتقاد کرده باشد ولی باید فکر کند که چون در میان آن جمع با همه ی

حاضران کاملاً آشنا نیست، نکند که نیشه‌های او یکی از حضار را آزرده خاطر و صاحبخانه را شرمسار سازد. پس بهتر بود برای آنکه بی جهت کسی را از خود نیاززد، در سخنانش احتیاط می‌کرد و آنقدر «متکلم وحده» نمی‌شد و بدون اطلاع از احوال اشخاص، از آن رشته‌ها و مقوله‌ها سخن نمی‌گفت.

فرهاد می‌توانست در آن مجلس ده نفری، چندین دوست خوب برای خود پیدا کند به شرط آنکه «متکلم وحده» نمی‌شد و بی تأمل سخن نمی‌گفت و برای سخنان خود، موقع و محل را و هم چنین سوابق احوال حضار را در نظر می‌گرفت و غیر مستقیم و ندانسته به اشخاصی که در آن مجلس بودند، اهانت نمی‌کرد ولی به طور مسلم بعد از آن بی احتیاطی و در واقع بیهوشی که در سخنان خود به خرج داد، نه تنها کسی را از میان آن جمع، مایل و راغب به دوستی و مصاحبت خود نکرد بلکه دو سه نفر را هم با خود دشمن ساخت و صاحبخانه نیز گرچه دوست صمیمی او بود، وادار شده که با خود عهد ببندد که دیگر او را در اینگونه مهمانی‌ها دعوت نکند!

اشخاصی مانند فرهاد گرچه تحصیلکرده و با اطلاع و دارای هوش ذهنی هستند باز یک نقض عمده و عیب بزرگ دارند که عبارت از عدم استعداد برای معاشرت و عدم قابلیت برای زندگی در اجتماع است زیرا چنین استعداد و قابلیت، مستلزم هوش اجتماعی است و هر گاه کسی از این هوش بی بهره ماند، هر چه مطلع و متشخص در رشته‌ی تحصیلی و پیشه و کار خود باشد باز مانند فرهاد معمولاً در اجتماع، منفور است.

از روی این نمونه می‌توانید در زندگی خود و اطرافیان خویش نظایری پیدا کنید. گرچه تشخیص عیب در این گونه اشخاص خیلی آسان است ولی بی فایده نیست که به چند دستور موجز و مختصر که روانشناسان برای ایجاد و تقویت هوش اجتماعی داده‌اند توجه کنیم:

۱. هر وقت در مجلسی هستید که اشخاص مختلف از آشنا و نا آشنا در آنجا حضور دارند، زیاد گوش کنید و کم حرف بزنید. گوینده‌ی ماهر، همان شنونده‌ی ماهر است.
۲. در احوال و حرکات و گفته‌های اشخاص، دقت و مطالعه کنید و مخصوصاً ببینید مردم چه قضاوتی در باره‌ی اشخاص می‌کنند و نسبت آن قضاوت را با شخصیت خود ایشان سنجید و نظر مردم را با حقیقتشان مقایسه کنید. فایده مطالعه و دقت در احوال اشخاص، شاید به اندازه‌ی فایده‌ی مطالعه کتاب باشد و حتی از آن بیشتر؛ زیرا مطالعه‌ی کتاب به تنهایی گرچه ممکن است هوش ذهنی را زیاد کند، ولی هوش اجتماعی که بیشتر به درد زندگی می‌خورد با آن به دست نمی‌آید بلکه در اجتماع و در نتیجه‌ی معاشرت و تماس با اشخاص مختلف است که این صفت در انسان پیدا می‌شود.
۳. در مجلس یا محلی که دعوت شده‌اید، با پند دادن و راهنمایی کردن و امر و نهی مکرر، نقش مدعی العموم و واعظ شهر و خطیب بلیغ را بازی نکنید. مردم از کسی که در همه حال و همه جا می‌خواهد خود را مصلح و معلم دیگران سازد بیزارند!
۴. در مجلس یا محفل و یا در جماعتی که هستید از گفتن آنچه به پرقبای کسی بر می‌خورد، به قدر مقدور پرهیز کنید و بکوشید که از جانب شما به طور مستقیم یا غیر مستقیم حس عزت و احترام هیچ یک از حاضران جریحه دار نگردد.
۵. بهتر است نسبت به شخصیت‌هایی که می‌خواهید با ایشان تماس بگیرید قبلاً آشنایی حاصل کنید و مختصری به روحیاتشان وارد باشید و اگر نبودید در صحبت با ایشان حرمت ملاحظه و احتیاط را رعایت کنید.
۶. عقاید دیگران را همواره محترم بشمارید حتی اگر مخالف نظر شما باشد.
۷. در میان جمع اگر همه به مناسبتی خندیدند که برای شما خنده دار نبود، شما اخم نکنید. وقتی از چیزی تعریف و یا کسی را تمجید کردند، اگر شما روی موافق نشان ندهید لا اقل به مخالفت هم بر نخیزید.
۸. سعی کنید معاشرت شما فقط به معاشرت با کسانی که صفات شبیه شما دارند، محدود نباشد و با کسانی که نسبت به شما فرق دارند نیز تماس بگیرید.

۹. راز دیگران را اگر از شما خواستند که در سینه نگهدارید البته مانند یک امانت حفظ کنید زیرا اگر اسرار دیگران را فاش کنید، اعتماد مردم از شما سلب می شود.
۱۰. بد نیست که شوخ و تا اندازه ای اهل مزاح باشید ولی سعی کنید که مسخرگی از حد نگذرد و موضوع شوخی و مزاح شما اشخاص و افراد معینی نباشند که از شما آزرده خاطر شوند.
۱۱. همواره خیر دیگران را بخواهید و بیش از آنچه توقع یاری از دیگران دارید، یار و مددگار آنان باشید. مطمئن باشید که در آن صورت بیشتر موفق به جلب دوستی و یاری دیگران خواهید شد.



## درس زیانبار

اضطراب درد و غم، سایه های همیشگی زندگی انسانند. در تمام دنیا دلی نیست که نیش درد را لمس نکرده باشد و خاطری نیست که از آزار های گوناگون دچار آشفتگی نشده باشد و چشمی نیست که از دلتنگی های ناگفتنی، اشک داغ و دردی جانگداز نیفشانده باشد، خانه یی نیست که عفریت خانمانسوز بیماری و مرگ به آن قدم نهاده و سایه ی غم به دلها نیفکنده باشد. سر انجام دیر یا زود همه ی ما در چنگال ویرانگر نیروهای اهریمنی گرفتار خواهیم آمد زیرا رنج، اندوه، مصیبت و تیره روزی همواره در انتظار بشریت کمین کرده است.

بعضی از انسان ها به منظور فرار از بد بختی های خود یا تخفیف آن، کور کورانه به هر وسیله یی متشبث می گردند و هر کوره راهی را با امیدی خوش، به منظور رسیدن به سعادت جابوید می پیمایند، نمونه ی روشن این تباهی کور کورانه روزگار میگساران و منحرفین هستند که خود را در هیجانان و لذات نفسانی غرق می سازند. زندگانی جمال پرستان است که فارغ و آسوده از غم دنیا خویشان را آلوده به تجملات نابود کننده می سازند و نیز ماجرای کسانی است که عطش تحصیل شهرت و مکتب در سر دارند، و همه ارزش ها را فدای تحقق یافتن هدف خویش می کنند...

همه ی افراد گمان می برند سعادت که در جستجویش هستند فرا خواهد رسید و برای مدت زمانی کوتاه روحشان در امنیتی شیرین آرامش خواهد یافت و وجود بدی ها و نیرو های اهریمنی در فراموشی سکر آوری محو خواهد گردید اما سر انجام، دوران بیماری، غمی سهمگین، وسوسه، فریب و بد بختی فرا می رسد و تار و پود سعادت موهوم اینان را از هم می گسلد.

بنابر آنچه گفته شد بر فراز هر دلبستگی فردی، خنجری زهر آلود از درد ها آویخته است که هر لحظه آماده فرود آمدن و جریحه دار کردن روح کسی است که به حفاظ علم و اندیشه و ادراک مجهز نیست.

کودکان در آرزوی بزرگتر بودن می گریند و بزرگتر ها در حسرت سعادت ایام کودکی بسر می برند. فقیر در سایش و فرسایش زنجیر های فقر که او را به اسارت در میان گرفته و اغنیاء از بیم فرا رسیدن ناگهانی فقر و فاقه روزگار را به تلخی می گذرانند و یا اینکه جهان را به دنبال سایه ای موهوم که از دید آنها سعادت و کامیابی نام دارد در می نوردند. گاهی اوقات فردی به تصور اینکه به آرامش و شادی جاویدان دست می یابد، پیروی از مذهبی معین یا پناه بردن به فلسفه یی روشنفکرانه را پیشه می سازد یا ایده آل فلسفی-هنری را در خویش می پرورد اما سر انجام در گیر و دار زندگی آزمونی نیرومندتر ثابت می کند که مذهب مورد نظر او ناکافی و فلسفه و تئوری او بیپوده و دست آویزی بی پایه بوده است. آنگاه در لحظه یی معین، تندیس ایده آلی که برای تراشیدنش سالها وقت خود را مصروف داشته است، خرد می شود و تکه های آن به پایش فرو می ریزد.

پس، آیا راهی برای گریز از درد ها و غم ها وجود دارد؟ آیا وسیله یی وجود ندارد تا قیود نیروهای اهریمنی را درهم بشکند؟ آیا سعادت جاوید و کامیابی استوار و آرامش پایدار یک رویای احمقانه است؟ خیر، خوشبختانه همواره راهی وجود دارد که بتوان به کمک آن بدی ها را برای همیشه نابود کرد و من با خوشحالی نمونه هایی از این راهها را برایتان باز می گویم: فرایندی وجود دارد که به وسیله آن می توان بیماری، تهیدستی یا شرایط نامطلوب دیگر را به گونه یی کنار زد که دیگر باز نگردند. روشی وجود دارد که با استفاده از آن می توان سعادت ابدی را بدون ترس از بازگشت شرایط نامطلوب تحصیل کرد و تمرینی هست که بوسیله یی آن می توان به آرامشی بی پایان دست یافت و سهمی شایسته از سعادت کسب کرد و آن را تحقق بخشید. نکته ی مهم آنکه سر آغاز تمام راههایی که به تحقق یافتن کیفیات فوق منتهی می گردند تحصیل ادراک صحیح از طبیعت و ذات نیرو های اهریمنی است.

ندیده انگاشتن بدی ها کافی نیست بایستی آنها را به درستی درک و شناسائی کرد.

برای زدودن بدی ها دست به دعا بلند کردن کافی نیست بایستی دریافت که چرا بدی ها وجود دارند و چه درسی به انسان می آموزند. سائیدن، جویدن و غضب آلوده صحبت کردن با زنجیری که شما را در بر گرفته است سودی ندارد بایستی بدانید چرا و چگونه در حلقه ی این زنجیر گرفتار آمده اید. بنابراین دوست گرامی، برای رهایی از این دام ها بایستی از «من» خویش پای بیرون نهی و در بوته ی امتحان و محک آزمایش قرارگیری و خود را بهتر بشناسی. در دبستان زندگی، طفلی نافرمان مباش فرا گرفتن تجربه ها را باید یا فروتنی بیباغی و بدانی و بپذیری که این درس ها برای تهذیب اخلاق و تکامل غایی تو تنظیم شده اند. زیرا وقتی ماهیت بدیها خوب فهم شود، دیگر بدی ها نیرویی نامحدود، یا یک اصل کلی نخواهند بود بلکه در تجربیات بشری تنها مقطعی گذرا به شمار خواهند آمد و لذا برای کسانی که طالب آموختن هستند به مثابه معلم خواهند بود. باید بدانی که بدی ها در خارج از وجود تو، قائم به ذات خویش نیستند. به عبارت دیگر خارج از محدوده ی ذهنیت انسان، بدی ها عاری از کیفیت واقعی اند و تنها تجربه یی هستند که انسان آنها را در وجود و درون خویش می یابد و در بیرون از وجود انسانی خود آنها را لمس نمی کند. پس هرگاه دلت را با شکیبایی بیازمایی و عیب های آن را اصلاح و بازسازی کنی بتدریج به سوی کشف مبدا و منشا ماهیت نیروهای اهریمنی هدایت خواهی شد که الزاما پیامد آن، ریشه کن شدن بدی ها از وجود تو است.

تمام بدی ها به اعتباری جنبه ی درمانی و اصلاح کننده دارند، بنابراین نمی توانند دائمی باشند. بدی ها در اصل از جهالت بشری می رویند، جهالت در برابر طبیعت واقعی و روابط کائنات ... مادام که ما در حالتی از جهالت بسر می بریم، مستعد پذیرش بدی ها هستیم. تمام خصلت های بد که در کره ارض وجود دارند، از نادانی مایه می گیرند و هرگاه درس های عبرتی را که همین بدی ها برای ما دارند بیاموزیم و به تلاش و آموزش به سطحی بالاتر از شعور و تعقل دست یابیم خود به خود محو و نابود می گردند. اما بشریت در بند نیرو های اهریمنی همیشه خواهد ماند و بدی محو نخواهد شد، زیرا متاسفانه بشر درس هایی را که بدی ها در ذات خود به انسان می آموزند یاد نمیگیرند و آمادگی لازم را برای مقابله با آنها از خود نشان نمی دهد. کودکی را به یاد دارم که هرگاه شامگان مادرش او را به بستر خواب می برد. می گریست و می خواست که به او اجازه داده شود تا با شمع بازی کند. آنگاه یک شب که مادرش از او لحظه ای غفلت ورزید، طفل از فرصت سوء استفاده کرد و شعله را لمس کرد و نتیجه اجتناب نا پذیری که پیامد لمس شدن شعله ی شمع پدیدار ساخت، دستش را سوزاند. طفل دیگر هرگز نخواست که شعله ی شمع را به بازی بگیرد. او با یک عمل احمقانه، تجربه یی را آموخت و درس فرمان برداری از صاحبان درک و شعور بیشتر را کاملا فرا گرفت و این تجربه را به خاطر خود سپرد که آتش می سوزاند.

بنابراین، اطفال بزرگتر یا انسانهای بالغ از جهل خود نسبت به طبیعت و ماهیت اشیائی که برایش می گریند و در هوای به دست آوردنش ستیز می کنند، به سختی رنج می برند و هر گاه شیئی مورد نظر را به دست آوردند به وسیله ی آن شیئی، صدمه می بینند. تنها تفاوت آنها با کودکان در این است که در مورد اخیر جهالت و بدی ها به گونه یی عمیق و مبهم در آنها ریشه کرده اند و از بین بردن آنها دشوار شده است و برای رسیدن به این هدف بایستی با هوشیاری و درایت، مبارزه یی حساب شده و دقیق و مبتنی بر فهم و تعقل را پیگیری کنند.

تاریکی همیشه سمبل زشتی ها بوده و روشنایی نشانه ی نیکی ها و در این نشانه ها تعبیر کامل «واقعیت» مستتر است. زیرا همانگونه که روشنائی همواره بر جهان پرتو می افکند. تاریکی نیز از سایه ی کوچکی حاصل می گردد که از حائل شدن شیئی خرد در بین چند پرتو از روشنایی نامحدود پدید می آید.

نوری که از درگاه خدای متعال سرچشمه می گیرد، نیرویی مثبت و حیات بخش است که جهان را منور می کند و بدی سایه ای است که از نفس بشر شده و عامل بازدارنده ی پرتو های روشنایی است که برای رسیدن به ما در تلاشند. وقتی شب جهان را در پوشش غیر قابل نفوذ خود می پیچد، هر چند تاریکی آن شدید باشد، اشیاء بیشتری را در فقر خود فرو می برد

مگر کور سوی ستاره یی کوچک را که در پرتو فشانی خود مداومت و مقاومت می ورزد.

در همان حالی که شب بر همه جا سایه افکنده است همه می دانند که بار دیگر جهان در روشنایی فردا از خواب بیدار خواهد شد. پس آگاه باشید که شب تیره غم ها، درد ها و بد بختی ها بر جان شما چنگ می افکند و شما با گام های خسته و نامطمئن راه را در می نوردید اما با این عمل صرفا بین خود و نور بی انتهای شادی و برکت و سعادت، آرزو های شخصی خود را حائل قرار می دهید و سایه های سیاهی که شما را احاطه می کنند به وسیله هیچ کس و هیچ به وجود نمی آیند، مگر خودتان همان طوری که تاریکی جهان خارج، چیزی نیست مگر یک سایه ی منفی، عدم واقعیتی که از هیچ سر چشمه بگیرد، لاجرم به جایی نمی رسد و مکان پایداری نمی یابد. بنابراین تاریکی جهان درون نیز به همان اندازه دارای سایه ی منفی است که برفراز روح کسی که سیر تکاملی خود را طی می کند، می گذرد.

«اما» در خیال می شنوم کسی می گوید: «اصلا چه لزومی دارد که از تاریکی می گریزد و با عبور از تاریکی ها و بدی ها ممکن است معنی خوبی و بدی هر دو را بفهمد و شاید با عبور از میان تاریکی ها بیشتر به ارزش نور و نیکی پی ببرد. چون بدی ها نتیجه ی مستقیم جهالت است، بنابراین وقتی که درسهایی در مورد شناخت بدی ها آموخته شد، جهالت خود به خود نابود می گردد و دانش و تعقل جایش را می گیرد اما همان طوری که طفلی نافرمان از فرا گرفتن درسهای سرباز می زند، بر همین قیاس این امکان وجود دارد که ما نیز از آموختن درس های تجربه آموز زندگی قصور ورزیم و به این طریق، همواره در تاریکی مدام باقی بمانیم و بی وقفه از تکرار مجازات به صور مختلفی چون بیماری ناامیدی و اندوه رنج ببریم. بنابراین کسی که می خواهد از یورش نیرو های اهریمنی که او را احاطه کرده اند، مصئون بماند باید علاقمند و آماده ی آموختن گردد و هم خود را برای تحمل فرایندی انضباطی که بدون آن دانش و سعادت و آرامشی پایدار حاصل نمی گردد، بکار بندد.

ممکن است کسی خود را در اتاقی تاریک منزوی سازد و وجود نور را حاشا کند. اما حقیقت را نمی توان عوض کرد: نور همه جا حضور دارد و تاریکی جایی نیست مگر در همان اتاق تاریک و کوچک خود او. بنابراین ممکن است شما هم خود را از نور حقیقت دور کنید یا اینکه دیوارهایی از تبعیض، خودجویی و اشتباهات به دور خود بکشید ولی با پرتو حقیقت چه خواهید کرد؟ پس حقیقت را بپذیرد. پس بگذارید نور با شکوه و همه جا حاضر بر شما بتابد.

با تلاشی صمیمانه برای درک کردن-نه برداشتی سطحی و تئوریک-بدی ها مقهور و گذرا و ناپایدار خواهند گردید. وقتی خودما سایه های بدی و رنج و عذاب را خلق کرده باشیم در آن صورت سزاوار خواهیم بود از آن در تألم باشیم و تمام درد ها، غم ها و تیره روزی هایمان از آن سرچشمه بگیرد. برای نابودی این سایه ابتدا با استقامت و سپس با درک عوامل فوق می توانید قوی تر، دانا تر و شریف تر شوید و وقتی به مرحله ی ادراک دست یافتید قادر خواهید بود که شرایط محیطی خود را به طریقی دلخواه شکل دهید و ماهیت بدی ها را به خوبی با بدل سازید و با دستانی مسلط و چیره تار و پود سرنوشت خویش رابتنید.

## رهایی از شرایط ناخواسته

دیدیم و درک کردیم که بدی‌ها چیزی نیستند مگر سایه‌ی گذرا که بین خودمان و خوبی‌های ابدی به وجود می‌آوریم و دانستیم که جهان آینه‌ی است که هر کس در آن بازتابی از خویش را می‌بیند و حالا با گام‌های استوار و آرام به سطحی از ادراک می‌رسیم که از آنجا الهام برای بشر به مثابه‌ی قانونی است قابل تحقق یافتن. با دست یافتن به این مطلب برای ما دانشی میسر می‌گردد مبنی بر اینکه همه چیز بگونه‌ی پیوسته و نامحدود در فرایند تأثیر متقابل علت و معلول گنجانده شده است و بر آن نمی‌توان استثنایی قایل شد. از جزئی‌ترین اندیشه، حرف، یا عمل انسان گرفته تا اجرام سماوی همه تابع این قانون هستند. در این مورد هیچگونه تعیین شرایطی که جنبه‌ی مطلق داشته باشد، حتی برای یک لحظه نمی‌تواند وجود داشته باشد زیرا چنین شرایطی به منزله‌ی عدم پذیرش و نفی این قانون محسوب می‌گردد. بنابراین قابل درک است که شرایط زندگی، با ترتیب و توالی هماهنگی به نظم آمده است و راز و علت هر شرایطی تنها در خودش پنهان است. بر روی دروازه ابدیت چنین نوشته اند که: آدمی هر چه بکارد، همان را می‌درود و کسی را در مورد این حقیقت، تحاشی و تردیدی نیست. کسی که دست بر شعله‌ی آتش می‌زند بایستی از شورش حاصل از این کار خود رنج ببرد زیرا نه دعا و نه نفرین هیچ یک در تغییر این فرایند و نتیجه بخشی موثر نیست. این قانون با همان دقت در قلمرو ذهن نیز حکم فرما است. بی‌زاری، خشم، رشک، حسد، شهوت، حرص و آز همگی آتش‌هایی هستند که می‌سوزانند و هر که آنها را لمس کند باید عذاب سوختن را نیز بر خویش هموار سازد. تمام این حالات و صفات مجموعه‌ی از شرایط ذهنی هستند که ما معمولاً آنها را بدی می‌نامیم، زیرا این صفات در واقع نمود تلاش‌هایی هستند که روح آنها را پس می‌زند بنابراین ندیده انگاشتن قانون و عوامل فوق به آشفتگی و پریشانی عالم درون ما می‌انجامد و دیر یا زود تأثیر خود را به صورت بیماری، شکست، بدبختی آمیخته با غم و درد، رنج و یأس بروز می‌دهد و آنگاه این صفات «بد» در زندگی ما تحقق می‌پذیرد. حال آنکه عشق مهربانی، حسن نیت و خلوص خصائل هستند که هر کس آنها را صمیمانه بطلبد به او آرامش ارزانی خواهند داشت و هر گاه با قانون ابدیت هماهنگ و همراه باشند به صورت تندرستی، آرامش خاطر و موفقیت انکار ناپذیر و نیک بختی متجلی می‌شوند و به منصفه‌ی ظهور می‌رسند.

داشتن درک عمیقی از این قانون خارق العاده که تمام جهان هستی را زیر سلطه‌ی خویش دارد، منجر به تحصیل شرایط ذهنی خاصی می‌گردد که به «طاعت» موسوم است. دانستن این مطلب که عدالت، هماهنگی و عشق افضل صفات در جهان بشری هستند به منزله‌ی اعتراف و اقرار به این امر است که شرایط نا مطلوب و درد آور، نتیجه‌ی نافرمانی از قانون فوق است. چنین دانشی، منتهی به نیرومندی و انسجام شخصیت می‌گردد و بر اساس همین دانش به تنهایی است که شالوده‌ی یک زندگی واقعی و موفقیتی پایدار پی‌ریزی می‌شود زیرا تحصیل شکیبایی و تحت هر شرایطی «سنگ زیرن آسیاب بودن» به عنوان عامل ضروری در خودآموزی و تربیت نفس است که با چیره شدن بر شرایط، با موفقیتی مسلم و بدون ترس از رجعت به بدبختی‌ها امکان‌پذیر می‌گردد.

چنین بنده‌ی مطیعی که هماهنگ با قانون رفتار می‌کند در واقع هویت خویش را همراه با قانون باز می‌شناسد و در این رهگذر، با موفقیتی پایدار بر تمام شرایط پیروز می‌گردد و آنچه می‌سازد هرگز ویران نمی‌گردد. علت و انگیزه‌ی تمامی نقاط قوت و ضعف رفتار و اندیشه‌ی آدمی، از ضمیر اوست همان طور که کلیه‌ی کامیابی‌ها و تیره‌روزی‌ها از عالم درون مان ناشی می‌گردد. هیچ پیشرفتی وجود ندارد که از شکوفا شدن عالم درون جدا و بدور باشد و هیچ تکیه‌گاه مطمئنی برای کامیابی و آرامش پدید نمی‌آید مگر با پیشرفت منظم در تحصیل دانش. شاید می‌خواهید بگویید که شرایط موجود محیط و زندگی شما را در بند کرده و اسیر خویش ساخته است و شما در

تکاپوی دست یافتن به فرصت های بهتر، حیطة عمل وسیعتر و شرایط جسمی سالمتری هستید و شاید هم بر «سرنوشت» خویش که شما را چنین در غل و زنجیر گرفتار کرده است، لعنت می فرستید.

ولی من، ای خواننده گرامی بگذار با صراحت بگویم که شرایط و سرنوشت، بدین صورت که بیان شد نه وجود دارد و نه طبعاً می تواند نقشی در زندگی تو ایفا کند. من این سخن را بر اساس علم و تجربه ی علمی بشر می گویم. پس بگذار سختم در دل تو مشتعل شود زیرا آنچه می گویم حقیقت محض است، شاید به آن شرایط مطلوب و دلخواه که در جهان خارج ضمیرت آرزوی دست یافتنش را داری، بررسی مشروط بر اینکه بدون انحراف و کجی با خویش سعی در بهبود احوال درون خویش کنی. می دانم پیمودن این کوره راه دربادی امر بی حاصل و طاقت فرسا می نماید. راه حقیقت همواره چنین است، حال آنکه فقط راه خطاست که همیشه شاه راه به نظر می رسد و در آغاز تو را افسون و اغوا می کند و با وسوسه به سوی خویش می خواند، اما اگر با خود عهد کنی که آن کوره راه را در نوردی، اگر با احتیاط ذهنیت را منضبط کنی، «ضعف» در وجودت ریشه کن خواهد شد و جای آن را توان و اراده خواهد گرفت.

به نیروی روح و ذهن خویش اجازه بده تا خود را آشکار سازند. آنگاه از تغییرات سحر آمیزی که در زندگی پدید خواهند آمد متحیر خواهی شد. همچنانکه در مسیر حقیقت پیش می روی، فرصت هایی طلایی خود را به تو عرضه خواهند داشت و قدرت قضاوت و شناخت کافی برای استفاده از آن فرصت ها در درون تو جان خواهد گرفت.

دوستان خوبی بطور ناگهانی و «ناخوانده» به سویت خواهند شتافت و افراد دلسوز و غمخواری به تو جلب خواهند شد. انسان که سوزن به آهن ربا جذب می گردد و آنگاه تمام امکانات دیگری که نیاز داری فراهم خواهند آمد.

شاید بارگران زنجیر فقر گردن شما را می آزارد، شاید تنها هستید و از داشتن دوستان صمیمی بسی بی بهره اید، شاید آرزویی ژرف در ذهنتان جوانه میزند که «... ایکاش بارم سبکتر بود...» سنگینی جانکاه همچنان شمارا می آزارد و به نظر تان می رسد «... سیاهی فراینده یی شما را در برگرفته است...» شاید گله مندید و به اندازه بهره و نصیب خویش از «غم» برخوردار، شاید از تولد خویش، از پدر و مادر تان، کارفرمایان و با نیروهای ظالمانه ای که به نا حق، فقر و فاقه را نصیب شما قرار داده و مکنت ورفاه را نصیب دیگری ساخته است گله و شکایت دارید و آنها را به سختی سرزنش می کنید. بدخلقی و نکوهش را بس کنید، هیچ یک از مواردی که مورد نکوهش شما است، علت واقعی ناکامی و تهیدستی شما نیست. سبب اصلی تمام این دردها در ضمیر خود شما نهفته است و جایی که «علت» باشد «علاج» نیز هست. عینیت این واقعیت که شما گله گذار هستید نشانگر واقعیت دیگری است، بدین صورت که آنچه می کشید سزای شمامست و بیانگر این حقیقت است که شما فاقد ایمانی هستید که زمینه ی تمام باروری ها، تلاش ها و پیشرفت های تان را فراهم سازد.

در دنیای قانون، جایی برای افراد گله گذار وجود ندارد زیرا گله گذاری موجب نگرانی دایمی می شود و اینگونه نگرانی هم در واقع به منزله ی خود کشی روحی است. شما نیز اگر از این افراد گله گذار و نگران باشید با آن حال ذهنی خاص، به زنجیر هایی که بر وجود شما سنگینی می کند، استحکام می بخشید و به قطر دیوار های سیاهی که به گرد خود کشیده اید هم چنان می افزایشید. هر گاه نحوه نگرش و برداشت خود را از زندگی تغییر دهید، زندگی شما نیز دست خوش تغییر خواهد شد با بهره گرفتن از ایمان و علم دست به خود سازی بزنید و در اندک زمانی سزاوار محیطی بهتر و فرصت های والاتری شوید.

قبل از هر چیز مطمئن شوید از آنچه در اختیار دارید نهایت استفاده را بر می گیرید. با تصور این که می توانید در جهت «فرصت های بهتر» گام بردارید، در حالی که برخورداری از مزیتی کوچکتر را ناچیز می شمارید، خود را مفربید. زیرا اگر هم می توانستید از مزایای بیشتری برخوردار شوید آن برخورداری ناپایدار می گردید و باز مجبور به آموختن درسی می شدید که از فرا گرفتنش غفلت ورزیده اید. همان طوری که کودک دبستانی تا از عهده ی گذراندن امتحانات دروس یک کلاس بر نیاید

به کلاس بالاتر راه نمی یابد، شما نیز برای دست یافتن به آن مزیت یا فرصت بزرگ بایستی با ایمان و استحکام روحی از فرصت های کوچکتری که در پیش روی شما قرار گرفته اند استفاده کنید. این مورد در باره ی استعداد های درخشان مصداق پیدا می کند زیرا اگر ما از آنچه داریم، هر چند کوچک و ناچیز، سوءاستفاده کنیم یا از استفاده ی آن غفلت ورزیم، حتی همان نیز از ما پس گرفته خواهد شد، چون ما با رفتارمان نشان داده ایم که شایسته ی آن موهبت نیستیم.

شاید در کلبه یی محقر زندگی می کنید و محیط اطراف شما ناسالم و کربه است و شما نیز، در آرزوی خانه یی بزرگتر و بهتر به سر می برید. برای ورود به خانه ی رویایی خود ابتدا بایستی همین کلبه ی فعلی تان را تا جایی که ممکن است بیارائید و تمیزش کنید و آن را چون بهشت بسازید. آنگاه با استفاده از امکانات نا چیز تان آن را زیبا و مطبوع سازید. غذای ساده ی خود را با دقتی تمام بپزید. سفره ی محقرانه ی خود را با سلیقه یی تمام بچینید. اگر استطاعت خرید فرشی را ندارید، بگذارید اطافهائتان با لبخندها، خوش آمد گفتن ها و الفاظ محبت آمیز عشق و شکیبایی مفروش شوند. چنین فرشی هرگز با تابش نور آفتاب، بی رنگ یا کم رنگ نمی شود و با استفاده ی مداوم هرگز کهنه نمی شود.

هرگاه با چنین شیوه یی به محیط زندگی خود ارج بنهید، از آن ملزومات و ائانه رنگین و احساس نیاز به آن رهایی خواهید یافت. به موقع خود، دست یافتن به خانه و محیطی بهتر هم که مدتی بس دراز در انتظارش بوده اید و برای تصاحب آن خود را با هر شرایط ناسازگاری وفق داده اید، میسر خواهد شد.

شاید در آرزوی داشتن وقت بیشتر، برای اندیشه و کوشش هستید و شاید احساس می کنید ساعت کار شما طولانی و طاقت فرسا است. در این صورت بهتر است ابتدا دقت و ملاحظه کنید که آیا از تمام دقائق وقت آزاد خود بهره می گیرید یا خیر؟ فایده یی ندارد که اوقات فراغت خود را با تمام کوتاهی و محدود بودنش، به بطالت بگذرانید و آنگاه دایما در آرزوی داشتن وقت بیشتری باشید زیرا در این صورت تنبل و بی تفاوت خواهید شد.

حتی فقر وضیق وقت برای آسایش بیشتر آنقدر ها که تصور می کنید بد و زیانبار نیست ولی اگر شما آن را مانع پیشرفت خود تلقی کرده اید به این سبب است که به آنها جامه ضعف نفس خویش را پوشانده اید و اگر در آنها نوعی «بدی» مشاهده می کنید، به واقع این بدی از خود شما ناشی می گردد. در محدوده زمانی که شما قالب فکری خود را شکل می دهید، تحقق یافتن کامل این امر مستلزم تلاش گسترده و سعی بلیغی است. از آنجا که شما خود سازنده ی سرنوشت خویش هستید با تغییر ماهیت نیروی حاصل از گماردن انضباط بر خویش، بیشتر و بیشتر آرزو هایتان به واقعیت خواهند گرایید و به این نتیجه خواهید رسید که هر عاملی را که اصطلاحاً بد و زیانبار می خوانید، می توانید با تغییر ماهیت، آن را بدل به خیر و برکت کنید. آنگاه از فقر خود برای بارور شدن شکیبایی، امید و شجاعت بهره خواهید گرفت و کمبود وقت بیشتر، سبب خواهد شد تا بهره گرفتن از لحظات گرانبهای زندگی را که برای کامیابی شما رخ می نمایند با سرعت عمل ذهنی قاطع و مصمم مورد استفاده قرار دهید. همانگونه که در بی حاصل ترین خاکها نیز زیبا ترین گلها می رویند، در خاک سیاه فقر نیز زنده ترین گل های بشریت به شکوفه نشستند و این حقیقتی است که تاریخ زندگی بشر بر آن صحنه می گذارد. در جایی که مشکلاتی برای مقابله وجود دارد، تقوی به اعلی درجه شکوفا شده، عظمت و شکوه خود را متجلی می سازد.

شاید در استخدام کارفرمایی هستید که احساس می کنید رفتارش نسبت به شما ناهنجار است. این نکته را نیز به عنوان امری لازم در پرورش شخصیت خود تلقی کنید و رفتار ناپسند او را با محبت و بخشش پاسخ دهید. همواره تسلط بر نفس و بردباری را پیشه ی خود سازید. با بهره جستن از ناملایمات، نیروی ذهنی و روحی خود را انسجام بخشید و آنگاه ملاحظه کنید که با رفتاری نافذ، متین و همراه با سکوت خود به کارفرمایان درسی خواهید داد که همیشه از رفتار نابخردانه خویش خجل گردد. ضمناً خواهید توانست به تعالی کمالات معنوی دست یابید و در هنگام ظهور فرصت های مناسب، محیط زندگی متجانسی را برای خود برگزینید. حتی اگر یک برده هستید از این بابت شکایت و گله نکنید و خود را دچار نگرانی و عذاب

روحي نسايزد زيرا در چنين وضعي هم مي توانيد با رفتاري شريف خود را از سطح بردگي تا اوج عظمت بالا بکشيد. قبل از اينکه لب به شکوه بگشايد که برده کسی هستيد، مطمئن شويد که برده ی نفس خویش نباشيد. بانگرشي کاوشگرانه درون خود را مورد کنکاش قرار دهيد و در اين رهگذر هرگز به خود رحم نکنيد. در اين کاوش بر حسب اتفاق، در ضمير خویش اندیشه ها و اميال برده وار و در زندگي و رفتار روزمره خود عاداتي برده وار خواهيد يافت. بر اين شرايط چيره شويد.

از بردگي نفس خویش دست بداريد زيرا هيچ کسی نيروي آن را ندارد که از شما يک برده بسازد. وقتي نفس خویش را مغلوب ساختيد بر تمامی شرايط نامطلوب و مشکلاتي که پيش روی شما قرار دارند مسلط خواهيد شد.

گله مکنيد که به وسيله ی توان گران به ذلت کشانده شده ايد. آيا مسمئن هستيد که هر گاه ثروت و مکتبي به دست مي آورديد، شما نيز به حقوق ديگران تعدی نمی کرديد؟ قانون لا يزال الهی را که مبتنی بر عدالت مطلق است به ياد داشته باشيد که هر گاه کسی امروز ظلم پيشه کند، فردا خود به ظلمي گرفتار خواهد آمد و برای اجرائی عدالت و کيفر ديدن، از قانون الهی را گريزی نيست. شايد شما ديروز (در زندگي قبلي تان)\* ثروتمند بوده ايد و ظالم و حالا صرفا دين خود را برای اجرائی احکام الهی می پردازيد. آنچنان زندگي کنيد که ذهنتان به عدالت الهی، که همان نيکی مطلق است، معطوف گردد. جد و جهد کنيد تا خود را از علايق شخصي و ارهاني و به دلبستگي های پايدار و باقی متصل کنيد. پندار های عذاب آور بيهوده را که باعث می شوند فکر کنيد که احساسات شما جريحه دار شده است، يا مورد ستم ديگران قرار گرفته ايد، از ذهن خود بزداييد. سعی کنيد با درکی عميق تر به زندگي درونی خویش و مجموعه ی قوانين حاکم بر ضمير تان، دريابيد که علت هر آنچه باعث جريحه دار شدن احساس شما می گردد، در درون خود شما نهفته است. هيچ کاری بر اين روح انسان، خفت بارتر، تحقير آميز تر و کشنده تر از ترحم به خويشتن نيست. اين صفات را در وجود خود از ريشه بر کنيد.

درحالی که چنين هيولايی بر دل شما چنگ افکند، هرگز نمی توانيد از زندگي بهتر و پر بارتری برخوردار شويد. از محکوم کردن اين و آن دست بداريد، زيرا کسی که مستوجب طعن و لعن است در واقع فقط خود شماييد و بس. اعمال و تمايلات يا اندیشه هاي تان را که از خلوص مطلق بر خوردار نيستند، به ديده ی اغماض منگرديد. با چنين نيتی و با انجام آنچه ذکر شد، آشيانه ی خود را بر فراز صخره های ابدیت برپا خواهيد داشت و آنگاه، خواهيد ديد که کوتاه مدتی بعد آنچه برای خوبی و خوشی و خوشحالی شما ضروري است، به موقع خود به سراغتان خواهد آمد. قطعا هيچ راهی برای گريز از تهيدستی يا شرايط نامطلوب وجود ندارد، مگر اينکه شرايط منفي و خودخواهانه را که زاييده و زاینده ی بدی هاست، در خود بکشيم. زيرا با اتکا به همين بدی هاست که شرايط نامطلوب همچنان ادامه می يابند. راه دست يافتن به تمول، قبل از هر چيز مستغنی کردن روح همراه با تحصيل و فضيلت تقوا است. بدون تقوای قلبی نه کاميابی ميسر است و نه دسترسی به قدرت. اگر هم کاميابی و برخورداری از قدرت ممکن گردد، قطعا از نوع ظاهری آن خواهد بود. من ميدانم کسانی مال می اندوزند که از داشتن تقوا بی بهره اند و علاقه ی چندانی نيز به کسب آن ندارند. اما مکتبی که به چنين شيوه ی انباشته شود، ثروت واقعی محسوب نمی گردد و دست يافتن به آنها تب آلوده است و ناپايدار. ذیلا اظهارات حضرت داود نبی در اين مورد نقل می گردد که از مزامير او اقتباس شده است:

«چون کاميابی نابکاران ديدم در رشک شدم... چشمان آنان از شکم، بارگی و فريبی در حال بيرون جهيدن از حذقه بود... دلم را تپهير کردم دست درآب بی گناهی شستشو دادم ... وقتي که به اندیشه دانستم آن عذاب براي درناک است، به پيشگاه باری تعالی تقرب جستم آنگاه، از فرجام بد آنان آگاهی يافتم..»

کاميابی نابکاران برای حضرت داود آزمایشی بزرگ بود، تا آن زمان که به پيشگاه خداوند رسيد و آنگاه از عاقبت کار آنان اطلاع حاصل کرد و دريافت که چه فرجام بدی انتظارشان را می کشد.

شايد شما نيز به پيشگاه احديتيش تقرب جويد بارگاه خداوند در ضمير شماست و آن کيفیتی است از آگاهی، که هرگاه

نیروهای اهریمنی خود جویی ها و بی ثباتی ها طغیان کنند و اصول دارفانی به واقعیت نهایی خود بگرایند، آن کیفیت همچنان باقی خواهد بود. این کیفیت، علم خداوندی است و آن مقامی است بس رفیع و متعالی. وقتی با سعی بلیغ و منضبط کردن خویش موفق به حضور در آن جایگاه شریف و مقدس شدید، با بصیرتی بی بدیل، پایان کار و سزای نیک اندیشه ها و تلاش بشری را مشاهده خواهید کرد. آنگاه وقتی عاقبت مال اندوزان فاسد را دیدید ایمانتان قویتر خواهد شد، زیرا خواهید دانست که آنان دوباره به فقر و حقارت باز می گردند. توانگری که از تقوا بهره یی ندارد فقیر واقعی است. همانگونه که آب رودخانه ها با اطمینان به اقیانوس ها می پیوندد، با همان اطمینان نیز ثروت نابکاران بی تقوا در ژرفای عیش و لذت جویی بر باد خواهد رفت و جای آن را بدبختی و تهیدستی خواهد گرفت. حتی اگر در حال ثروتمندی بمیرد، بایستی رجعت کند و میوه ی تلخ فساد خویش را بچیند و اگر چه بارها توانگر شود، بارها نیز به دامن فقر خواهد افتاد تا اینکه پس از تجربه یی طولانی و عذاب کشیدن های مکرر، بر آن فقری که بر ضمیرش چیره شده است، مستولی گردد. اما کسی که به ظاهر فقیر است و به لحاظ تقوی توانگر، اوست که توانگر واقعی است در میان فقر مطمئنا به سوی کامیابی و سعادت گام برمی دارد و شادی و برکت انتظار او را می کشد.

اگر خواهان کامیابی واقعی و جاودانه هستید، ابتدا بایستی تقوا پیشه کنید. بنابراین، معقول نیست که ابتدا به ساکن به سوی کامیابی گام بردارید. کامیابی را هدف اصلی زندگی قرار دادن و حیرت‌ناکه به سوی آن راه پیمودن، حاصلی جز شکست در بر نخواهد داشت. بهتر است تکامل نفس و منشا خدمت صادقانه بودن را هدف زندگی قرار دهید و همواره دستان با ایمان خود را به سوی خدای بزرگ بلند کنید.

می گوید که ثروت می خواهید، اما نه برای خودتان بلکه برای کمک به دیگران و ارزانی داشتن خیر و برکت به آنها؟ اگر انگیزه ی واقعی شما برای طلب مکنّت این است و هنگامی که غرق در نعمت و برکت شدید، به خود چون خادم می نگرید نه «صاحب» در آن صورت مطمئن باشید که مال و مکنّت به شما ارزانی خواهد شد. چون در این صورت شما فردی پرهیزکار و در نتیجه صاحب قدرت روحی هستید و به همین جهت با اندک تلاش در راه هدف، حتماً به آن خواهید رسید. اما در اینجا باید قبل از هر چیز با خودتان صادق و صمیمی باشید و برآستی انگیزه ی خود را دقیقاً مورد بررسی و تحلیل قرار دهید زیرا در اکثر مواردی که ظاهراً مکنّت و مال برای کمک به دیگران طلب می شود در باطن انگیزه ی بنیانی و واقعی آن، عشق به کسب شهرت و تظاهر به نوع دوستی است. اگر با امکانات محدودی که در اختیار دارید به دیگران کمک نکنید، هر چه بیشتر توانگر شوید به همان اندازه حریص تر و خود خواه تر خواهید شد و هرگاه برای انجام کاری سعی کنید سعی ظاهریتان به مثابه ی ریشخند کردن دیگران و خود ستایی خواهد بود. اگر خواست واقعی شما نیکی کردن است نیازی نیست که برای انجام آن منتظر پول باشید، می‌توانید همین لحظه و همان جایی که هستید، عمل خیر خود را شروع کنید. اگر به واقع آنقدر که خودتان باور می کنید متواضع هستید، این خصلت خویش را با فداکاری برای دیگران به آنان نشان خواهید داد. اهمیتی ندارد که تا چه حد مسکین و تهیدست هستید، باز برای فداکاری جا دارید. دلیکه در آرزوی انجام کار خیر می تپد، قبل از جامه عمل پوشاندن به نیت خویش منتظر پول نمی ماند بلکه خرامان به قربانگاه «عشق و ایثار» گام می نهد و در آنجا عناصر بی ارزش و پوچ هوای نفس را برجای می نهد و برای همسایه و بیگانه، دوست و دشمن به گونه یی یکسان، طلب خیر و برکت میکند.

همان طوریکه معلول با علت ارتباط دارد، کامیابی و قدرت نیز دارای همان بستگی با روشنایی ضمیر است و تهیدستی و ضعف نیز رابطه مشابهی با خبث طینت دارد.

ثروت واقعی شما میزان تقوای شماست، و قدرت واقعی شما مورد استفاده ی آن است. دلتان را راست کنید، آنگاه خواهید دید که به زودی زندگیتان درست خواهد شد. صفاتی چون شهوت، کینه توزی، خشم، خودبینی، غرور، آز، افراط، خود جویی و خیره سری زاینده فقر و ضعف اند، حال آنکه عشق، خلوص، ملاطفت، نجابت، شکیبایی، غمخواری، سخاوت، خود



فراموشی و انکار نفس به منزله ی ثروت و قدرت اند.

به محض غلبه بر عناصر زاینده فقر و ضعف و دست یافتن به درجه والایی از تقوا، نیروی غیر قابل مقاومت و چیره شونده از ضمیر تان می جوشد و دنیا را در پیش پای شما به تعظیم وا می دارد.

غنی و فقیر هر دو، با شرایط نامساعد خاص خود مواجه هستند. اما توانگران نسبت به نیازمندان فاصله بیشتری با خوشحالی دارند و در اینجا است که در می یابیم خوشحالی به امکانات و دارایی فردی، بستگی ندارد، بلکه رابطه ی مستقیمی با زندگی درونی یا ضمیر هر کس دارد.

شاید شما یک کار فرما هستید و در رابطه با کسانی که به خدمت می گیرید با مشکلات عدیده ایی مواجه می شوید و هرگاه کارمندانی که وجودتان را می کاهدو خواه ثروتی که بد بختی می آفریند. باتیره روزی، اندوه و آزدگی هایی که زمینه ی تیره ی زندگی را پدید می آورد و هر شرایط نامطلوب دیگر می توان از همین را مبارزه کرد و در همین مسیر با مغلوب کردن عوامل و عناصر زاینده خود خواهی درون می توان آنها را مهار کرد و تحت کنترل درآورد.

اهمیتی ندارد که بنا به قانون شکست ناپذیر الهی، اندیشه ها و اعمال گذشته، سبب کفاره دادن ما به انحاء مختلف گردیده است. چون بر اساس همان قانون، در هر لحظه از زندگی کهاندیشه واعمال تازه یی صادر می گردد، حق انتخاب و تصمیم اینکه نتیجه ی آن خوب یا بد شود با خود ماست.

کسی که به «نفس خویش» چسبیده است، دشمن خویش است و به وسیله ی دشمنان خویش در میان گرفته شده است. کسی که ترک نفس می کند منجی خویش می گردد و دوستانش چون حلقه ی محافظی او را در بر می گیرند. در مقابل دلی خالص، که با نور الهی تابناک گردیده است، تاریکی های زندگی گریزان می شوند و ابر های تیره روزی نابود می گردند. و در یک کلام و کسی که بر نفس خویش پیروز شود بر دنیای خویش پیروز شده است. پس با بیرون آمدن از خویشتن، از فقر، درد، مشکلات، افسوس خوردن ها، شکایت کردن ها، درد دلها و تنهایی ها بیرون بیایید. جامه ژنده خود خواهی را از تن بدر کنید و لباس عشق ورزیدن به همگان را زینده ی پیکر خویش سازید. سپس در ضمیر خویش بهشت موعود را خواهید یافت و بازتایی از آن نیز جهان خارج از ضمیر شما را روشن خواهد کرد.

کسی که باگام های استوار راه غلبه بر «نفس» خویش را می پیماید و کسی که با کمک گرفتن از نیروی ایمان شاه راه فداکاری را در می نوردد با اطمینان خاطر به والاترین حد کامیابی دست خواهد یافت و به شادی و سعادت پایدار خواهد رسید.

## دنیا بازتابی از حالات ذهنی است

دنیای شما همانگونه است که خودتان هستید. هر چه در دنیا وجود دارد به وسیله تجربیات درونی خود شما تجزیه و تحلیل می شوند. این امر اهمیت زیادی ندارد که چه چیزی در جهان خارج وجود دارد زیرا تمام محتوای آن، بازتابی است از حالات و آگاهی های خودتان اما این نکته حائز کمال اهمیت است که شما در مسیر خود چه هستید، چون هر آنچه در دنیای خارج شما وجود دارد رنگ ضمیر شما را به خود می گیرد و بازتابی از آن را نشان می دهد.

آنچه را که یقینی و مثبت می دانید، در تجربیات شما جای دارند و آنچه که مجموع دانش شما را تشکیل می دهد، مجموعه ای از اعمال و رفتاری است که باید از گذرگاه تجربه شما عبور کنند و قسمتی از خود شما بشوند.

افکار تمایلات و آرزو های شما دنیایان را تشکیل می دهد و برای شما آنچه در دنیا به عنوان زیبایی، شادی و سعادت یا زشتی، اندوه و درد وجود دارد، در واقع منشا آن در ضمیر خود شماست. این شما هستید که با چگونگی و نحوه جهت دادن به افکارتان زندگی و دنیای خود را می سازید، آیا آنها را به تباهی می کشانید همانگونه که با نیروی اندیشه ضمیر خود را می سازید، زندگی و شرایط محیطی دنیای خارج شما نیز به همان جهت متمایل می شوند و شکل می گیرند. هر آنچه را که در نهانخانه دل جای دهید بنا به قانون اجتناب نا پذیر کنش و واکنش به صورتی خود را در زندگی جهان خارج شما شکل می دهند و عرض وجود می کنند. کسی که ذاتش غش دارد، پست و خود خواه است با دقتی عاری از خطا به سوی تیره بختی و فاجعه کشیده می شود و کسی که از طبیعتی خالص، نجیب و متواضع برخوردار است به سوی شادی و فرجام خوش گام بر می دارد. هر کس چیزی را که به او تعلق دارد می یابد و احتمالاً چیزی که مال او و برای او نیست به سراغش نخواهد آمد. تحقق یافتن این امر اعتراف و تصدیق کلیت قانون الهی است. رویداد های زندگی هر کس، صرف از نظر سازنده یا ویرانگر بودن آن، برحسب اینکه انسان زندگی خود را در ضمیر خویش چگونه می بیند شکل می گیرد. روح هر کس، ترکیب پیچیده یی از تجربیات و اندیشه های است که به دست آورده است. حال آنکه جسم او، وسیله و رسانه یی برای آشکار کردن و ارائه حالات روحی اوست. بنابر آنچه گفته شد، افکار شما ماهیتش هر چه باشد محتوای آن نمایانگر ضمیر واقعی شما است و دنیای اطراف شما اعم از جاندار و بی جان، چهره یی را به خود می گیرند که اندیشه های شما تعیین می کنند آنچه هستیم، ماحصل چیزی است که اندیشیده ایم، چیزی است که در افکار مان رسوخ کرده و از آن پدید آمده است. بودا در این مورد گفته است کسی که خوشحال است براندیشه های شادی بخش تکیه کرده و آن کس که تیره روز است افکارش ناشی از تیره بختی است. هر گاه کسی ترسو باشد یا متهور، جاهل باشد یا عاقل، متین باشد یا متلاطم، علت آن را در حالت یا حالات ضمیر خود جستجو کند نه در جهان خارج. شاید از این گفته عده زیادی متعجب شوند و بپرسند آیا شرایط جهان خارج تاثیری بر ذهن ما ندارند؟ منظورم این نیست بلکه می خواهم بگویم و می دانم که مطلب حقیقتی است بی چون و چرا - که شرایط تاجایی می توانند بر شما تاثیر بگذارند که شما اجازه بدهید. هر گاه شرایط گوناگون و نا دلخواه خود را به شما تحمیل می کنند، آشفته و مشوش می شوید زیرا از ماهیت و کاربرد و نیروی اندیشه، برداشتی درستی ندارید. شما اعتقاد دارید که (و بر حسب این واژه کوچک «اعتقاد» است که تمام شادی ها و غم هایتان تعیین می گردد) شرایط موجود، می توانند در جهان خارج از ضمیرتان زندگی شما را آباد یا ویران کنند و با چنین باوری خود را به شرایط جهان خارج تسلیم می سازید و بر این نکته اعتراف و اقرار می کنید که شما برده شرایط هستید و شرایط هم ارباب بی قید و بند شما، با این اعتقاد «شمشیر بر کف زنگی مست می نهید» و به آن شرایط نا دلخواه نیروی مخربی می بخشید که به خودی خود فاقد آن هستند. در چنین حالی به واقع در مقابل شرایط سر تسلیم فرود می آورید اما این اندیشه و طرز فکر شما است که شرایط ناکامی یا کامروایی، بیم یا امید، قوت یا ضعف نفس را فراهم می کند.

دو مرد را می‌شناختم که اندوخته خود را که با رنج و سختی و طی سالهای متمادی به دست آورده بودند، از کف دادند. یکی از آنها از این پیشامد، عمیقاً آشفته و متلاطم شد و به اندیشه خود اجازه داد تا مغلوب ناامیدی، نگرانی و افسردگی شود. دیگری به محض مطالعه خبر ور شکسته شدن بانکی که پولهایش را در آن پس انداز کرده بود با استحکام و آرامی به خود گفت: «خوب دیگر پس اندازی ندارم. تشویش و نگرانی اندوخته از دست رفته مرا باز نمی‌گرداند، اما کارو تلاش سخت می‌تواند دوباره پس اندازم را برگرداند.» او با انرژی بیشتری به کار پرداخت و به سرعت به فرجام نیک خود رسید در حالیکه اولی هنوز در سوگ پس انداز بر باد رفته اش روزگار بسر می‌برد و از بخت بد خویش گله می‌کرد و شرایط نامساعد را که در واقع حاصل اندیشه ضعیف خود او بود بیش از پیش فراهم می‌ساخت. برای این یکی از بین رفتن اندوخته به منزله یک فاجعه بود، زیرا او براین واقعه لباسی از اندیشه سیاه و یاس آلود پوشاند. حال آنکه برای دیگری این رویداد خیر و برکت به ار مغان آورد چون با افکار قوی و آکنده از امید و سعی بلیغ با مشکل برخورد کرد و با تلاش و پشتکار گام در راه جبران نهاد.

اگر شرایط نیروی خیر و شر به همراه داشتند، همگان می‌بایست به گونه‌ی یکسان از خیر یا از شر برخوردار می‌شدند. اما این واقعیت که هرگاه خیر یا شر، برای دیگر افراد فراهم آید همان شرایط یکسان نتیجه‌ی متفاوت در بر خواهند داشت، ثابت می‌کند که خیر یا شر بودن نه تنها از شرایط ناشی نمی‌گردد بلکه فقط در ذهن کسی جای دارد که با آن مواجه می‌گردد. هنگامی که شروع به درک و فهم این مطلب می‌کنید، در واقع استیلا یافتن برافکار و انضباط بخشیدن به ذهن خود را آغاز کرده‌اید و با زدودن اندیشه‌های زاید و بی‌ثمر و آمیختن شادی و آرامش، نیرو و زندگی، غمخواری و عشق و زیبایی و فنا ناپذیری بارگاه روح خود را تجدید بنا و بازسازی کرده‌اید و همانگونه که به این عمل مبادرت می‌ورزید، خودتان نیز از خوشحالی و متانت، قوی و سلامت، غمخواری و محبت زیبایی که از زیبایی آراستگی ابدی مایه گرفته است برخوردار خواهید شد.

همانگونه که رویدادها را با رنگ اندیشه‌های خود می‌نگریم، با همان دید نیز اهداف دنیای خودمان را مورد تحلیل قرار می‌دهیم و بر همین قیاس است که در جایی که شخصی با نگرش و بینش خود زیبایی و هم‌آهنگی می‌بیند برای شخص دیگر با معیار اندیشه‌هایی دیگر، زشتی تنفر آمیز وجود دارد. روزی یک طبیعیدان بسیار شیفته و علاقمند، بنابر مقتضیات حرفه اش در کوچه‌های دهی پرسه می‌زد. در خلال یکی از گردش‌هایش به نزدیکی استخری که در کنار یک مزرعه قرار داشت رسید. همچنانکه به منظور انجام آزمایش با میکروسکوپ، اقدام به نمونه برداری می‌کرد با حالتی که بیشتر از اشتیاق و علاقه بود تا بصیرت حرفه‌ای رو به پسر بچه‌ی دهاتی، که در کنار استخر سخن‌ها گفت و در خاتمه چنین نتیجه‌گیری کرد که: اگر شعور یا ابزاری کافی در اختیار داشتیم می‌توانستیم به کمک آن صدها و میلیون‌ها شگفتی را که در آب استخر وجود دارد دریابیم. پسرک ساده لوح در پاسخ اظهارات او گفت: «می‌دانم که آب استخر پر است از بچه وزغ و گرفتنش هم کاری بسیار ساده است.»

جایی که طبیعی دان باذهنی انباشته از حقایق طبیعت، زیبایی وهم‌آهنگی و شکوه پنهان نظام هستی را میدید ذهنی که در آن مورد روشن نبود چیزی نمی‌دید مگر لجنزاری کریه.

آن گل وحشی که رهگذری بی‌پروا پای بر سرش می‌نهد به چشم پنهان بین شاعر همان گل منادی فرشته‌گونه‌ی بی‌از عالم‌اعلی است. برای بسیاری اقیانوس چیزی نیست مگر پهنه بیکران و یا انگیزی از آب که بر روی آن کشتی‌ها شناورند و گاهی نیز در آن متلاشی می‌گردند. اما همان اقیانوس در ذهن یک موسیقیدان پدیده‌ی زنده است و او در تمام حالات متغیرش، آوای هستی و هماهنگی نظام الهی را از آن می‌شنود. جایی که ذهن افراد عادی مصیبت و آسفتگی می‌بیند، ذهن فیلسوف در همانجا نظم و ترتیبی کامل از علت و معلول را می‌یابد و جایی که ماده‌گرا چیزی نمی‌بیند مگر مرگ بی‌پایان، عارف باز در همانجا، تپش زندگی جاودانه را بعینه در می‌یابد.

همانگونه که وقایع و موضوعات را با تار و پود افکار خود می بینیم بر همین قیاس روح دیگران را نیز جامه می پوشانیم که با تار و پود اندیشه های خودمان یافته ایم. فردی بد گمان یا دروغگو در این اندیشه که «آنچنان احمق نیست که بپذیرد حتی یک انسان با صداقتی مطلق وجود داشته باشد» احساس امنیت می یابد. فرد حسود، حسادت را در هر کس می بیند، خسیس همواره در این اندیشه است که هر کسی می خواهد پول او را برآید و کسی که وجدان خویش را به طمع مال اندوزی مطیع و منقاد خویش گرداند، افکارش انباشته از پندار بیهوده است، به تصور چنین فردی دنیا پر از افراد بی وجدانی است که می خواهند دارایی او را غارت کنند و به یغما ببرند. چنین شخصی در صورتی به بستر آرامش قدم می گذارد که طپانچه می در زیر بالش خود قرار دهد. کسی که مطرود و پیرو هوای نفس است به قدسین هم به چشم ریاکاران می نگرد. از سوی دیگر، کسانی که با اندیشه آکنده از غمخواری و عشق خو گرفته اند، در جستجوی اعمالی هستند که انجام آنها مستلزم داشتن عشق و همدردی است. درستکاران و افراد امین هرگز دچار تردید و بدگمانی نمی شوند. کسی که از طبیعتی والا و اندیشه می خیر خواهانه برخوردار است و از خوشبختی دیگران شادمان می گردد، به ندرت معنی حسادت را فرا می گیرد و کسی که نیروی الهی را در درون خویش ادراک میکند، معترف است که این نیرو به سایر موجودات، حتی حیوانات نیز اعطا شده است.

افکار مردان و زنان به اعتبار برداشت ذهنیشان از این حقیقت که «هر چه را می گیریم باید قبلا داده باشیم» و به وسیله قانون علت و معلول تایید می شود واز این رو با کسانی محشور می شوند که همباز آنها و از سنخ خودشان باشند. ضرب المثل قدیمی «پرنندگان همجنس با هم پرواز می کنند» دارای مفهومی است عمیق تر از آنچه که ظاهرا استنباط می گردد. زیرا در جهان اندیشه نیز مانند جهان ماده، فقط چیزهای هم جنس با هم می آمیزند و بهم می پیوندند.

اگر شما از کسانی هستید که برای خورداری از جهانی بهتر، پس از مرگ، دعا میکنید یا در انتظارش هستید، این مژده مسرت بخش برای شما است که : می توانید به آن جهان بهتر از هم اکنون دست یابید و آرزوی خود را تحقق یافته بدانید. شادی هایی که در درون شما است تمام جهان را پر می کند. این جهان هم اکنون در انتظار شماست. آن را باز شناسید و از آن خود سازیدش، بزرگی که از اسرار پنهان کاینات فیضی یافته بود، چنین می گفت: وقتی انسان ها گاه گاهی عملی خیر انجام می دهند و متوقع بازگشت عمل خیر خود نیستند، نیروی الهی را بر ضمیر خویش هدایت می کنند. برای دستیابی به این نیروی الهی تنها کاری که باید انجام دهید، این است که مطلب یاد شده را باذهنی عاری از سایه های شک و تردید باور کنید و سپس سر به جیب تفکر فروبرید تا آن راز را دریابید. آنگاه برای بازسازی جهان خارج از ضمیر خویش را کشف کرده و شاهد توانایی سحر آمیز روح خویش که به خود استیلا یافته و به آرامش رسیده است خواهید بود.

## راز دست یافتن به تندرستی، موفقیت و قدرت

همه به خاطر داریم که در هنگام کودکی با چه شور و شوق و صف ناپذیری افسانه‌های خستگی‌ناپذیری و فرح بخش «شاه پریان» را گوش می‌کردیم و با چه اشتیاقی سرنوشت پر از فراز و نشیب قهرمانان خوب افسانه‌ها را که همواره در ایام بحرانی زندگیشان هنگام مواجهه با نیروهای اهریمنی طرح‌ها و نقشه‌های جادوگر مکار و غول ستمکار و شاه نابکار از تمام این بلاها به خوبی و خوشی حفظ می‌شدند دنبال می‌کردیم و قلب‌های کوچک مان برای سرنوشت قهرمانان نگران می‌شد و هرگز در پیروزی نهایی آنان بر دشمنانشان تردید نشان نمی‌دادیم. زیرا می‌دانستیم که «پری‌ها» منزله از گناهند و کسانی را که خود را وقف زنده نگاه داشتن خوبی و حقیقت کرده‌اند تنها نمی‌گذارند و وقتی که ملکه پریان تمام نیروهای سحر آمیز خود را در شرایط بحرانی برای کمک کردن به قهرمانان به کار می‌گرفت و تاریکی‌ها و مشکلات را محو و نابود می‌کرد به آنها رضایت خاطر و امید ارزانی می‌داشت و پس از آن قهرمانان به شادی جاودانه دست می‌یافتند، چه شرف پایان ناپذیری در ما جان می‌گرفت.

با سپری شدن ایام و با خو گرفتن به «واقعیات زندگی» دنیای زیبا و کودکانه‌ی ما دگرگون شده و قهرمانان نیکو سیرت افسانه‌ی پریان از خاطر مان محو گردیده‌اند یا سایه‌ی مبهمی از آنها در ذهنمان باقی مانده است. همواره فکر می‌کردیم که ما به اندازه‌ی کافی عاقل و قوی هستیم و می‌توانیم سرزمین رویاهای کودکی خویش را ترک کنیم. اما وقتی هستیم و می‌توانیم سرزمین رویاهای کودکی خویش را ترک کنیم اما وقتی در دنیای شگفت‌انگیز تعقل و اندیشه، دوباره اطفال خرد سال می‌شویم، بار دیگر به رویاهای فرح بخش ایام کودکی باز می‌گردیم و سرانجام در می‌یابیم که آنچه در آن قصه‌ها نقل می‌شده واقعی بوده است:

در قصه‌ها می‌گفتند پری‌ها آنچنان کوچک‌اند که اصلاً به چشم دیده نمی‌شوند و لی با این وجود از قدرتی شگرف و چیره‌شونده بر مشکلات و قدرت‌آنها، تندرستی، ثروت و خوشحالی به همراه تمام هدایای سرشار طبیعت برخوردارند. پس از سیری در یادها و خاطرات ایام کودکی و یادآوری خوبی‌ها و زیبایی‌های آن پریان نیک‌خواه و نیک‌سیرت، دوباره به واقعیت می‌گراییم و در قلمرو روحی کسی که با رشد در تعقل و اندیشه، قدم به حیطه‌ی «شناخت و قدرت» تفکر می‌گذاریم و قانون‌هایی را که بر هستی جهان درون ما حکم فرما هستند باز می‌شناسیم و می‌پذیریم. در این حالت انسان‌ها برای ما دوباره چون پری‌ها در فکر مان زندگی می‌کنند و پیام‌آوران اندیشه‌ها و قدرت‌هایی هستند که هم‌آهنگ با نیروهای چیره‌شونده‌ی خوبی‌ها کار می‌کنند و آنانی که روزها بی‌وقفه تلاش می‌کنند تا دلشان را با خوبی‌ها هم‌آهنگ سازند بدون تردید در عالم خارج از ذهنیات خود، سلامت، ثروت و شادی واقعی را به دست می‌آورند. نباید خوبی را با خوبی مقایسه کنید. منظور از این سخن آن نیست که انطباق صرف جهان خارج، با قوانین اخلاقی امکان‌پذیر باشد بلکه مراد این است که به اندیشه‌ی خالص، آرزوهای شریف، عشق فروتنانه و رهایی از غرور دست یابیم. برای غوطه‌ور شدن در افکار خوب، پدید آوردن حالت «فضای» روانی خوشایند و برخوردار از قدرت است که هرکسی که با شما تماس حاصل کند، تحت تاثیر آن «فضا و حالت» قرار می‌گیرد.

همانگونه که خورشید تابان سایه را تار و مار می‌کند پرتوهای افکار مثبت هم که از دلی قوی، خالص و با ایمان می‌درخشند و نشات می‌گیرند، نیروهای ناتوان‌کننده و «بدی‌ها» را گریزان می‌کنند.

جایی که ایمان واقعی و خلوص بی‌چون و چرا حضور دارد سلامت و موفقیت و قدرت نیز وجود دارد. به چنین جایی بیماری شکست و بلا یا راهی نیست. زیرا در آنجا چیزی وجود ندارد که این عوامل منفی از آن تغذیه کنند و جان بگیرند. حتی شرایط جسمی نیز به مقدار قابل توجهی به وسیله‌ی حالات ذهنی تعیین می‌شوند. بنابراین واقعیت، جهان

علمی به سرعت شکل می گیرد و تحقق می یابد. اعتقاد قدیمی ماده گرایانه که می گوید «ماهر چه هستیم تن ما آن را سبب شده است» دیگر معتبر نیست و در عوض، این اعتقاد روح انگیز که «بشر فراتر از جسم خویش است» و یا «هرکسی چیزی است که به وسیله ی نیروی اندیشه از خود ساخته است» جای آنرا گرفته است.

اکنون بشر بر این باور است که رنج او ناشی از ناامیدی است. در روزگاران قدیم نظرها بر این بود که «بشر ناامید است زیرا در رنج است» و در آینده ی نزدیک دانستن این حقیقت از بدیهیات خواهد بود که «ریشه ی بیشتر بیماری ها در ذهن خود بشر جای دارد».

در کره ارض هیچگونه بدی (به خودی خود) وجود ندارد و اگر وجود دارد سرچشمه ی آن در ذهن بشر جای دارد وجود گناه، بیماری، غم و پریشانی به واقع وابسته به نظم طبیعت نیست و این صفات در ذات و ماهیت اشیا جای ندارند. عوامل یاد شده نتیجه ی مستقیم ندیده ی انگاشتن روابط صحیح اشیا است.

بنا بر سنت، زمانی که در هندوستان گروهی از فلاسفه می زیستند. زندگی آنها آنچنان از خلوص و سادگی مطلق بر خوردار بود که طول عمر شان فزونتر از یکصد و پنجاه سال می گردید. برای آنها مریض شدن نوعی «رسوایی خفت بار» تلقی می شد و گاهی نا بخشودنی به بیمار می آمد، زیرا بیمار شدن به مثابه ی «سریچی از فرمان» بود.

دیر زمانی است که در یافته ام بیماری نتیجه ی سرکشی مستبدانه «خدایان رنجیده» نیست یا عمل آزمونی از طرف چنین «خدایانی» شمرده نمی شود بلکه دقیقا نتیجه ی خطای ارتکاب گناه برائت جوییم به همان نسبت زودتر به شاهره تندرستی دست می یابیم. بیماری می آید و تن ها پذیرای آن می شوند و نیروی اندیشه که مولد شفا و جریانات زندگی بخش بوده می گریزد.

اگر اجازه دهید که عصبانیت، نگرانی، حسادت و طمع یا هر گونه حالت ناهماهنگ دیگر ذهنی، به غیر از شرایط جسمی کامل، بر شما مستولی گردد، با این عمل مدام بذر بیماری و ناخوشی را در ذهن خود می کارید. هر فرد ذیشعوری از چنین شرایط ذهنی نا مساعدی دوری من جوید زیرا وی ماهیت آنها را می شناسد و می داند که آنها از خانه یی متعفن نیز خطر ناک ترند.

اگر می خواهید از تمام دردها و رنج های جسمی رهایی یابید و از هماهنگی کامل جسمی برخوردار شوید پس ذهن خود را منظم و افکار خود را هماهنگ کنید. به موضوعات مست آمیز بیندیشید، اندیشه هایی که از محبت و عشق مایه گرفته باشد. بگذارید نوشداروی «حسن نیت» در رگهای تان جاری شود. آنگاه برای مداوای خویش به هیچ داروی دیگر نیاز نخواهید داشت. حسادت ها، تردیدها، نگرانی ها، کینه توزی ها و خود خواهی های افراطی خود را به سویی بنهید. این کار سبب می شود که درد و رنج از شما دور گردد. اگر برای «چسبیدن» به این عادت ذهنی «سستی آور» و مخرب روحیه اصرار می ورزید در آن صورت هر گاه به دلیل بیماری به بستر کشیده شوید دیگر هیچگونه گله و شکایتی نکنید.

داستان زیر تصویر کننده ی رابطه ی نزدیک بین عادات ذهنی و شرایط جسمی است. فردی از بیماری جانکاهی همواره رنج می برد. هرچه به پزشکان بیشتر مراجعه می کرد کمتر نتیجه می گرفت. گویی دارو ها اثر شفا بخش خود را از دست داده بودند و درد هم چنان بر جایش باقی بود. سرانجام به شهرها و اماکن مشهوری که دارای چشمه ها و آب های شفا بخش بود سفر کرد. پس از غوطه خوردن در آب تمامی چشمه ها، دردش نه تنها زایل نگردید بلکه شدت نیز یافت. آنگاه درمانده و ناتوان شبی در عالم رویا شبحی را دید که بسویش آمد و گفت:

«برادر! آیا از کلیه ی امکانات مداوا بهره گرفته ای؟»

او پاسخ داد: «بلی همه را آزموده ام»

شبح گفت: «نه همه را نیازموده ای! حال بامن بیا تا چشمه شفا بخشی را که از نظر تو پنهان مانده است به تو نشان دهم».

مرد رنجور به دنبال او به راه افتاد. شیخ او را به کنار استخری هدایت کرد که لبریز از آبی زلال بود. شیخ گفت: در این آب غوطه بخور! «مطمئننا شفا خواهی یافت». پس از ادای این جمله شیخ از نظر او ناپدید گشت. مرد رنجور به درون استخر داخل شد و در آن آب دمی غوطه خورد. هنگام خارج شدن از آب ناگهان دریاف که بیماری او زایل گشته است. در همان لحظه چشمش به نوشته ای بر بالای استخر افتاد که امر می کرد «انکار کن!»

به محض بیدار شدن، معنی کامل رویا در ذهن مرد بیمار متجلی شد. با نگرشی عمیق بر ضمیر خویش دریافت که او قربانی گناه آلوده ی افراط در درد خویش بوده است، آنگاه با خود میثاق بست که وجود درد را در جسم خویش برای همیشه «انکار» کند. او به عهد خویش وفا کرد و از آن پس رنجوری نیز از او گریزان شد و در اندک زمانی سلامت از دست رفته اش را بازیافت.

بسیاری شکوه می کنند که کار زیاد آنها را شکسته است. در اکثر چنین مواردی شکستگی آنها نتیجه ی مکرر احمقانه تلف کردن انرژی شان است. اگر خواهان تندرستی پایدار هستید، باید بیاموزید که بدون «حساسیت و اصطکاک» کار کنید. مضطرب و هیجان زده بودن، یا نگران جزئیات بی اهمیت شدن به منزله ی دعوت شکستگی به جسم خودتان است. هر نوع کاری، اعم از جسمی یا فکری، «فی نفسه» سودمند و سلامت بخش است و کسی که با تداوم و پشتکاری همراه با آرامش کار می کند، از اضطراب و نگرانی می رهد و ذهن او به تمام آشفتگی ها و تشویش ها بی توجه می ماند، مگر انجام و اجرای کاری که در دست دارد. چنین فردی نه تنها از فردی شتاب زده و نگران، که کاری همانند انجام می دهد، بیشتر کسب توفیق می کند بلکه تندرستی را که عطیه یی الهی محسوب می شود نیز به دست می آورد. حال آنکه فرد دوم بر اثر شتابزدگی و اتلاف بی مورد انرژی خویش، سلامت خود را به مخاطره می افکند.

سلامت و موفقیت واقعی همواره با هم هستند زیرا در قلمرو اندیشه، این دو کیفیت به گونه یی «لاینفک» در هم یافته شده اند. هماهنگی ذهنی، متضمن سلامت جسم است که پیامد آن پدید آمدن نظم و ترتیب در برنامه های کاری ما خواهد بود. به افکار خود نظم دهید تا زندگیتان نظم یابد. آب آرامش را بر روی آتش خروشان هوای نفس و تبعیضات بریزید. در گذر خویش به اقیانوس زندگی، طوفان بدبختی ها، هر چند دهشت زا و مخوف باشد، نخواهد توانست زورق روح شما را هراسان سازد و قدرتی نخواهد داشت تا به ژرفای روح شما رسوخ کند و اگر زورق روح شما با عزمی جزم و ایمانی راسخ هدایت شود، مسیرش از «ایمنی مضاعف» برخوردار خواهد شد. در غیر این صورت، خطرات بیماری که بر سر راه او به کمین نشسته اند به او یورش برده، نابودش خواهند ساخت.

با نیروی ایمان به انجام هر کاری می توان توفیق یافت. ایمان به خدای متعال و قوانین همیشه معتبرش، ایمان به کار خود و ایمان به نیروی خویش برای انجام آن کار به مثابه صخره یی است که اگر به آن دست یابید، بر فراز آن مسکنی برای خویش خواهید ساخت و اگر بر فراز آن بایستید فرو در نخواهید افتاد. برای تحقق بخشیدن به والاترین انگیزه های درونی، تحت هر شرایطی، بایستی ندا و نور درون را با قلبی آکنده از آرامش و عاری از ترس، راهنمای خویش گردانید و بر این باور تکیه کنید که «آینده» پاداش هر اندیشه و تلاش را به شما ارزانی خواهد داشت. دانستن اینکه قوانین الهی را شکستی نیست و باز تاب اراده و اندیشه ی شما با دقتی بی چون و چرا به شما برخواهد گشت، فرایندی را تشکیل می دهد که به زبان ساده همان ایمان و «زندگی همراه با ایمان» تلقی می گردد.

با نیروی چنین ایمانی، آب های تیره «تردید» می خشکند و کوه های صعب مشکلات فرو می ریزند و نابود می گردند و روح مومن بدون آسیب پذیری از آن مهلکه جان سالم بدر می برد.

ای خواننده ی گرامی! جهد کن که قبل از هر چیز آن ایمان بی پروا و قیمت ناپذیر را به تملک خویش در آوری، زیرا ایمان طلسمی است که دارای خوشحالی، موفقیت، آرامش، قدرت و کلیه ی مواهب دیگری است که زندگی را پر بارتر و پر

محتوا تر می کند. بر پایه ی چنین ایمانی ماوای خویش را بنیان بگذار. آنگاه خواهی دید که برصخره ابدیت مسکن گزیده ای و بنایی که بر شالوده ی ایمان قد برافزاد هرگز محو نمی گردد. زیرا نیروی ایمان بر تمام اندوخته ها و تجملات مادی و ثروت هایی که پایان شان غبار و پوچی است، سبقت خواهد جست. اگر به قعر غم و ورطه اندوه فرو افتاده ای یا بر فراز شادی ها بال گسترده ای، همواره ایمان خود را حفظ کن و پیوسته به آن چون پناه گاهی برگرد و پای خود را محکم بر پایه های فنا نا پذیر و استوار آن بدوز. هر گاه با چنین ایمانی احاطه شوی از چنان توان روحی عظیمی بر خوردار می گردی که قادر خواهی بود تمام نیرو های اهریمنی ای را که به سوی تو یورش می آورند، خرد و نابود گردانی، آنچنان که گویی بازیچه های شیشه ای را می شکنی. با چنین ایمانی، به چنان موفقیتی دست خواهی یافت که حدی بر آن متصور نیست. اگر ایمان داشته باشی و تردید را از جان خویش دور کنی، نه تنها به انجام این عمل توفیق خواهی یافت بل اگر به کوه ندا سر دهی که از بن خویش برکن و به دریا فرو ریز آن خواهد شد که تو فرمان داده ای زیرا در این حالت همه چیز با اراده ی توست که شکل می پذیرد.

افرادی این چنین با ایمان در زمان حاضر نیز وجود دارند مردانی و زنانی که در این سرای فانی چند روزی بر گوشت و پوست و خون خود خیمه زده و به ایمان خویش جامه عمل پوشانده اند. آنها در خیمه عبادت خویش ماوایی موقت گزیده اند و روزی پس از روزی دیگر، جسم خویش را به سخت ترین آزمون ها بر گماشته اند تا شکوه و آرامش نیروی ایمان را از آن خویش سازند و آنگاه بر عزم خویش فرمان یافته و کوه های رفیع اندوه و نومیدی، خستگی ذهنی و درد ها و آلام جسمی را از جای خویش فراکنده و به دریای فراموشی فرو ریخته اند.

اگر به چنین ایمانی دست یابید دیگر نیازی نیست که درباره ی موفقیت یا شکست خود را به زحمت اندازید. در چنین صورتی موفقیت بی شبهه از آن شما خواهد شد و دیگر لزومی ندارد که درباره ی نتایج امور مضطرب شوید. در این حال، آسوده خاطر باشید و کار را با شادی و آرامش ادامه دهید زیرا نیروی اندیشه ی صحیح و کوشش بجای، ناگزیر نتیجه ی صحیح به دست خواهد داد.

بانوئی موفق و اهل کمال را می شناسم که روزی دوستی به او گفت: تو چقدر خوشبختی! فقط کافی است آرزوی چیزی به مخیله ات راه یاد آنگاه آرزوی تو فوراً اجابت می گردد. اگر چه بر حسب ظاهر چنین بود اما به واقع تمام خیر و برکتی که سراسر زندگی او را فرا گرفته بود حاصل مستقیم ضمیر پر خیر و برکت خودش بود. او در سراسر زندگی پر بارش، خود را در جهت تکامل پرورش می داد. خواستن صرف پیامدی جز ناامیدی در بر ندارد. زندگی کردن توأم با عمل است که نتیجه مطلوب و راستین را به انسان عرضه می کند. نادان آرزو می کند و شکوه سر می دهد، دانا کار می کند و منتظر می ماند. بانوی یاد شده کار کرده بود... او موفق شده بود هم دنیای درون و هم دنیای برون را بسازد. او به ویژه سعی کرده بود دنیای درون و قلب و روح خویش را بازسازی کند. او با داستان نامرئی روان خویش و با سنگهای پرپهای امید، شادی، ایثار، ایمان و عشق، معبد زیبایی «نور» را بنا نهاده بود که تابش انوار ستایشگرانه او را در بر می گرفت، «سوئی» از پرتو آن در چشمانش متجلی بود، سیمای او را تابناک و صدایش را مرتعش می کرد. کسانی که خود را در حضورش می یافتند افسون و جذبه ی اسیر کننده اش را در می یافتند.

اگر این امر برای او میسر گردید برای شما نیز می تواند امکان پذیر باشد. موفقیت، شکست، نفوذ و زندگی شما، روند اندیشه های چیره شما، در واقع عوامل تعیین کننده ی زندگی شما است. اندیشه های آکنده از عشق، خلوص و شادی را پیش فرستید آنگاه خیر و برکت در داستان شما جای خواهند گرفت و خانه ی شما مملو از صفا و آرامش خواهد شد. حال افکار نفرت آمیز ناخالص و غمبار خود را منتشر کنید و بنید چگونه لعن و نفرین، چون باران، بر شما باریدن می گیرد و ترس و نا آرامی بر بالین شما به کمین می نیشینند. سرنوشت شما هر چه باشد، خود فاعل بلامنازع آن هستید. هر لحظه تأثیری از خویش بر جای می گذارید که بنا به ماهیت آن، سازنده یا ویران کننده زندگی شماست. بگذارید دلتان بزرگ شود و لبریز از عشق و فروتنی



گردد، آنگاه اگر در آمدتان هم بسیار ناچیز باشد، نفوذ و موفقیت شما عظیم و پایدار خواهد شد. نفع شخصی را در محدوده کوچکی محبوس کنید در غیر این صورت در حساب رسی و جمع بندی نهایی در خواهید یافت که مال و مکتب بی حساب و نفوذ و موفقیت شما پیشیزی بیش نمی آرزد.

روان خود را بارور سازید. هرگاه روان خالص و متواضعانه شما با خلوص ایمان و تجرد هدف همراه شود به شما قدرتی می بخشد که بتوانید از میان عناصر «بازدارنده» رشد و نمو کنید. در چنین صورتی نه تنها سلامت پایدار و موفقیت ماندنی بلکه عظمت و قدرت لازم را نیز کسب خواهید کرد.

اگر موقعیت فعلی برایتان ناخوشایند است و دل به کار نمی دهید، نهایتاً سعی کنید تا وظایفی را که به عهده گرفته اید با پشتکاری در حد وسواس انجام دهید. در حالی که ذهن خود را متوجه ایده یی برای موقعیتی بهتر می سازید، در واقع نیز موقعیت بهتری منتظر شما خواهد بود. همواره از نظر ذهنی خود را بمنظور بر خورداری از فرصت بهتری برای ترقی کردن آماده سازید تا اینکه لحظه ی موعود فرا می رسد و فرصت مناسب دست می دهد، آن را از آن خود سازید و با ذهنی کاملاً آماده، با درایت و مال اندیشی ای که مولود ذهنی منضبط است، مسئولیت های «فرصت جدید» را بپذیرید.

وظیفه ی شما هرچه باشد، تمام ذهن و هواس خود را متوجه انجام آن کنید و تمام انرژی و توان خود را مصروف آن کار سازید. انجام «بدون ایراد و نقص» وظایف کوچک، ناگزیر شما را به انجام وظایف و کارهای بزرگ رهنمون می گرداند. پیوسته اطمینان حاصل کنید که به گونه یی «یکنواخت» به صعود خود ادامه دهید. آنگاه مطمئن باشید که هرگز سقوط نخواهید کرد، زیرا رمز قدرت واقعی در همین نکته نهفته است. با ممارست و تمرین همیشگی بیاموزید که چگونه از منابع خویش سود ببرید و ذهن خود را هر لحظه بر این مهم متمرکز کنید. احمق ها تمام انرژی ذهنی و معنوی خود را به هرزه در آیی، وراجی ابلهانه، لجاجت خود خواهانه و افراط در لذت جویی های جسمی بیهوده هدر می دهند.

اگر می خواهید از قدرتی چیره شونده برخوردار شوید بایستی ثبات و تاثیر پذیری را ترویج دهید. بایستی بتوانید متکی به خویش باشید. تمام نیروها پیوسته و مربوط به استقامت و استواری و نهفته در مداومت و ثبات است. کوه، صخره عظیم و درخت بلوط طوفان دیده، همه و همه به دلیل عظمت انزوای همراه با ثبات بی اعتنای خویش است که از «قدرت» با ما سخن می گویند حال آنکه ریگ روان، شاخه کوچک و نی لرزان به علت قابلیت حرکت و عدم مقاومتشان، سخن از «ضعف» می رانند و هر گاه از یاران خود دور افتند ضعیف و ذلیل و بی فایده خواهند شد. کسی دارای قدرت است که هرگاه یارانش در برخورد با هیجان و هوای نفس متزلزل شوند او همچنان آرام و به دور از دستبرد احساسات شکننده باشد و استوار بر جای بماند. کسی برای فرمان دادن و اداره کردن مناسب است که قبل از هر چیز، خود توفیق آن را یافته است که بر نفس خویش چیره و فرمانروا باشد. کسی که کردار و رفتارش حاکی از هیجان شدید، ترس و عاری از اندیشه است بگذارید همیشه برای خود در جستجوی بی پایان و بی نتیجه ی دوستان و یارانی باشد. او به زودی به دلیل فقدان یا عدم حمایت آنان شکست خواهد خورد. اما کسی که آرام و عاری از ترس و سرشار از اندیشه است هر چند همانند جنگل، کویر و قله کوهها تنها و منزوی بماند، با بازگشت زمان هر روز قدرتش افزون تر می گردد و در مقابل جریانان روانی و گرداب هایی که نوع بشر را احاطه کرده است با قدرت و صلابت قد علم خواهد کرد.

در اینجا باید این اصل را هم در نظر داشت که اغراض نفسانی قدرت نیست بلکه سواستفاده از قدرت است. اغراض نفسانی چون «طوفانی» است خشمناک، که وحشیانه و دیوانه وار سر به صخره می کوبد و آن را به مبارزه می طلبد. حال آنکه «قدرت» مانند صخره است که آرام و خموش بر جای می ماند.

وقتی مارتین لوتر کینگ از ترغیب دوستان ترسو و بزدل خود به مبارزه و مقاومت مایوس گشت، تجلی قدرت واقعی را به معرض نمایش گذاشت. دوستانش برای جان او بیم داشتند که اگر به ورمز «worms» برود خطری متوجه او شود ولی

مارتین لوتر کینگ به آنها گفت که اگر به تعداد آجر های روی پشت بام ها هم شیطان در آنجا جمع شده باشد باز او به «ورمز» خواهد رفت.

هنگامی که بنجامین دیزرائیلی در نخستین نطق پارلمانی خود از پای درآمد مورد استهزا و تمسخر اعضا پارلمان قرار گرفت، رو به آنان کرده گفت: «روزی گوش کردن به سخنان مرا برای خود افتخاری بس بزرگ خواهید شمرد». و برآستی هم اندک مدتی بعد چنین شد که او گفته بود ...

مرد جوانی را می شناختم که همواره بدبختی ها و شرایط نامطلوب را تحمل می کرد. دوستانش او را استهزا می کردند که دست از تلاش بردارد او در پاسخ گفت: «دیری نمی باید که از خوشبختی و موفقیت من در شگفت خواهید شد.» او نشان داد که مجهز به آن قدرت خاموش و غیر قابل مقاومتی است که او را برای مدتی «در گیر» مسائل زیادی کرده تا قدرت و مقاومت او جوهره ی خود را به کار گیرد و اکنون زمان آن رسیده است که تاج موفقیت بر سرش نشانده شود.

اگر شما از این نیرو برخوردار نیستید نباید مایوس شوید، زیرا بی شک می توانید باممارست و تمرین به آن دست یابید. شروع کسب نیرو شروع مانند کسب بینش و تعقل است. بایستی تصمیم خود را با غلبه بر ابتذال و بی هدفی که تاکنون در مقابل آن همچون برده ای راغب بوده اید آغاز کنید. خنده های بلند نا هنجار و بدون کنترل، غیبت کردن از این و آن و صحبت های بی معنی، شوخی کردن به منظور ایجاد خنده در شنونده و خود را به صورت دلچک دیگران در آوردن تمام این اعمال باید به سویی گذاشته شود چون نتیجه یی در بر ندارد و تنها کاری که می کند این است که انرژی پر ارزش شما را از بین می برد. زیرا برحسب عادت به این اعمال دست زدن به منزله ی نابود کردن تمام نیرو های معنوی زندگی است. با تمرین و کسب تدریجی موفقیت در مقاومت و مقابله با وسوسه ها و پراکندگی ذهنی، شروع به درک معنی قدرت واقعی خواهید کرد. آنگاه با تمایلات قویتری که باعث اسارت روح شما می گردد وارد میدان ستیز خواهید شد و نتیجتاً راه کسب قدرت برای شما گشوده خواهد شد و پیشرفت شما پس از این مرحله به گونه یی روشن، قطعی و مسلم خواهد شد.

قبل از هر چیز باید برای خود یک هدف داشته باشید، هدفی مشروع و مفید و آنگاه با تعقل و روشن بینی، نسبت به این امر وقوف کامل پیدا کنید. هرگز مگذارید چیزی شما را از مسیر تان به انحراف بکشاند و بیاد بسپارید: «کسی که دو دل است در طول راه خویش، تزلزل همواره او را می کاهد.» کار خود را خوب درک کنید و آن را آنچنان انجام دهید که گویی برای خود انجامش می دهید و به محض مبادرت به عمل بکوشید تا همواره به وسیله ی چراغ باطن و راهنمای درونیتان هدایت شوید. آنگاه از یک پیروزی به پیروزی دیگری دست خواهید یافت و مرحله به مرحله از آرامش بیشتری برخوردار خواهید شد. دید شما برای همیشه وسیع خواهد شد و به مرور زیبایی لازم و هدف زندگی به شما رخ خواهد نمود.

هر گاه خود را خالص کنی به تندرستی دست خواهی یافت و هرگاه بر خود مسلط شوی از قدرت بر خوردار خواهی شد و هرگاه این دو را با هم انجام دهی کامیاب خواهی شد. زیرا اگر خودت را از جمع «جدا یافته» ندانی و علیه قانون الهی گامی بر نداری آنگاه نه تنها خود را با قانون الهی تطبیق داده ای بلکه با نیکی های ابدی نیز مطابقت کرده ای. در چنین شرایطی هر چه از تندرستی باز یابی، در وجود تو خواهد ماند و هر موفقیتی که به دست آری هرگز فنا نخواهد پذیرفت و خارج از اندیشه محاسبه و اندیشه بشری سیر خواهد کرد.

هر چه نفوذ و قدرت خود را بهتر به کار بگیری باگذشت زمان رو به فزونی خواهد رفت زیرا این عمل بخشی از اصول تغییر ناپذیری است که جهان هستی بر آن تکیه دارد.

راز تندرستی در قلبی خالص و ذهنی منظم است. راز موفقیت در ایمانی لغزش ناپذیر و هدفی با جهتی معقول نهفته است و راز قدرت در به دست گرفتن زمام امور با اراده یی راسخ و رام کردن توسن سرکش امیال است.

## راز خوشحالی پایدار

عطش انسان برای شادی عظیم است و فقدان آن نیز عظیم. اکثر فقرا آرزو دارند توانگر شوند زیرا بر این باورند که «تملک» و تعلق برایشان خوشحالی جاوید به ارمغان خواهد آورد. بسیاری از توانگران که به تمامی آمال و آرزوهای خویش جامه عمل پوشانده اند، از کسالت و فریبهی رنج می برند. اینان از لحاظ دست یافتن به خوشحالی حتی از فقرا نیز محروم ترند. اگر این حالت را مورد تفکر قرار دهیم در می یابیم که خوشبختی از تصاحب و تملک اشیایی در جهان خارج مشتق و ناشی نمی گردد و هم چنین بد بختی و بی نوایی نیز نتیجه فقدان امکانات مالی و مادی نیست. زیرا اگر چنین بود فرد تهیدست همواره بد بخت و شخص توانگر همواره شادان می بود، در صورتی که غالباً عکس قضیه مصداق می یابد. بعضی از افراد بخت بر گشته بی را که می شناسم، اکثر کسانی هستند که در چنگال ثروت و تجملات اسیر بوده اند، در حالی که برخی از افراد را باهوشی تابناک و روحیه بی خوشحال دیده ام که فقط حداقل لازم برای زندگی کردن را در اختیار داشته اند. بسیاری از کسانی که ثروت اندوخته اند معترفند که «ارضای خود خواهانه بی» که در پی مال اندوزی وجود دارد جلالت را از زندگی شان ربوده است. اما این واقعیت که آنها دیگر چون دوران تهیدستیشان از نعمت خوشحالی بر خوردار نیستند خود نکته بی است در خور تعمق.

پس با این حساب، خوشحالی چیست و چگونه می توان به آن دست یافت؟ آیا خوشحالی سخنی است موهوم و پنداری است بیهوده و تحمل عذابی جاودانه؟

با تفکری مشتاقانه و غوری عمیق در می یابیم که همه ی افراد به استثنای کسانی که راه تعقل در پیش گرفته اند بر این باورند که خوشحالی، فقط با ارضای تمایلات امکان پذیر است. این اعتقادات که در خاک جهل ریشه دوانده است و پیوسته به وسیله ی آرزو ها و تمایلات آبیاری می شود به واقع، علت تمام بد بختی های جهان کنونی بشمار می آید. من تمایلات و آرزو ها را به واژه «شهوات» و یا به عبارت «تمایلات حیوانی» که ناخالص تر است، محدود نمی کنم. معنی این واژه تا قلمرو وسیعی از روان انسان گسترش می یابد. در حالی که تمایلاتی که قوی تر، نافذتر و دسیسه آمیز ترند، اندیشه های عمیق و تابناک و چاره ساز را در اسارت خود می گیرند و آنها را از زیبایی هماهنگی و خلوص روح که معنایی جز تجلی خوشحالی ندارند، محروم می سازند. اکثر افراد می پذیرند که خود خواهی علت و منشا اکثر ناراحتی ها و غم های جهان است اما آن ها همه مغلوب این توهم «روح فرسا» میشوند که غم ها نتیجه ی خود خواهی دیگران است نه خودخواهی خود آنها. هرگاه پذیرفتند که تیره روزی هایتان نتیجه ی خود خواهی های شخصی خود شما است، یا این اعتراف خود را به دروازه های بهشت زندگی نزدیک می کنید. اما مادام که معتقدید این خود خواهی دیگران است که شادی ها را از شما می رباید، زندانی برزخی هستید که خود آن را ساخته اید.

خوشحالی، حالت درونی «ارضای کامل» است که عبارتند از شادی و آرامش با حذف تمام تمایلات. رضایتی که نتیجه ی ارضای تمایلات باشد کوتاه و وهم انگیز است و پیامدش همیشه خواهش بیشتر برای لذت جویی بیشتر است. تمایلات و شهوات به اقیانوس سیری ناپذیری می مانند که هر چه بیشتر به خواهش هایش توجه شود غریبتر بلند می شود. این اقیانوس اشباع ناشدنی، از کسانی که خود را وقف ارضای امیال شهوات می کنند، می خواهند که خواهش های روز افزون او را اجابت کنند. سر انجام چنین افرادی با افسردگی های جسمی و روحی ضربه می خورند و با شعله های «خاکستر کننده» رنج و عذاب شکنجه می شوند.

ارضای تمایلات بی پایان انسان، جهنمی است که مرکز عذاب و شکنجه اش در این جهان خاکی قرار گرفته است. در عوض ترک شهوات و خواهش های نفسانی، ادراک و تحقق یافتن بهشت آرامش در زندگی این جهانی است. تمام شور و شوق ها و لذا بهشت زندگی منتظر زائرانی است که با تلاش و تفکر و مقاومت، خود را به این بهشت می رسانند و پای به اقلیم آن

می نهند.

بهشت و جهنم (در این جهان) حالتی درونی هستند. به خود مشغول شو و لذت بجو آنگاه ببین که در قعر جهنم فرو رفته ای! برخیز و خویش را به خاک افکن، آنگاه ببین که در قعر جهنم فرو رفته ای! بر خیز و خویش را به خاک افکن، آنگاه دریاب که این حالت از حس آگاهی، تحاشی و نسیان مطلق هوای نفس است که نهایتاً بهشت را به تو ارزانی می دارد هوای نفس کور است و فاقد قضاوت و فاقد علم واقعی و از این رو همواره به عذابمان می کشاند. ادراک کامل، قضاوتی عاری از غرض و تعصب و علم واقعی، تنها متعلق به خداوند است و هر قدر از این دانش خدایی توشه برگیری و ادراکش کنی، معنی خوشحالی را بیشتر درک خواهی کرد. مادام که اصرار بر طلب و جستجوی «تمایلات» خویش داری، شادی برایت به «سراب» خواهد ماند و تو از خویشتن خویش دور خواهی ماند و آنگاه بذر بدبختی و تیره روزی را در جان خویش خواهی کاشت. هر چه بیشتر خویشتن را در راه خدمت به دیگران ببازی و فدا کنی به همان اندازه خوشحالی نصیب خواهد شد و از کاشته ات خیر و برکت خواهی دروید.

«دلی خجسته و شاد خواهی داشت اگر دوست بداری نه آن که تنها به خواهی که دوستت بدارند.»

«گمشده ات را زمانی خواهی جست که ایثار کنی نه آن که تنها به انتظار هدیه بنشینی.»

«نیازت هر چه باشد ایثار کن.»

«روح تو از ایثار تغذیه خواهد کرد و تو از این طریق به نیکی خواهی زیست...»

به خود پناه ببر تا غم و اندوه را در بر کشی، خود را رها کن تا شاهد آرامش را در کناریابی. خوشحالی را خود خواهانه جستن نه تنها به مثابه از کف دادن آن است بلکه حتی به معنی از دست دادن چیزی است که معتقدیم منبع و مایه خوشحالی است. ببینید چگونه شکمبار گان، بی وقفه در پی یافتن خوراکی لذیذ، اطراف خویش را جستجو می کنند تا اشتهای «کور شده» خود را تحریک کنند و بنگرید که آنگاه چگونه از پر خوردن، متورم و سنگین و بیمار می شوند و به ندرت دیده میشود که تا پایان با لذت غذا میل کنند. با این وجود کسی که به اشتهای خود تسلط دارد، نه تنها در جستجوی غذا نیست بلکه هرگز به لذت چشیدن اطعمه هم نمی اندیشد بلکه تنها به اندک خوراکی ساده و بی تکلیف خرسند است.

سعادت جاودان زمانی روی به تو می آورد که «حالت خود خواهانه به خویشتن پرداختن» را به سویی نهی. هر گاه دل به چیزی مشغول داری که فانی است و لی برای تو بس عزیز، دیر یا زود آن را از تو خواهند ربود. آنگاه در خواهی یافت چیزی که از دست دادنش برایت جانکاه و رنج آور می نمود، حال باختنش برایت فایده بی عظیم در بر داشته است. پنداری وهم انگیزتر و فریبنده تر از این و تا این حد زاینده بدبختی نیست که چیزی بدهی و «به جای آن» چیزی طلب کنی. راغب بودن به تسلیم و ایثار کامل و تحمل باختن، حقیقت راه و شیوه ی زندگی است.

در حالی که خود را مرکز دلبستگی به چیزهایی قرار داده ایم که طبیعت شان فنا پذیر است و ناپایدار، چگونه می توانیم به سعادت واقعی دست یابیم؟ سعادت باقی و واقعی فقط زمانی میسر می گردد که خود را مرکز علایقی قرار دهیم که ماندنی و فناپذیر هستند.

«برخیز و دلبستگی ها و هوس های زود گذر را رها کن، آنگاه گام به حیطة ی حس آگاهی ابدی خواهی نهاد و هر گاه از خویش رهایی یابی و راحت را بیشتر و بیشتر به سوی خلوص و تکامل، فداکاری و عشق به هموع جهت دهی به سعادت دست خواهی یافت که جاوید است و پایدار.»

دلی که با عشق به هموعان، خود را مطلقاً به نسیان می سپارد چون وجود الهی را - نسبت به شعور خاکی خویش - درک می کند، نه تنها به سعادت والا دست می یابد بلکه خود نیز فنا پذیر می گردد. به زندگی گذشته ی خویش بنگرید و عالی ترین لحظات را که آکنده از والاترین شادی هاست بیاد آورید: تصدیق خواهید کرد که آن لحظات لحظاتی بوده اند که یا واژه

بی بر زبانتان جاری شده و یا عملی از شما صادر گردیده که مبتنی بر غمخواری و عشق و ریشه گرفته از انکار «هوای نفس» بوده است.

از نظر معنوی، سعادت و هماهنگی مترادف هستند. هم آهنگی، مرحله بی از قانون الهی است تجلی معنوی آن عشق است. تمام خود خواهی ها به منزله عدم انطباق با نظام الهی. می دانیم که عشق «همه گیر» یا عشق به هم نوع، به معنی نفی نفس است. به عبارت دیگر ما انسانها در صورت گام سپاری در طریق نیکی، با این اعتقاد، خود را با آهنگ الهی - آن ملود وصف ناپذیری که سعادت واقعی را می سازد- هم آهنگ می کنیم.

مردان و زنانی که شتابزده، اینجا و آنجا کورکورانه در جستجوی سعادت هستند از یافتن آن در مانده گشته اند، مادام که سعادت در ضمیر شان وجود دارد و از هر چیزی به آنها نزدیک تر است، هرگز به آن دست نخواهید یافت و در این کنکاش خود خواهانه ی خویش فقط خود را از آن سعادت دور می کنند.

این سطور زیبا از برلای (Burleigh) بیانگر راز سعادت جاودان است: «از خود در گذر و جسم فانی خود را فداکن، آنگاه زنده و جاوید خواهی شد. محدوده ناچیز «نفس» را که همواره در طلب و تمنای تمام چیز هایی است که برایش سودمند است، رها کن آنگاه با فرشتگان یار خواهی شد و به قلب و عصاره عشق گام خواهی نهاد. خود را در یاری و غمخواری دیگران کاملاً به فراموشی بسپار، آنگاه سعادت الهی تو را از قید غم و رنج رهایی خواهد بخشید. (این سخن یکی از قدسین است که: «گام نخست را با پنداری نیک، گام دوم را با گفتاری نیک و گام سوم را با کرداری نیک برداشتم و آنگاه به بهشت داخل شدم.»

شما نیز می توانید با گام نهادن در همان مسیر وارد بهشت شوید. بهشت دور نیست، بهشت در این جا و در نزدیکی شما است ولی فقط برای کسانی تحقق می پذیرد که از خودخواهی بری اند. بهشت برای کسی متجلی می گردد که دلش ناب و بی غش باشد.

اگر این سعادت بی پایان، برای شما تحقق نیافته است، شما می توانید با دست یازیدن به ایده آلی مایه گرفته از عشقی عاری از خود پسندی و با طلب صمیمانه ی آن، تحقق یافتن سعادت جاوید را میسر سازید. هر جا که رضایتی پایدار در فردی پیدا شود، روح آن فرد، به خداوند متمایل است آرزو کردن به منزله ی رستن از دام امیال است.

همان گونه که بر فراز «نفس» خویش که آمیزه بی از پستی هاست، بلند می شوید، همانگونه که زنجیر هایی را که شما را در اسارت خویش دارند یکی پس از دیگری می گسلید. همانگونه نیز لذت ایثار و بخشیدن را درک خواهید کرد. لذتی که از ذلت چنگ زدن و حریص بودن متمایز است. آنگاه از مادیات و معنویات، از عشق و از نوری که در وجود تان پدید می آید از همه و همه به دیگران نثار خواهید کرد و در خواهید یافت که خیر و برکت در دادن است نه گرفتن. ایثار باید از اعماق قلب تان سر چشمه گیرد و عاری از رنگ «هوای نفس» و بدون انتظار پاداش باشد. هدیه ی عشق خالص، پیوسته همراه با خیر و برکت است. اگر پس از «دادن» از شما چاپلوسی یا تشکر نشد، یا اسمتان در روزنامه درج نگردید، در صورتی که این عمل به ناراحتی و جریحه دار شدن احساسات شما انجامید، بدانید که آنچه کرده اید از روی پوچی و هوای نفس بوده است و نه از روی عشق. در چنین موردی اگر ایثار کرده اید به این علت بوده است که روزی مورد ایثار قرار گیرید یعنی در حقیقت چیزی را « نداده اید» بلکه در انتظار «طلب چیزی» بوده اید.

## تحقق یافتن فرجام نیک

فرجام نیکو فقط در دلی مأوا می‌گزیند که مملو از راستی، اعتماد، سخاوت و عشق برای درک خوشبختی باشد. دلی که از این خصائل بر خوردار نیست، معنی کامیابی و سعادت را نمی‌داند زیرا سعادت و خوشبختی مانند خوشحالی، چیزی نیست که در جهان خارج به تملک آدمی در آید، بلکه کیفیتی است که در ضمیر آدمی تحقق می‌یابد.

ممکن است که در عرصه‌ی زندگی، فردی آزند و مال اندوز میلیونر شود این چنین فردی حتی به ثروت بیکران نیز پیوسته تیره روز باقی خواهد ماند زیرا فرد آزند هر گاه دریابد که در تمام دنیا کسی وجود دارد که از او ثروتمند تر است خود را بدبخت و قابل نکوهش می‌داند. اما شخص صادق، بخشنده و آشنا با محبت، به ثروت و سعادت کامل دست می‌یابد حتی اگر مایملک او در جهان خارج از ضمیرش بسیار اندک باشد. فقیر کسی است که راضی نیست و توانگر کسی است که به آنچه دارد قانع است و توانگر تر از او کسی است که با آنچه دارد بذل و بخشش می‌کند.

وقتی به این واقعیت می‌اندیشیم که دنیا پر از چیزهای خوب اعم از مادی و معنوی است و بشر این چیزهای خوب را با اشتیاقی کور فدای کسب چند سکه طلا یا چند هکتار زمین لجنزار می‌کند، در می‌یابیم که خود خواهی تا چه حد سیاه و جهل آمیز است و آنوقت است که در یابیم «خود جویی» به منزله‌ی «خود ویرانی» است و به عبارت دیگر آن که فقط در پی منافع خوش است در حقیقت خویشتن را به تباهی می‌کشاند.

طبیعت بهترین سرمشق و آموزگار بشر است زیرا همواره بدون اینکه چیزی ذخیره کند، همه چیز می‌دهد و چیزی هم از او کم نمی‌گردد، حال آنکه بشر همه چیز می‌اندوزد ولی همه چیز را هم از دست می‌دهد!

اگر می‌خواهی سعادت واقعی برایت تحقق یابد هرگز بر این باور تکیه مکن که هر چه با صداقت و راستی انجام دهی نتیجه‌ی معکوس عایدت خواهد شد. مگذار رقابت و چشم و هم چشمی ایمان تو را نسبت به برتری و تفوق راستی و حقیقت متزلزل کند. همواره بر این نکته مومن و معتقد باش و با خود بگو: برایم مهم نیست که مردم درباره‌ی «قانون رقابت» چه می‌گویند زیرا من خود، روح و جوهره‌ی این قانون غیر قابل تغییر را می‌شناسم و می‌دانم که روزی همه‌ی آنها را تارو مار خواهند کرد، حتی اگر اکنون زندگی و دلشان ظاهراً همانند فردی درستکارو صدیق باشد. با شناخت این قانون می‌توانم بدون از دست دادن آرامشم، به تمام خیانت‌ها بیندیشم، زیرا می‌دانم که در نقطه‌ای از عرصه‌ی زندگی انهدامی قطعی به کمین آن نشسته است.

تحت هر شرایطی آن کاری را انجام دهید که به اعتقاد و نظر خودتان برآستی صحیح است. به قانون و قدرت خداوند که در تمامی جهان گسترده است، ایمان داشته باشید آنگاه ملاحظه خواهید کرد که خداوند شما را تنها نمی‌گذارد و همواره از حمایت او برخوردار خواهید بود. با چنین اعتماد و اتکالی، تمام زیانهایتان بدل به منفعت می‌گردد و تمام لعن و نفرین‌هایی که شما را تهدید می‌کند، بدل به خیر و برکت می‌شود. هرگز مگذارید صداقت و امانت، سخاوت و عشق از بین برود. زیرا اگر این خصائل با عمل همراه باشند شما را به اوج می‌رسانند و سعادت را قرینتان می‌سازند. هرگز گفته‌ی دیگران را مبنی بر اینکه ابتدا بایستی توجه افراد «طراز اول» را جلب کنید و بعد سایرین را، باور مدارید. انجام این عمل به مثابه‌ی عدم توجه دیگران و اهمیت دادن به آسایش شخصی خودتان است. کسانی که به چنین اعمالی دست می‌زنند روزی برایشان فرا خواهد رسید که «تنها و گریزان» خواهند شد و هنگامی که در ژرفای عزلت و افسردگی فریاد بر می‌آورند، کسی نخواهد بود که صدایشان را بشنود و به آنان کمک کند. توجه به خود قبل از دیگران به معنی محدود کردن، منحرف کردن و به تاخیر انداختن هر انگیزه‌ی شریف و خدایی است. بگذارید روحتان گسترش یابد. بگذارید قلبتان در عشق ورزیدن، با گرمایی سخاوتمندانه با دیگران عجین شود، آنگاه شادی عظیم و ماندنی و سعادت جاوید از آن شما خواهد شد.

کسانی که در شاهراه درستی و صداقت سرگردانند خود را در مقابل «رقابت» حفظ می کنند و از آن دور می مانند. کسانی که نیاز صحیح را دنبال کرده اند، نباید نگران «دفاع» باشند. این یک گفته ی پوچ و بی محتوا نیست، امروزه کسانی هستند که با قدرت درستکاری و ایمان که در برابر تمام رقابت ها قد علم کرده و آنها را به مبارزه طلبیده اند، بدون کمترین انحرافی از روش خود، به تدریج به سوی سعادت گام بر داشته اند. حال آنکه کسانی که سعی کرده اند بیراهه بروند و راهی میان بر بیابند و بر این افراد پیشی جویند، در عمل شکست خورده و عقب مانده اند.

برای تحصیل آن کیفیات و خصائل درونی که نیکی هارا تشکیل میدهد، باید در مقابل نیروهای اهریمنی جوشن و زره پوشید و برای ساختن شخصیت خود و کسب آن خصائل باید موضعی غیر قابل تزلزل تحصیل کرد و از سعادت بر خوردار شد که تا ابد ماندنی باشد.

## موفقیت آنی

«خداوند به هر پرنده دانه ای میدهد ولی آن را به داخل لانه اش نمی اندازد.» جه.جی.هالند  
ارزش دارد روزی ۶۰ دقیقه وقت صرف کنید؟

خود را نباید گول زد. رسیدن به آنچه در زندگی خواهان آن هستیم مستلزم کوشش بسیار است. کسیکه حاضر نباشد مرتباً روزی ۶۰ دقیقه وقت صرف تلاش برای رسیدن به هدفهای خود کند بقدر کافی به آن هدفها علاقمند نیست.

البته نمی خواهیم بگوییم چنین شخصی خواهان رسیدن به هدف های خود نیست، البته که هست مشروط به اینکه این هدف ها را شخصی در دامان او بگذارد. مقصودم این است که بگوییم او حاضر نیست برای رسیدن به هدفهای خود زحمت بکشد و بنابراین علاقه ای که از ته دل باشد و او را به حرکت در آورد، در او نیست. همین علاقه باطنی یا از ته دل، نیروی انگیزه مهمی است که اشخاص موفق را از آدم های سرخورده و ناموفق متمایز می دارد زیرا افرادی که حاضر نباشند برای رسیدن به هدف، به خود زحمت دهند ولو اینکه استعداد های بسیار داشته باشند، هرگز به جایی نمی رسند.

دوران طلایی موفقیت آنی عصر حاضر، دوران طلایی موفقیت آنی است، علاقه باطنی شما هر چه باشد- از یاد گرفتن یک زبان خارجی گرفته تا زیبایی اندام و کسب در آمد هنگفت در بازار سهام یا به دست آوردن قدرت کلام بی نظیر- همیشه می توان کتابها یا اشخاص را یافت که رموز کسب موفقیت در زمینه مورد علاقه را به شما بیاموزند. خوب است مطلب را با دقت بیشتر مورد بررسی قرار دهیم. در مقاله ای که در یکی از مجلات کثیر الانتشار چاپ شده بود، نویسنده اظهار داشته بود که تنها در یکی از این زمینه ها- در باره راه های پولدار شدن- ۳۵۰ نوع کتاب مختلف در کتاب فروشی ها وجود دارد. فکرش را بکنید، ۳۵۰ کتاب مختلف در باره راههای پولدار شدن.

اگر ادعای تبلیغات چپان را بپذیریم دایر بر اینکه به آسانی می توان میلیونر شد یا یک زبان خارجی را فرا گرفت یا صاحب اندام زیبایی گردید، آن وقت این سوال پیش می آید که پس چرا می گوئید باید برای رسیدن به موفقیت کار کرد و زحمت کشید؟

شاید آنچه که در جواب سوال بالا می گوئیم قدری ناراحت کننده باشد ولی حقیقی است که کتمان آن فایده ای ندارد و آن اینکه: حتی بهترین اندرز و عاقلانه ترین هدف، بهترین نیات و کلیه شیوه های صد در صد آزمایش شده ای که در جهان وجود دارد فقط در صورتی کاری از پیش خواهد برد که خود شما کاری از پیش ببرید اندرز های خصوصی، انواع کتاب ها (منجمله این کتاب) سخنرانی ها یا دوره های آموزشی به هر صورت و شکلی که باشد فقط می تواند الهام بخش و منبع اطلاعاتی برای شما باشد و راه را به شما نشان دهد. اگر کتابی که می خوانید یا اندرزی که به شما داده می شود خوب باشد، می تواند راه کوتاه تر و موثر تری برای رسیدن به آرزو هایتان بشما نشان دهد ولی نتیجه نهایی، بسته به تلاش خود شما است. جادوی موفقیت در نهاد خود شما است.

موفقیت به ندرت زائیده تصادف یا خوش اقبالی است. مخترع نابغه «توماس ادیسون» هم به این گفته اعتقاد دارد و می گوید: من هیچ کار با ارزشی را به طور اتفاقی انجام ندادم و هیچ یک از اختراعات من هم زائیده تصادف نبوده است بلکه محصول کار و کوشش می باشد.

یکی از ظریف طبعان مطلب را به این نحو خلاصه کرد: من به اقبال خوب اعتقاد دارم و می بینم هر چه بیشتر تلاش کنم این اقبال خوب بیشتر به سراغم می آید.

بنابراین: در کلیه امور انسانی، دو عنصر با یکدیگر بستگی دارند: تلاش و نتیجه. نیروی تلاش، شاخص میزان نتیجه است.



## بگذار گذشته بگذرد

سال نو را با بر شمردن ضررها و غمها به خود و دوستانتان آغاز مکنید، بگذارید گذشته بگذرد. اگر دوست خوبی یک قواره پارچه به شما هدیه بدهد، آیا آن را به سویی انداخته زیر لب به او ناسزا خواهید گفت و به شرح وصف لباسهای زیبایی که در گذشته پوشیده اید خواهید پرداخت؟

فرا رسیدن هر سال جدید، نیروی تازه‌یی را برای آغاز زندگی جدید به شما ارزانی می‌دارد. چرا با یاد و خاطره‌ی تلخ حوادث گذشته که دیگر وجود ندارند، زندگی کنید؟ شادی‌ها، مواهب و برتری‌های گذشته دیگر مربوط به گذشته است. هرگز مگویید که برای تحصیل موفقیت و خوشحالی، دیر شده است. هرگز مگویید از نظر روحی کسل و مریض شده اید، روح آدمی نمی‌تواند دچار کسالت شود، زیرا روح انسان از خداست.

منشا آنچه سبب بروز کسالت در جسم می‌گردد، در ذهن قرار دارد، پس بگذارید ذهن و روحتان آزاد باشد و در این سال نو در ذهن و اندیشه‌ی خود، تنها تندرستی، امیدواری و شادی را طلب کنید و در پی آن بروید. پول‌هایی را که از دست داده اید، اشتباهاتی را که مرتکب شده اید، صدماتی را که دیده اید و ناامیدی‌هایی را که تجربه کرده اید، همه و همه را به فراموشی بسپارید.

غم حقیقی، غم از دست دادن عزیزانمان است که نباید فراموش شود اما اگر درست و عمیق فکر کنید در خواهید یافت که چنین غم‌هایی به سراغتان می‌آید تا طبیعت شما را غنی کند و شما را انسان‌تر و درد‌آشنا‌تر سازد ولی اگر در زندگی روزمره به خود اجازه دهید که افکاری مالیخولیایی و رفتاری عصبی داشته باشید دیگر به غم نیازی نخواهید داشت. اگر فکر کنید که تقدیر شما را برای تحمل عذاب، درد و رنج انتخاب کرده است، فردی ضعیف و بی‌منطق هستید.

غم به حالت افراد بستگی ندارد. در آغاز هر سال به خود تلقین کنید که تصمیم گرفته اید از این پس کلیه مشکلات و رنج‌ها را برای تربیت ذهن و روحتان بپذیرید و با تجربیاتی که تاکنون کسب کرده اید، می‌خواهید شخصیتی شریف و والا از خود بنا نهید و کاری موفقیت‌آمیز داشته باشید. هرگز مگویید که خیلی پیر شده اید. هیچ وقت برای شروع هیچ اقدامی دیر نیست. سال‌های گذشته و مسائل آنها را چون خیالی محو و از یاد رفته بیانگارید، گذشت سالها را ندیده بگیرید، آنگاه گذشت سالها نیز شما را ندیده خواهند انگاشت.

نسبتاً کم غذا میل کنید، در آب سرد استحمام کنید و به طور مرتب و بر اساس برنامه‌ی صحیح ورزش کنید. احساس زنده بودن را در تمام وجودتان از سر تا به پا، بیدار کنید همواره به طور عمیق نفس بکشید و صبح و شب حداقل برای مدت پنج دقیقه سلول‌های ریه‌تان را پر از هوای تازه کنید. هر بار که هوا را به درون ریه‌های تان فرو می‌برید، باور کنید که تندرستی، عقل سالم و موفقیت را تنفس می‌کنید.

بر سلامت کامل پیشی بجوئید اگر آن را فوراً به دست نیاوردید، این تاخیر را امری موقتی تلقی کنید و هم‌چنان در انتظار بمانید.

تمام ناراحتی‌ها و درد‌های جسمی خود را یک ناراحتی گذرا به حساب آورید و نه بیشتر، هرگز این‌پندار را به ذهن خود راه مدهید که برای همیشه مریض یا معلول هستید.

جوانان فرانسوی در حال مطالعه و تحقیق در باره کیمیاگری هستند، با این آرزو که بتوانند راز بدل شدن فلزات پست را به طلا کشف کنند.

اگر روح خود و نیروهای نامحدود آن را مورد مکاشفه و مطالعه قرار دهید به راز و رمزهایی عظیم‌تر از کیمیاگری دست خواهید یافت، رازی که هر چه طلب کنید به شما ارزانی می‌دارد.

جسم خود را یک جعبه ظریف جواهر بپندارید که ذهن‌تان آستر ابریشمین و روح‌تان جواهر درون آن است. جعبه را تمیز و عاری از گرد و خاک نگه دارید و همواره به یاد داشته باشید که جواهر درون آن گران‌بهارترین قسمت جعبه است. همیشه خود را در آستانه تحصیل یک موفقیت استثنایی بدانید و چنین بیندیشید که سال جدید برایتان سالی کامل، بی دغدغه و با شکوه خواهد بود و ظرف امسال خواهید توانست تندرستی، ثروت، آسایش و شادی‌های از دست رفته را باز یابید. ولی فراموش نکنید که رمز تحصیل آنچه شرحش گذشت تنها یک چیز است: همت کردن در طلب آن! پس سعی کنید!

## کاشتن بذر

وقتی شالوده‌ی «مثبت زندگی کردن» را بر فلسفه «عمل» بنیان می‌نهید، در انتظار یک روشنایی ناگهانی نباشید. تصور نکنید که تندرستی شادی و موفقیت کامل، طی چند روز حاصل خواهد شد. به خاطر بسپارید که فرایند رشد کردن، همواره بطی و کند است.

چارچ‌ها یک شبه سر از دل خاک بیرون می‌آورند حال آنکه درخت بلوط خیلی کند رشد می‌کند و در عوض قرن‌ها به زندگی با دوام خود ادامه می‌دهد.

قدرت ذهنی و روحی بایستی به تدریج کسب گردد اگر قبل از به کار بستن دستورات و قواعد «خودیاری» برای یک زندگی معقول و منطقی به «کمال» رسیدید، احمقانه است که تصور شود یک تغییر کلی صرفاً در مدت یک هفته، یک ماه، یک سال در ماهیت و جودی شما شکل گرفته است.

آنچه بطور منطقی می‌توانید در جستجوی‌ش باشید بهبود تدریجی است. دقیقاً مانند زمانی که در آموختن موسیقی یا یکی دیگر از شاخه‌های هنر و علوم سعی و تلاش می‌کنید. موفقیت نیز به اعتباری «علم» است: علم تفکر صحیح، اما سلول‌های مغز شما که به وسیله‌ی افکار پوسیده و قدیمی، حزن‌انگیز و دهشتبار شکل گرفته‌اند، فوراً قابل بازسازی نیستند. آنچه در چنین مواردی بایسته است، تلاش و تلاش دوباره است.

هر روز به خود تلقین کنید که از عشق، تندرستی، شادی، عقل، قدرت نیکوکاری، نیک انجامی، موفقیت، مفید بودن و تمول برخوردارید. این واژه‌ها را حد اقل روزی دوبار تکرار کنید. تکرار بیست بار آن، طبعاً نتیجه بهتری در بر خواهد داشت. اگر فوراً اثر واژه‌ها در زندگی تان تحقق نیافت، مگذارید یاس بر شما چیره گردد. تکرار واژه‌ها به منزله‌ی آب دادن بذر هایی است که در ذهن خود کاشته‌اید.

پس از گذشت زمانی چند، بذر‌ها جوانه خواهند زد و چندی بعد زمینه تهی ذهن شما را خواهند پوشاند و اندک زمانی بیشتر، توان برداشت محصول فرا خواهد رسید.

اگر به احساس تبعیض و تنفر معتاد شده‌اید، برایتان تکرار جمله «من از عشق سرشارم» ساده نخواهد بود. اگر به حد افراط در فکر بیماری خود غوطه‌ور شوید حتی وقتی که جمله «من تندرستم» را بر زبان جاری می‌سازید، درد‌های قدیمی سرزده و ناگهانی حضور خود را در جسم شما اعلام می‌کنند!

اگر ترس در شما جان گرفت و باورتان شده است که برای تحمل فقر و فاقه و شکست به دنیا آمده‌اید، مفاهیم موفقیت، شهامت و کسب تمول در ذهن شما به کندی پذیرفته خواهند شد. با این وجود، این مفاهیم در ذهن شما رشد خواهند کرد و تحقق خواهند یافت لیکن آهنگ رشد آن همواره به همت و پشتکار شما بستگی دارد.

اعلام کنید که مفاهیم مزبور به شما تعلق دارند. این کار را زمانی انجام دهید که با مصیبت و بلا یا دست به گریبان هستید. هیچ چیز مانند نگاه خیره‌ی چشمانی امیدوار و مصمم «بدبختی» را سر آسیمه و گریزان نمی‌کند و از خانه‌ی شما بیرون نمی‌راند.

اگر بعضی روزها عمیقاً دلتنگ و افسرده از خواب بیدار می‌شوید به خود مگویید که ممکن است با تمام تلاشی که می‌کنم، هرگز موفق نشوم. به جای این کار آرام بنشینید و به آهستگی با خود تکرار کنید من خوشحالم، امیدوارم، با شهامتم، با ایمانم و موفق هستم.

این نکته را درک کنید که افسردگی شما حالتی گذرا است. عادت‌ی است قدیمی که گاهی خودی نشان می‌دهد اما به زودی بر این خوی نا پسند چیره خواهید شد. پس از بر طرف شدن این حالت به میان مردم بروید و خود را با کاری مفید

سرگرم سازید. آنگاه خواهید دید که قبل از آنکه آگاه شوید، «امید» در دلتان بارور می شود و ابر سیاه دلتنگی از ذهنتان رخت بر می بندد، دردهای جسمی تان کاهش می یابند و فقر و نومیدی جای خود را به کامروایی می دهند.

ذهن شما به خودتان تعلق دارد که آن را بپرورید و هدایتش کنید یا به تباهی اش بکشانید. این کار را می توانید به کمک روحتان انجام دهید، اما بایستی به تمرین آهسته و پیشرفت کند قناعت کنید. برای نیل به مقصود صبور و مصر باشید.

## لباس های قدیمی

در بهار یا پاییز وقتی کمد لباس های تان را بررسی می کنید، لباس های قدیمی و بلا استفاده خود را، از ترس اینکه مبدا سال دیگر هم به آنها احتیاج داشته باشید، حفظ نکنید.

آنها را به مستمندان بدهید. هیچ چیز شما را ژنده و ژولیده تر از پوشیدن لباس های کهنه جلوه گر نخواهد کرد. در این مورد، سخنی نادرست و کودکانه است که بگویید استطاعت خرید لباس های نو را ندارید. شاید به این دلیل که همیشه فکر کرده اید هنوز هم در شرایط سخت به سر می برید و لذا قادر به خرید لباس های نو نیستید.

اگر چه فکر می کنید، باید متأسفانه بگوییم که در آن صورت نه به خداوند اعتقاد دارید و نه به خود، شاید چنین تربیت شده اید که همواره فکر می کنید که یک کرم خاکی هستید و محکوم به تحمل آلام، مشتقات، فقر و اندوه به دنیا آمده اید.

اگر واقعا تربیت شما چنین است و این چنین هم فکر می کنید زمانی ممتد طول خواهد کشید تا ذهنتان پرورش یابد و بتوانید به توانگر شدن نیز بیندیشید، اندیشه ای که از عطیه های الهی و ثروت سر شار خداوندی مایه می گیرد اما در هر حال یک مسأله مسلم است و آن اینکه مطمئنا شما هم می توانید بلاخره ذهن خود را تربیت کنید. با این تفاوت که اگر آمادگی ذهنی شما کم باشد تربیت کردن آن، سخت تر و طولانی تر از کسانی خواهد بود که آماده ترند.

این کار یعنی تربیت ذهن خود را با بخشیدن لباس های قدیمی تان به دیگران شروع کنید. شاید در اطراف شما افراد یا خویشاوندانی فقیر و مستمند وجود داشته باشند مثلا مادری که در کشمکش تلاش معاش و تهیه ی پوشاک برای تن عریان فرزند خویش است، لباس کهنه ی شما به چشمان او چون جامه یی فاخر جلوه خواهد کرد و برایش امیدو شادی به ارمغان خواهد برد.

البته به یاد داشته باشید که به طور کلی، پسندیده نیست که لباس های پاره و مندرس خود را به کسی بدهید. دادن لباس های مندرس به دیگران عزت نفسشان را می کشد و به جای اینکه آنها را بر پای خود استوار بدارد، سبب می شود که به شما متکی شوند. این امر بستگی دارد به اینکه آنها چه کسانی هستند و شما چگونه مبادرت به این عمل خیر می کنید.

اگر می توانید برای افراد در مانده کاری بیابید و امید، اعتماد را در آنها زنده کنید، از هر نوع بخشندگی برای آنها بهتر خواهد بود. یک ضرب المثل چینی می گوید: وقتی به فردی فقیر یک ماهی بدهید تنها شام یک شب او را تامین کرده اید اما اگر به او فن ماهی گیری را یاد بدهید، شام تمام عمرش فراهم شده است.

اما بچه های کوچک که از سرما و کار سخت در رنجند، مردان و زنانی که فشار بار سنگین زندگی آنها را به زانو در آورده است، نه تنها از هدایای شما دلگیر نخواهند شد، بلکه ممکن است این هدایا آنها را «موقتا» خوشحال و به زندگی امید وار کند.

هر چند ممکن است هنوز به لباس های قدیمی تان احتیاج داشته باشید، با این وجود آنها را به کسانی که سخت بدانه نیاز دارند بدهید... افکار شما مورد فقر و فاقه، از دلسردی و یاسی سر چشمه می گیرد که هنگام پوشیدن آن لباس های کهنه به شما دست می دهد.

آنها را به نیازمندان بخشید و از شرشان رها شوید و ایمان داشته باشید که دیری نخواهد پایید که لباس های تازه یی به دست خواهید آورد.

حالا تمام انرژی تان را متمرکز کنید و با این نیت فورا به سراغ لباس های قدیمی تان بروید که می خواهید آنها را بخشید. بزودی متعجب خواهید شد که چقدر زود فرصت هایی را برای رسیدن به آرزوهای تان دست خواهد داد.

در لباس تازه، نیروی تازه، آسایش خیال و فراغ بال به شما دست خواهد داد، در هر فصل، خداوند لباس تازه یی به

طبیعت می پوشاند، ما نیز بخشی از طبیعت هستیم. پس چرا از این قانون پیروی نکنیم؟ خداوند به ما کیفیات و فرصت هایی را اعطا می کند تا پوششی مناسب برای نیاز های همیشه در حال تغییر مان به دست آوریم مشروط بر اینکه به فرصت ها اعتقاد داشته باشیم و کیفیات را بکار بندیم. وقتی در روزنامه می خوانم که یک ثروتمند ادعا می کند: یک دست لباس را هفت سال پوشیده است، احساس تاسف به من دست می دهد که چرا چنین افرادی از نادانی و خست خود شرمگین نیستند. درخت سیب را، با تزئینات لطیف در بهار، سبزی زمردین در تابستان، جلوه و شکوه در پاییز و لباس سفید در زمستان بنگرید.

مطمئناً خداوند کریم در نظر نداشته است که تنوع درخت سیب بیشتر از تنوع زندگی باشد! درخت با اطمینان رشد می کند و طوفان سهمگین و انوار طلایی خورشید، هر دو را که از قدرت الهی سر چشمه می گیرند، به جان می پذیرد و پیرایه ها و تغییرات چهار فصل را حق خود می داند... آن پیرایه ها به سراغ شما نیز خواهند آمد به شرط اینکه شما نیز حداقل چون درخت عمل کنید.

## خورشید ظهر

هر زنی که از مرز سی سال می گذرد، بایستی ذهن و قلب خود را با حس همدردی و عاطفه نسبت به دیگران زنده و گرم نگاهدارد، او بایستی خود را به زندگی دیگران علاقمند و متوجه گرداند و دوستی خود را برای جوانترها ارزشمند سازد. او بایستی روحیه ی خود را قابل انعطاف و زیبایی سیرت خود را بیش از زیبایی صورت حفظ کند البته به اضافه ی آن که هرگز آراستگی ظاهری را هم که موجب شادی و سرزندگی می شود فراموش نکند. باید در ساعات فراغت به مطالعه یا انجام کاری سرگرم کننده بپردازد و گذشت زمان را با میل و رغبت بپذیرد، حتی زمانی که از زندگی نسبتاً مرفهی برخوردارند نیز برای چنین مطالعه و کارهایی فرصت کافی را می یابند.

هر زنی که از حسن سلیقه، ملاحظت، تهذیب اخلاق و احساس لطیف بهره یی داشته باشد به همسر خود اجازه نخواهد داد که باوی رفتاری سبک و مبتذل پیشه کند، مگر اینکه بافردی احمق و لا شعور پیوند زناشویی بسته باشد. احساسات و عواطف را در قلب خود و همسر تان زنده نگاهدارید، با انتخاب شیوه یی مطمئن، شادی آور و معتدل راه زندگی خود را روشن و تابناک سازید.

همواره کتاب هایی را بخوانید و به موضوعاتی فکر کنید که شادی بخش، امید وار کننده و جالب توجه هستند. از سخن چینی پرهیزید و هنگام انتقاد از همسایگان نهایت ملایمت و ملاحظت را به کار ببرید. گاهی لازم است انتقاد کنید و «رو در رو» مشکل را با دیگران در میان بگذارید و با گفتگویی مختصر ایراد و رفتار آنها را اصلاح کنید ولی پشت سرشان «غیبت» نکنید.

قبل از اینکه به نیمروز زندگی خود برسید، با نور آفتاب آن را شکوه بخشید و باثمری نیکو آن را پر بار سازید و با رنگی روشن درخشانش کنید.

ذهن، قلب و تن خود را زنده نگاهدارید، بدون تزلزل خوشحال باشید، بدون حماقت عاشق باشید، بدون سبکسری جالب باشید، بدون دخالت و کنجکاوی به نیاز هموعان خود پاسخ دهید و بدون تظاهر به دانش زیاد رفتاری آموزنده پیشه کنید. محترم و شریف باشید، دوست بدارید و قابل دوست داشتن باشید.

هیچ زمانی برای شروع دوباره زندگی دیر نیست، اگر من صد ساله بودم و در عین حال بر خوردار از استعداد فکری برای پذیرفتن مخاطره یی که در آن فقط اندکی امید بهبود وضع کنونیم وجود داشت، هرگز ذره یی تردید به خود راه نمی دادم و آن مخاطره را می پذیرفتم.

افکار آدمی دارای نتایج و اثراتی ابدی است. هر اندیشه ی نشأت گرفته از امید، که به ذهن رسوخ می کند، می تواند ارتعاش ناچیزی را به حرکتی عظیم بدل کند و به افکار انسان هایی که هزاران کیلومتر از او فاصله دارند و یا انسان هایی که هنوز زاده نشده اند کمک کند.

احمقانه است که انسان در غم و رنج عدم توفیق خویش، در فراهم ساختن فرصت ها، یا تجملات برای فرزندان خویش به سوک بنشیند و شیون سر دهد. هر گاه به زندگی فرزندان اغنیا دقیق شویم، در می یابیم که خوشحالی هایی که پول آنها را ارزانی می دارد، چقدر بی دوام و زود گذر هستند و چقدر به ندرت اتفاق می افتد که از این همه رفاه و آسایش شخصیتی مفید به جامعه عرضه شود، اکثر افراد مهم که در زندگی خود به موفقیت های شایان توجهی دست یافته اند، از میان توده های فقیر بر خاسته اند. منظورم از «توده فقیر» توده گدا نیست، بلکه قشری است که فقط مایحتاج اولیه ی زندگی را در اختیار دارد. اینان کسانی هستند که با درک مشکل خویش در آغاز جوانی، تصمیم می گیرند که وارد جامعه شوند و راه واقعی خویش را بیابند و از همین جاست که استقلال شخصیت، اتکای به نفس. توانایی و بلند همتی مردان بزرگ، پدید آمده است.

چقدر این خصلت ها و کیفیات نزد فرزندان توانگران به ندرت یافت می شود و بر همین قیاس به ندرت دیده می شود که از طبقات مرفه فیلسوفان، سیاستمداران، اندیشمندان بزرگ و شخصیت های والا قد علم کرده باشند. تهیدستی و عسرت در جامعه، ضایعه بی است که باید از میان برداشته شود اما چیزی نیز بدتر از این نیست که انسان ثروتمند زاده شود. برای تحصیل شخصیتی والا، توانگر بودن در واقع یک مانع بزرگ محسوب می گردد، چون تنها افراد معدودی هستند که می توانند از این مانع بگذرند. به هر حال قدر مسلم این است که ثروت به ندرت خوشحالی به ارمغان می آورد.



## موانع

هر چند موانع موجود بین شما و هدف تان بزرگ به نظر بیاید، باز هم بدانید که نکوهش حاصل از شکست در راه رسیدن به آن هدف در اصل متوجه به خودتان می‌گردد.

افراد دیگری نیز بوده‌اند که از چنین موانعی گذشته‌اند و با موفقیت کامل به سر منزل مقصود رسیده‌اند. اگر دست تان می‌رسد موانع را از معبر دیگران بردارید یا لاقلاً راهی را به آنان نشان دهید که دچار مشکل نشوند. حتی اگر می‌توانید آنان را تا فاصله‌ی کوتاهی همراهی کنید تا به ادامه راه دلگرم شوند.

اما هرگز قصور و عدم موفقیت خود را به عوامل گوناگون، شرایط و محیط نسبت ندهید، طبیعت، محیط لازم را برای خود فراهم می‌آورد و بر شرایط مستولی می‌گردد. تمام این نکات و موارد به میزان نیروی روحی شما بستگی دارد.

شما قوی هستید و مالک اعضای خویش. شما به سهولت می‌توانید از کوه مشکلاتی که بین شما و موفقیت حائل است صعود کنید و هم‌چنان به سوی هدف بتازید و برای کسب موفقیت بیش از پیش قوی باشید.

اما بدانید که همیشه در پشت سرتان کسانی در حرکت‌اند: مردی لنگان که یک پا ندارد بار خود را لحظه‌ی به زمین می‌گذارد. برای اینان هفته‌ها، ماه‌ها و سالها تلاش لازم است تا بتوانند از صخره‌ی که شما در عرض چند ساعت عبور کرده‌اید بگذرند.

بنا بر این بجا و عاقلانه است که دیگر قوی مردان روحیه‌ی قوی‌تر، آماده‌تر، صدیق‌تر و عزمی‌راسخ‌تر هستند در زندگی بیش از سایرین به موفقیت می‌رسند.

اما موانعی در راه وجود دارند که جایشان در میان راه نیست. این موانع سبب می‌شوند تا صد‌ها مسافری که نه پای رفتن دارند، نه چشم دیدن، نه توان ایستادن به کنار راه بیفتند و هلاک شوند.

بر شما است که این موانع را بردارید و راه را برای مسافران دیگر نیز هموار و ایمن سازید. هرگز در کنار جاده‌ها منشینید و مگویید که وجود مشکلات، باعث تاخیر شما در رسیدن به هدفتان شده است، ابراز این نکته در واقع به صورت زشتی، اقرار به ضعف است.

برای نیل به هدف، بر پیکر نحیف دیگر مسافران در مانده بی‌اعتنا پا مگذارید و آنگاه به آنانی که از شما عقب‌تر مانده‌اند به نخوت مگویید «هر کس که بخواهد و سعی کند می‌تواند از صخره‌ها و موانع عبور کند، من سعی کردم و موفق شدم!» با این گفته به دیگران اعلام می‌کنید که فردی هستید خودخواه و جدا از آنان!

تردیدی نیست که افراد معلول، نابینا و ناتوان نیز با وجود صخره‌های صعب‌العبور می‌توانستند به سر منزل مقصود برسند به شرطی که جرقه‌ی در درونشان جان می‌گرفت و از نیرویی که خداوند در وجود آنها به ودیعه گذاشته است آگاه می‌شدند. آنها می‌توانستند تحت هر شرایطی به هر چیزی که هدفشان باشد دست یابند.

اما همواره هزاران زائر مشتاق و خسته و در مانده، محنت فراوان و رنج سفر را برای رسیدن به هدف به جان می‌خرند. با این همه، آنان هنوز به آن درجه از کمال و درک نرسیده‌اند تا عطیه‌ی بی‌را که خداوند در دلشان قرار داده است، باز شناسند.

اگر به چنین مسافرانی، محدودیت‌هایی ناروا و غیر منصفانه تحمیل شده است، به آن موارد رسیدگی کنید و با هر چه در توان دارید بکوشید تا بی‌عدالتی‌ها ریشه کن شوند.

اما به دلیل محدودیت‌ها و وجود موانع هرگز در انتظار کسب موفقیت فردی نباشید.

برای تسلط و احاطه به هر چیز و همه چیز، به قدرت خدا دادی خویش کاملاً ایمان داشته باشید. همواره خود را چنان بپندارید که به یاری خداوند، از عهده‌ی انجام دادن کارها و وظایف عظیم و معجزه‌وار نیز بر می‌آیید.

آنقدر مجدانه موفقیت را آرزو کنید که آهن ربا آهن را می رباید. در ضمیر خود نا صواب ها را اصلاح کنید و به صورت صواب در آورید اما هرگز، حتی برای یک لحظه نیز، باور مدارید که فقدان امکانات حاضر و آماره باعث شکست شما خواهد شد زیرا این خود شما هستید که باید امکانات را به وجود آورید و موانع را از میان بردارید.

## نفوذ اندیشه

روح و ذهن شما هر دو بخشی از علت حیرت انگیز نظام هستی هستند ما همواره بوده ایم و خواهیم بود. ابتدا به یک شکل و سپس به شکلی دیگر.\*

هر اندیشه، حرف یا عمل، وسیله‌ی است که شما را یاری می‌دهد تا محل بعدی خود را در دنیای زیبایی که خداوند خلق کرده است تعیین کنید.

بنابر آنچه که خود را به انجام آن می‌گمارید، زشت یا زیبا بودن، دانا یا نادان بودن، توانگر یا تهی دست بودن خود را در این دنیا تعیین می‌کنید.

اندیشه‌های متواضعانه، ذهن شما را وادار می‌دارد تا خیر همگان را بخواهید. ترویج ارزش‌های متعالی مانند عشق، صداقت، حق‌شناسی، ایمان، احترام و حسن‌نیت، تماما به معنی یک زندگی مملو از مفید بودن و شادی و امید است که پیامد آن انبساط خاطر و عزت نفس است.

حتی اگر در اینجا از مکافات عمل تان غافل بمانید، بلاخره در جایی دیگر بایستی با قانون علت و معلول مواجه شوید. چون این امر اجتناب‌ناپذیر است. خداوند، خالق جهان هستی قانون‌هایش را عوض نمی‌کند. هر آنچه را که بکارید می‌دروید و آنچه که بدان فکر می‌کنید مبین ماهیت شما است.\* خداوند قانون‌هایش را به بشر عرضه داشته است و ما خود هستیم که بر اساس این قوانین، نیک انجامی سرنوشت خویش را با تبعیت و اجرای احکام الهی و پایان ناخوش آن را با تخطی را فرامین باری تعالی تعیین می‌کنیم.

هر یک از ما بخش لازمی از طرح هستی جهان به شمار می‌رویم. بگذارید بگوییم که خداوند وجود ما را لازم می‌داند در غیر این صورت زنده نخواهیم بود. ما در این جهان هستیم تا قانون الهی را تحکیم بخشیم. این نکته‌ی اخیر را مخصوصا در لحظاتی که یاس بر شما مستولی می‌گردد به یاد آورید.

خداوند اشتباه نمی‌کند او از خلقت ما بر روی کره ارض غرض و منظوری داشته است لذا با ایمان و اطمینان خود را وجودی لازم از طرح عظیم و شگرف هستی بدانید. آنگاه به عظمت جهان هستی و نظمی که خالق بر آن نهاده است بیندیشید و سپس در پی تحصیل آنچه هدف خود قرار داده اید بروید و مطمئن باشید که طبق این قانون باید به آن دست بیابید. باید بینان و کج اندیشان محشور نشوید. اگر آنقدر بد شانس بوده اید که پسر، دختر، شوهر یا زن چنین فردی هستید، در گوش خود (یا گوش جانتان) پنبه بگذارید و حرف‌های زهر آگین او را که مایه افسردگی و نومیدی شما است نشنیده بگیرید.

هیچ رابطه‌ی خونی یا قانونی نباید شما را وادار به انجام چیزی کند که ناراحتی و ویرانی شما را سبب می‌گردد.

از آن محیط فاصله بگیرید و پا به جامعه انسانهای خوشبین بگذارید. قبل از اینکه محیط خود را ترک کنید، عمدا حرف‌های امیدوارکننده و شادی بخش بر زبان جاری سازید. این عمل شما مانند کاشتن بذر در زمینه‌ی ذهنی کسانی است که آنها را پشت سر می‌گذارید اما فقط به کاشتن بذر اکتفا نکنید و آن را به حال خود رها نسازید تا خود سبز شود و هرز رشد کند. گاهی آبیاریش کنید.

هر گز این احساس را نداشته باشید که موظف به حضور مداوم در محیط‌های آکنده از یاس و افسردگی هستید. شما فکر کنید که شما مکلف به ماندن در اعماق آب با کسی هستید که کوچکترین تلاشی برای شنا کردن و در نتیجه نجات خویش نمی‌کند اما مطمئن باشید که هر گز این طور نیست پس اگر در چنین وضعی گرفتار شدید، خود را فوراً به

ساحل برسانید و یک طناب نجات سوی او پرتاب کنید اما طناب را خود به دست مگیرید تا با سنگینی وزن او به ورطه هلاک کشیده شوید.

هر گاه با کسی مواجه می شوید که می خواهد از شکست، بد بختی، ناامیدی، بیماری و بلا یا سخن براند از او فاصله بگیرید.

اگر می دانستید که عزیز ترین کس شما در تمام سطح کره ی زمین، به آرامی زهر در رگهایتان تزریق می کند آیا هرگز به او اجازه چنین عملی را می دادید؟ مسلماً خیر. پس چرا باید تصور کنید که شنیدن این گفته ها که به مثابه زهر و فساد فکری است و روزی شهامت و همت بلند شما را از اوج به حضيض فرو خواهد کشید، یک وظیفه است؟

افسردگی مرحله یی از فساد اخلاق محسوب می گردد و در واقع عملی کفر آمیز و نوعی ناسپاسی به درگاه باری تعالی است.

شما محق هستید که از مصاحبت کسانی که شهامت و شجاعت مواجه شدن با مشکلات زندگی را ندارند، سر باز زنید. آنچه در توان دارید به کار برید، تا مسیر فکری آنها را اصلاح کنید اما تا زمانی که نیاموخته اند مهر سکوت بر لب خویش بنهند یا حد اقل تا زمانی که نمی توانند با لحنی امید بخش سخن بگویند از معاشرت صمیمانه با آنان اجتناب ورزید.

یاد بگیرید که چگونه راه بروید، چگونه به جسم خود توازن بخشید، چگونه تنفس کنید، چگونه سرتان را نگاه دارید، چگونه افکارتان را بر روی چیز هایی که دارای اهمیت همگانی است متمرکز کنید. افکار ناشی از محبت، عشق ورزیدن و خیر خواهی دیگران را که به ذهنتان راه می یابند باور کنید. نیروی خود را برای کسانی که برای داشتن شرایطی بهتر با تمام وجود شان تلاش می کنند به کار بندید و یاریشان دهید.

هر چند حیطة عمل شما محدود باشد و مقیاس شهرتان بر روی نقشه کوچک بنماید اگر نیروی ذهنی و روحی خود را به وسیله افکار محبت آمیز بسط دهید، قدرت خواهید یافت که بتوانید جامعه را به دنبال خویش به جنبش وادارید. برخیزید و توانایی خود را درک کنید در آن صورت نه تنها بیش از پیش مفید و خوشحال خواهید بود، بلکه زیباتر و جوانتر نیز جلوه خواهید کرد.

## تمول

به هر کسی که می‌رسید از تهیدستی سخن مگویید و از آنها نخواهید که به دلیل تنگدستی و بیچاره‌گی، توجهی مخصوص به شما مبذول کنند.

هر گاه برای به دست آوردن یا صرفه جویی چند تومانی\* به این عمل تن دهید چون با گفته خود شرایط تهیدستی را فراهم می‌سازید، آنگاه ناگزیر خواهید بود که همواره به این عمل مبادرت ورزید. این نکته شگفت‌آور است که کسانی که برای مسائل مادی همیشه خواهان توجه دیگران هستند، با این عمل خویش بهترین خصیصه بشری را از دست می‌دهند.

زنی را می‌شناختم که برای کاهش بهای اجاره اتاقی در یک پانسیون فقر و تنگدستی خویش را مستمسک قرار داده بود و در عین حال می‌خواست اتاقی آفتاب‌گیر، در بهترین محل ساختمان پانسیون در اختیار او قرار داده شود. البته بیمارانی که با اعانات و صدقه‌ی مردم خیر در بیمارستان‌ها معالجه می‌شوند، به چنین حالتی معتاد شده‌اند که همواره از مهارت نداشتن طبیب خود یا عدم توجه پرستاران خویش گله‌مند باشند.

هر گاه نمی‌توانید کاری را انجام دهید یا اینکه استطاعت خرید چیزی را ندارید به آن عمل دست می‌بازید اما اگر به راستی مصمم به انجام دادن نیت خود هستید بایستی تصمیمی قاطعانه بگیرید و بهای کامل آن را بپردازید و از بهانه‌ها قرار دادن تهیدستی خود جدا بپرهیزید.

در جامعه، دو دسته آدم هستند که در دو قطب قرار گرفته‌اند ولی هر دو طایفه به یک اندازه منفور دیگران هستند، اول کسانی که از بهای گزاف متعلقات خویش داد سخن می‌دهند، لاف می‌زنند و از سایرین دعوت می‌کنند که توجه‌توانگری آنها باشد. اگر چه لباس‌ها، خانه، خدمتکاران و خوی و خصلت آنها برای بیننده‌ی بی‌طرف از آنچه همسایه‌اش در اختیار دارد متفاوت به نظر نمی‌رسد و لی با این وجود او وانمود می‌کند که آنچه دارد با آنچه سایرین دارند متفاوت است و ده بار گران‌بهارتر!

دسته دوم آنهایی هستند که خوب می‌پوشند، از مواهب زندگی بهره‌ی کافی می‌گیرند و از تمام امکانات رفاهی نیز برخوردارند. ولی همواره از فقر و تهیدستی می‌نالند و از تمام افراد جامعه انتظار دارند که به تناوب آنها را مورد توجه خاص قرار دهند.

مورد دیگری که باید از آن پرهیز کرد حالت کسی است که فکر می‌کند به طور مزمز مجروح شده است. همواره غمی او را می‌کاهد و چنین تصور می‌کند که فریب خورده و مورد سوء استفاده قرارش داده‌اند و به راه ناروا و بدش کشیده‌اند، دشنامش داده‌اند و بلاخره ناامیدش کرده‌اند. پس از شنیدن داستان تعب و تحمل سختی‌های او، این نکته قابل تعمق می‌گردد که شخصی با چنین طرز تفکری چگونه توانسته است تا آن لحظه زنده بماند!

هیچکس حاضر نیست با چنین فردی در مسائل کاری یا زندگی اجتماعی برخوردی منصفانه کند. از دید او سایرین ناسپاس، نامهربان و خودخواه‌اند. چنین فردی را نمی‌توان مجاب کرد که تجربیات او ساخته و پرداخته ذهنی خود اوست. گهگاهی ضربه‌ی سر نوشت به صورت دشنام، ناسپاسی یا کلاهبرداری از طرف افراد و عواملی غیر منتظره به همه ما وارد می‌شود.

اما اگر از زندگی چیزی بغیر از تجربیات تلخ و یاس‌آور عاید مان نمی‌شود مطمئناً ایراد را بایستی در خود جستجو کنیم. اگر بتوانیم طرز فکر و رفتار خوبی داشته باشیم، بدون تردید بازده بهتری نصیبمان می‌گردد. به طور کلی آنچه را که به جامعه‌ی بشری خود می‌دهیم، بایستی از روی نیاز روزی آن را دریافت کنیم، هرگاه توانایی

خود را در کسب محبت دوستان مان مورد سوال قرار دهیم آنان نیز توانایی ما را مورد چنین پرسشی قرار خواهند داد. اگر ما در قضاوت و بصیرت خودمان، در انجام کارها تردید داریم دیگران نیز قضاوت و بصیرت ما را مورد تردید قرار خواهند داد. افکار منفی بوسیله تردید در ما جان می گیرند و لجام گسیخته مودیانه بر ما یورش می برند. اگر به کسانی که با آنها برخورد می کنیم اعتماد نکنیم فضایی نا گوار و مصیبت بار پدید می آوریم که حاصلی جز رنگ و بیرنگ نخواهد داشت. محکم و استوار بر جای خود بمانید و به خود و دیگران ایمان داشته باشید. هرگاه مرتکب اشتباهی شوید، آنرا فقط یک واقعه ی کوچک به شمار آورید. اگر کسی با شما غیر منصفانه رفتار کند، فریبتان دهد، از شما سو استفاده کند یا به شما دشنام دهد، آن را چون یکی دیگر از درس ها و تجربیاتی که می بایستی کسب می کردید تلقی کنید. اما هرگز تصور نکنید که سرنوشت، شما را برای یاد گرفتن چنین در سهایی انتخاب کرده است. سر حال و امید وار باشید و نسبت به دیگران اظهار همدردی کنید. انتظار داشته باشید که هر سال، بهتر از سال پیش، زندگی از شما بهره یابد. بدین ترتیب در دراز مدت هرگز مایوس نخواهید شد چون زندگی چیزی است که ما خود آن را بنا می نهیم.

## ابدیت

آیا می دانید که انسان به گونه بی شگفت انگیز موجودی پیچیده است؟ هر عضو و هر جز از تن شما و هر حرکتی که از شما صادر می گردد در سیستم روانی شما باز تاب دارد. بانویی را می شناسم که سنین میان سالی را پشت سر گذاشته است، هر گاه سوالی در حضور وی طرح می گردد او جانب مخالف آن را می گیرد.

او با کسانی که مومن و معتقد هستند مجادله می کند، ملحدین را تکریم می کند، نسبت به فردی لئیم بی تعصب است و به کسانی که دارای صعه نظر هستند تعصب می ورزد.

اگر مردی نظر خود را نسبت به مساله بی ابراز بدارد او نقطه مقابل قضیه را دنبال می کند و از اینکه با مردان طرف مقابل خود در می افتد، احساس شعف به او دست میدهد و این عمل برایش نوعی سرگرمی محسوب می گردد. حتی قدم زدن با آن زن در سکوت نیز، نوعی مجادله بدون کلام به حساب می آید! مثلاً نمی توانید ریتم و آهنگ قدمهایتان را با قدم های او هم آهنگ کنید، او کسی است که یا پیشاپیش شما حرکت می کند یا در پس شما و هرگاه بخواهید راه خود را به طرف چپ ادامه دهید او شما را به طرف راست خواهد کشید. گردش کوتاهی با او خسته کننده تر از یک روز کار طاقت فرسا است!

او ناآگاهانه به این اعمال مبادرت می ورزد و اگر کسی بخواهد او را از ویژگی ها و غرابت رفتارش آگاه سازد وی را ظالم و بسیار بی انصاف برخواهد شمرد.

بانوی دیگری را می شناسم که در طول زندگی، خوشحالی، صلح و رضایت خود را دورادور نظاره کرد و هرگز به آنها دست نیافت. آن هم به این دلیل که این کیفیات را در اعماق روح خود مورد کاوش قرار ندهد.

او دختری بی قراری بود و با این اعتقاد ازدواج کرد که زندگی خانوادگی، آرزو ها و رویا های او را تحقق خواهد بخشید اما ازدواج نیز برای او خوشحالی به دنبال نداشت و او باز در آرزوی آزادی بود. از این رو تصمیم گرفت تغییر مکان دهد، نه یک بار، نه دو بار بلکه سه بار به نقاط مختلف ایالات متحده کوچ کرد و هر بار از مکان جدید اظهار نارضایتی می کرد و اکنون از تمام امکانات رفاه و تجملاتی که در فکر آدمی نمی گنجد برخوردار است ولی با این وجود، هنوز روح او ناآرام و متلاطم است. مطالعه کردن را دوست دارد اما هرگز کتابی را که آرزوی خواندنش را دارد نمی یابد، هرگاه به کتابخانه یی قدم می گذارد که پر از قفسه های کتاب است، فوراً به اتاقی دیگر می رود و در آنجا، در حالی که در جستجوی کتاب مورد علاقه خویش است، سر انجام به خواندن یک کاغذ پاره یا یک روزنامه قدیمی میچاله شده رضایت می دهد!

اگر گذرش به یک گالری تابلو های نقاشی بیفتد، می خواهد به کنار پنجره برود و از آنجا به تماشای خیابان پردازد و هر گاه در خیابان است، حوصله اش سر می رود و آرزو می کند به خانه باز گردد.

اگر یکی از اعضا خانواده غایب باشد، از حضور دیگران احساس شعف نمی کند و هرگاه هر فرد غایب نیز حاضر گردد، ذهن او در جایی دیگر به دنبال خوشحالی موهومی که در خانه وجود ندارد سرگردان است.

در این که چنین فرد سرگردانی، حتی در قلمرو روح خویش نیز روزی به آن خوشحالی موهوم دست یابد، جای تردید است. آموختن لذت بردن از زمان حال، موهبتی است بس عظیم که آدمی حداکثر استفاده را از آن ببرد و امروز را قسمتی از ابدیت بداند.

اگر قبلاً به این مورد توجهی نداشته اید اکنون شروع کنید و این هنر بزرگ را به خود بیاموزید، برای اینکه انسان بتواند از عالم اعلی به فیض برسد، ابتدا باید بیاموزد که چگونه در عالم سفلی و همین جهان خاکی مشغوف باشد.

## تجلی صبح

اولین چیزی که صبح به آن فکر می کنید چیست؟ افکار شما در خلال نیم ساعت اول صبح تاثیری بسزا در اتفاقات تمام روزتان خواهد داشت ممکن است شما این واقعیت را درک نکرده باشید، معهذ این نیز حقیقتی است که وجود دارد. اگر روزتان را با نگرانی، افسردگی و کج خلقی شروع کنید، نت های آهنگ آنروز را ناموزون خواهید نواخت! اما اگر به آرامش، امید و خوشحالی بیندیشید، نت را موزون و آهنگ روز را با موفقیتی کامل اجرا خواهید کرد. ممکن است نتیجه حاصله از این روش فوراً قابل لمس نباشد اما بلاخره خود را بروز خواهد داد. افکار صبحگاهی تان را کنترل کنید. حتما می توانید از عهده ی این کار به خوبی برآیید.

اولین لحظه یی که از خواب بیدار می شوید، صرف نظر از حالت تان به خود بگویید آسایش و شغف ممکن را از این روز کسب خواهیم کرد و کاری انجام خواهیم داد که بتوانم خوشحالی و خیرخواهی را بین هموعان خود گسترش دهم، سعی خواهیم کرد به خلق و خویم در هنگام وسوسه شدن ها و به بدی گراییدن ها مسلط باشم.

یک بار که این جملات را در آرامش و به طور جدی با خود تکرار می کنید احساس تازه یی از بشاشت در خود خواهید یافت. آنگاه نگرانی ها و مشکلات آن روز کمتر و کوچکتر جلوه خواهند کرد. سپس به خود بگویید: «خداوند به من کمک خواهد کرد تا با هر چیزی که برایم پیش آید روبرو شوم. هر کاری را که به عهده می گیرم در انجام آن موفق خواهیم شد و احساس شکست به خود راه نخواهم داد.» اگر در لحظه یی که اتاق خود را ترک می کنید، با مشکل یا مصیبتی روبرو شوید، اجازه ندهید که ناامیدی و یاس بر شما مستولی گردد. اتفاقات به طور معمول پیش می آیند.

هر گاه از نظر روحی و یا جسمی بر خود می بالیم، یا ادعایی می کنیم در واقع برای خودمان شرایطی پدید می آوریم که مورد امتحان قرار بگیریم. نیرو های مرموزی در اطراف ما وجود دارند که این شرایط را فراهم می کنند. وقتی پسر بچه یی دبستانی، در مورد زور و توانایی خود لاف می زند و می گوید که می تواند تمام پسر های مدرسه اش را پشت سر بگذارد، معمولاً فرصتی به دست می آید تا بتواند ادعای خود را به اثبات برساند. وقتی اعلام می کنیم به اندازه ی کافی قوی و شجاع هستیم تا با هر سرنوشتی روبرو شویم، در می یابیم که قوای ما مورد محک قرار گرفته است. به هر حال ثابت کنید که آنچه می گویید راست است. مشکلات و گشایش هایی را که با آنها مواجه میشوید، همچون یک «کیسه بوکس» بپندارید که سرنوشت در اختیار شما قرار داده است. تا قدرت و مهارت لازم را به وسیله ی آنها در عضلات فکری خود پدید آورید! با اینگونه مشکلات و مسائل با شهامت برخورد کنید و دایماً تلقین صبحگاهی را با خود تکرار کنید. کم کم مشکلات و سختی ها کاهش خواهند یافت و شما به زودی خود را حاکم بر شرایط خویش خواهید دید.



## فلسفه خوشحالی

هستند کسانی که به طور مادر زاد خوشحال به دنیا می آیند. درست مانند کسانی که به طور مادر زاد موسیقیدان، مکانیک، یا ریاضیدان پا به عرصه وجود می نهند.

معمولا این دسته افراد کسانی هستند که والدینشان زندگی خود را تحت شرایط صحیح، آغاز کرده اند و تولد آنها آمیخته با محبت بین طرفین بوده است.

مادری که برای تولد موجودی که در بطن خویش می پرورد از خدا سپاسگذار است، به فرزند خویش تولدی خجسته ارزانی می دارد، این احساس، بسیار برتر از وراثت سلطنت و یک دنیا مال و مکت است.

بچه ها تا وقتی که مرور ایام، شخصیت واقعی آنها را به ثبوت نرسانده است، در تمام دوران طفولیت، از نوعی نشاط که به خوشی بدل می گردد برخوردار اند.

صحت مزاج و زنده دلی، از ارکان مهم خوشحالی محسوب می شود. با وجود این هرگاه ثروت و افتخار هم به آن افزوده شود آنقدر ها آسایش خیال، که آرزویش را داریم همراه نخواهد داشت اما شرایطی را پدید می آورد که فقط بتوانیم با چشم باز به اطراف خود بنگریم.

کسی که موسیقیدان به دنیا نیامده است، برای کسب مهارت لازم در هنر موسیقی، به پشتکاری خستگی ناپذیر نیازمند است. به هر تقدیر برای تحصیل موفقیت و مهارت در موسیقی، بایستی علاقه او بیشتر و قوی تر از نایبگی طبیعی و مادر زادی موسیقی باشد.

بنابر آنچه گفته شد کسی که در طبیعت خویش فاقد نیروی محرک شادی است، بایستی وظیفه ی تحصیل «عادت خوشحالی» را به خود بیاموزد. به اعتقاد من اینکار عملی است. در اینجا به افراد غمگین، بی قرار یا ناراحت اعلام می کنم که هر روز صبح تصمیم بگیرید چیزی را بیابید که بهانه خوشحالی تان گردد و به دنبال کارها یا تجربیاتی باشید که پیامد آن خوشحالی است. در آن صورت بزودی از کشف این نکته متعجب خواهید شد که چیزی نا امید کننده و نا مطبوع به نظر می رسید، جنبه دیگرش تا چه حد آموزنده و سرگرم کننده بوده است!

اگر وظیفه یی که به عهده گرفته اید به بدترین و جهی برایتان ناخوشایند است، اگر کمی تعمیق کنید، خواهید دید که حتی در آن کار هم نوعی خوشحالی وجود دارد که بایستی با مکاشفه و کاوش شناخته شود.

اگر ماهیت کاری که انجام می دهید به طور مداوم شما را می آزارد، حد اقل می توانید به خود تلقین کنید که در کنار آن، پشتکار و شکیبایی را - که دو فضیلت بزرگ و بنیانی هر گونه خوشحالی دایمی زندگی است - می آموزید.

به خوشحالی های فردایتان پیشی مجوید و سعی کنید آن را امروز و در زمان حال بیابید. اگر برای خوشحال شدن اهتمام ورزید، مسلما آن را به دست خواهید آورد مگر اینکه در غمی ژرف غرق شده باشید.

هر روز صبح با خود بیندیشید که کاشف قلمرو جدیدی هستید. مردی را می شناسم که وقتش چون طلا گرانبها است. او با دقت فراوان برنامه ای را تنظیم کرد که سه ساعت از وقت خود را تفریحی معین اختصاص دهد او راهش را گم کرد و فرصت تفریح خود را از دست داد اما با این شوری عمیق به تجربه یی دگرگون کننده دست یافت. وی در این مورد گفت: «من جاهای مختلفی را دیدم و با ماجرا هایی مواجه شدم که ممکن بود باعث از دست رفتن زندگی ام شود.» او فیلسوفی واقعی و خوشبین بود که هسته را از پوسته زندگی بیرون کشید.

بانویی را می شناسم که از بدو تولدش از برکات و نعمات عدیده یی چون تندرستی، ثروت، مقام، امکانات سفر و خانه یی مجلل برخوردار بود اما همواره از نگهداری و مراقبت خانه مجلل خود گله می کرد. سرانجام به سایر اعضا

خانواده غالب آمد و خانه را برای سالهای متمادی به اجاره وا گذاشت و خود به زندگی در هتل پرداخت. اکنون به هر جا می رسد ژست یک زن آواره و بی خانمان و یک کشته به ناحق را به خود می گیرد. برای طبیعتی این چنین گمراه، درک خوشحالی امری محال است.

از ایام طفولیت به بچه ها بیاموزید که در هر شرایط و هوایی خود را سرگرم سازند. هرگاه بچه یی شیون و نگرانی بزرگتر ها را به دلیل هوای بارانی شاهد باشد، ذهن انعطاف پذیرش فوراً این تاثیر را در خود منعکس می کند که: یک روز بارانی به مثابه فاجعه یی بس عظیم است.

در حضور بچه ها برکات و فواید باران را به وضوح مورد مذاکره قرار دهید و لذت بردن از حالات و تغییر طبیعت را که سایر حیوانات نیز از آن سود می برند به آنها بیاموزید.

خوشحالی بایستی از درون وجود آدمی نشأت گیرد تا بتواند واکنش به چیزی نشان دهد که در اصل وجود ندارد. به همانگونه که بایستی گوش آشنا به موسیقی و طبع آماده لذت بردن از آن باشد، تا به راستی از نوای موسیقی احساس نشاط کنید.

خوشحالی را چون هنر یا علم در وجود خود بارور سازید. اگر در این راه اهتمام نکنید حتی آن مقدار از خوشحالی ذاتی هم که جوهره اش در شما وجود دارد، ممکن است روی به نقصان بگذارد. در حالیکه با تقویت و بارور سازی خوشحالی، می توانید از قطره ی آن دریا ها بسازید.

## عقل سلیم

اگر از کسالت های جسمی رنج می برید، از خود بپرسید که آیا خودتان باعث پدید آمدن درد و کسالت در جسم خود شده اید؟ و آنگاه پاسخ خود را با آنچه ذیلا بیان می دارم مقایسه و نتیجه گیری کنید.

در هر صد نفر به ندرت ممکن است یک نفر یافت شود که بیش از حد نخورد و نیاشامد. خانواده یی را می شناسم که تمام افراد آن از مشکلات گاستریک در عذابند ولی با این وجود قهوه جوش آنها هرگز از جوش نمی افتد. آنها روزی چندین وعده و هر بار به مقدار زیادی قهوه می نوشند. طبیعی است کسی که به چنین عملی مبادرت ورزد، اگر حالش خوب هم باشد، جای تعجب است! هر نوع کسالت جسمی مزمن را می توان در رژیم نامناسب غذایی افراد پیگیری کرد.

به مقدار پولی که برای غذای هضم نشده می پردازید فکر کنید وقتی به آن توجه و دقت کنید به رقمی و حشتناک خواهد رسید.

امروز یک فرد دائم الخمر، مورد تاسف و نکوهش دیگران قرار می گیرد. البته روزی فرا می رسد که به انسان پر خور نیز به همان چشم بنگرند.

وقتی مزیت یک رژیم ساده غذایی را دریافتیم بدون تردید فایده آن را برای جسم، روح و جیسمان نیز در خواهیم یافت و زندگی جذبه و جلوه های تازه یی را به ما ارائه خواهد داد و سختی آن از جان کندن مفت، حذف خواهد شد چون دیگران جان کندن فقط برای زنده بودن معنی خود را از دست می دهد.

دوباره می پرسم آیا دلتنگ و غمگین هستید؟ صبر کنید و دلیل آن را از خود بپرسید اگر غمی ژرف بر وجود شما سایه افکنده است، مرور ایام به شما تسلی خواهد داد. غم دارای تاثیری شریف و ارزشمند است که در موقع خود به خوبی تجلی خواهد کرد.

به این طریق روح شما پرورش می یابد اما اگر برای نگرانی های کوچک ناراحت می شوید، در واقع بدون کسب فایده یی خود را فرسوده می کنید و اگر به موارد خرد و کوچک اجازه دهید که شما را به ستوه آورد و روزهای خوبتان را خراب کند، با اندک توجه به رفتار تان سعی کنید که راه تان را تغییری دهید.

اگر تصمیم بگیرید خواهید توانست راهتان را برگزینید. گاهی دیدن مشکلات افرادی که به غمگینی مبتلا هستند، بسیار تاسف بر انگیز است ولی در عین حال عبرت آموز هم باشد.

زن جوان و زیبایی را دیدم که با دقت و توجه زیاد بزرگ شده بود. او حتی از تصور اینکه به وسیله آشنایان خود مورد بی اعتنایی قرار گیرد رنگش می پرید و مضطرب می شد.

مواردی که باعث رنجش او می گردد مواردی مانند این است:

فردی با او به سردی برخورد کرده، دیگری با تکبر و نخوت با او گفتگو داشته و شخصی ثالث از دعوت کرد او غفلت ورزیده و چهارمی او را مورد ملامت قرار نداده یا به دیدار او نشاتفته است و قس علیهذا... به عبارت دیگر همواره غمی او را می کاهد مگر زمانی که کسی خود را برای همدردی با او از پیش آماده کرده باشد.

بسا جای دریغ و افسوس دارد غصه هایی که چنین خرد و بی اهمیت زندگی زیبا و دوست داشتنی را به تباهی بکشاند یا آنرا کسل کننده سازد. حاصل این زن از زندگی، نتیجه ی موقعیت و طرز فکر خاص خود اوست. هرگاه او با حسن نیت سعی در جلب توجه و احترام دیگران می کرد، بدون تردید در هر شرایط و موقعیتی در کسب کیفیات یاد شده موفقیت را از آن خود می ساخت.

و اما خلق و خوی شما، آیا به محض مواجهه با مسائل خرد و بی اهمیت ناگهان عصبانی می شوید؟ آیا اگر

صندلی در جای خود نباشد، غذا کمی دیرتر آماده شود یا اعضای خانواده به موقع سر میز شام حاضر نشوند یا اینکه بند کفستان گره بخورد، آسمان را به ریسمان می دوزید و خود و سایرین را بیچاره می کنید؟ آیا اگر کسی متوجه منظورتان نشود و شما ناگزیر از تکرار مطلب خود باشید، با عصبانیت وارد جزئیات می شوید؟

خانواده یی را می شناسم که کانون گرمشان به علت طرح مسائل جزئی از هم پاشید، کج خلقی، این خوی ناپسند، چون اعتیاد به الکل و مواد مخدر نوعی عادت زشت است. تنها عمل متقابل و موثر و چاره ساز ترک این عادت است هرگاه با موردی مواجه شوید که شما را مستعد عصبانیت می سازد، بکوشید که صدای خود را بلند نکنید و به ملایمت و آرامی صحبت خود را دنبال بگیرید.

این واقعیت را درک کنید که تا چه حد غیر قابل تحمل و احمقانه است که این عادت ادامه یابد. اگر چنین شود دوران پیری شما به بدی و انزوا سپری خواهد شد. کج خلقی نشانه ابتدال، بی کفایتی و عدم بر خور داری از تمدن است. به ارزش هر دو زندگی بیندیشید که تا چه حد دارای معنی است و تا چه حد می تواند شما را لبریز و سرشار از شادی و مفید بودن سازد، مشروط بر اینکه ایام زندگی را با روشی صحیح بگذرانید.

لیکن اگر مانند یک مار «آناکوندا» همواره در فکر خوردن و انباشتن باشید و بر روی نگرانی های کوچک و بی پایه مأوا گزینید و با بروز اندک نامالایمات تسلط بر خویش را از دست دهید، عملی بس قبیح و نا بخردانه مرتکب شده اید. درست مانند اینکه اسباب و اثاثه، خوراک، پوشاک و سوخت خود را با قساوت و گستاخی به دریا بریزید. با این عمل زندگی را بدون هیچ معنی و مفهوم منطقی به هدر می دهید. هر روز کسالت بار و شوم که بر شما می گذرد، گناهی است که در قبال زندگی مرتکب می شوید. همواره به دنبال تندرستی و بشاشت و آرامش باشید.

ذهن خود را از افکار ناپسند، خود خواهانه، غضب آلود و انتقام جویانه پاک کنید. هرگز با فکر آلوده به خشم، بیزاری و حسد، شبی را صبح مکنید و مگذارید دلتان مأمن این صفات قبیح گردد.

صبح ها با دعای خیر و آرزوی برکت و سعادت برای هر جنبنده و مخلوقی سر از بالین بردارید و به خود بگویید: «سلامت، سعادت، موفقیت و مفید بودن به من تعلق دارند.» و سپس در طلب این کیفیات بکوشید. همواره به صفات فوق بیندیشید و در راه کسب آنها آنچنان محکم و مصمم گام بردارید که گویی فتح قله کوهی صعب العبور را قصد کرده اید. آنگاه هم چنان ادامه دهید... ناگهان خود را در بلندی قله حس خواهید کرد و شاهد خوشبختی را در کنار خود خواهید یافت.

هر کسی این شیوه را برای تحصیل موفقیت برگزیند، نمی تواند خوشحالی، فراغ بال، مکنت و مال و بلندی اقبال و زندگی قرین سعادت را به چنگ نیاورد. اما یکبار مرور کیفیات فوق و بازگشت دوباره به خصلت های عصبانیت، خود خواهی، انتقام جویی و شومی افکار حرکت پسندیده یی نخواهد بود.

آن صفات را بگویید و دوباره بگویید و همواره به خود تلقین کنید تا جایی که در افکار شما جان گیرند و ملکه شما شوند، آنچنان که وقتی بر زبان شما جاری نمی شوند، دیگر بر دلتان نقش بسته باشند.

## خوش بینی

[با عرض پوزش این صفحه در کتابی که بنده در دست دارم در اثر بی احتیاطی از بین رفته (البته من سبب این بی احتیاطی نیستم!) بنا بر این صفحه ی باقی مانده را برای شما می نویسم به همین دلیل شاید بی معنی نماید و اگر شما خواننده گرامی این قسمت را دارید و یا می توانید پیدا کنید من منتظر لطف شما می باشم. تشکر - علی رضا]

... انتخاب می کنیم از آن به دست آوریم، مشروط به اینکه زود شروع کنیم و سعی باشیم و نیرو هایی را که خداوند در وجود ما به ودیعه نهاده است درک کنیم.

هیچ چیزی نمی تواند مانع پیشرفت ما گردد و ما را از تصمیم مان باز دارد. ما می توانیم به آنچه که اراده و انتخاب می کنیم برسیم.

این ادعا که « حاصل زندگی چیزی است که هرگاه به چنگش آوریم شمع انگیز نیست و اگر از دستش بدهیم دلتنگش نمی شویم » خالی از حقیقت است. میلیونها نفر در سراسر جهان هم اکنون از زندگی خود بهره می گیرند که خود بیانگر پوچی این عقیده است.

من به عنوان یک فرد اعلام می دارم که در طول زندگیم برای هر روز بد یک هفته مملو از شادی و خوشحالی نصیبم شده، به ازای تحمل هر ساعت درد و رنج، یک روز لذت داشته ام و در مقابل هر لحظه نگرانی ساعتی از رضایت خاطر به دست می آورده ام.

من نمی توانم تنها کسی باشم که از مواهب زندگی برخوردارم، ده ها نفر را می شناسم که از لذت زندگی بهره می گیرند. البته هزاران نفر دیگر هم در چنین موقعیتی هستند که من نمی شناسمشان.

البته « زندگی وقتی از دست می رود معنایش این نیست که تباه شده است » چون زندگی و حیات هرگز از بین نمی رود و غیر قابل تخریب است.

حیات همواره بوده و خواهد بود و این تداوم همیشه پابرجاست. زندگی نه تنها از نظر افراد عادی با افکار سالم «بیهوده» تلقی نمی شود، بلکه پر از جاذبه های گوناگون و فرصت های بی شماری برای مفید واقع شدن است. از گفته ی کسی که اذعان می دارد زندگیش بیهوده است، چنین بر می آید که چشم دارد و نمی بیند و گوش دارد و نمی شنود، گناه این تصور به گردن خود اوست و در این مورد نه خداوند، نه سرنوشت و نه تصادف هیچکدام دخالتی ندارند.

اگر بعضی اوقات، برخی از زندگی ها ناخوشایند و غیر کافی می گردد فقط ناشی از طمع برای فرصت های بهتر و محدودیت های کمتر است.

زندگی برای امید وار شدن کاذب نیست. کسی که به سر چشمه الهی زندگی و حیات ایمان دارد، آرزوهایش، فراتر از آنچه که او می طلبد در این دنیا ی خاکی تحقق می یابند.

اگر بر این باور باشیم که ما وارثین بحق تمول الهی هستیم و همواره در آن محدوده حرکت کنیم و بیندیشیم، تمامی آرزو های ما جامه ی عمل خواهند پوشید.

## آمادگی

هر روزه در اطراف خود می‌شنویم که افراد میانسال مثلاً بر سر این موضوع که به آنها توجهی نشده و یا اینکه از فرصت‌های مناسب برای کسب تحصیلات عالی‌شان در ایام جوانی بهره‌نبرده‌اند، شیون سر می‌دهند و گله می‌کنند.

آنها بر این باورند که اگر در گذشته موفق به داشتن تحصیلات بالاتر می‌شدند، حالا می‌توانستند زندگی بهتر و مسرت‌آمیزتری داشته باشند و مفیدتر واقع شوند.

به ندرت این افراد به درک این مهم توفیق یافته‌اند که میانسالی، خود نیز آموزشگاه ایام پیری است و ایام گذشته نباید تباها شده به شمار آید یا ندیده‌انگاشته شود. چه در این ایام آدمی دانش‌های ارزشمندی را در ذهن خود می‌اندوزد و نتیجتاً دوران پیری را پر حاصل‌تر می‌سازد.

ایام جوانی فصل تحصیل دانش است، دوران میانسالی زمان کسب بینش و تعقل و روزگار کهولت، ایام لذت‌بردن و استفاده از هر دوی این اندوخته‌ها و لی بینش و تعقل مهم‌تر از دانش است.

منظورم از به کار بردن بینش و تعقل، فلسفه‌ی است که ما را قادر می‌سازد تا بر خلق و خوی و نفس خویش مسلط باشیم، آنچنان که بتوانیم در برابر سخت‌ترین نوع انتقاد به خود نیز تسلط داشته باشیم و همدردی و حس‌مسئولیت را در خود بارور سازیم.

اکثر کسانی که پا به محدوده‌ی سنی سی و پنج سال می‌گذارند به خود اجازه می‌دهند که برخلاف میل دیگران رفتار کنند، زود رنج، انتقاد جو و سخت‌گیر باشند. آن‌هم به این دلیل که بیشتر از جوانها زندگی کرده، بیشتر سعی و تلاش داشته و بیشتر ناامیدی‌ها را لمس کرده‌اند و لذا بر این باورند که زندگی و دنیای اطراف خود را بهتر می‌شناسند. شاید بر اساس همان دلایل نه تنها نباید زود و رنج، انتقاد جو و سخت‌گیر باشند، بلکه بر عکس باید شکیبیا، مهربان‌گشاده‌فکر و غمخوار دیگران باشند.

هر چه بیشتر زندگی کنیم به همان نسبت حماقت و ابتذال مستتر در کج خلقی، قساوت در انتقاد شدید و لزوم داشتن چشم‌اندازی وسیع از مسائل زندگی، رفتار، اخلاقیات و سنت‌ها بیشتر می‌شود.

اگر خود را با عادات و رسوم همواره در حال تغییر جامعه خودمان تطبیق ندهیم و با ایده‌ها و رسومی که دایماً متداول می‌شوند خود را منطبق نسازیم، باگذشت ایام و سالها، خودمان را پیر و فرتوت، تنها، عیب‌جو و غیر قابل تحمل خواهیم یافت.

دنیا برای ما آرام و ساکن نمی‌ماند. در ۸۰ سالگی ما، جامعه دیگر همان لباس پیشین خود را در بر ندارد، یا اینکه همان خوشی‌های سابق را دنبال نمی‌کند و به همان روالی فکر نمی‌کند که در سی سالگی ما متداول بود. بایستی یکی از این دو حال را پذیرفت: یا همراه با جهان در حال حرکت، حرکت کرد، یا اینکه، ثابت بر جای ماند و در انزوای خویش باقی ماند و تنهایی را تحمل کرد.

پس از سی سالگی بایستی هر ساعت از عمر مان را، برای آموزش و آماده کردن خودمان برای دوران پیری، دلپذیر و مطبوع مغتنم بشماریم.

اگر بخواهیم به اصطلاح اهل کتاب و دانشگاه «با سواد» یا «تحصیل کرده» شناخته شویم. حد اقل به بیست سال تحصیل ممتد نیاز داریم. اگر مطالعه و یادگیری را از هفت سالگی آغاز کنیم و مراحل مختلف آموزش ابتدایی، آموزش متوسطه و آموزش‌های عالی را پشت سر بگذاریم، زمانی حدود بیست سال و اندی طول خواهد کشید.

تحصیل و کسب تجربه برای ایام پیری نیز به زمانی در حدود بیست سال نیاز دارد و اگر از حدود سی سالگی شروع کنیم بایستی بیاموزیم که انعطاف پذیر، صبور، متین، مطمئن، دلسوز و دارای سعه نظر باشیم. پس با این حساب می توانیم امیدوار باشیم که در پنجاه سالگی، از دانشگاه «زندگی» با افتخار فارغ التحصیل شویم و خود را برای سی چهل سال مفید بودن و لذت به کار گیری کیفیات فوق آماده سازیم.

به جای اینکه وقت خود را شیون سرایی برای از دست دادن فرصت هایی در کسب تحصیلات در ایام جوانی هدر دهیم، بگذارید خود را وقف بارور سازی و پرورش عقل و دانش کنیم، چون نیل به این درجه از آگاهی، برای تمام کسانی که مجهز به تسلط بر نفس، نیروی اراده، ایمان و پشتکار هستند رایگان است!

همین امروز شروع کنید به این که از این لحظه به بعد انعطاف پذیر باشید و نسبت به ایرادات و تقصیرات سایر اعضا خانواده تان عیب جویی و سخت گیری نکنید. انتقادات خود را نسبت به رفتار همسایگان خود مهار کنید.

سعی کنید علت هایی را که منتج به گمراهی سایرین گردیده است دریابید، به جای کشف عیب دیگران، خصلت های قابل تحسین و نقاط مثبت آنها را دریابید. با جامعه تان همدردی و همراهی کنید. به پیشرفت جامعه و مسائل جوانان علاقمند باشید، با نسل های جدید در تماس باشید و به خود اجازه ندهید که افکار و احساساتتان کهنه و قدیمی شوند. برای داشتن ایام خوش پیری، همواره به خود آموزش دهید.

## جلب منافع

هر چه بیشتر مسولیت های عظیم و تراوشات ذهنی خود را درک کنیم در جهت منافع خود و جامعه مان گام برداشته ایم.

هر چه زودتر به فرزندانمان حقیقت و صداقت مستتر در این جمله از کتاب مقدس را که «چون انسان فکر می کنید پس وجود دارد» بیاموزیم، به نفع نسل های آینده عمل کرده ایم.

اگر کسی دایما فکر و بیماری، فقر و فاقه را در اندیشه خویش جای دهد، بالاخره روزی به آنها مبتلا خواهد شده و این بلایا را از آن خود خواهد کرد اما وی ارتباط نزدیک این دو امر را استنباط نخواهد کرد. او این واقعیت را که بلایای فوق مولودات ذهنی او هستند مورد تحاشی قرار خواهد داد و نزول آنها را به سر نوشت شوم خویش نسبت خواهد داد. والتر ایکنسس می گوید: «کسی که نفرت را در خود می پروراند قاتل است.» آموز گاران کودکانها و دبستان ها باید عصاره این پندار را در درس های روزانه شان جای دهند. شاید یاد دادن این گفته که «همسایه ات را مانند خود دوست مدار» ممکن نباشد، چون انجام این قسمت شاید مشکل ترین دستور الهی باشد اما زدودن نفرت از طبیعت انسانها مشکل نیست مشروط بر اینکه حس همدردی، در برابر کینه توزی و نفرت در آنها بیدار گردد.

چیزی که در مورد آن احساس ترحم و دلسوزی داریم، نمی تواند مورد نفرت مان باشد. فراست اعجاب انگیزی که سیستم فوق العاده جهان هستی را به کار و می دارد، بایستی با عشقی برای مخلوقات آجین شده باشد. اینقدر عظمت و شکوه و اینقدر تکامل فقط می تواند از عشق نشأت گیرد. هر چیزی که در دنیای کوچک ما از آهنگ و ریتم طبیعی خارج شود، با استقرار نفرت و ترس به جای عشق و ایمان، به دست بشر حاصل شده است.

هر بار که به نفرت یا ترس اجازه می دهیم که بر ذهن ما چیره شوند و آن را اشغال کنند، در واقع نظم جهان را برهم می زنیم و برای انسانیت و خودمان منشا زحمت و رنج می گردیم.

برای ذهنی که «علت» را پیشاپیش می فرستد، شاید معلول و حاصل آن کمی دیرتر برسد اما برگشت آن معلول به آن ذهن حتمی است یا به عباره ی دیگر کسی که مرتکب عملی می گردد حاصل آن دیر یا زود دامنگیر خود او خواهد شد.

هر بار که افکار مان آکنده از عشق، همدردی، عفو و ایمان می گردد در واقع به خیر جهان افزوده ایم و نتیجتا زمینه خوشبختی و موفقیت خود را فراهم کرده ایم. به هر تقدیر، شاید نتیجه، دیرتر عایدمان شود، ولی حتما عایدمان خواهد شد. این را باید دانست که ما هرگز ظرف مدت یک روز یا یک هفته به طرز تفکری صحیح نائل نخواهیم شد بلکه بایستی ذهن خود را آنقدر تربیت کنیم و به این کار ادامه دهیم که قدرت لازم را کسب کند. این قدرت باید آنقدر باشد که وقتی اندیشه های یاس آور، نفرت آلود، وحشتناک و غرض آلود به آن نزدیک می شوند، آنها را پس بزند و به جای آن، افکار وسیع، سالم و شادی بخش را به خود فرا بخواند و از آنها نگاهداری کند. دقیقا همانطوری که تن های کاذب صدای خویش را هنگام آموزش آواز خواندن پس می زنیم و تن های خوب را باور می سازیم.

وقتی دریافتیم که با عقب راندن افکار مملو از بد بینی، عصبانیت و تلخی ها به میزان زیادی ناخوشی و بد بختی را پس زده ایم و با دنبال کردن چهار چوب فکری بهتری - که حاکی از مهربانی و خوشحالی باشد - در واقع به استقبال و جستجوی موفقیت، سلامت و نیکبختی رفته ایم. آری در چنین هنگامی است که سر انجام انگیزه یی برای تسلط بر قوای ذهنی و دماغی خویش خواهیم یافت.

همه ما دوست داریم در مقابل کار های خوبمان پاداشی دریافت کنیم. حتی زمانی که فقط به خاطر خوب



بودن خوب بوده ایم. هیچ چیز در زندگی مطمئن تر از گفته ی زیر نیست:

«تفکر صحیح همیشه سودی سرشار به دنبال دارد»

به موفقیت، نیک انجامی و مفید بودن بیندیشید. این طرز فکر سود آور تر از اندیشیدن به خود آزاری و خود ویرانی یا مبادرت به خود ویرانی است. چون این عمل دارای این معنی است که به تحقق پیوستن عمل محالی را هدف قرار داده اید. شما می توانید جسم خود را ویران کنید اما ضمیرتان، روحتان و ذهنتان و بطور کلی «من» درونی تان پیوسته در عذاب خواهد ماند زیرا در چنین شرایطی نوعی تغییر و ضح از حالتی به حالت دیگر در خود ایجاد کرده اند که با روح و ذهن تان سازگاری ندارد و لذا موجب آزار آن می شود. شما به اختیار خود خلق نشده اید و لذا نمی توانید خود را نابود کنید. صرفاً می توانید خود را در میان ارواح سرگردانی قرار دهید که در مرز های کره ارض پرسه می زنند، آنهم به این دلیل که جای بهتری را برای خود فراهم نساخته اند.

اقدام به خودکشی، عملی سبک، مبتذل و ناشی از جبن و ضعف شخصیت است. اگر قسمتی از زندگی این دنیای تان را خراب کرده اید، لا اقل قسمتی از زندگی جهان دیگر تان را خراب نکنید.

آن قسمت از زندگی خود را که در این دنیا دستخوش نافرجامی شده است، باز سازی کنید و از صمیم قلب با عشق و همدردی، شجاعانه به پیش بتازید و مصمم شوید که از این پس به هر کسی که می توانید، کمک کنید و هر چه زودتر شرایط خودتان را بهبود بخشید. کسانی که پس از پنجاه سالگی با این الگو زیسته اند، سی سال پر بار دیگر فرصت خواهند داشت تا از نتایج آن بهره مند گردند.

از کسانی که شما را خرد می شمارند یا بر اشتباهات گذشته شما انگشت می گذارند رنجیده خاطر نشوید. فقط برای آنها متاسف باشید. من ترجیح می دهم یک گناهکار رقیق القلب و پشیمان باشم تا یک نمونه قصی القلب خوش رفتار. ترجیح می دهم همدردی را از گناه بیاموزم تا اینکه هرگز آن را فرا نگیرم.

چیزی وجود ندارد که نتوانیم بر آن چیره شویم و با قد بر افراشته مغلوبش نسازیم. در راه کسب شرافت و تعالی ارزشها باید تمامی هم خودمان را به کار بندیم.

## شکست ناپذیری

اگر همواره در طلب و آرزوی آن باشیم که اتفاقاتی برای ما رخ بدهند که در بردارنده ی نتایج و اعمال خیر باشند و همزمان با وفاداری و صداقت، وظایفی را که در اولویت قرار دارند انجام دهیم، احتمالاً در می یابیم که میل داریم خواست های ما به طریقی غیر منتظره بر آورده شوند.

نیروی تفکر ما ثابت کرده است که می تواند همچون مته یی عظیم و محکم و شکافنده، در دیوار ظاهرا دسترسی ناپذیر «شرایط» رخنه یی ایجاد کند و روزنه یا شکافی برایمان بگشاید.

مطالعه ی کتاب های خوب، تعمق در مطالبی که مطالعه می کنید، بارور ساختن صفات و خصائل مطلوب و مطبوعی که در دیگران مشاهده کنید و حذف ویژگی های نامطلوب و ناپسند از طبیعت تان و درک انسانیت با هدفی ملهم از همدردی و مفید بودن، سعی و تلاش است که برای نیل به تحقق یافتن حتمی امیال و آرزو هایتان به کار گرفته اید.

این امر به اثبات رسیده است که هرگاه روزی چند لحظه از وقتتان را برای رساندن دست مان به نقطه یی اختصاص دهیم که اکنون توانایی رسیدن به آن را نداریم، باگذشت زمان و تمرین مداوم، انجام آن برایمان عملی خواهد شد. بنا بر آنچه گفته شد هرگاه از نظر روحی و روانی به سطحی بالاتر دسترسی پیدا کنیم معنیش این است که رشد کرده ایم.

هر فکر «سازنده» یی که در ذهن ما جان میگیرد، مانند ضربه یی است که بر شخصیت شکل نگرفته ما وارد می شود و آن را می تراشد و می سازد و با ساخته شدن شخصیت ما سرنوشتمان شکل می گیرد.

آرزوهای پیوسته و دائمی که در اعماق قلب و روحمان ریشه کرده اند، بایستی جامعه عمل بپوشند. در این هنگام است که خواست های عمیق قلبی و روحی مان اجابت خواهند شد.

## مبادله

آنچه را که می‌دهیم در واقع همان چیزی است که می‌گیریم. این قانون در دراز مدت هرگز ارزش، معنی و مفهوم خود را از دست نمیدهد. اگر همدردی، قدر شناسی، حسن نیت، افکار نیکوکارانه، ستایش و محبت را به دیگران ارزانی داریم، به موقع خود، تمامی این معنی‌ها را از جامعه بشری خود دریافت خواهیم کرد.

شاید گاهی برای بعضی از ما پیش آید که این کیفیات را به طور ناشایسته‌یی به دیگران عرضه بداریم، همان طور که یک برزگر دانه‌های سالم و خوب را بر سطح صخره و سنگلاخ می‌افشاند. اما بادهای آسمانی آن دانه‌ها را در جای مقتضی قرار خواهد داد، آنگاه در حالیکه صخره بی‌حاصل است، کشتزارها محصول طلایی به بار خواهند آورد. به هر تقدیر اصل مهم بر این است که بذریه، بایستی دارای کیفیت مطلوب باشد.

اگر بدون توجه واقعی به دیگران در قلبم، به خود بگویم «از فلان شخص می‌خواهم که مرا دوست بدارد» آنچه را که در توان دارم به کار خواهم بست تا برای او خوشایند باشم. در چنین وضعی دیگر تعجب نخواهد داشت که تلاش و سعی من عقیم بماند یا تاثیری موقتی بر او به جای گذارد.

با این حساب، از اینکه به مرور ایام دریابم که دوستی دیگران با من به گونه‌یی قرار دادی و سطحی است، لزومی ندارد که متعجب یا آزرده خاطر گردم.

هر قدر به کسی مهربان باشم و هر قدر رفتارم نسبت به فرد خاصی محبت‌آمیز باشد، اگر در اعماق قلبم از او انتقاد کنم و محکومش بدانم، بایستی متقابلاً انتقاد دیگران را نیز نسبت به خود پذیرا باشم.

آنچه را کاشته ایم می‌رویم. بعضی از محصول‌ها زود رشد می‌کنند و برخی دیرتر ولی همه آنها به موقع خود بارور می‌شوند.

رفع تکلیف در عشق ورزیدن، دوستی و انجام وظیفه، هرگز پسندیده نیست. من نمی‌توانم باور کنم که خداوند از مشاهده موجوداتی که به عنوان اشرف مخلوقات به آنها زندگی بخشیده است، در صورتیکه آنها را کرم‌های بی‌ارزش می‌شمارند و شایسته توجهات خداوندیش نمی‌داند، خرسند گردد.

ما خلیفه حکومت خداوند در روی زمین و وارثین بحق خوشحالی، سلامت و موفقیت هستیم. برای سلطان چه لذتی دارد که فرزندان خود را در حال لولیدن در خاک ببیند و بشنود که آنان خود را مخلوقاتی کمتر از هیچ، بدبخت و بی‌ارزش می‌دانند؟ آیا ترجیح نمی‌دهد که بشنود آنها با افتخار می‌گویند که خون او در رگ آنها جاری است؟

ما بایستی به سیرت خوب خود ایمان داشته باشیم و حق خود را برای محبت کردن به دیگران و جلب محبت آنان محترم بشماریم، دیگران را خوشحال کنیم و در خوشحالی آنان نیز سهیم شویم، زحمت بکشیم و برای کارمان پاداش بگیریم. آنگاه بایستی عشق، هدایا و زحمات خود را بدون اینکه انتظار لطف متقابلی داشته باشیم نثار دیگران سازیم. اگر بر حسب اتفاق عشق خود را نثار فردی «بی‌محبت» بکنیم و به انسانی ور شکسته کمکی رایگان برسانیم، یا برای انسان ناسپاسی زحمتی را متحمل شویم، تمام این موارد بر ایمان محرومیتی موقتی به شمار می‌آیند. عشق، قدر دانی و عوض کار شما از یک یا چند منبع دیگر جبران خواهد شد و جز این هم انتظاری نمی‌توان داشت.

## تورات

به عنوان یک قانون، والدین آمریکایی را می توان به دو طبقه مختلف تقسیم کرد. دسته یی که فرزندان خود را به گونه یی غیر قابل تحمل و خودپسندانه تربیت می کنند و توانایی آنها را با ارزیابی نابجا بزرگ جلوه می دهند و دسته یی دیگری که فرزندان خود را به دلیل فقدان تشویق صحیح، بگونه یی ناسالم تربیت می کنند.

به ندرت والدینی را می یابیم که عاقل و آگاهند و شخصیت فرزندان خود را، با تشویق های بجا، استحکام می بخشند و هم زمان با این گونه تربیت، خصلت های نامطلوب کودکان خود را با قضاوت سالم و انتقاد محبت آمیز اصلاح می کنند.

چندی پیش شنیدم که مادر بزرگی در حضور عده یی به کودک خردسالی می گفت که چقدر شرور و لوس است، اما کودک به هیچ طریقی ممکن توجهی به حرف های مادر بزرگش نمی کرد.

رفتار این مادر بزرگ، بذر ناسالمی ر می مانست که در ذهن کوچک طفل کاشته شود. محصول آن طبعاً چیزی نخواهد بود مگر یاس و غم.

به تمام جوان ها توصیه می کنم ایمان خود را بارور سازند و آن را بر پایه عزت نفس و توکل به عشق خداوند نسبت به مخلوقاتش بنا نهند. به خود تلقین کنید «من کسی خواهم شد که اراده می کنم بشوم» نه به این دلیل که اراده خاکی شما بسیار قوی است، بلکه به این علت که اراده الهی پشتیبان شماست. توانایی های خود را تجزیه و تحلیل کنید تا بتوانید آنچه را که مناسب حالتان است انجام دهید.

پس برای اینکه کار و مسولیتی را که انتخاب کرده اید به بهترین صورتی انجام دهید، عزم خود را جزم کنید و حتی لحظه یی نیز در مورد صلاحیت و لیاقت خود تردید نکنید. شاید توانایی های شما به وسیله رسوخ افکار ناسالم و مضر به تحلیل رفته اند و اندکی نقصان یافته اند اما اگر آن را بر اساس عزت و اتکای به نفس و اتکال به خدای لایزال انجام دهید. نیروی تفکر و تعقل شما فزونی می یابد و توانایی های شما از انجام بیشتری برخوردار می شوند.

فایق آمدن بر عادت «خود کوچک بینی» امر ساده یی نیست. درست مانند این است که به وسیله رفتار یا جهشی کاذب و ناپسند بخواهید عضو درد آگین را تسکین بخشید. این کار مستلزم تلاشی مبسوط و پی گیر است. وقتی افکار مغموم و تردید آمیز به ذهنتان راه می یابند، آنها را آنچنان از خود دور کنید که حشرات مولد مالاریا را دور می کنید. به خود بگویید این عمل من باعث رضای خالق می گردد، چون من مخلوق او هستم، پس باید عزت نفس داشته باشم و احترام دیگران را نیز به خود جلب کنم و تردید و تزلزل و غم و بینوایی را از خود دور سازم. من باید به این کارها مبادرت ورزم تا بتوانم طبق قوانین هستی، موفقیت را از آن خود سازم.

## هدف از زندگی

به نظر شما موضوع زندگی چیست؟ «خوشحال و موفق بودن» شاید اگر جوابتان دقیقا این کلمات نیست، لا اقل چنین فکر می کنید.

این خصلت بشر است که چنین بیندیشد. ضمنا کسانی که با باور های مالیخولیایی و دلتنگ کننده پیشینیان خویش، تربیت شده اند، معتقد اند که هدف از زندگی تحمل تیره بختی، فقر و مملو از غم بودن است تا مگر پس از تحمل این مصائب، در آن دنیا تاج جلال و شکوه را بر تارک خویش بنهند.

اما افراد روشن بین و فکور بایستی درک کنند که در زندگی فقط یک هدف اصلی وجود دارد و آنهم ساختن شخصیت است.

کسی که در آغاز جوانی، رسیدن به هدف خود را باعزمی راسخ و تلاشی خستگی ناپذیر اراده می کند و همواره برای تحقق بخشیدن به آن مهم کمر همت می بندد، نه تنها به مقصود خود نایل می گردد بلکه خوشحالی و موفقیت واقعی را نیز از آن خود می سازد، زیرا در قاموس مرد یا زن با شخصیت و با اراده، واژه شکست وجود ندارد.

ما اغلب واژه های شخصیت و موفقیت را به گونه یی نابجا و بی ارزش به کار می بریم. کسی را با شخصیت می دانیم که صرفا خود بین و خیره سر است و کسی را موفق می خوانیم که مال و مکت و شهرت و موقعیتی را از راه های مشکوک به دست آورده است.

پس شخصیت چیست و موفقیت چه معنی دارد؟ شخصیت نتیجه باروری و گسترش والاترین و شریف ترین کیفیات و خصلت های طبیعت بشری و مورد استفاده قرار دادن آنها است. حال آنکه موفقیت حاصل چیرگی توانایی های فردی بر نفس و به کار گرفتن این توانایی ها به نفع همنوعان است.

بسیارند کسانی که از فکر روشن، ثروت و موقعیت برخوردارند، ولی همواره در مانده و شکست خورده اند و هستند کسانی که دارای توانایی های محدودند و از جاهای محقر برخاسته اند ولی با این وجود موفقند، اینها کسانی هستند که تا سرحد امکانات، توانسته اند حداکثر استفاده را از خود و موقعیت های خود ببرند.

فرقی نمی کند که دایره معلومات تان تا چه اندازه محدود و محیط زندگی تان تا چه حد کوچک باشد. با تمام این احوال اگر اراده کنید می توانید شخصیت خود را بسازید. برای این کار به پشتوانه مالی، کمک افراد مقتدر یا اعمال نفوذ کسی نیاز ندارید.

ساختن شخصیت بایستی به تنهایی و به وسیله خودتان انجام گیرد. سطح زمین را از آوار پاک کنید و بنا را با نصب سنگی پس از سنگی دیگر بسازید و بالا آورید. ساختن شخصیت، عملی است کسل کننده، کند و سخت. به ویژه در هنگام آماده سازی زمینه شخصیت، عملیات آماده سازی همواره کاری شاق و طاقت فرسا است.

جالب است به این مسأله فکر کنید که وقتی کره گردان کوچک ما در فضا شروع به سرد شدن کرد، چه وظیفه و تکلیفی به آن محول گردید. به آنهمه آشفستگی و بی نظمی بیندیشید که به مرور زمان، به صورت کوههای عظیم و سرسبز و شاداب با قله پوشیده از برف، دره های حاصل خیز و جنگلهای با شکوه تغییر شکل داد.

هر یک از ما دنیای کوچکی هستیم که به تنهایی در مدارای انفرادی گردش می کنیم، لیکن نیروی الهی در درون ما است تا به گونه یی متقارن، زیبا و کامل رشد کنیم مشروط بر اینکه نیروی الهی را بشناسیم. وقتی شروع به خودسازی کنیم، شادی ان عمل خارج از توصیف خواهد بود.

هیچ رضایت خاطری را نمی توان با برگشتن به سالهای گذشته و مشاهده ی رشد خود که با تسلط بر نفس،

اعمال نیکوکارانه، شعور قضاوت، سخاوت و تواضع همراه بوده است، مقایسه کرد.

اگر از این رشد در درون خود آگاهی، اجازه ندهید که فقدان ساز و برگ و مادیات، حتی لحظه‌یی شما را بیازارد. به موقع خود آنچه مورد نیاز شما است به اندازه کافی به شما اعطا خواهد شد.

کسی که شخصیتش از رشد کافی برخوردار باشد، هرگز بی‌نوا نخواهد شد. چنین فردی حتی اگر محتاج دیگران گردد احتیاجش حالتی موقتی و گذرا خواهد بود.

کسب شخصیت یعنی مفید واقع شدن و مفید واقع شدن یعنی مستقل بودن و مستقل و مفید بودن یعنی خوشحال بودن، حتی در میان انبوهی از غم‌ها، زیرا الزاما به معنی بدبختی نیست.

کسی که در راه زندگی، شخصیتی اصیل و نجیب کسب کرده است، غمهای خویش را وسیله‌یی برای نیل به رشدی وسیعتر می‌داند و می‌پذیرد و به آنها چون عواملی برای تعالی روح که از نزدیک با خوشحالی مرتبط است، می‌نگرد.

چنین فردی فقط زمانی گرفتار بدبختی مطلق می‌گردد که عزت نفس خود را از دست بدهد، ایده‌آل‌های او پست و حقیر شمرده شوند، یا اصولی که او به آنها پای بند است، دچار شکست شوند.

آیا مایلید خوشحال و موفق باشید؟ پس با عزمی راسخ شخصیت خود را بسازید و پیوسته تلاش کنید تا لیاقت والاترین ارزش‌ها و خصلت‌هایی را که در شما وجود دارد به دست آورید.

## عقل

بسیاری از مردم به سوی برنامه هایی که به وسیله فیلسوفان جهت بهبود بخشیدن به شرایط زندگی فردی و برخوردارگی از ثروت مادی ارائه شده و نیز به سوی این فلسفه که قوه ی تعقل آدمی می تواند به عنوان عاملی در جهت کسب ثروت و کنترل شرایط حاصل از آن با کار گرفته شود کشیده می شوند.

در مورد حقیقت این مدعا چون و چرایی وجود ندارد. اما وای بر کسی که قدرت های ذهنی و روانی را فقط به منظور کسب ثروت به کار گیرد زیرا طلایش به تفاله و لذاتش به ذلت و نکبت بدل خواهد شد. موقعیت او مانند وضع کسی است که لباس زیبایی را به گل بیالاید، حتی اگر لباس او فاخر و گرانبها باشد باز حالت او زنده خواهد بود.

در طرح عظیم هستی که خداوند در آغاز امکان پذیر ساخت، پول و مکتب وارد نگردید. خداوند این دنیای زیبا و هرچه را که در آن است به منظور رفاه و آسایش مخلوقات خویش خلق کرد. خداوند کسی را میلیونر یا فقیر خلق نکرده، بلکه در جان هر کسی جرقه یی از نور (روح) خدا وجود دارد که با شناخت این جرقه و درک معنی آن، هر چه را که این بشر فانی آرزو کند، بر آورده خواهد شد.

اما عاقل کسی است که نکته ی موکد این رابطه را به خاطر بسپارد: «ابتدا قلمرو بهشت را جستجو کنید، آنگاه بقیه چیز ها بر زندگی شما افزوده خواهد شد».

مادام که مجهز به قوه و استعداد ذهنی، برای کسب خوشحالی از طریق، نیرو های روحی و ذهنی خود، صرفنظر از شرایط مادی، نشده اید آرزو هایتان بر آورده نخواهد شد و تا زمانی که نیاموخته اید ثروت را به عنوان وسیله یی مفید به کار گیرید و نیرو های خود را به گونه یی ایمن برای گرد آوری مال و مکتب به کار ببندید، امکانات مادی به دست نخواهید آورد.

به کار بردن ثروت، صرفا برای ارضای شهوات و تمرکز ذهن بر مال اندوزی به جهت کسب شهرت و عرض وجود، کسب قدرت رهبری و تحصیل پیروزی به مثابه فوتبال بازی با دینامیت معنوی است.

شاید آنچه را که در جستجوی هستید کسب کنید و لو به فرض ثروتی نیز اندوختید اما اگر این ثروت به قیمت از دست دادن تمام چیزهایی که برایش زندگی می کنید، به دست می آید، چه فایده و لطفی برای شما دارد؟

فردی که صرفا نادان، احمق و کاملا مادی است و ناگهان صاحب مکتبی باد آورده می شود، حال به صورت تعلق گرفتن ارث و یا موارد دیگر، ممکن است به روش خاص خود، از دارایی و امکاناتش لذت ببرد و به دیگران آسیبی نرساند.

ولی کسی که می داند نیروهای معنوی خود را فقط به منظور اندوختن مکتب به کار گرفته است، در واقع وزنه سنگینی را گردن خود آویخته است زیرا او از نظر معنوی خود را «طرد» می کند و ثروت او نیز هرگز برایش آن خوشحالی مطلوب را به همراه نخواهد داشت.

بنابراین در لیست آرزو های خود «ثروت و مکتب» را در انتها جای دهید در حالی که «عشق» را در سر آغاز آن قرار می دهید.

بینش معنوی، تواضع مطلق، نیکوکاری، عقل، عدالت، مفید واقع بودن و ... بلاخره در انتها ثروت را آرزو کنید.

قبل از این که تصویری از استقلال مالی را در ذهن خود بپرورانید آن چنان به خود ببندید که گویی تمام خصلت های نامبرده را خود دارا هستید.

چون عشق به هم نوع، بدون آرزوی مفید واقع شدن و بینش معنوی و برخوردارگی از قوه تعقل برای اجرای

عدالت قبل از سخاوتمند شدن، ثروت برایتان فقط نوعی لذت موقتی به ارمغان خواهد آورد و فایده ای به حال دیگران نخواهد داشت.

هرگز در این اندیشه غوطه ور نشوید که چون ثروتی ندارید که در راه خدا خرج کنید، کار خدا «وا» می ماند مطمئن باشید که اگر برای انجام کار هایی پیش روی تان قرار دارد کمر همت بر بندید و تا جایی که ممکن است پریشانی و اضطراب را از خود دور کنید و به عدل خداوند ایمان داشته باشید همه چیز سیر عادی خود را باز خواهد یافت و از تحرک برخوردار خواهد شد و انسانیت آهسته و آهسته و به مرور به هدف مقدر خود نایل خواهد گردید، حتی اگر شما هرگز میلیونر نشوید.



## تمرکز

تمرکز افکار، کسی که این هنر مهم را فرا می‌گیرد، هرگز دچار فراموش کردن مکرر وظایف کوچک و بزرگ نمی‌گردد. کسی که به جای تمرکز دادن نیروی افکارش را بر مسیرهای ناشایسته جولان می‌دهد، خود و دیگران را با فراموش کردن، جابه‌جا کردن‌های اشتباهی و گم کردن‌ها به طور مداوم در حالتی از آزردگی خاطر قرار می‌دهد. ارتکاب این سه گناه کوچک زندگی روزمره را کسل‌کننده و زیان‌بار می‌سازد.

تحصیل تمرکز، برای ذهنی شکل گرفته که همواره با پراکندگی افکار رشد کرده است، امری بسیار مشکل می‌نماید.

مادری عاقل است که به فرزند خویش بیاموزد که قبل از اتمام یک کار به کار دیگری مبادرت نرزد زیرا این مورد اولین مرحله تمرکز محسوب می‌گردد.

«پرنسیس مالفور» به ما می‌گوید: تمام قوای ذهنمان را، برای هرکاری که انجام می‌دهیم، به کار بگیریم، حتی اگر این کار صرفاً بستن بند کفشمان باشد، در حین انجام این عمل به کاری دیگر نیندیشیم تا گره زدن بند کفشمان کاملاً صورت گیرد. آنگاه وقتی به انجام وظیفه‌ی دیگر همت می‌گماریم، بایستی مطلقاً بستن بند کفشمان را فراموش کنیم. درس دیگری که او در مورد تمرکز افکار به ما می‌دهد تکرار مداوم واژه برای تاثیر گذاشتن بر ذهن است.

تلقین روزانه عبارت «افکار متمرکز است» باز ما را در کسب این کیفیت مهم بیشتر یاری می‌کند.

چون افراد زیادی در اطراف ما نیستند که این خصلت را به دست آورده باشند، دانشجوی فلسفه اولی بایستی بیاموزد که با نگرانی‌های زندگی به گونه‌ی متین و موقر برخورد کند. او بایستی باورهای دینی خود را در همه حال، حتی در اتاق خواب و دفتر کارش نیز همراه داشته باشد و وقتی دکمه سر دست هایش را گم می‌کند، یا اتومبیلش را در اختیار ندارد یا اینکه پادو دفترش بسته‌ی بی‌را به آدرسی اشتباه تحویل می‌دهد، به طور کلی اعتقاد خویش را فراموش نکند.

ساختن شخصیت مستلزم مراقبت دائمی از خودمان است. رشد معنوی ما در انجام فرایض مذهبی در روز یکشنبه نیست، بلکه انجام آن در کلیه‌ی روزهاست.

## تقدیر

هرگز نگوئید که آرزو دارید وضعی متفاوت داشته باشید. هرگز آرزو نکنید که زندگی، رنج و محنت و نگرانی های دیگران، متعلق به شما باشد.

زندگی خود را به عنوان «نقطه شروع» برای شخص خودتان بپذیرید. آنگاه هر آنچه که شما را ناخرسند می سازد، تغییرش دهید. به خاطر بسپارید که در این دنیا تنها خود شما سازنده و شکل دهنده سر نوشت خود هستید.

بایستی بپذیرید که در اینجا هستید و موقعیتی که در آن قرار گرفته اید، در حال حاضر اجتناب ناپذیر است اما موقعیت فعلی نمی تواند مسیر خود را همچنان تا دور ترین سالهای آینده به شما تحمیل کند. مگر اینکه شیون سر دهید و آرزو کنید که میلیونر یا نابغه باشید و تبعیض را به مشیت الهی نسبت دهید.

هیچگونه تبعیضی در آفرینش و جود ندارد و جهان هستی از توازنی کامل برخوردار است. اگر قرار بود در همین جهان نصیب خود را با دیگری عوض کنید، در مدتی کوتاه زبان به شکوه می گشودید و ریشه این را در می یافتید. یکی از میلیونر های بسیار سرشناس ما که با مکتب و مال چشم به جهان گشوده گله می کند که این عطیه ی تلاش و زحمت را از او ربوده و فرصت نداده اند تا ثروت لازم را خودش به دست آورد.

او از شما خوشحال تر زندگی نمی کند و همین اعتراف او ضعف شخصیتش را فاش می سازد، همانطوری شکایت و عیب جویی های شما نیز ضعف های شما را برملا می سازد.

کسی که از شخصیتی والا و با ارزش برخوردار است، از خداوند برای سرنوشت خویش سپاسگذار است و می گوید: «من به دیگران نشان خواهم داد که با زندگی چه خواهیم کرد».

چندی پیش یک مسابقه اسب دوانی در «برایتون بیچ» برگزار گردید. برنده نایبایی که «ریتیک» نام داشت پنج مسابقه را پیاپی برد و مقام اول را به خود اختصاص داد.

فکرش را بکنید او مانند سایر آدمهای منفی با بی اعتنائی نگفت که :

من کورم،

سرنوشت من وحشتناک است،

من به لعن خداوند گرفتار شده ام،

من برای برنده شدن در مسابقه سعی نخواهم کرد.

او به خداوند توکل جست و آنچه در توان داشت به کار بست، افتخار را از آن خود ساخت. همه ما در جاده یی که کره ارض نام دارد سوار کاران کوری هستیم. شاه، میلیونر، سیاستمدار، قانون گذار، گدا، کارگر، معلول و ... همه ما در تاریکی هستیم، و تنها چاره ی کارمان در این است که به خداوند پناه بریم و از تلاش و سعی مداوم غفلت نوزیم.

موقعیت خود را در زندگی به عنوان نقطه ی صحیح آغاز، صرفاً نقطه آغاز، بپذیرید. نقطه ی آغاز زندگی شما قطعه یی سنگ بی شکل را می ماند که بایستی از آن تندیس کاملی تراشیده شود، یا گلی که مانند تصویری سفالین شکل گیرد و بعداً بدل به پیکری مرمرین و با دوام شود.

آیا چیزی زشت تر و ناپینا تر از گل وجود دارد؟ معهذا ببینید چه مفاهیم با شکوهی در بردارد. گل را از محیط فعلی زندگی خود بردارید و خدا را برای آن سپاسگذاری کنید، آنگاه تصویر آینده یی را که در آرزویش هستید، بر آن بیافزینید.

شما می توانید به این عمل مبادرت ورزید و باید سعی خود را در این راه به کار ببندید تا ببیند که در انتها به انجام آن توفیق خواهید یافت.

## همدردی

آیا دارای طبیعتی دلسوز و غمخوار هستید؟ اگر چنین است نگذارید همدردی‌ها و دلسوزی‌های شما، به تیره بد بختی‌های دیگران بیفزاید. شاید بیان این مطلب عجیب به نظر برسد اما اگر گوش فرا دهید برایتان توضیح خواهیم داد: بیشتر بدبختی‌های ما، زاییده‌ی تخیل است و تمام آنها نتیجه خودخواهی و جهالت اما صدها هزار نفر خود را مریض، غمگین و فقیر زده می‌پندارند، حال آنکه می‌توانند سلامت، خوشحالی و نیک انجامی را از آن خود سازند به شرط آنکه فقط خود را موصوف به این صفات سازند.

هر بار که با چنین کسانی که خود مسبب رنج و درد خودشان هستند، همدردی و اظهار دلسوزی می‌کنید بار سنگینی به افکار نادرست آنان می‌افزاید و همان قدر کار را برای نجات آنان از درد و رنجشان مشکل‌تر می‌سازید. من بر این باور نیستم که تمام بدبختی‌های ما، معلول طرز تفکر غلط است و یا این که با طرز تفکر صحیح می‌توان بر تمامی آنها فایز آمد.

کودک سه ساله‌ی که تازه به راه افتاده است و با اتوبوسی سنگین برخورد می‌کند و یک پایش را از دست می‌دهد یا مادر خسته‌ی که برای فرار از عفريت گرسنگی، تمام روز بر روی طشت لباسشویی کار میکند، نمی‌تواند به دلیل طرز تفکر غلط که معلول درد و رنج است، مورد سرزنش و شماتت واقع شود. این امر در مورد افراد کر و لال، کورها یا ناقص الخلقه‌های مادر زاد نیز مصداق پیدا می‌کند. بایستی به عقب برگردیم، به زندگی گذشته آنها، تا بتوانیم اولین علت چنین بدبختی‌ها را در یابیم.

در این گونه موارد طبیعی است که هیچ میزانی از خداشناسی یا فلسفه‌ی خوشبینانه نمی‌تواند پای از دست رفته طفل، گوش و یا چشم او را احیا کند و اعجاز در چنین مواردی بی‌معنی خواهد بود اما خدا شناسی و توکل و ایمان و برخوردی از فلسفه خوش بینانه می‌تواند تحمل درد را آسان‌تر سازد و انسان را برای تلاش در جهت بهروزی و خوشحالی آماده کند. دهها نفر وجود دارند که در مسابقه زندگی به وسیله فاجعه‌های شوم و مصیبت بار زمین گیر و عاجز شده‌اند و ما به محض دیدن چنین افرادی فوراً احساس ترحم و همدردی خود را بروز می‌دهیم.

حتی در برخورد با چنین افرادی عاقلانه‌تر و محبت آمیزتر است که به جای اشک ریختن و تسلی ظاهری، افکار مان را از آن نقطه منحرف سازیم و چشم انداز جدیدی را تصویر کنیم و راه‌های خوشحالی، لذت بردن، سرگرمی و جلب منافع را نشان دهیم.

اظهار همدردی بدون معمول داشتن اقدامی تسکین دهنده به فرد در مانده مانند ابری است بی باران برای زمینی تشنه و تفتیده.

اکثریت اینگونه افراد به طریقی با خود کنار آمده‌اند و راه خویش را می‌روند. ما که به آنها همدردی و دلسوزی خود را ابراز می‌داریم و می‌خواهیم تسلی‌شان بدهیم، عملی جز افزودن به سنگینی بار آنها انجام نمی‌دهیم. نمی‌گوییم در برخورد با آنها به جای دلسوزی، رفتار ی سرد و بی تفاوت و استهزا آمیز داشته باشید ولی به صحبت کشیدن آنان و گوش فرا دادن به جزئیات مریضی‌شان و شرح علایم ناراحتی‌شان، در حالیکه باشنیدن آن مطالب اعضا تن خودتان نیز با درد‌های حاکی از همدردی و اکنش نشان می‌دهند، سودی ندارد. رفتار محبت آمیز شما در چنین مواردی، سوق دادن فکر او به موضوعی خوشایند و امیدوار کننده یا معطوف داشتن توجه او به موردی مشابه خود او است که عاقبت به تحصیل و احیا تندرستی انجامیده است.

در چنین مواردی بهترین رفتار حاکی از محبت شما این است که به جای فرو رفتن در قعر دلتنگی‌های او، لاقفل

حتی برای یک لحظه توجه او را به سلامت خودتان معطوف دارید و به او بقبولانید که تندرستی به او تعلق دارد و بایستی به او بر گردد.

در مورد کسی هم که در کارش دچار مشکل شده است، پند های فوق صدق پیدا می کند. به چنین فردی هم بگویید که متاسف هستید اما برای اثبات مدعای خویش بر غم و افسردگی او تکیه نکنید. از آینده و تمام امکاناتی که برای یک مرد یا زن مصمم وجود دارد برایش صحبت کنید.

او را بخندانید، از گرفتاری ها و مشکلات به عنوان ورزشگاهی یاد کنید که در آن عضلات اخلاقی ما تربیت می شوند و شکل می گیرند. به او بگویید که هر چه را بخواهد می تواند به دست آورد مشروط بر این که بر تقاضای خود مسر و مصمم باشد. اگر کلام شما از گرمی و قدرت نفوذ برخوردار باشد بلاخره بر او تاثیر خواهید گذاشت.

از محل اشکال به دامان اشک متوسل نشوید لیکن کاری کنید که وقتی او را ترک می کنید بر لبانش خنده نشست باشد. این عمل شما کاری است که یک همدردی واقعی نام دارد.

## تنفس عمیق

برای این که هستی خود را تکامل بخشید، قبل از هر چیز بایستی بیاموزید که چگونه به جسم، ذهن و روان خود مسلط باشید.

هزاران سال پیش کسانی که تمام زندگی خود را وقف و صرف مطالعه این مطالب می کردند، اهمیت خارق العاده تنفس عمیق را به عنوان کمکی در عبادات مذهبی دریافتند.

با این تمرین مداوم، جسم آرام می شود، استیلا بر ذهن حتمی می گردد و تسلط بر روانمان افزایش می یابد. علاوه بر این، تنفس عمیق سلامت کاملاً جسم و روح را تضمین می کند. قسمت اعظم بیماری های و اختلالات جسمی ما ناشی از سلول های استفاده نشده دستگاه تنفسی و نتیجتاً ناشی از گردش خون ناقص است. روزی دو تا سه بار یکایک سلول های ریه تان را پر از هوای تازه کنید و دستگاه گوارش تان را بیش از حد پر نکنید. آنگاه ملاحظه خواهید کرد که دردها از وجودتان پر خواهند کشید. برای این منظور بایستی از اوقات خود حداقل ده دقیقه صبح و ده دقیقه شب به امر تنفس عمیق اختصاص یابد.

برروی یک صندلی راحت، در کنار در یا پنجره ای که به هوای تازه بیرون راه دارد، راست بنشینید. دستهایتان را سبک بروی زانواتان قرار دهید. چشمها و دهان تان را ببندید، ستون فقرات خود را راحت و آزاد بگذارید به طوری که به پشتی صندلی تکیه داده نشود. در این حال لباس تنگ و چسبان بر تن داشته باشید.

از بینی نفس بکشید و قفسه سینه و ناحیه شکمتان را پر از هوا کنید در حالت دم، در هر نفس به آرامی از یک تا هفت بشمارید و آنگاه وقتی به هفت می رسید، عمل بازدم را شروع کنید. این عمل را هفت بار انجام دهید.

در حالت دم به خصلت هایی که می خواهید دست یابید فکر کنید و در خود این باور و اعتقاد را بیافرینید که در آن حال دارید به راستی این کیفیات را تنفس می کنید: هفت کیفیت عشق، تندرستی، عقل، مفید بودن، نیروی انجام کار های خیر، موفقیت و تمول تقریباً آرزوی هر انسان معمولی است.

ذهن خود را از این فکر پر کنید که با هر تنفس این کیفیات را فرو می برید و در عمل بازدم، کیفیات و صفات بد را از خود دور می کنید. فقط یک احمق می تواند مکنّت و مال را به تنهایی جایگزین معنویات کند.

پس از چند لحظه متوجه خواهید شد که گونه بی اطمینان و آرامش که برایتان تازگی دارد در شما جان می گیرد. پس از گذشت چند هفته تمرین مداوم، در خواهید یافت که زندگی برایتان زیبا تر شده و توانایی جسمی و روحی شما ده بار فزونی یافته است.

تذکر: تمرین تنفس عمیق را هر روز به مدت سی روز متوالی یا بیشتر انجام دهید تا جایی که عادتان شود. ساختمان ریه ها طوری است که هنگام دم کاملاً از هوا پر شوند و در موقع بازدم کاملاً از هوا خالی شوند. تنفس های سطحی که اکثر مردم جایگزین تنفس عمیق کرده اند، تاثیر بسیار کمی دارد. به خاطر سلامت و طول عمر خودتان هم که هست بیاموزید که چگونه تنفس عمیق بکشید.

## سخاوت

آیا هرگز توجه کرده اید که وقتی مقداری پول برای منظوری با ارزش داده اید چگونه بعدا با شرایط بهتری به خودتان برگشته است؟ حتی اگر بعدا ثابت شود آنچه که شما پولتان را به نیت آن هدیه کرده اید با ارزش و مفید نبوده است، با این وجود چون آن نیت را در هنگام صحیح و خیر تشخیص داده اید و تا آخرین دلار از پولتان را در راه همدردی و حسن نیت داده اید، مدت زیادی بی برگ و نوا نمی مانید.

پول مانند مرد است. اگر زنی آن را با حسادت نگاهداری نکند او با آمادگی بیشتری بر خواهد گشت. وقتی درد یا نیاز مبرمی را حس می کنید، هرگز از ترس این که خودتان بی پول بمانید، در کمک کردن تردید نکنید. بدون شک شما بدون پول نخواهید ماند.

این مطلب به این معنی نیست که تبعیض در تصدق و خیرات جایز نیست. به عبارت دیگر معنای این سخن آن نیست که هر کسی از شما در خواست پول کرد به او قرض بدهید یا اینکه هر کسی به شما تکیه کرد سنگینی بار او را بدوش بکشید. خیر، در این مورد باید دقیق بود و به کسانی کمک کرد که این کمک برای آنها برآستی مهم و موثر است. تشویق و تشجیع کسی که به اعتیاد قرض کردن آلوده شده است، کاری است اشتباه، دقیقا مانند کمک کردن به کسی است که به گناه میگزساری یا استعمال مواد مخدر معتاد است.

بعضی از افراد در ایام تنگدستی، به جای اینکه به شخصیت یا توانایی خویش متکی باشند، به آشنایان و دوستان خود تکیه می کنند و برخی دیگر به همان منظور به مواد مخدر و الکی پناه می برند. کسی که به سهولت به دیگران وام می دهد به اندازه مصرف مشروبات الکی و مواد مخدر به بشریت لطمه می زند. چون او نیز به دیگران کمک می کند تا طبیعت بهتر و برتر خود را بکشند و عزت نفس خود را پایمال کنند.

اگر وسعتان اجازه می داد و مایل بودید که اجاره منزل تمام افراد فقیری را که می شناسید بپردازید و لباس کودکان شان را تامین کنید، به زودی شرایطی را فراهم می آورید که فقر بیش از پیش در میان آنان مستقر شود. مساعدت های مادی زیاد و مکرر به هر کسی صدمه می زند حتی اگر فرد مورد نظر پسر یا برادرتان باشد. نگذارید هیچکس به غیر از خداوند و آن نیروی الهی که در دل او به ودیعه گذاشته شده، به دیگر هموعان خود تکیه کند.

اما کمک های کوچک در وقت در ماندگی و نیاز مندی به ویژه اگر غیر منتظره باشد در فردی مایوس، امید را زنده می کند و ایمان و آرزوی تازه بی را پدید می آورد.

برای یافتن چنین کسانی کافی است اطراف خود را بنگرید: پدری تکیده و فرتوت با تعدادی طفل گرسنه، بیوه زنی در ستیز با سر نوشتی ناسازگار برای تهیه پوشاک و تامین هزینه تحصیلات فرزند خویش، منشی خسته بی که تمام در آمد خود را صرف هزینه ی زندگی والدین خویش می کند و خود با سختی می گذراند، همه و همه مصداق های چنین افرادی هستند.

همچنین است وضع پسر یا دختری آرزومند که برای بهبود شرایط زندگی و آغاز یک دوران تازه مشتاق یافتن یک فرصت مناسب در زندگی هستند و بلاخره موجود زمین گیر یا عاجزی که در جستجوی تندرستی است. این افراد را در اطراف خود خواهید یافت. هر چند خودتان هم تهیدست باشید گاهی از صرف یک دلار اینجا و آنجا برای تهیه هدیه بی دلگرم کننده، برای این افراد با ارزش، دریغ نورزید.

تصور اینکه اگر کسانی را که موقتا دچار بدبختی شده اند در یابید سبب می شود که شما خود نیازمند و فقیر شوید، نوعی ناسپاسی به درگاه خداوند است. مطمئن باشید که به خاطر احسان کردن هرگز چنین موردی برای شما اتفاق نخواهد

افتاد.

اغلب می شنویم و می خوانیم که مرد سخی و دست و دلبازی که به همه کمک می کرد و هرگز از یاری برادران نیازمندش دریغ نمی ورزید، عاقبت زندگی خود او به دلیل سخاوتش به عسرت و تنگدستی انجامید.

هرگز این داستانها را قبل از مدقه و کنکاش در مورد آنها باور ندارید. آنچه سبب می شود که چنین افرادی امکانات مالی و مکت خود را از دست بدهند و لخرجی و فقدان مال اندیشی آنهاست نه احسان و نیکو کاری و دستگیری از دیگران. دختر جوان و با استعدادی را به یاد می آورم که هر کسی از او کمکی می خواست بی مضایقه یاریش را از او دریغ نمی داشت. او به عنوان یک مریض بی کس کار در بیمارستانی بستری گردید، در حضرات موت حالی سخت داشت تا اینکه جان به جان آفرین تسلیم کرد.

با این وجود او به ازای هر ده دلاری که صرف زندگی احمقانه خود می کرد، یک دلار خیرات می کرد. آنچه او را به فقر و ذلت کشاند قلب درد آشنایش نبود بلکه تنگدستی او بدون تردید و ناشی از ولخرجی های مکررش بود.

همواره مشاهده کرده ام که هرگاه یک دلار در زمینه یی بارور از نیکو کاری و حسن نیت و سخاوت صرف شده، حاصلی جز نیک انجامی در بر نداشته است. کسی که نمی ترسد امکانات محدود خود را برای کمک به دیگران به کار گیرد، نباید ترس از فقیر شدن را به خود راه دهد.

## دشمنی که در دل می پرویم!

کمتر ممکن است کسی در زندگی خود مخالف و دشمن نداشته باشد و گروهی نسبت به او حسود و بدخواه نباشند و پشت سر، از او بد گویی نکنند! شک نیست که حس کینه و نفرت نسبت به آنان و میل گرفتن انتقام از ایشان به حکم طبیعت آدمی، امری طبیعی و پرهیز ناپذیر است ولی این میل آن حس، چه بسا که رفته رفته شدت می یابد و چنان بر شخص مستولی می شود که زندگی را به شکنجه بی مبدل می سازد، اشتها از دست می رود، خواب از چشم گرفته می شود، افکار و اندیشه های نامالایم و متشتت به ذهن راه می یابد و روابط با نزدیکان، دوستان و خویشاوندان، مختل می گردد. بخصوص اگر نتوانیم عقده ی دل بگشاییم و خیال آن دشمنان و مخالفان را که معتقدیم به ما توهین کرده اند و احساس مان را چریحه دار ساخته اند از سر دور سازیم ... آنوقت است که زندگی واقعا دوزخ می شود.

اگر چنین آدم خصمناکی که کینه به دل راه داده است، بداند که خشم و پریشانی، اضطراب و ناراحتی اعصاب و بیخوابی اش همه موجب خوش وقتی و شادی دشمنان و مخالفانش خواهد بود و به اصطلاح دل آنان را «خنک» خواهد ساخت، حتما مانند یک مرد مبارز بانفس خود پیکار خواهد کرد و دشمنان و مخالفان را به حال خودشان خواهد گذاشت و کمترین اعتنایی به آنان نخواهد داشت، تا این که آنان از خشم و کینه ی خود قالب تهی کنند، نه او!

شهربانی یکی از ایالات امریکا ضمن اعلامیه هایی که برای نظم عمومی و ارشاد مردم نشر می کرد چنین نوشته بود: «اگر شخص پستی به شما اهانتی کرد و یا آشنای نا اهلی خواست از شما سو استفاده کند، شما هرگز با نشان دادن عکس العمل شدید خویشتن را چنان ناراحت نکنید که طرف بیشتر خرسند شود بلکه با کمال خونسردی نام او را از فهرست دوستان و آشنایان خود حذف کنید. ولی پرهیزید از این که در گوشه ی دل، کینه و دشمنی و بغض و نفرتی نسبت به او راه دهید زیرا در این صورت شما موافق میل دشمن علیرغم خواست خود، همواره در رنج و شکنجه خواهید بود. در واقع شما بیشتر درد خواهید کشید تا او ...»

یکی از روانشناسان پس از مطالعه در احوال صد ها نفر از مبتلایان به فشار خون و بیماری های قلب، به این نتیجه رسیده است که نود و نه درصد بیماران، بر اثر پرورش حس کینه و انتقام در دل خود، نسبت به خویشتن جنایت روا داشته و خود را گرفتار آن امراض ساخته اند و چه بسا که عده ی زیادی از این بیماران سر انجام بر اثر نوبه ی غش ناشی از خشم و تآثر شدید و یا سکتته ی قلبی ناشی از فرط کینه و انتقام و نفرت و انزجار ناگهان نقش بر زمین شده بدرود زندگی گفته اند!

در بیشتر پندهای اخلاقی، که برای پرهیز از کینه و بد خوئی و خشم و نفرت داده شده، کینه و انتقام را ناپسند شمرده اند. این در واقع برای سلامت جسم و جان بوده است. اینگونه پندها را کسانی که می خواهند از امراض قلب و زخم معده و فشار خون و سایر علل جسمی و روحی مصون باشند، البته باید به دقت درک و صمیمانه عمل کنند.

بی شک شما با خانمهای بسیاری روبرو شده اید که هنوز از سنین جوانی پا فرا تر ننهادند و لی شادابی و رخسار و نشاط روح را از دست داده اند و به جای آن، چین در صورت و غم در دل دارند. چشمانشان برق نشاط را از دست داده و نگاهشان بی نور شده است. نه پزشک می تواند حال این زنان را علاج کند و نه صد قلم آرایش می تواند این پرده ی اندوه را زیبا سازد!

سبب آن نیز این است که این خانمهای پیر نما شکسته، در خانه دل خود، دشمنی را می پرورند که کینه و بد خواهی نام دارد. کینه و بد خواهی نسبت به زنان دیگر! ... اگر ایشان همواره در فکر انتقام و یا در اندیشه ی کینه توزی بسر نمی بردند و یا لااقل دست از خشم و نفرت بر می داشتند، در حق خویشتن چنان جنایتی مرتکب نمی شدند و به قول «شکسپیر» به این سرنوشت مبتلا نمی شدند که در آتشی که برای سوزاندن دشمنان برپا کرده اند خود بسوزند!



یکی از مهمترین عوامل آسایش در زندگی، چشم پوشی و گذشت است. یک دوست اتریشی تعریف می کرد که در اثنا جنگ اخیر ناچار شد به سوئد مهاجرت کند، آنجا دنبال کاری بگردد و چون حرف زدن و نوشتن به چندین زبان را می دانست، به زبان سوئدی به مدیران بنگاههای صنعتی و بازرگانی نامه هایی نوشت و تقاضای شغل کرد. بیشتر آنان همان جواب معمولی را به او دادند که دایر بر اظهار تاسف از نداشتن کار و اطلاع دادن به او هنگام خالی شدن یک پست بود. اما یکی از این مدیران در پاسخ او این فرمول معمولی را به کار نبرده بود، بلکه چنین نوشته بود: «من در زندگیم دروغگوتر از شما ندیدم. شما گمان می کنید چندین زبان و از آن جمله سوئدی می دانید. در حالیکه نوشته ی شما به این زبان پر از غلط است. ما اینک به کارمند جدید احتیاج نداریم ولی اگر در آینده هم احتیاج پیدا کردیم، هرگز مرد مغرور و دروغگویی مانند شما را استخدام نخواهیم کرد!» آن شخص وقتی این پاسخ را در میان پاسخ های عادی سایرین خواند، خیلی خشمناک شد و از ناسزا گویی آن مدیر نادان که آنقدر خشکی و بی لطفی در نامه ی خود نشان داده بود متاثر گشت و مخصوصا خشمناک بود از اینکه آن مدیر او را به دروغگویی و غرور متهم کرده و مدعی شده است که او زبان سوئدی را درست نمی داند. اما عجیب آنکه نامه ی خود آقای مدیر نیز بی غلطی نبود!

از این رو بی درنگ قلم به دست گرفت و در پاسخ آن مدیر پاسخ دیگری نوشت که طی آن هر چه ناسزا به زبان سوئدی بلد بود گنجانید! همین که این نامه را به پایان رساند، آتش خشمش فرو نشست و به خود آمد و در دل اندیشید که زبان سوئدی زبان مادری او نیست و مدتی به آن نه می نوشته و نه حرف می زده است پس از کجا معلوم که در نوشتن آن نامه، واقعا خطا و اشتباهی نکرده باشد و چون جویای کار است، چه بهتر که مدتی زبان سوئدی را از نو بخواند و تمرین کند.

پس از این فکر، نامه ی سرپا ناسزایی را که نوشته بود پاره کرد و نامه ی دیگری برای آن مدیر بدین مضمون نوشت: «آقای عزیز من از بیان مراتب امتنان خود از این که وقت گرانبهایتان را برای نامه نگاری به من تباه کردید، عاجزم شما به من احتیاجی نداشتید معهذنا بنامه ام پاسخ نوشتید تا خطا و اشتباه مرا گوشزد کنید و بدین ترتیب غروری را که باعث بود من ادعا کنم زبان سوئدی را خوب میدانم، در من از میان بردید، به طوری که تصمیم گرفته ام به نصیحت گرانبهای شما رفتار کنم و زبان سوئدی را از نو بخوانم تا دیگر خطا و اشتباهی در آن از من سرزنند.»

چند روز بعد همین شخص از آن مدیر نامه ی دیگری دریافت داشت مبنی بر اینکه به ملاقات به او برود. آن شخص پس از آنکه به دفتر مدیر مراجعه کرد، بی درنگ در بنگاه او عهده دار کار بسیار مهمی شد، خیلی مهم تر از کاری که در نامه ی نخست خود تقاضا کرده بود!

«کنفوسیوس» می گوید: «اگر مردم پست و پلید حق تو را ربودند و نان تو را قطع کردند، تعجب نکن! ربودن حق و بریدن روزی ات مخصوصا هنگامی تو را ناراحت و رنجور خواهد ساخت که اعتدال و خونسردی ات را از دست بدهی در حالیکه در چنین هنگامی تو بیشتر به دور ساختن هم و غم خود احتیاج داری.»

«ادیت کاول» زنی بود که سربازان فرانسوی را در خانه ی خود در بلژیک هنگام جنگ بزرگ اول، پناه داد و کمکشان کرد تا به هلند بگریزند دشمنان فرانسه او را دستگیر و پس از محاکمه محکوم به اعدام کردند. آن زن بلند همت، هنگام اعدام این سخن را به زبان آورد که بعدها با تجلیل تمام روی قبرش نوشتند: «تنها وطن پرستی کافی نیست. باید بغض و نفرت نسبت به کسی نداشت!»

یکی از عواملی که به انسان نیروی آن میدهد تا بتواند دارای حس گذشت باشد و بدی های دیگران را فراموش کند، داشتن هدف اجتماعی در زندگی است. هدفی که بایستی تمام فکر و نیروی خود را برای حصول بدان متمرکز سازید. از «لورنس جونز» که برای تعلیم و تربیت فقرا قیام کرده بود و طبقات حاکمه ی آمریکا را به خدمت در راه بینوایان می گماشت پرسیدند که درباره ی دشمنان و مخالفانش که می خواستند او را به دار بکشند چه عقیده دارد؟ گفت: «فکر و

اندیشه درباره ی هدفی که دارم و توجه شدید به این بزرگ و کوشش در راه رسیدن به آن، دیگر برای من مجالی باقی نگذاشته است تا درباره ی دشمنان و حسودان و بدخواهان بیندیشم از این رو وقت کینه توزی ندارم!»

ما هم باید در زندگی خود چنان سرگرم کوشش برای رسیدن به هدفهای اجتماعی و فردی خود باشیم که وقت پرورش این دشمنی که دیگران آن را در خانه ی دل می پرورند، یعنی کینه و بد خواهی و حقدو حسد دیگر برای ما باقی نماند.

## خنده بر مشکلات

«هنگامی که مردم نسبت به شما دشمنی یابد جنسی و بد رفتاری می کنند، بکوشید آن را به عنوان یک موضوع فکاهی تلقی کنید زیرا اگر در این هنگام بخواهید از خود دفاع کنید، نتیجه آن می شود که در شما بغض و کینه پدید آید. اما اگر به این قضایا خندیدید، خویشتن را از بار فشار آن نجات داده اید.»

این عقیده ی دکتر «فیلیپس» روانشناس معروف امریکایی است. آبراهام لینکلن این طور بود. جنگی که او در راه آزادی بردگان آمریکا، بر پا ساخت اعصابش را خسته کرد و اگر او در بدترین اوقات زندگی قادر به خندیدن نبود ممکن بود در اثنای مبارزه های سیاسی خود که از مفاخر تاریخ امریکاست، بکلی از پای در آید.

«لینکلن» عادت داشت که آخر شب هنگامی که به بستر خواب می رفت، کتاب فکاهی مطالعه کند و چون به یک نکته ی بسیار خنده دار می رسید از بستر بر می خاست و اگر نیمه های شب هم بود با همان لباس خواب به طبقات پایین «کاخ سفید» به سراغ کارمندان دفتر که نوبت کار شبشان بود، می رفت و آن نکته ی خنده دار را از آن کتاب فکاهی برای آنان می خواند و همه را به خنده می انداخت و خودش هم به قهقهه می خندید!

بی شک مهمترین جلسه ی هیات وزیران آمریکا در زمان ریاست جمهوری آبراهام لینکلن جلسه یی بود که در طی آن لایحه ی آزادی بردگان تصویب شد. باوجود این لینکلن آن جلسه را با بحث در اطراف آن لایحه ی مهم تاریخی شروع نکرد بلکه نخست فصلی از یک کتاب فکاهی خواند و همه ی وزیران را به خنده انداخت!

البته انسان در زندگی خود دچار مشکلات و مصائبی از قبیل بی پولی و بیماری و سایر گرفتاری های ناگهانی می شود. بدیهی است که در چنین هنگامی نمی توان به اشخاص گفت بخندید. ما در جریان بسیاری از وقایع زندگی ناچاریم جدی باشیم تا مشکلات یا خطاهای خود را حل و جبران کنیم. ولی هنگامی که مورد ظلم و ستم و یا بی مهری و حق ناشناسی مردم و حتی آشنایان و بستگان دور و نزدیک خود فرار می گیریم، بهترین وسیله ی حفظ اعصاب و حفظ تعادل روح و خونسردی برای ما این است که بخندیم!

هیچ یک از روسا جمهوری اسبق امریکا، هنگام زمامداری به قدر «روز ولت» مورد حمله و انتقاد قرار نگرفته است. باوجود این یکی از کسانی که سالها با «روزلت» در کاخ سفید همکاری می کرد، می گفت که وی در طی این مدت حتی یکبار هم صدای خود را روی کسی بلند نکرد و یک دفعه هم محض نمونه خشمناک نشد. عجیب این است که «روزولت» گاه گاه نامه هایی دریافت می داشت که نویسنده آنها در سرا پای نامه به ریس جمهوری فحش داده بود و آن فحش ها را هر کس دیگر می خواند، کافی بود که عالمی از فرط خشم و خروش زیرو رو کند! این نامه ها اگر نشر می شد آبروی روزولت رفته بود اما او همه ی آنها را

باخنده تفریح می خواند و تمام آنها را در پرونده یی جمع می کرد. پس از مرگ او آن نامه ها را با پاکتها و تمبر هایش به معرض فروش گذاشتند و بیست و پنج پاکت آن به مبلغ ۵۲۴ دلار (که در آن زمان پول قابل توجهی بود) فروش رفت! بیست و سه قرن پیش در «آتن» جوان خوشرویی می زیست بنام «اریستوکلس» که اینک به نام «افلاطون» مشهور است. افلاطون از خانواده ی اصیلی بود و ثروت هنگفتی به ارث برد اما او عاشق درسهایی بود که در آن زمان، مردی پا برهنه و بد ترکیب به نام «سقراط» به جوانان دانش دوست آتن میداد.

افلاطون هشت سال تمام به درسهای سقراط که در هوای آزاد و در کنار کوی و برزن داده می شد گوش داد تا آنکه سقراط جام «شوکران» را سر کشید و مرد. اما افلاطون پس از سقراط چهل سال دیگر زندگی کرد و در روزگار خودبزرگترین فیلسوف جهان شد. وی پس از عمری تفکر و اندیشه به این نتیجه رسید که «در تمام شئون بشری، آنچه استحقاق نگرانی و

تشویش داشته باشد، هرگز وجود ندارد!»

بی شک نه دهم امور زندگی ما، استحقاق این همه نگرانی و تشویش را ندارد. این حقیقتی است که «جین تنی»، مشت زن معروف امریکا، سرانجام ناچار شد بدان گردن نهد و بروفق آن قدم بردارد و در زندگی آسوده شود. گر چه این درس عبرت را خیلی دیر و دشوار آموخت و آن هنگامی بود که برای مسابقه دادن با مشت زن معروف «جک دمپسی» که قهرمان مشت زنی جهان بود، خود را حاضر می کرد. «جین تنی» می گوید: من خیلی نگران و ناراحت بودم و حتی در خواب میدیدم که با دمپسی مشغول مسابقه هستم و او مرا با یک مشت نقش زمین ساخته است. بر اثر این رویا از خواب می پریدم و به خود می لرزیدم. سر انجام تصمیم گرفتم با مطالعه ی آثار بزرگان، این تشویش و نگرانی را از خود دور سازم و اتفاقا مطالعه نگرانی مرا زایل ساخت و لی در عین حال ناراحتی دیگری برایم پیش آورد: بدینگونه که یک روز یکی از خبرنگاران ورزشی مطبوعات به باشگاهی که در آن برای مسابقه با قهرمان مشت زنی جهان تمرین می کردم آمد و مرا غرق مطالعه دید. روز بعد در روزنامه ها خواندم که همه آنها مشت زنی را که مشغول مطالعه ی اثر «شکسپیر» است و بدین وسیله خود را برای شکست دادن قهرمان مشت زنی آماده می کند، مسخره و انتقاد کرده اند. نزدیک بود از خشم، دیوانه شوم. بکلی اعتدال خود را از دست دادم و به زمین و زمان ناسزا گفتم و لی هر چه بیشتر ابراز خشم می کردم، خبرنگاران ورزشی بیشتر مرا در روزنامه های خود مسخره می کردند. تا جایی که من متوجه شدم که اگر بنا باشد با همه ی آنها در افتم، واقعا مستحق مسخره شدن هستم! از این گذشته، لازم بود که من پیش خود فکر کنم و بفهمم که در نظر مردم، اگر یک ورزشکار، عاشق مطالعه ی آثار شکسپیر شده است، خنده ام می گرفت! از آن پس دریافتم که من نیز با خبرنگاران ورزشی در خندیدن به مشت زنی که اثر شکسپیر را مطالعه می کند، باید شرکت کنم!»

این بهترین اعتراف کسی است که خود به ماهیت کار خویش پی برده و متوجه حقایق زندگی شده است.

«امرسون» متفکر امریکایی پس از عمری زندگی توأم با تجربه و مطالعه در احوال مردم و کار جهان، یک روش طلایی برای هر فرد وضع کرده که در این جمله ی کوتاه خلاصه می شود: «آنچه در مردم تو را به خنده می اندازد، نخست در خود ببین و بخند» این کاری بود که سقراط کرد: «ارستوفان» دانشمند معاصر سقراط نمایشنامه یی نوشت و در آن سقراط را به باد مسخره گرفت، به طوری که او وشاگردانش را که گروهی بی عقل خوانده بود، مسخره ی آتن ساخت. آیا سقراط عصبانی شد و از جا در رفت؟ هرگز، بلکه خودش شخصا با همان پای برهنه که همیشه در حال درس دادن داشت. به تماشا خانه یی رفت که آن نمایشنامه را در آن جا نشان می دادند. او در کنار مردم نشست و نمایش را تماشا کرد و با آنان به قهقهه خندید و به جای آنکه مردم به او بخندند، او با مردم خنده کرد!

«برنارد شاو» نویسنده ی بذله گوی ایرلندی نیز در زمره ی این مردان ممتاز و برجسته بود. پدرش مردی دائم الخمر و پریشان احوال بود که خانواده ی شاو نمی خواستند انتساب چنین پسری را به چنان پدری آشکار سازند ولی مگر خود «شاو» گذاشت که این عیب یا ننگ خانوادگی سایه ی غم انگیزی بر زندگانی او بیفکند؟... هرگز، بلکه با نشاط و خرمی خنده را عادت خود قرار داد و داستان زندگانی خود را در خردسالی آنقدر شیرین و مضحک نوشت که همه در خنده ی او شرکت کردند! حال فرض کنیم شما نمی توانید بخندید و احساس خنده هم در شما پیدا نمی شود. چه باید کرد؟ پاسخ را «ویلیام جیمز» دانشمند بزرگ و روانشناس معروف امریکا می دهد: «شما هر وقت خواستید احساس خاصی را در خودتان پدیدار سازید کاری کنید که اگر آن احساس طبعاً به شما دست می داد، خود به خود آن کار را می کردید. مثلا اگر خواستید احساس خوشبختی کنید، خود را واقعا خوشبخت بیندازید و بخندید و با نشاط و خرم و خندان باشید. سرود یا تصنیفی را زیر لب زمزمه کنید، خود به خود خواهید دید که واقعا خوشوقت و مسرور شده اید، زیرا شما وقتی مانند یک آدم خوشبخت قدم برداشتید، به زودی احساس خواهید کرد که یک آدم واقعا خوشبخت هم هستید!»

از قدیم گفته اند که وقتی سن ما زیاد می شود، به چیز هایی می خندیم که در گذشته ما را به گریه می انداخت و برای چیزهایی گریه می کنیم که ما را به خنده وا می داشت. اما چه خوب است که همیشه به چیز هایی بخندیم که موجب ناراحتی و نگرانی ما شده است.

## بخندید تا دنیا به شما بخندد!

«... اخلاق شوخ و روح شاد، جسم انسان را همیشه جوان و سالم نگاه می دارد، زیرا شوخ طبعی و سبکرویی برای بدن آدمی در حکم نور خورشید برای گیاهان است و همانگونه که آفتاب جان تازه به گیاه می دهد، سر خوشی و نشاط نیز روح تازه در کالبد بشر می دمد.»

این سخن «ماسیون» یکی از دانشمندان معروف فرانسه است و لی ما برای آنکه به این حقیقت پی ببریم، احتیاج نداریم شاهد مثال از گفتار بزرگان بیاوریم.

«ویلسون» رئیس جمهور اسبق امریکا، با یک دنیا شوق و ذوق بر سر کار می رفت و حتی هنگامی که در آخر عمر بیمار شده بود از مراجعه ی روزانه به دفتر کارش خودداری نمی کرد و با همان روح پرنشاطی به دنبال کار خود می رفت که در روز های جوانی و هنگام سلامت او را در راه اداره اش می دیدند. بطوری که یکی از دوستان صمیمی اش وقتی او را به حال بیماری در دفتر کارش دید از دلسوزی گفت: «با این حال چطور زحمت کار را بر خود هموار می کنید؟»

ویلسون در پاسخ او گفت: «شاید در عمر خود، بیهوده تر از این حرف سخنی نگفته باشی، زیرا من در کار خود جز لذت و نشاط چیزی دیگری احساس نمی کنم و کار خود را همواره با سر خوشی و شوخ طبعی و در نظر گرفتن جوانب مضحک کار و بهره وری از آن انجام میدهم. از این رو کار، برای من در این حال نوعی سرگرمی و تسلی است.»

کسانی هستند که مانند «ویلسون» بامداد که دیده از خواب می گشایند، جز جنبه های تفریحی و سرگرم کننده و عبرت انگیز زندگی را نمی بینند و همه چیز برایشان نشاط بخش است و با همان آمادگی و سرخوشی که مثلا به تاجر می روند به سوی کار روانه می شوند!

«راتجیلد» ثروتمند معروف در یاد داشتهایش چنین نوشته است: «یکی از همسایگان روزگار جوانی و بی پولی من ، آدمی بی اندازه بد جنس و لجباز و مردم آزار بود و همیشه می خواست مرا خشمناک سازد و به ستوه آورد. از این رو خوکهای خودشت را روانه ی باغچه ی کوچک منزل من می کرد، تا آنها را در حال خوردن گلهای خود ببینم و داد و فریاد راه بیندازم ولی من مخصوصا بیشتر خونسردی نشان میدادم و برعکس منظره ی خوکهای اهلی او برایم تفریح نبود به طوری که هر روز به جای عصبانی شدن مدتی با آن خوکها به بازی مشغول می شدم و آخر سر که خوکها به طرف لانه های خود می رفتند به آنها با صدای بلند به طوری که همسایه هم بشنود، می گفتم: از قول من به صاحبان سلام مفصل برسانید! بدین نحو من بیشتر ناراحتی های زندگی خود را نیز با روح شاد و چهره ی گشاده و طبع شوخ استقبال کرده ام...»

در روزنامه «تریون» یک بار از طرف یکی از نویسندگان آن، جملات سختی نسبت به یکی از شخصیت ها شد و نویسنده عیوب اخلاقی آن شخص را فاش و آشکار برای مردم نوشت، آن شخص با یک دنیا خشم و کینه به دفتر آن روزنامه رفت و آن نویسنده را خواست. به اتاق او راهنمایش کردند. نویسنده در اتاق کوچک و خلوتی غرق نوشتن بود و به سرعت چیز می نوشت. آن شخص وارد شد و پرسید شما فلان نویسنده هستید؟ نویسنده با سر اشاره کرد که بفرمایید بنشینید. آن شخص وقتی فهمید که این همان نویسنده ی جری است، زبان به ملامت و ناسزا گویی گشود و چون جوابی از او نشنید، جری تر شد و هر چه دلش خواست به او گفت. اما نویسنده همچنان مشغول کار خود بود و حتی سر از روی او اوراق روی میز بلند نمی کرد، تا بگوینده ی آن ناسزا ها لا اقل نگاه تهدید آمیز یا غضبناکی بیفکند!

پس از آنکه درست بیست دقیقه آن شخص به بد گویی مشغول بود و از نویسنده پاسخی نشنید، خونسردی نویسنده او را از رو برد و از جا برخاست که برود. تازه در این موقع نویسنده تکانی به خود داد و از جایش بلند شد و دست او را گرفت و به ملاحظت سر جای اولش نشانید و به ملامت گفت: «آقای عزیز تشریف داشته باشید. کمی هم استراحت کنید تاخستگی

ناسزاگویی از تن شما در آید. آنوقت خواهید دید که حالتان بهتر شده است، و ضمناً من نیز به کار خود خواهم رسید و وقفه یی در نوشتنم رخ نخواهد داد و پس از آن شما بدون خشم و من هم با فرصت به همدیگر خواهیم رسید.»

همین اخلاق نویسنده، آن شخص را منفعل کرد و بعد ها یکی از دوستان نزدیک آن نویسنده ساخت، روانشناسان می گویند قهقهه از ته دل شبیه بمبی است که در جای مناسبی خالی شده باشد و به انفجاری شبیه است که تراکم های درون را بیرون می ریزد اما حزن و غم و افسردگی و ملال، شبیه گلوله یی است که در تن خود رها کننده فرو می رود! ما همه کسی را دوست می داریم که بتواند به موقع شوخی کند و شوخی هایش دلنشین و مناسب باشد و از مزاح برای تعدیل جنبه ی تلخ جدی بودن استفاده برد، خندیدن را کسر شان خود نداند، قیافه اش همیشه باز و شکفته و امید بخش باشد و انسان را به زندگی امیدوار و دلخوش سازد چنین کسی راستی لایق دوست داشتن است. زیرا این اخلاق نشان می دهد که وی شخصی ظریف و سبکروح و با نشاط است و از دوستی و ملاحظت و صمیمیت و عوامل شادی بخش گریزان نیست و نمی خواهد در جامعه آدم تلخی باشد که همه از او بگریزند.

باید دانست کسی که شوخ طبع و ظریف و سبکروح باشد نسبت به قضایای زندگی نیز فهم درستی دارد و با مردم به مدارا رفتار میکند و صبور و شکیباست. از این مهمتر آنکه اگر انسان عادت کند که رفتار و کردار خویش را به چشم انتقاد بنگرد و احیانا مانند برناردشو یا سقراط به ریش خود بخندد و به کارهای مضحکی که کرده است واقف باشد و از اعتراف به آن نه تنها بیم نداشته باشد بلکه لذت هم ببرد. در این صورت دیگر مردم هرگز چنین شخصیتی را موضوع مسخرگی و مزاح قرار نخواهند داد.

در داشتن روح با نشاط و طبع مزاج پسند و لذت بردن از شوخی های طبیعی و مناسب، همه یکسان نیستند. همانگونه که بعضی از اشخاص، بعضی از رنگها را تشخیص نمی دهند، گروهی نیز نسبت به شوخ طبعی و مزاح پسندی و سبکرویی و بذله گویی در حکم کوران هستند و نکته ی شیرین و متلک بامزه یی که یکی را به سرحد قهقهه می خنداند ممکن است در دیگری کوچکترین اثری نداشته باشد.

برای آنکه از روح بانشاط برخوردار باشیم باید به نیروی اراده و با اشتیاق تمام در تکامل و تهذیب خود بکوشیم و جنبه های مضحک تمام پیش آمد های بد و ناراحتی های روزانه را پیدا کنیم و به جای آن که از جا در رویم به این مشکلات پوزخند هزل و مزاح بزنیم. بیشتر ناراحتی های ما شبیه منازعه ی دو کودک بر سر محتویات یک قوطی است و لی بعد که با هم قرار می گذارند محتویاتش را میان خود تقسیم کنند می بینند چیزی در داخل قوطی نیست! آیا این منظره خنده آور نیست؟! بیشتر ناراحتی ها و موجبات تکدر خاطر ما در زندگی خوب که بنگریم در باطن خود همین منظره ی مضحک و مسخره را دارد. اعراب ضرب المثل خوبی دارند می گویند: «گاهی بدترین بلیه ها خنده آور است!»

شک نیست که به دست آوردن قدرت برای زندگی و همکاری و معاشرت با کسانی که خشمگین و کم ظرفیت و به اصطلاح «زود از جا در رو» و حتی وقیح هستند، یکی از بزرگترین هنرها برای پیش بردن امور و انجام دادن کارهای بی سر و صداست. کسی که می تواند آرامش و اعتدال خود را حفظ کند و یک عقیده ی پوچ و یا حرف بی اساس و یا اظهار نظر ناسنجیده او را ناراحت و بی حوصله نگرداند، و امور جزئی آرامش او را برهم نزند، کسی است که بر نعمت های زندگی دست یافته و همیشه از نشاط و سرخوشی و لذت زندگی برخوردار است.

شوخی طبیعی و قیافه ی باز و گشاده مانند خورشیدی که تازه طلوع کرده از مهمترین عوامل تندرستی و توفیق است. روانشناسان و پزشکان امروز معتقدند که افراط در کار و خستگی، در معرض سرما و گرما ی شدید بودن، بی بهره ماندن از مقدار کافی غذای سالم و ضروری اقامت در اماکن مرطوب و بی نور، تسلیم کسالت و رخوت شدن و تبلی و سستی و زیاده روی در آمیزش جنسی، از جمله دشمنان زندگی بشری است ولی هیچ یک از عوامل منفی و مضر زندگی به قدر خشم و غضب

خود خوری و انفجالات عنیف و احساسات تند و شدید، آدمی را فرسوده و تباه نمی سازد. اگر بعضی از افراد با داشتن مزاجهای عصبانی، دیر زمانی عمر کرده اند این کاملاً استثناء است و یا آنکه خشم این اشخاص ظاهری است و در باطن ایشان واکنش شدید ندارد. بر عکس، عمرهای دراز همواره بهره ی کسانی است که به زندگی خندیده اند و از اخم کردن و جدی بودن بیش از حد، پرهیز کرده اند. اطمینان و اعتماد به خدا، ایمان کامل به منافع حلال و امیدواری به زندگی و آینده ی درخشان می تواند ناراحتی های جزئی روزانه ی زندگی را در نظر ما، به صورت عوامل مضحک و خنده داری جلوه گر سازد و ما را همواره با روی خوش و گفتار خوش و رفتار دلنشین، به سراغ کار و زندگی بفرستد و موفق سازد.



## حداکثر استفاده از زندگی

چگونه می توان تا پایان عمر، نیرو و نشاط جوانی را حفظ کرد و شبخ لرزان ناکامی و پیری را از خود دور ساخت؟ رسیدن به این مقصود سهل و آسان است و در این خلاصه می شود که فکر و خیال و اندیشه ی جوان را در خود حفظ کنیم و طراوت روح و قلب خویش را از دست ندهیم. اما خود این منظور چگونه حاصل می شود؟ برای بهره بردن از زندگی و به دست آوردن پیروزی در کارها، که سعادت حقیقی بسته با آن است، این چهار راز یا چهار شیوه ی آزمایش شده را باید همواره در نظر داشت:

نخست معلوم کنید که از زندگی چه می خواهید؟ یعنی هدف های خود را در زندگی مشخص سازید و آنوقت درباره ی راه رسیدن به این هدف ها بیندیشید. بیشتر اشخاص عمری به سر می آورند، بی آنکه خود دانسته باشند از زندگی چه می خواهند! نه دهم مردم، راه مشخصی برای پیمودن آن در زندگانی خود پیش نگرفته اند! این اشخاص در کارهای خود برنامه ی روشنی ندارند و خود را به دست تصادف ها و پیش آمد ها سپرده اند. نشسته اند تا ببینند چه پیش می آید آنوقت اگر شد کاری انجام دهند! اشخاص راه راست و درست زندگی را که بسر منزل مقصود می رسد، دریافته و نخواسته اند بشناسند. این است که از طریق صواب منحرف شده اند.

سقراط وقتی می گوید «خود را بشناس»، مقصودش از خودشناسی پی بردن به جنبه های ضعیف و قوی و استعداد های خدا داده است که در وجود هر کس به ودیعه گذاشته شده است. باید قدر موهبت ها و نیرو های محرک باطنی خود را بدانیم و متوجه باشیم که در زندگی چه می خواهیم و چه کار هایی می توانیم با قوای نهفته ی خود که اغلب از آن غافلیم، انجام دهیم.

یکی از دیگر قواعد شناختن خود، پی بردن به نقاط ضعف خویشتن است کسی که از نقاط ضعف خود نیز آگاه است و می داند که جنبه های ضعف او چیست و در چه مواردی است، خوب می تواند با آن روبرو شود و بر آن غلبه یابد. وقتی انسان از یک طرف به قوا و استعداد های خود پی برد و از طرف دیگر از نقاط ضعف خود آگاه شد و ضمنا دانست که در زندگی چه می خواهد به آسانی تشخیص می دهد که راهش چیست و چگونه و از کجا باید آغاز کند. چنین کسی به قول سقراط خود را شناخته است و کسی هم که خود را شناخت، یعنی احاطه کامل به خویشتن داشت، آدم خوشبختی است.

این را هم باید در نظر گرفت: نقشه یی که برای رسیدن به هدف و انجام دادن کارهای خود می کشیم و شیوه یی که پیش می گیریم، باید نقشه یی عملی و شیوه یی پسندیده باشد نکته ی دیگر آنکه هدف نهایی ما نباید پست و کوچک و تعیین شده از روی فرومایگی باشد.

به قول «ماکسیم گورگی» هر لحظه از زندگی انسان باید دارای هدف بزرگتری باشد یعنی ما باید در پی مقاصد برجسته و شرافتمندانه قدم برداریم. به طوری که فکر رسیدن به این مقصود تمام نیروی جسمی و روحی و مادی و معنوی ما را به کار اندازد و در ضمن عقل ما را صیقل دهد و افق تازه یی در برابر افکار و خیالات ما بگشاید و بر راه زندگانی ما پرتوی افکند که براننده ی هدف شرافتمندانه ی ما باشد.

«ویلیام جیمس» دانشمند و روانشناس معروف آمریکایی می گوید: «مردم عادتاً قسمت کمی از قوای خود را در زندگی بکار می برند، در صورتی که اگر شرایط مساعدتری و جود داشته باشد، قوای بیشتری به کار خواهند انداخت» ما باید برای رسیدن به هدف، کمال نیروی خود را به کار ببریم، یعنی قوای نهفته ی خود را به کار اندازیم و روح خویش را از بند هایی که بدان زده ایم برهانیم. آن وقت خواهیم دید که چه نتایج درخشانی از زندگانی خود می توانیم گرفت.»

بشر از راه ایمان به خدا، می تواند نیرو های عظیم و جود خود را به کار اندازد. در مصائب بزرگ و هنگام دردهای

جانگداز، بارها به تجربه رسیده است که انسان می‌تواند با ایمان به خدا، به خویشتن متکی و به زندگی امیدوار شود و آن نیروهای روحی را که در باطنش نهفته است به کار گیرد. حال چه نام این نیروهای نهفته را «باطن» یا «قوای روحی» بگذاریم و یا هر چیز دیگر، شک نیست که در وجود هر کس، سرچشمه‌یی از بصیرت و وجدان وجود دارد که از عواطف و عوامل محرک زندگی موج میزند. از این سرچشمه است که انسان می‌تواند راه راست و درست را پیش گیرد.

ممکن است شعور باطن ما آکنده از عقده‌های احساس نقص و توهم عجز و حس جانگزای کینه و گنهکاری و شکست و بدبینی باشد. یعنی به طور کلی در باطن خود بسیاری از این نیروهای منهدم کننده را که در تاریکی کمین انسان را می‌کشند، پرورش داده باشیم. ما می‌توانیم این دشمنان توفیق بشر را که مثل خوره بجان ما می‌افتند، در خود تقویت کنیم و بگذاریم بر ما مسلط شوند و ما را درهم شکنند ولی از جانب دیگر - اگر بخواهیم - این قدرت نیز در ما هست که شعور باطن و ظاهر خود را با افکار و اندیشه‌های سالمی مسلح سازیم و روح خود را از تارهای بدبینی و یاس بیرون آوریم و به جای آنکه بگذاریم عوامل فساد بر ما چیره شود، بخواهیم که عوامل مثبت و نیرومند خیر و نیکی و امید و خوشبینی، عرصه‌ی روح ما را روشن سازند و ما را به راه راست و هدف بزرگ زندگی هدایت کنند.

یقین است که ایمان، کلید قوای عقل و روح است و قوای عقل و روح، چنان موثرند که نمی‌توان حدی برای اعجاز و امکانات آن قایل شد... ایمان به چه چیز؟ ایمان به خدا، ایمان به خلق، ایمان به اینکه سرانجام، حق و عدل و نیکی پیروز می‌شود. ایمان به اینکه شما می‌توانید مشکلات را از پیش پای خود بردارید و می‌توانید بر حوادث و پیش‌آمد‌های بد پیروز شوید. ایمان به اینکه می‌توانید ترس و وحشت را از دل خود بزدايید. ایمان به اینکه می‌توانید به آرزوهای خود برسید. ایمان به خوبی بشر و رستگاری انسان...

فاجعه عصر حاضر در این است که بسیاری از مردم، دستخوش ناامیدی و تسلیم یاس شده‌اند. زیرا احساس می‌کنند که بر سرنوشت خود حاکم نبوده و نیستند.

جنگ و زور و ستم و نگرانی، اینها همه صدمات سختی به انسان عصر حاضر زده است. از این روست که می‌بینیم گروهی دنباله‌رو متفکران مادی و ملحدان شده‌اند زیرا به خیر و صلاح بشر ایمان ندارند و دنیا را به هیچ و پوچ گرفته‌اند! غافل از اینکه ضعف مزاجی خودشان و یا وضع نا‌هنجار جامعه‌ی ایشان، دلیل کلی وضع دنیا و یا موجب سلب امید و عدم ایمان به خیر و صلاح بشر نیست.

آدم با ایمان، در هر وضع و هرگونه شرایط که باشد، تنها طلوع و غروب خورشید در دل او امید و آرزو پدید می‌آورد. مردم این زمانه از فرط حرص و سرگشتگی، دائم در اضطراب و نگرانی به سر می‌برند، در صورتی که شما می‌توانید آرامش روحی و تسکین خاطر را در نمازی که به درگاه خدا می‌گزارید در اندیشه‌های عمیق و تأملات عابدانه، در مطالعه‌ی کتابهای امید بخش و مقدس در عشق. در مطالعه‌ی شعرهای شیوا، در موسیقی دل‌انگیز و تماشای طبیعت روحپرور و خلاصه در تمام این قبیل چیزها بنا به طبع و مزاجی که دارید، به دست آورید. در هر صورت این ایمان است که یاس و ناامیدی را از شما دور می‌سازد و طبعاً نمی‌گذارد که هرگز در زندگی احساس شکست یا تباهی کنید.

لازم نیست برای لزوم دوست داشتن مردم و خدمت در راه خلق، دلیل و برهان بیاوریم زیرا این نکته روشن است و مخصوصاً مسلک کسانی که در زندگی موفق شده‌اند، بهترین دلیل آن است. محبت صادقانه نسبت به مردم علامت بزرگواری اخلاقی است اما کسی که خیال می‌کند از محبت نسبت به مردم چیزی عایدش نمی‌شود، بی‌شک به سوی شکست روحی و تنهایی و ورشکستگی اخلاقی و معنوی پیش می‌رود.

انسان را طوری نیافریده‌اند که به تنهایی بتواند خوشبخت باشد. در هر صورت انسان نیازمند آمیزش با دیگران است و کسی در این آمیزش احساس آسایش می‌کند که در بند حوائج دیگران بوده و میل داشته باشد که باری از دوش دیگری

بردارد.

همین عشق بود که «جیمز وات» را به اختراع ماشین بخار و برادران «رایت» را به اختراع هواپیما و «گراهام بل» را به اختراع تلفن موفق ساخت.

شما وقتی با جامعه آمیختید، مثل آن است که از نیروی جامعه نیز بهره ورید ولی هنگامی که از خلق گریختید، چنان است که از خود نیز بیزار شده اید و ضرر این خودکامی عاید خود شما می شود.

خوشبختی حقیقی هنگامی به دست می آید که انسان مشغول کار است. شما وقتی با تمام قوا مشغول کار شدید، احساس سبکی و شور می کنید. کار، عامل اصلی و ضروری زندگانی توأم با کامیابی و شادی و سعادت است.

مادرم همیشه به من می گفت: «جز با کار با چیز دیگری نمی توان به مقصود رسید. اگر من جز عشق به کار، ارث دیگری از خود برای تو نگذارم، در واقع هدیه یی که قیمتی برای آن نمی توان تصور کرد، برای تو باقی گذاشته ام.»

اما کار باید ما را به سوی تعالی روحی سوق دهد و بهترین طرز کار کردن آن است که بتواند قوا و حواس خود را در آن متمرکز سازد. تنها با کار کردن است که انسان می تواند برای همیشه سالم و جوان بماند. آنان که خیال می کنند با کار کردن

پیر می شوند اشتباه می کنند زیرا بیکاری یا عدم علاقه به کار است که انسان را پیر می کند. کار امروز، مایه ی توفیق فرداست.

دلیر و امیدوار زندگی کنید و لذت سعی و عمل را بچشید تا همیشه با نشاط باشید و از زندگی بهره ور شوید.

## افکار و رمز موفقیت

یک شاعر رم باستان، در توصیف یک مسابقه قایق رانی، درباره ی گروهی که برنده است، می گوید: «آنها که فکر می کنند و ایمان دارند که برنده اند، می توانند برنده باشند و هستند.»

برای توفیق در کارها هیچ چیز به اندازه ی اعتقاد و ایمان به توانستن، موثر نیست. اگر از انجام کاری بترسید و فکر کنید که قادر به انجام آن نیستید، تحت هیچ شرایطی آن کار را به نحو مطلوب نمی توانید انجام دهید. به عبارت آسانتر ترس، نیروی محرکه ماشینی را که باید بازده مطلوب و کافی داشته باشد، به شدت از میان می برد و نقش ترمز را در آن ایفا می کند. در مقابل، اعتماد و ایمان به توانستن و خواستن، شتاب چنین ماشینی را افزایش می دهد و بر کار آبی آن می افزاید.

اگر از من پرسید چه کسی موفق است، خواهم گفت: کسی که با قدرت تمام توانسته است خودش را متقاعد کند که موفق می شود.

دلیل چنین اظهار نظری، این است که انسان به گونه یی خلق شده که میل دارد افکارش به مرحله ی عمل برسد و این نیز غیر قابل انکار است که اعمال انسان، پس از مدتی برای او به صورت عادت در می آیند. پس کسی که افکارش را عملی می کند، در واقع عادت به توانستن را در خود ایجاد می کند.

اگر ملاحظه می کنید که شما در یک کار موفق نمی شوید و هستید کسانی که در همان کار به موفقیت های کافی دست یافته اند، این را بدانید که عیب در شماست. آن که موفق است، ایمان دارد که می تواند موفق شود و شما هنوز این یقین را به دست نیاورده اید.

در یک بازی مثلا تنیس روی میز، شما در مقابل حریف احساس ضعف می کنید. این احساس ضعف نه تنها در از دست دادن امتیاز های بیشتر موثر است، بلکه متقابلا شهامت همبازی تان را نیز افزایش می دهد و او با اطمینان به اینکه برنده خواهد شد، بر شما غلبه می کند.

شما لحظاتی قبل از اینکه به خواب بروید و لحظاتی بعد از اینکه از خواب بیدار شدید قابلیت های خود را محک بزنید و به آن چیز هایی که برای خودتان هم شناخته است افتخار کنید. خود را دست کم نگیرید.

اگر چه این کار ممکن است باعث شود که دیگران شما را آدم خود بینی به تصور آورند اما از نظر روانی، این مسأله برای تقویت توانستن ها و قابلیت ها بسیار مفید است.

با آنچه گفته شد، نمی خواهم ادعا کنم که عدم ترس از توانستن، تمام مشکلات موجود در راه موفقیت را از بین خواهد برد و لی با قاطعیت می توان گفت که این امر به میزان پنجاه درصد راهگشا خواهد بود. نهایتا بدین گونه تصور کردن و اندیشیدن، به صورت یک مولد انرژی، در وجود شما کار خواهد کرد و انرژی بیشتر، بهره ی بیشتری خواهد داد.

هرگز نگویید نمی توانم، بگویید سعی می کنم بتوانم!

## تمرکز و رابطه ی آن با موفقیت

بی شک همه ی ما به اهمیت تمرکز، به طرق مختلف، پی برده ایم. حداقل این است که اگر به گونه یی علمی و تحقیقی این موضوع را در نیافته ایم، مسلماً به طریق تجربی به ارزش تمرکز در مطالعه، کار، کسب اندوخته ی علمی و ... پی برده ایم. در اینجا قصد این نیست که کم و کیف روانی تمرکز را بررسی و باز گو کنیم، بلکه قصد این است که حتی المقدور با آسان ترین شیوه بگوییم که چگونه می توانیم و باید در خود، تمرکز ایجاد کنیم.

با آنچه عنوان شد، آسانترین تعریف تمرکز را به این ترتیب می توان مطرح کرد: متوجه ساختن تمام نیروی متفرق ذهن، و یا به عبارت بهتر جمع کردن تمام حواس بر روی یک موضوع خاص.

باید این را هم تجربه کرده باشید که وقتی به موضوعی علاقه دارید خود به خود و بی اینکه بدانید و عمدی در کار باشد، تمام توجه ذهن تان به آن موضوع جلب شده و در نهایت نوعی تمرکز در شما ایجاد گردیده است.

یکی از صفات ناپسندی که نزد همه کس مذموم به حساب می آید، بی توجهی است، در مورد بی توجهی افرادی که در کارشان به این طریق عمل می کنند باید گفت که آنها حقیقتاً بی توجه نیستند بلکه در نهایت سختی مشغول انجام کارشان هستند و لی آنها در واقع دارند به کاری می اندیشند که به آن علاقه ندارند.

در واقع چنین شخصی به هنگام کار به چیزی می اندیشد که ارتباطی با کارش ندارد. یعنی نه کاری که انجام میدهد برایش دلچسب است و نه فکری که می کند لذتبخش. این گونه افراد در لحظه ی انجام کاری که به آن مشغولند راضی و خشنود نیستند و حواسشان به دنبال چیزی است که آن را دوست دارند ولی در این لحظه از آن هم لذت نمی برند.

شما که این مطلب را می خوانید، اگر برای کاری که انجام می دهید حق انتخاب داشته اید و بامیل خود به آن پرداخته اید حتی اگر فکرش را هم نکرده باشید به آن علاقمند هستید اما وقتی شما حق انتخاب ندارید و ناچارید کاری را بپذیرید که از آن خوشتان نمی آید، اگر موفق به ایجاد علاقه در خود نشوید، مسلم بدانید که در آن کار توفیقی به دست نخواهید آورد.

حالا بهتر است به این مسأله بپردازیم که در هنگام اشغال به کار غیر قابل دوست داشتن، چه باید بکنیم که در آن کار توفیق به دست آوریم؟ چون وقتی علاقه نباشد، الزاماً توجه هم وجود ندارد و با نبودن توجه توفیق هم در میان نخواهد بود.

پاسخ را حتی المقدور چنین می توان مطرح کرد: کار را برای خودتان با ایجاد تنوع، قابل دوست داشتن کنید. چون هیچ کاری وجود ندارد که در آن نکات ذوقی جالب توجه وجود نداشته باشد، فقط مسأله این است که آن نکات را پیدا کنیم و به آنها بپردازیم. در چنین شرایطی دستگیرمان می شود که آن کار هم می تواند دلچسب و دوست داشتنی باشد.

حالا چطور این موارد را پیدا کنیم؟

در نخستین مرحله از کاری که انجام می دهید، در خود احساس سرافرازی به وجود آورید. با دید انتقادی و مقایسه یی به کارتان بنگرید. به عبارت بهتر یک نوع ملاک سنجش برای خود تعیین کنید و افراد برتر را در این کار در نظر بگیرید. با طرح چنین برنامه یی هدف تازه یی برای خود می یابید و وقتی صاحب هدف شدید، راه رسیدن به آنها از طریق توجه و تمرکز پیدا می شود.

خیلی جالب است اینکه بگوییم وقتی خواستید به سوی هدفی بروید، آنقدر سریع راهش را پیدا می کنید که خودتان هم دچار تعجب می شوید. با یافته این راه، در حقیقت راه تمرکز و توجه را پیدا کرده اید و به سرعت در آن کار به مرحله ی تخصص می رسید. رسیدن به مرحله ی تخصص نسبی در هر کار خود باعث ایجاد علاقه بیشتری نسبت به آن می شود و علاقه ی بیشتر در تکمیل تخصص و موفقیت کمک می کند و ترقی و موفقیت را با خود می آورد.

برای دست یافتن به مرحله یی که بتوانید خود را مجبور به تمرکز کنید، باید تمریناتی را انجام دهید که از آن جمله

است تمرینات زیر:

در هر شبانه روز سعی کنید مدت زمان مشخصی در حدود نیم ساعت را برای تمرین اختصاص دهید. در این نیم ساعت، شکل مطالعه ی خود را تغییر دهید به عنوان مثال اگر علاقمند به خواندن رمانهای پر هیجان هستید در این نیم ساعت از این کار دست بردارید و یک مبحث اقتصادی و علمی را برای مطالعه برگزینید. درست است که خواندن چنین مطلبی در مرحله ی اول دشوار به نظر می رسد و لی با اعمال فشار، خودتان را مجبور به ادامه ی آن کنید. در این مرحله که مخالف خواست خود عمل کرده اید بعد از چند نوبت خواندن، می بینید که اندوخته های تازه یی به دست آورده اید و چیز های تازه یی را فهمیده اید که از دانستن آنها احساس لذت می کنید. چون یاد گرفتن هر چیز تازه در انسان شوق ایجاد می کند. پس از مدتی می فهمید که نه تنها برای مهار طغیان و سر کشی خواست های خود راهی مناسب یافته اید، بلکه به گنجینه ی تازه یی از دانسته ها دست یافته اید که خود می تواند عامل موفقیت شما باشد در عین اینکه تمرین تمرکز نیز هست، چون علاقه و تمرکز با همدیگر رابطه ی جدا نشدنی دارند. پس از این مرحله، علاوه بر بالا رفتن سطح معلومات تان نیازی به اعمال فشار برای وادار کردن خودهم ندارید.

حتی المقدور سعی کنید این تمرین را وقتی انجام دهید که خستگی کار های روزمره و ناخوشایند را از تن زدوده اید و اطمینان دارید که حواس و روانتان قدرت نیم ساعت تمرکز اجباری را خواهد داشت. چون اگر در مرحله ی خستگی به این کار اقدام کنید، ذهنتان به نوعی سر به تمرد بر خواهد داشت و جز خستگی بیشتر سودی نخواهید برد.

از اهمیت مکان آرام و خالی از سر و صدا نیز نباید غافل شد. خلاصه کلام اینکه: یک ذهن منضبط و مرتب خیلی مفید تر از ذهن مغشوشی با دانسته های نا تمام و علاقه های نیمه جان است. از نظر روانی هم بدون یادگرفتن راه تمرکز، اجرای صحیح آن مقدور نیست.

نکته ی مهم تر اینکه با نظم دادن به تمرکز، دستگیرمان می شود که چه نیروهای نهفته یی در ما وجود دارد و وقتی این نیروهای نهفته را شناختیم به آسانی از آنها بهره برداری می کنیم.

## کمرویی

هستند افرادی که به علت ابتلا به مرض خجالت (کمرویی) در زندگی اجتماعی و حرفه بی نمی توانند کامیاب باشند. این افراد در گفتار و کردار خود، معمولا دچار ناراحتی ها و دودلی های آزار دهنده هستند. این ها به علت بی اعتمادی به خود مدام در این فکرند که دیگران راجع به آنها چه فکر می کنند و چه می گویند. در همین رابطه، معمولا خود را ناتوان تر از دیگران می یابند و در مقابل دیگران احساس شرمندگی و سر افکندگی می کنند.

در حالی که واقعیت این است که در بیشتر مواقع، افراد دیگر، راجع به ما نه چیزی می گویند و نه فکری می کنند چون هر کس درگیر مسائل خودش است و آن فرصتی را که باید طی آن به خرده گیری از ما بپردازد، ندارد. درعین حال دیگران اگر وقتی به دست آورند، مسلم این است که آن وقت را به اندیشیدن در باره ی مشکلات خودشان اختصاص دهند و به طور طبیعی هم این کار را می کنند.

در چنین شرایطی این خود ما هستیم که به جای دیگران درباره ی خودمان فکر می کنیم. ساده ترین روشی که برای مواجهه با کمرویی و عارضه ی بی اعتمادی وجود دارد این است که دامنه ی علاقه و دلبستگی خود را نسبت به اموری که با آنها در رابطه هستیم، افزایش دهیم.

مورد دیگر، داشتن هدفی برای پیگیری و فعالیت برای تسخیر آن هدف است. اگر در زندگی هدفی برای رسیدن وجود داشته باشد، اگر چه دست یافتن به آن مشکل باشد، به صرف برنامه ریزی برای پیگیری آن و قدم نهادن در مسیر دستیابی به آن، موجبات خشنودی انسان صاحب هدف فراهم می آید. معمولا افراد خجول دارای هدفی معینی نیستند و افکار و اراده ی خود را به طور متشتت در طرفی به کار می برند که ناخودآگاه در راه جبران ضعف هایی است که فکر می کنند وجود دارد و مورد توجه دیگران است. این افراد اگر بدانند ضعفی در رابطه با دیگران وجود ندارد که قابلیت جبران کردن داشته باشد، نیروی محرکه یی به دست می آورند که خود باعث توفیق آنها در امور می شود.

افرادی که دچار عارضه ی کمرویی هستند، در صورت شناخت هدف و گام گذاشتن در آن راه به زودی متوجه خواهند شد که نه تنها چیزی از دیگران کم ندارند که باعث خجالت و شرمندگی آنها شود بلکه توجه خواهند داشت که در بسیاری از موارد در زندگی نسبت به دیگران ارجحیت هم دارند.

همین احساس بعث خواهد شد که کمرویی شان درمان شود و راههای ناگشوده موفقیت به رویشان باز شود. کسی که هدف مشخص دارد مسلما سعی خواهد کرد از کوتاه ترین راه به آن برسد و چون مسیرش مشخص است کمتر گرفتار سردرگمی در کوره راههای بی ارزش خواهد شد.

## رهایی از چنگال افسردگی

بی تردید همگان در بعضی لحظات زندگی، چنان افسرده شده اند که به اصطلاح دل و دماغ کار را از دست داده اند و یا اینکه ذهن و روان آنها برای پذیرش مسائلی در این حالت یاری شان نکرده است.

افسردگی خاطر، معمولا توأم با ناهنجاری های رفتاری و فکری است که در بیشتر مواقع برای شخص افسرده ناشناخته نیز هست. در مورد ناراحتی های جسمی و دماغی، اطباء مسئله یی بنام تغییر رژیم را پیشنهاد می کنند. بد نیست که ماهم برای درمان افسردگی یه یک نوع تغییر رژیم متوسل شویم.

زمانی که به افسردگی خاطر دچار می شوید بلافاصله در صدد یافتن دلیل آن نباشید و به آن فکر نکنید سعی کنید فکرتان را به مسائل دیگر، سوای آنچه باعث افسردگی شما شده، مشغول کنید و خود را به کاری سرگرم سازید که برایتان دلچسب است. هر چه این کار و فکر نشاط آورتر باشد نتیجه ی آن در مبارزه با آن حالت، سودمندتر است.

در زمان ابتلا به افسردگی، بی تأمل از محلی که در آن نشسته اید خارج شوید و بعد از تغییر محل، سعی کنید به کارهای مفرح جسمی نظیر ورزشهای سبک پردازید.

چنانچه این مسأله را امتحان کنید، خواهید دید که پس از چند لحظه چنان در بازی و ورزش مستغرق شده اید که نگرانی و افسردگی خود را از یاد برده ایدو هیجان ناشی از بازی و ورزش مجالی برای ادامه ی افسردگی تان باقی نگذاشته است.

باید توجه داشته باشیم که مغز نیز، چون سایر اندام های بدن، دچار خستگی می شود و بیشتر بر اثر همین خستگی است که افسردگی به انسان عارض می گردد. برای علاج مغز خسته هیچ چیز بهتر از قدم زدن در هوای آزاد نیست. عوامل دیگری نظیر استفاده از نور خورشید، طبیعت زیبا و معاشرت با دوستان همدل نیز در بر طرف کردن خستگی مغزی موثر است.

افسردگی در حقیقت تحت شرایطی به علت برنامه های فکری نامناسب عارض می شود و اگر این شرایط نامناسب از میان برود و یا تغییر یابد، آن نیرویی که تحت نام افسردگی تا حالا به زیان شما عمل می کرد با آرامش در جریانی قرار می گیرد که به نفع شماست و اگر در زمان افسردگی موارد نگران کننده ی بسیاری را در افق فکر خود می دیدید، حالا تمام آن موارد خود به خود به مناظر امید بخشی بدل می شوند که فکر کردن به آنها هم دلچسب است.

وقتی با ایجاد تغییر در شرایط موجودتان افسردگی خود را رفع کردید، متوجه خواهید شد که دیگر آن آدم سابق که نگران و نومید بود نیستید و به علت تغییر وضع نیرویی را درخود احساس خواهید کرد که شما را به انجام بسیاری از کارها قادر خواهد ساخت.



## تربیت نفس

اگر شما موفق شوید هر چیزی را که وجود دارد، هر چیزی را که در پیرامون شماست، دوست بدارید مطمئناً دیگر هیچ چیزی قادر نخواهد بود باعث بد خلقی، ناخرسندی و ناشکیبایی شما گردد.

عشق، یکی از عناصر اصلی صبر و شکیبایی است. روح تمکین، با فروتنی عنصر دیگر آن است. دوست داشتن زندگی، همانطوری که هست، دوست داشتن سختی ها و بد بختی های غیر مترقب، از این نظر که بهترین فرصت را برای آشنایی با احساس رضا و تسلیم و عدم ستیزه گری و تقویت و تکمیل قوای درونی به ما میدهد، دوست داشتن هر آن چه که هست و به همان صورت موجود - زیرا که پذیرفتن آن به همین حال به سود ماست - دوست داشتن آینده، از این نظر که برای ما شگفتی ها و شادمانی های تازه در بر دارد، تمام اینها برای ما صبر و شکیبایی را در کلیه موارد تامین می کنند. بهتر بگوییم، تحت این شرایط ما دیگر با بی صبری کاری نخواهیم داشت. دیگر معنی ندارد که ما از صبر تلخ سخن به میان آوریم و این شامل فکر تحمل و رنج کشیدن نیز می شود. پس در چنین شرایطی دیگر ما هیچ دلیلی در دست نداریم که از زندگی خرسند و خوشنود نباشیم.

به مصداق « هر چه از دوست می رسد نیکوست » انسان هر کاری را که از دوست سر بزند، دوست می دارد. یعنی در این موارد، هر کاری را که اگر از طرف شخص دیگر مشاهده گردد غیر مطبوع است با صبر و شکیبایی تحمل می کند. یک مادر همه اعمال فرزندان خود را با حوصله زیاد تحمل می کند و حال آنکه همین اعمال، اگر از طرف کودکان دیگر سر می زند برای او غیر قابل تحمل می بود. من طبیعت را به هر صورت و وضعی که باشد دوست میدارم، یعنی من یک آسمان بارانی، طوفان، برف، کولاک را دوست دارم. حال آنکه اشخاص دیگری که کمتر شیفته طبیعت باشند، نمی توانند با همه ی تغییرات آن روی موافق نشان دهند. عشق به هر چیز، انسان را در مورد آن صبور و با حوصله می کند.

چه بدانید و چه ندانید، شما می توانید زندگی خود را تغییر بدهید. برای این منظور، از یک طرف باید افکار و فعالیت های خود را خوب هدایت کنید و از سوی دیگر یک وضع روحی در خود ایجاد کنید که در برابر سرنوشت لبخند بزند. در مقابل ایجاد چنین حالتی، بخت و اقبال نیز بشما لبخند خواهد زد ما به شما یک راه ساده نشان می دهیم که شما را در عین حال به این هر دو نتیجه می رساند. ادعا نمی کنیم که این بهترین روش ممکن است، اما اگر شما طریقه ی دیگری نمی شناسید، لازم نیست آنقدر صبر کنید تا اینکه سر انجام به کشف یک دستگاه ایده آل نایل آید. بلکه فوراً شروع به کار کنید و مطمئن باشید هیچ چیز مانع نخواهد شد که شما به تدریج که در زندگی پیش می روید، روشهای خود را تکمیل کنید و دایماً نتایج بهتری به دست آورید. پس فوراً به عمل بپردازید و از هم اکنون شروع به پیشرفت کنید. تعلیمات ما و سیله ی این کار را به شما نشان می دهند.

مهم ترین دستورالعمل این تعلیمات عبارت از آن است که در آغاز، نقاط ضعف خودتان را بشناسید و در تمام مدت پرورش نفس خود، تمام وقت خویش را بخصوص متوجه عناصری از خوش خلقی که در سازمان روحی شما از آن حیث نقصانی وجود دارد، سازید آیا نسبت به آینده بدبین هستید؟ آیا مشکلات شما را مایوس و دلسرد می کنند؟ آیا قادر به تسلیم و رضا و سر فرود آوردن نیستید؟ آیا به نظریه ی دیگران اهمیت می دهید؟ آیا از مردم و از جامعه گریزان و متنفرید؟ شما به آسانی می توانید به این پرسش ها پاسخ گوئید و ببینید نقص کارتان از کجاست.

سپس اندرزه های زیر را یک به یک انتخاب کنید و هر کدام را مدت یک روز به کار بندید.

۱. عادت کنید که از هر چه که در زندگی دارید خوشنود باشید. این عمل شما را وادار خواهد کرد که با دقت بیشتری کلیه ی ثروت های خود را مورد آزمایش قرار دهید. آنوقت ملاحظه خواهید کرد که از سویی ثروت های مادی و معنوی شما خیلی

بیشتر از آن چیزی است که خودتان تصور می کردید و از سوی دیگر بیهوده حسرت و تاسف آنچه را که فاقد آنید نخواهید داشت.

۲. در زمان حال زندگی کنید و لذات خرد و کلان آن را بچشید بخصوص در زمان آینده زیستن، حساب غلط کردن، خود را در معرض فریب و اغفال قرار دادن و به سراب دل خوش داشتن است. زمان حال، تنها چیزی است که ما به داشتن آن اطمینان داریم. بسیاری از مردم با بی صبری منتظر پایان یک روز، یک هفته یا یک سال هستند، زیرا در ذهن خود اوقات بهتری را برای آن دورانی که هنوز از راه نیامده است مجسم می کنند. راضی و خوشنود بودن، بیشتر مربوط به خود شخص است، تا به موارد و اتفاقات اگر می خواهید از آنچه فردا رخ خواهد داد خرسند باشید، تمرین کنید و یاد بگیرید که به آنچه که امروز در اختیارتان هست، دل خوش دارید.

۳. از دل و جان به کار خود همت گمارید و یقین بدانید که همین امر، باعث شادی و خوشحالی شما خواهد شد، کارتان را خوب و دقیق انجام خواهید داد و بدین طریق وسایل ترقی و پیشرفت خود را فراهم خواهید آورد و توجه به اینکه بتدریج در حال جلو رفتن و ترقی هستید، بیشتر باعث علاقه شما به کارتان می شود و راه پیشرفت تان را هموار تر می سازد.

۴. از بیکاری و خستگی کشنده یی که از آن حاصل می شود بپرهیزید. بیکاری ضمیر انسان را خالی و مستعد آن می سازد که کوچکترین عوامل نامساعد، آزرده اش کنند.

لازم است که زندگی انسان با انجام وظیفه بگذرد. برای این منظور باید دارای شغلی بود و برای این که این شغل جالب باشد، بایستی طوری باشد که همیشه در نهایت امر به نتایجی منجر گردد. وقتی کار می کنید باید هدفی در برابر دیدگانتان وجود داشته باشدو به طور خستگی ناپذیر به کار خود مشغول شوید. در این موقع کار برای شما حالت یک پناهگاه را خواهد داشت که برای گریز از اندیشه های بیهوده و زیان بخش، می توان بدان پناهنده گردید.

۵. وقتی بحران فرا می رسد، وقتی قلب شما پر از خشم و تیرگی می شود، وقتی همه چیز در شما و در پیرامون شما تاریک، خصمانه، حزن انگیز و شوم جلوه می کند. از این که این نخستین تاثرات را جدی تلقی کنید و به آنها ترتیب اثر بدهید، خود داری کنید. خود را سرگرم سازید و برای این که این عمل به خوبی انجام شود، با جدیت هر چه تمامتر به کار همیشگی خود مشغول شوید. وقتی غم و اندوه خود را به دست فراموشی سپردید، لذت از زندگی سودمند و وظیفه ی انجام شده که پادزهر به خلقی است جای آن را می گیرد.

۶. هر قدر کارتان بی ثمر باشد، باز با دل خرم به آن مشغول شوید. چرا ابرو های خود را گره کرده اید؟ چرا چین های به این عمیقی در جبین شما دیده می شوند؟ مثل اینکه شما مسولیت هر چه در گذشته کرده اید، هر چه که در آینده انجام خواهید داد. هر اتفاقی که در خانواده شما، در پیرامون شما، در کشور شما و در سراسر جهان روی داده است یا روی خواهد داد، هستی! چه بار سنگینی! حال آنکه شما موظفید که فوراً شانه ی خود را از زیر این بار گران خالی کنید و توجه خود را فقط به چیزی که واقعا مربوط به شما است، به آن کاری که باید انجام دهید، به آنچه که در حین اجرای آن هستید، معطوف دارید. آیا متوجه عدم تناسب فوق العاده بین غم و اندوه فزون از حد خود و مسولیت ویژه ی خویش هستید؟ لبخند می زنید؟ بسیار خوب، پس معلوم شده که متقاعد شده اید که اگر دقت خود را متوجه زمان حال سازید و آنرا به بهترین وجهی به کار اندازید تا آینده ی درخشانی را برای خویشتان تامین کنید، پریشانی و غم و اندوه خود را به حد اقل تنزل خواهید داد و حد اعلای تاثیر نیکو را به کوششهای خود خواهید بخشید. از گذشته چشم نپوشید، اما فقط به این شرط به آن بیندیشید که خاطرات مشوق و نیرو بخش را جان تازه یی بدهید و یا از گذشته درسهای مفید و سودمند بگیرید.

۷. در جستجوی راه خود باشید و اگر هنوز آن را نیافته اید، موضوع انتخاب شغل را مورد مطالعه قرار دهید و در این مورد آنقدر دقت نشان دهید تا اینکه شغلی را پیدا کنید که دقیقاً با بهترین استعداد های شما وفق دهد. انسان هر کاری را که بی نقص

انجام دهد، دوست می دارد. شما هم قطعا اگر در رشته یی که در آن ذوق زیادتری دارید وارد شوید، می توانید به حد اجتهاد و استادی برسید.

ولی فعلا به شغل کنونی خود، هر چه که هست بپردازید و با تمام اراده به آن علاقه نشان دهید. بدین طریق شما هر چه از دستتان بر می آید انجام خواهید داد تا خود را برای عملی ساختن کاری که مطابق ذوق و قریحه شماست از هم اکنون آماده سازید.

اگر هیچ کاری به شما رجوع نشده است، برای گریز از بیکاری، اولین وظیفه یی که پیش پای شما قرار گرفت به آن بپردازید. اگر خود را با تمام قوا به آن مشغول سازید، بزودی خواهید دید که یک فرصت تازه برای نشان دادن نیروها و استعداد های خود به دست آورده اید.

این وظیفه یی شماست که دیر یا زود بهترین استعداد های خود را به کار اندازید و لذت کار مطلوب، سود مند و پرداخت شده را بچشید.

۸. در زندگی هدفی داشته باشید. نتیجه و هدف دوری که در انتظار آن هستید، به سراسر زندگی شما لذت یک رمان پرشور را می بخشد، در شما علاقه به کار ایجاد می کند و یک نوع وحدت در فعالیت ها و کوشش های شما به وجود می آورد. توفیق در زندگی، عادتاً با اعتمادی که شخص به خودش دارد و انرژی و پافشاری و ابرامی که برای رسیدن به مقصود به کار می برد، نسبت مستقیم دارد.

۹. نزد خود گمان مبرید که چون لکه ابری آسمان را تیره ساخته است، پس دیگر کار از کار گذشته و امید هیچ گونه موفقیتی نیست. بزودی خورشید تاریکی را خواهد راند و خنده جانشین گریه خواهد شد. شما بسیاری از اوقات، از اینکه بر اثر بعضی چیزهای جزئی به این حد متأثر شده اید، متعجب خواهید شد.

۱۰. از هر مانع و رادع، از هر شکست و ناکامی، شما می توانید به نفع پیشرفت و ترقی خود استفاده کنید. پس از اینگونه مهمان های ناخوانده، با گشاده رویی پذیرایی کنید. چون کنتس می گوید:

« ناکامی از بعضی نظر ها راه کامیابی را به ما نشان میدهد. زیرا هرگاه ما به یک خطای خود پی ببریم، سعی خواهیم کرد که با دقت دنبال حقیقت بگردیم و هر حادثه یی شومی یک نوع خطا را برای ما آشکار می سازد، که در آینده می توانیم با مواظبت و دقت از آن احتراز جوییم.»

۱۱. در مناسبات خود با دیگران همه چیز را از سوی خوب آن بنگرید. پیوسته بکوشید که به خشم و غضب با آرامش، به تحریک و اغوا با نرمی و ملاحظت، به بد اخلاقی با خلق خوب، به ابرو های در هم کشیده با لبخند پاسخ بگویید. سعی کنید که احساسات شوم دیگران به شما سرایت نکند، زیرا این اسارت و بردگی شرم آور نروید و موجودی آزاد و مستقل باشید. بدین طریق چیزی نخواهد گذشت که شما از خود و در محیط خویش، انقلابی بر پا خواهید کرد.

واگنر می گوید: اگر سگی زوزه کشید آیا شما هم زوزه خواهید کشید؟ مسلم است که خیر. پس بگذارید کسانی هم که دارای خوی بهیمیت هستند عوعو کنند و بیاد بیاورید که شما بشر هستید و نباید کار حیوانی را تقلید کرد و تکرار کنید، حتی اگر برای مقابله و عکس العمل باشد.

۱۲. خود را بهتر مهیای پذیرایی از نشاط و شادمانی سازید، نفس خود را برای درک آن تربیت کنید و درهای وجود خود را به روی سرور و شادی بگشایید.

چشم بر اثر تمرین می تواند زیبایی را درک کند.

گوش بر اثر پرورش می تواند هارمونی و هم آهنگی را دریابد.

دل و جان می توانند درک لبخند و شمع را بیاموزند.

۱۳. به آنجا هایی بروید که خوشحالی لبخند و نشاط وجود دارد و بکوشید تا شما هم از آن شادی نصیبی بگیرید و به نوبه ی خود تخم شادی و سرور را در مسیر خود بپاشید.

کریستیان د. لارسن می گوید: ما برا اثر انجام کار مفید، می توانیم خود را تقویت کنیم و تنها با بیان خود می توانیم ارزش اندیشه های خویش را نشان بدهیم. همانطور هم نمی توانیم خود را به شادی عادت دهیم، مگر آنکه دائماً شادی را در اطراف خود پخش و پراکنده سازیم.»

۱۴. از تلقینات خود و تاثیرات نیک کمک بگیرید. در حقیقت اگر محزون، غمناک و متاثر هستید، قدری آمیزش با اشخاص خوشحال و خوش بین برای شما مشکل است، زیرا به حکم فطرت این حالات دنبال حالات مشابه می گردند.

شما یک منبع بسیار عالی در انتخاب کتاب دارید کتاب هایی که مملو از سرور و شرف و خوش بینی باشند بر گزینید و آنقدر بخوانید تا شما هم به نوبه ی خود مرکز جذابیت و شادی گردید.

۱۵. بلاک می گوید: «بعضی دوستی ها پیوسته رو به فزونی می روند و با گذشت زمان رسیده می شوند. این دوستی ها یک جز تشکیل دهنده ی زندگی ما شده اند و ما آنها را با یک خرسندی شیرین و اعتماد نمکینی می پذیریم. ما در جریان زندگی پی برده ایم که یک شریک خوب و مناسب در خانواده زنگ غم از دلمان می زداید و به ما الهام شادی می کند، ما او را می فهمیم و او هم به سهولت افکار و احساسات ما را درک می کند.»

تمایل بین مردها، بین زن ها، بین مرد وزن اتفاقی نیست بلکه نتیجه ی یک نوع سازگاری خصائل، یک نوع توافق ذوق و قریحه است، تجربه به شما یاد خواهد داد که اشخاص مورد تمایل خود را بشناسید و به سوی آنان بشتابید. بدین طریق پرورش عواطف و خوش خلقی برای شما آسانتر می شود.

۱۶. اگر ازدواج می کنید، کسی را برگزینید که تمایلات او با شما توافق داشته باشد. پس از چنین انتخابی همواره می توان برای ادامه ی توافق و تفاهم در مقابل او گذشت و بزرگواری داشت. باید مواظب باشید که هرگز کار به جایی نرسد که مثلاً به او بگویید از گذشت کردن خسته شده ام و دیگر گذشت نخواهم کرد، زیرا تاکنون به قدر کافی گذشت کرده ام. من دیگر علاقه و محبت از خود بروز نخواهم داد، همین اندازه هم زیاد بوده است. برای شما، بیش از طرف مقابل، اهمیت دارد که خود را با طبیعت او سازگار کنید، زیرا بدین طریق شما نقش عاقلانه تر و جوانمردانه تری را به عهده گرفته اید. بدین ترتیب شما بیشتر او را تحت تاثیر قرار خواهید داد و این برای هر دونفر تان مفید است، در واقع با این روش شما از یگانه وسیله برای اصلاح او استفاده کرده اید.

۱۷. اگر علیرغم تمام مساعی و کوشش های شما، محیط اثر خرد کننده و شومی بر شما اعمال می کند که قادر به خنثی کردن آن نیستید، گاه گاهی خود را به گوشه ی خلوتی بکشانید. برای این منظور دو راه در پیش دارید: یکی این که خیلی ساده است که برای مدتی، از محیط خود خارج شوید و بهتر است که به دهات بروید. ولی اگر اوضاع و احوال این اجازه را به شما نمی دهند هنوز این وسیله را دارید که در ذهن خود خویشتن را از محیط جدا کنید.

گوش های خود را به روی صداها ی خارجی ببندید، دقت خود را از اشیایی که نظر شما را جلب می کنند برگردانید، به هر چه در اطراف شما می گذرد بی اعتنا شوید و به خود مشغول گردید. وقتی بدینگونه انزوای فکری یا واقعی را عملی ساختید، آن وقت خوش خلقی و خوش بینی را در خود پیروانید. وقتی بعد از آن دوباره با محیط مادی خود تماس گرفتید، خود را نیرومند تر حس خواهید کرد و آسان تر موفق خواهید شد که خوش خلقی را به تخت پیروزی بنشانید.

۱۸. در زمستان وقتی هوایی بی نهایت تیره و تاریک است به قسمی که به سختی می توان خصوصیات مهمان ها را تشخیص داد، ما چه کنیم؟ چراغ یا برق را روشن می کنیم و این منبع نور و شادمانی ما را از زیر منت ستاره ی ناپایدار و بی وفا بیرون می آورد.

شما می توانید در باره ی نور روحانی هم که از موارد و اتفاقات و حوادث مختلف ساطع می شود به سوی شما می آید، همین کار را بکنید. ایجاد نور در خودتان را بیاموزید، فرح و شادی درونی خود را تقویت کنید، تا آنکه در تاریک ترین روزها نگذارد، شما تحت تاثیر شوم بد بختی، ناکامی و دشمنی قرار گیرید. اگر حس می کنید که خلق تان نتگ شده است. فوراً چراغ درونی تان را روشن سازید!

۱۹. گاه گاهی در عالم خیال سیر کنید اما بکشید که بر قوه ی خیال خود حاکم باشید. نگذارید اندیشه ها و احساسات زیان بخش در آن نفوذ کنند. با پا فشاری و تاکید و تلاش، نظریاتی را که برای پیشرفت شما سودمند باشند در آن بپرورانید. در کتاب به شاگردان خانواده مقدس می خوانیم:

«به ویژه عذاب خود را با بزرگ کردن تیره بختی های خویش، شدیدتر نسازید زیرا از این کار جز تقویت تاثرات و تشدید تلخ کامی خود نتیجه یی نخواهید گرفت. از این اشباح تاریک بگریزند، به آنها توجهی نکنید، آن ها را حقیر بشمارید مثل اینکه چیزی اساساً وجود ندارد.»

هنگامی که تنها هستید، رهبری و تسلط بر اندیشه های خود را تمرین کنید پس از مدتی خواهید دید که حاکم بر ضمیر خود شده اید. خواهید دید که امیدواری، دلاوری، پشتکار و همت و استقلال را در ضمیر تان رسوخ داده و یاس و دو دلی را از آن رانده اید. بدینسان روح شما محکم خواهد شد و حساسیت و تاثر پذیری سابق شما از میان خواهد رفت.

۲۰. در کتاب به شاگردان خانواده مقدس این طور اظهار نظر می شود:

«اگر می خواهید یک قدم به سوی حسن خلق پیش بروید، سعی کنید خود را تصفیه کنید و جلا دهید. حس خود پرستی، حرص و آز، شهوترانی و خود ستایی را در خود بکشید، خود را به از خود گذشتگی و فدا کاری عادت دهید، ذوق جوانمردی و بلند همتی را در خود به پرورانید.»

بشر کاملاً به تغییر و تبدیل و اصلاح خود قادر است هر کسی که زحمت آزمایش را به خود بدهد، می تواند هر روزه صحت این ادعا را نزد خود تایید کند. اگر بخواهید ضمن پیشروی در زندگی، سعادت بیشتری به چنگ آورید لازم است که اخلاقاً جلو بروید. از طرف دیگر تکامل دانسته ها و پرورش ذهن به خودی خود یک منبع شادی و سرور بلاواسطه به شمار می روند.

۲۱. اگر می خواهید به سرعت از حیث نیروی تنی و روانی، سلامتی فضایل معنوی، عقل و درایت و قدرت روحی رو به کمال روید، بکشید که در هر زمان شاد و خرم باشید. شادی، کلیه توانایی های شما را آزاد می سازد و به بهترین سجایای شما اجازه شکوفه کردن و تکامل یافتن می دهد.

۲۲. بهترین تاکتیک برای رسیدن به شادمانی این است که دنبال هر فکر شوم و ملال انگیز، فکری سالم و پر از خوش بینی را قرار دهیم. اگر ضمیر نابخود شما می گوید: «من محزون هستم» شما جواب بدهید: «من خوشحالم» اگر ندای درونی فریاد بر می آورد: «من اقبال ندارم» شما با صدای بلند تری تایید کنید «بخت هر لحظه به روی من لبخند می زند.»

در برابر هر تلقینی که دشمن سعادت و کامیابی شما باشد، یک فکر نیرو بخش و مشوق قرار دهید مثلاً «من ضعیف هستم» و «من نیرومند و قوی هستم». من از آینده هیچ انتظاری ندارم» و «آینده درخشانی در انتظار من است.»

اگر در مغز خود تسلسل افکاری از این نوع ایجاد کنید و بر اثر تکرار آن را به عادت مبدل سازید، نیرویی به کف خواهید آورد که پس از آشکار شدن هر گونه آثار ضعف و فتور، بی آنکه زحمت زیادی برای شما تولید کند، قوت اولیه را به شما باز می گرداند. ضمناً متوجه باشید که از این پس، کلیه ی تلقینات نامساعد، علل تکامل و بهبودی شما می شوند و هر چه این علل بیشتر و متعددتر باشند، پیشرفت شما به سوی کمال سریع تر خواهد بود، تا جایی که موجودیت «بخود» و آزادی شما، تاثیر قطعی خود را روی موجودیت «نابخود» شما باقی بگذارد.

تاثرات برونی می تواند تاثرات درونی، احساسات و افکار را بیدار کند و شما از طریق آن بر احساسات، تاثرات، هوسها و شهوات خود حاکم می شوید. پس از این تاثرات بیرونی استفاده کنید.

۲۳. شاد زیستن را نه تنها هنگامی که همه چیز بر وفق مراد است بلکه وقتی هم که همه چیز برخلاف انتظار است یاد بگیرید، زیرا فقط در این صورت اخیر است که شما موجد شرف و شادی خود خواهید بود. پس شاد باشید زیرا شما می خواهید علی رغم حوادث، نشاط و خوشحالی خود را حفظ کنید.

اگر رنج می برید، گرفتاری های خود را با روی گشاده تحمل کنید. خوش خلقی خود را همیشه حفظ کنید، زیرا شما ما فوق آلام و اندوه ها قرار دارید.

غالباً رنج و الم سدی است که در جلوی راه بد ها و بدی ها قرار گرفته و ما را به خطر آن ها واقف می سازد. با از سر گذراندن این دوره های رنج و الم در آینده خواهید توانست هر رنجی را پیش بینی کرده از خود دور سازید، یا بر آن مسلط گردید زیرا وقتی شما خوش خلقی را قانون تغییر ناپذیر زندگی خود ساختید، دیگر ناامیدی نمی تواند به ضمیر شما راه یابد.

هنگامی که گردش روزگار بر وفق شما نیست، و بخت و اقبال به روی شما لبخند نمی زنند به خودتان ستم روا مدارید و خویشتن را در دامان یاس و ناامیدی نیندازید و بالعکس شاد و خندان باشید زیرا شما می توانید هر لحظه حس کنید که از کلیه عوامل مختلف قوی تر و نیرومند تر هستید و این قدرت را دارید که بر سراسر زندگی خود تسلط یابید و سرنوشت خود را با اراده تزلزل ناپذیر خویشتن تنظیم کنید. فوراً تصمیم بگیرید که قدرت واقعی خود را بروز بدهید به این که کلیه ی عناصر سرنوشت را مجبور سازید که شما را یاری کنند، با شما به کار پردازند و به شما آینده ی درخشانی را که غالباً آن را در عالم رویا مجسم کرده اید، بنمایانند.

اگر اتفاقات یک بد بختی به شما روی آورد، همواره یقین داشته باشید که سرانجام روشنایی بر تیره گی چیره خواهد شد، و حد اعلای کوشش را در این راه مبذول دارید و این حقیقت شگفت انگیز و غیر قابل انکار را پیوسته در نظر داشته باشید و به خاطر بسپارید که رنج و الم نمی توانند مدت مدیدی در روان تابناکی - که آفتاب فروزنده ی خوش خلقی آن را روشن و منور ساخته است - باقی بمانند.

در زندگی راضی و خرسند باشید، زیرا هیچ رنجش خاطری، هیچ مانع و رادعی، هیچ ناکامی و شکستی، آن طوری که در وحله ی اول به نظر شما می آیند، سخت و دشوار نیستند. سپس به خاطر بیاورید که نور بر ظلمت غالب می گردد و شما می توانید هر قدر روشنایی که مورد نیازتان باشد، ایجاد کنید.

خوشحال باشید و بدانید که با همین خوشحالی نیمی از باری که بر دوش شماست سبک خواهد شد. هر گاه موارد و اتفاقات مختلف زندگی مورد پسند شما نبودند، سعی کنید که خودتان مورد پسند خودتان واقع شوید و برای این منظور در حفظ خلق خوش خویشتن کوشا باشید، سعی کنید که در قلب و روح خود ایجاد لذت کنید و اگر سعی کافی به عمل آورید که همواره خرسند و خشنود باشید، این کار کاملاً برای شما امکان پذیر خواهد بود. با همین وسیله ی ساده بی نهایت بر سهم خوشبختی خود خواهید افزود.

اگر گرفتاری ها و اشکالات زندگی، شما را احاطه کرده اند و آزارتان می دهند، سعی کنید تا آن صلح و آرامش درونی خود را که در نهاد هر انسانی وجود دارد حفظ کنید. روح و جان خوشنود، همواره زندگی را بر وفق مراد می گردانند. در قلب شادان، دلاوری بیشتر و در روح تابان، قدرت بیشتری وجود دارد و این هر دو مانند آفتابی است که سیاهی شب را وادار به گریز می کند.

اگر اوضاع و احوال کاملاً خراب است، خود را تسلیم یاس و دلسردی نسازید. بدانید که اگر روح شما پر از شور و شرف باشد، اصلاً کارها خیلی آسان تر خواهد بود. به هر قیمت که هست خوش خلقی خود را حفظ کنید زیرا این خود، بهترین وسیله

برای نجات از عذاب ناملايمات است.

هنگامی که به حسب ظاهر، هیچ روزنه امیدی در برابر شما پدیدار نمی شود، به خاطر بیاورید که برای موفقیت در کار، برای شما نیروی کافی لازم است و تنها یک قلب شاد و خرم می تواند نیروی لازم را فراهم سازد و خود را برای مبارزات تازه مهیا سازد. زمانی که قلب گرفته باشد، ضعف و ناتوانی بر ما چیره می شود و آنگاه برای ما فتح مجدد موقعیت های قبلی، مشکل می گردد.

اگر در زندگی با یک عدم موفقیت مواجه شده اید، تاسف و حسرت بیهوده را از خود دور کنید. به اقبال بد، چهره خوب نشان بدهید. از نو شروع به فعالیت کنید و از این که می توانید مبارزه را از سر بگیرید شاد باشید. این مربوط به خود شماست که آینده را برای خود سعادت بخش تر و پرثمر تر از گذشته سازید، یا برعکس آن رفتار کنید. همواره بکوشید تا در هر موقعیتی زیانهای خود را فراموش کنید و قابلیت خود را برای جبران این خسارات در نظر بگیرید.

هر وقت این تمایل در شما ایجاد شد که در خود احساس یاس و ناامیدی کنید و یا جرات و جسارت خود را از دست بدهید فوراً خوش خلقی را به کمک بطلبید. یقین داشته باشید که این کار برای شما میسر است و به خود تاکید کنید که این عمل را انجام خواهید داد و آن وقت نسبت به این تصمیم، پایدار و وفادار بمانید و در عزم خود راسخ و همواره شاد و سرشار باشید. در روح خود نیرو و خوشحالی را با هم توأم سازید، بدین طریق هیچ گونه اثری از کج خلقی یا ناامیدی در آن باقی نخواهد ماند زیرا این حالات روانی غم انگیز، فقط در جایی می توانند باقی بمانند که در آنجا ضعف های عادی و نیروها استثنایی باشند.

اگر شما در ابعاد خشنودی برای خود پافشاری کنید، به زودی زود بخت سازگار به روی شما لبخند خواهد زد. آری این یک اصل مسلم است که شادی، شادی را جذب می کند و سعادت، سعادت را به سوی خود می کشاند و کامیابی تولید کامیابی می کند. پس شما در سرا پای وجود خود، تخم شادی و مسرت بیفشانید بی آنکه متوجه زمان، فصل و یا حوادث باشید. آنگاه به زودی مشاهده خواهید کرد که هر چه برای ترضیه و خشنودی شما لازم است به سوی خود جذب کرده اید.

۲۴. وقتی خلق شما بهتر شد، سعی کنید که وضع حاصله را با دقت و استحکام حفظ کنید. اگر به طور موقت در شرایط خاصی وضع روحی خوشبین تر، خندان تر و نشاط انگیز تر به شما روی داد آن را کتبا شرح دهید تا بیشتر متوجه جزئیات آن بشوید. تصمیم بگیرید که این وضع را غالباً تجدید کنید و آن را به عادت تبدیل سازید و همواره افکار و احساساتی را که در این موارد استثنایی در خود احساس کرده اید به یاد بیاورید.

کسی که نتواند قدر خوشبختی های کوچک را در زندگی بداند هرگز نخواهد توانست از ساعاتی هم عمیقاً سعادت بخش هستند و در مواردی به او روی می آورند، لذت ببرد. باید طعم لذات کوچکی را که برای شما میسر است، بچشید تا بتوانید مسرت های بزرگتر را نیز احساس کنید.

خود را بدون مقاومت و بلا دفاع، تسلیم انگیزه های طرب انگیز، سرور آمیز و بشاشت خیزی بسازید که در موارد و مواقع مختلف در شما ایجاد می شوند. حالا مبدا آنها هر چه می خواهد باشد، خواه بر اثر موفقیت های مادی یا معنوی حاصله از کوشش های خودتان، خواه بر اثر فداکاری فلان دوست صمیمی، خواه نشانه یک جذب، یک تاجر هنری یا یک منظره ی روح افزا باشد، تفاوتی در اصل مسأله نخواهد داشت.

به این کودکان معصوم نگاه کنید، ببینید که چگونه بر اثر کوچک ترین حادثه ی موافق، شادی فوق العاده یی به آن ها روی می دهد که به وسیله ی فریاد های پر شعور و شغف، جست و خیز ها و رقص ها نشان داده می شود. شما هم سعی کنید که دوباره به حالت کودکی برگردید. این حالت شک و تردید را از خود دور کنید، نگذارید که درد و بدبختی شما را آلوده سازد. هرگز خود را با ذکر این جمله بی محل که «خوشبختی دیری نخواهد پایید» و یا با به خاطر آوردن جملات دیگری که از

تراوشات فکری فلاسفه بد بین و برای جلوگیری از سعادت ساده ی افراد است، از آن مقدار خوشبختی که هم اکنون در اختیار شماست، محروم نسازید. از این قبیل افکار و خاطرات زیان بخش که مانع آزادی عمل بهترین احساسات شما می شوند جدا و با تمام نیرو بگریزید.

بر اثر تمرین دایمی و پایدار برای رسیدن به خوشبینی و خوش خلقی و خوشحالی می توانید خود را آماده تربیت کنید. برای این که در بعضی موارد استثنایی شغف و جذبه را آن طوری که باید و شاید حس کنید و از آنها اثر عمیق و فراموش نشدنی در روح شما باقی بماند. این تمرین ها و نتایج آنها به شما جرات و شوری می بخشد تا بتوانید در سایه ی آن در عرصه ی زندگی به مبارزات خود ادامه دهید.



## علت و معلول

سایه با ذات آشنا باشد سایه از ذات کی جدا باشد «سنایی»

از بزرگمهر حکیم پرسیدند: «کارها بکوشش است یا قضا؟»

جواب داد: «کوشش قضا را سبب است»

بزرگمهر در این جمله ی کوتاه و پر معنی ما را از بزرگترین قانون زندگی یعنی قانون علیت، آگاه می کند. قانون علیت بما می گوید که هر علت معلولی دارد. معلولها هم غیر قابل پیش بینی نیستند. بدین معنی که از روی اعمالیکه امروز انجام می دهیم تا اندازه یی می توانیم حوادث آینده را پیش بینی کرده و درکی مبهم از سرنوشت آینده ی خود داشته باشیم. زیرا از روی علل می توان معلولها را حدس زد، مثلاً فرض کنید دانش آموزی که امروز جوان و تندرست است، اوقات خود را به لهو و لعب و میگساری و قمار بازی و بطالت می گذراند. از وضع امروز او می توان کم و بیش حدس زد که آتیه ی او چگونه خواهد بود.

معلول همیشه از علت پیروی می کند. زنجیر وقایع دیروز خالق اعمال و حوادث امروز و اعمال و حوادث امروز خالق اعمال و حوادث فردای ماست.

هر عمل، هر فکر و هر احساس امروز، در اعمال و افکار فردای ما منعکس می شود. اگر امروز، خود را برای مبارزه با حوادث ناگوار آماده کنیم، فردای بهتر از عهده ی مدافعه بر توانیم آمد، چرا که اگر چه عوامل خارجی در ما موثرند ولی گزندی که از این عوامل بما می رسد وابسته به طرز برخورد ما با آنها است.

کامیابی و یا شکست در دفع هر مصیبت، وابسته به طرز تفکر و عمل ما است. به همین جهت در حالیکه شکست و ناکامی برای روح های ناتوان زهر قاتل است، برای روح های توانا به منزله ی نخستین پلکان کامیابی است. مرد توانا با هر شکست به یکی از اسرار کامیابی پی می برد. در حقیقت از هر شکست درسی فرا می گیرد و بدین ترتیب بر تیره بختی های خود می خندد و سرانجام پیروز می شود. پطر کبیر این راه را در پیش گرفت و آن قدر در برابر شکست هایی که بدست شارل دوازدهم بر او وارد شد، مقاومت کرد تا پیروز گردید و بدین ترتیب قولی را که داده بود عملی کرد: «آنقدر شکست خوردم تا راه شکست دادن را بیاموزم.»

حوادث همیشه به نفع ما نیست، حتی تواناترین اشخاص با حوادث ناگوار روبرو می شوند ولی ناتوان آنها «قسمت» نامیده با کمال خواری و بی چاره گی تسلیمش می شود.

فلسفه ی تقدیر، فلسفه ی ضعفا است. «قسمت» گریز گاهی است برای ناتوانی که همت آن را در خود نمی بینند تا با مشکلات مبارزه کنند و اگر نه امری واضح و مبرهن است که اقبال هوادار کسی است که طرفدار کار و کوشش است.

گفتار خود را باسخنان پر مغز اسپور جئون پایان می دهیم:

«من هرگز به شانس و اقبال اعتقاد نداشته ام بجز اینکه خیال می کنم اقبال شخص را از روی خندق عبور می دهد به شرطی که آن شخص بتواند خوب بجهد و یک قطعه گوشت در ظرفش می نهد به شرطی که از باغچه و گوسفند خود نگاهداری کند.»

«اقبال غالباً به کسانی روی می آورد که به دنبالش می روند. به عقیده ی من اقبال فقط یکبار بر در خانه ی هر کس

دق الباب می کند ولی اگر کار و فعالیت در را باز نکرد، اقبال هم می رود و باز نمی گردد.»

## استفاده از وقت

گرگوهری از کفت برون تافت  
در مایه ی وقت می توان یافت  
گر وقت رود ز دست انسان  
با هیچ گهر خرید نتوان  
«ایرج میرزا»

هر چیز در دنیا قابل جبران است غیر از وقت که چون یکبار از دست بدر رفت، مجدداً به دست نمی آید. جوانان عموماً تصور می کنند عمر شان تا دامن ابدیت گسترده است! و به همین جهت آنان قدر وقت را نمی دانند. وقتی به خود می آیند که پیری چهره ی کریه خود را نشان می دهد و یا ناگهان عمر شان قطع می گردد. وضع اکثر جوانان مانند مرد پولداری است که سرمایه ی محدود خود را با بی پروا یی خرج می کند غافل از آن که دیر یا زود ثروت کلان او به پایان خواهد رسید. آنتون چخوف چون قدر وقت را می دانست با اینکه کمتر از پنجاه سال عمر کرد هزار داستان کوتاه و چندین کتاب از خود بیادگار گذاشت.

«یک روز» خیلی بی اهمیت به نظر می رسد و حال آنکه «یک روز» از لحاظ کیفیت با «یک سال» بلکه با «ابدیت» برابر است گو اینکه از حیث کمیت ادا قابل مقایسه نیست زیرا «یک سال» بر اساس همین «یک روز» بلکه بر اساس «یک ساعت» قرار دارد هم چنان که ارقام بزرگ از اعداد کوچک سر چشمه می گیرند.

دانشمندی می نویسد: «ما زارعی هستیم که هر روز که می گذرد بیشتر از روز گذشته کشتزار های مرگ خود را شخم زده ایم» و عرب می گوید: «الوقت کالسیف اذالم قطعه قطعک» یعنی وقت چون شمشیر است که اگر قطعش نکردی قطعه قطعه است می کند. آیا حیث نیست در چنین دنیایی که سرمایه ی عمر ما را وقت تشکیل می دهد، بگذاریم ساعات عمر بیهوده تلف شود و به صورت آبی در می آید که در بیابانی سوزان و لم یزرع رها شده باشد؟ حالا که تصدیق می کنید که یک چنین عمل صحیح نیست، حساب ساعات عمر خود را نگاه بدارید، بدین معنی که: جلو آن ساعاتی که در زندگی خود تلف می کنید. یک علامت تفریق بگذارید و جلو ساعاتی که عاقلانه استفاده نموده اید یک به علاوه بگذارید، ساعاتی که صرف به وجود آوردن چیزی می کنید (مثلاً قسمتی از خانه را تعمیر می کنید و یا کتاب مفید می خوانید و یا به کسی کمک می نمایید) از جمله ساعاتی است که در زندگی از آن استفاده نموده اید آن ساعاتی که تلف نموده اید ساعاتی است که در آن هیچ کار مفیدی انجام نداده اید. مثلاً در موقعی است که اوقات را به بطالت می گذرانید و بیهوده عصبانی و سر چیز های جزئی با دیگران گلاویز می شوید.

در افکار ضعیف، شکست، زبونی و ناکامی نهفته شده، چون داشتن قوه ی خلاقه نخستین قدم در ابداع و ابتکار و اختراع است، از این رو باید افکار خود را تقویت کنیم.

علاوه بر تقویت افکار، باید توهمات و تصورات پوچی که در باره ی لیاقت پنداری خود داریم از میان برداریم و خود را با روش تجزیه و تحلیل آنچنان که هستیم تماشا کنیم و با جدیت تمام سعی نماییم نواقص و معایب خود را بر طرف کنیم. چه موفقیت در قدم اول، موفقیت در قدم آخر است، پیروزی درونی خواه ناخواه منجر به پیروزی واقعی می گردد. در این جا هم مثل همه جا معلول از علت تبعیت می کند.

اگر کسی ساعت ما را بدزد، بر او خشم می گیریم و تحویل پاسپاناش می دهیم و لی اگر همان شخص ساعتی از عمر ما را تلف نکند نه تنها بر او خشم نمی گیریم، بلکه خشنود هم می شویم و حتی گاهی عمداً به سراغ این و آن می رویم تا

دیگران اوقتا ما را با صحبت های پوچ و اعمال باطل و بی معنی، تلف کنند.

جام عمر را به دست ما داده اند تا آن را مطابق میل خود پر کنیم. اختیار در دست ماست، ما می توانیم جام عمر خود را از زهر هلاهل لبریز کنیم و هم چنین قادریم گواراترین شربت‌ها را در درونش بریزیم. اگر اوقات خود را به بطالت و شرارت بگذرانیم، جام عمر ما از زهر لبریز می شود ولی اگر حیات خود را با کردار و پندار و گفتار نیک آرایش بدهیم، جام عمر ما از شربت گوارا پر می گردد.

پس همان طور که زنبور عسل فقط از عصیر گل‌های خوشبو و سودمند استفاده می کند و روی گل‌های زهر آگین نمی نشیند، ما هم باید فقط با نیکان آمیزش کنیم تا اوقات ما عاقلانه صرف شود و جام عمر ما از شهد ناب لبریز گردد. باید همیشه به یاد داشته باشیم که بهترین دوران عمر برای کسب فضایل اخلاقی، دورانی جوانی است. هرگاه دوران جوانی را به بلهوسی بگذرانیم و تخم نیکی در سرزمین وجود خود نیفشانیم، دیگر هرگز قادر نخواهیم شد، به ترمیم به پردازیم. به قول دانشمندی:

«زندگی به یک شب تاریک می ماند، ما باید چراغ خود را بدست خود بیفروزیم و زندگی خویش را روشن کنیم.»

چطور می توان زندگی را روشن کرد؟ قبل از همه باید هر سال و یا لا اقل هر ماه بودجه ای برای صرف اوقات خود به طرز صحیح فراهم آوریم.

به عبارت دیگر باید طرزی برای طرز استفاده از اوقات خود بریزیم چه فقط به این طریق قادر خواهیم شد که از اتلاف وقت خود داری کرده و با انجام کارهای خلاق و ثمر بخش پردازیم. ناپلئون کبیر که کامیاب ترین فرد عصر خود بود، برای انجام هر کاری وقتی تعیین کرده بود و فقط با تقسیم وقت و تهیه بودجه ای عاقلانه برای آن، وی توانست در مدتی بس کوتاه با اعمال بزرگ و شگفت انگیز دست یازد و دنیایی را با اعمال خود به حیرت اندازد.

مردانی امثال پاسکال و موتزار و اسپینی نوزاد و شوهرت و چخوف و کیتس هم در اثر آگاهی از طرز صرف وقت، توانستند در طی عمر کوتاه خود آثار گرانبهایی از خود بیادگار گذارند.

برخی از مردان بزرگ، برای اینکه حداکثر استفاده را از اوقات خود کرده باشند، حتی از تأهل خود داری کرده اند مانند: الکساندر فن هومبولت محقق آلمانی که برای تهیه ی مطالب کتاب های علمی خود از تما علایق دنیوی تبری جست و حتی آلوده بزن و مأوا نشد. همچنین سایر نوابغ بنام از قبیل: افلاطون، ژوژ کارور و اشنگتون، کانت، فارابی، شوپنهاور، دکارت از تأهل و مال دنیا احتراز جستند تا بهتر بتوانند به کارهای ثمر بخش دست یازند.

ما اگر نتوانیم خود را در وارستگی به پایه ی نوابغ فوق الذکر برسانیم لا اقل باید سعی کنیم برنامه ی روزانه ی خود را مثل ساعت تنظیم کنیم. برای نیل به این منظور باید هر روز صبح برنامه ای برای خود درست کنیم و در پایان شب جلو ساعاتیکه از آن استفاده کرده ایم علامت به علاوه بگذاریم و باید سعی کنیم علایم تفریق روز به روز کمتر بشود. برای اینکه به طرز شایسته ای برنامه فوق را انجام بدهیم باید همیشه گفته ی معروف بالزاک را در مد نظر داشته باشیم:

« بعضی ساعات را از ما می گیرند، بعضی را می دزدند و بعضی خود به خود از ما می گریزند» در مورد ساعاتیکه خود به خود از ما می گریزند نمی توان کاری کرد ولی در مورد افرادی که ساعات ما را از ما می دزدند و این ها به قول بالزاک بدترین دزدانند، می توان اقداماتی کرد.

سزان، نقاش بزرگ فرانسوی از مردم فرار می کرد زیرا وی عقیده داشت مردم لنگری هستند که به آدم می آویزند و مانع پیشرفت او می شوند. وی در آخرین طبقه ی یک ساختمان در انزوای مطلق می زیست، هیچکس به هیچ عنوانی حق

نداشت وارد اطاقش بشود، زیرا وی در هر حال مردم را مزاحم می دید.

اگر چه سزان تا اندازه ای حق داشت از معاشرت با مردم گریزان باشد اما لازم نیست ما هم تا به این اندازه از آمیزش مردم گریزان باشیم ولی باید مواظب باشیم که دزدان وقت، اوقات گرانبهائی ما را از چنگ مان بدر نیاورند، به عبارت دیگر باید از آن افراد کاهل و تهی مغزی که قادر به تحمل تنهایی نیستند و برای کشتن وقت خود، مزاحم ما می شوند و می کوشند با سر گرم کردن ما به لهو و لعب، وقت و مال ما را تلف کنند بپرهیزیم. آری باید از این نوع افراد وقت خور ( به قول فرانسوی ها : chronophage ) فرار کنیم و به آنها هرگز اجازه ندهیم وقت ما را تلف کنند.

## امید

در نومیدی بسی امید است

پایان شب سیاه سپید است

در باره ی یک زندانی اسپانیولی نقل می کنند که در زندانی که قسمت عقب آن با یک صخره ی عظیم مسدود بود محکوم به حبس ابد شده بود ولی این سنگ طوری نبود که یک نفر زندانی نتواند آن را با سعی و کوشش جا به جا کند. معهذنا زندانی مزبور از فرط یاس و ناامیدی هیچگونه تلاش و فعالیتی برای پیدا کردن راه فرار از خود نشان نداد و عمری را در دخمه یی سیاه به سر برد و حال آنکه با اندک کوشش و تلاش می توانست صخره را از میان برداشته مجددا در دنیای روشن و فراخ آزادی راه یابد و بقیه عمر را با شادکامی بسر آورد.

در میان ما - مخصوصا طبقه جوان - چه بسا افرادی وجود دارند که خود را در زندان سیاه یاس محبوس کرده و کوچکترین تلاشی برای نجات خویش نشان نمی دهند. غافل از آنکه با نیروی اعجاز آمیز امید، قادر خواهند بود از این زندان بدر آیند و نجات یابند. درباره «مایر» موسس استودیوی فیلمبردای گولدوین مایر آمریکا نقل می کنند که وقتی که از اروپا به آمریکا مهاجرت کرد بقدری فقیر و مستمند شده بود که یک شب با وحشت متوجه گردید از داراویش فقط یک دلار باقی مانده. آن شب مایر تصمیم گرفت به انتحار دست یازد و برای همیشه خود را آسوده کند ولی چند ساعت بعد از گرفتن این تصمیم، مایر متوجه این شعار که روی یک دیوار نقش بسته بود، گردید: «There is a Silver Lining To Every Cloud» (هر ابری دارای یک حاشیه سیمین است) «شعار فوق چنان نور امید در درون تاریک او دمید که از فردای همان شب مایر در صدد بر آمد به تلاش و کوشش پردازد. در نتیجه او نه تنها کشتی وجود خود را از غرقاب نجات داد بلکه آن را به سوی سرزمین سعادت و موفقیت نیز هدایت نمود و سر انجام یکی از میلیونر های بنام آمریکا گردید.

ناپلئون راست گفته: «مرگ حقیقی برای انسان مرگ امید است» آری، «ناامیدی اولین قدمی است که شخص به سمت قبر بر می دارد» همانطور که ویکتور هوگو گفته است: «امید در زندگانی همان قدر اهمیت دارد که بال برای پرندگان» بدون امید زندگی ممکن نیست. زیرا «امید قوه ی محرک است»<sup>۱</sup> «اگر از انسان امید و خواب گرفته شود، بدبخت ترین موجود روی زمین می شود.»<sup>۲</sup> «حتی بد بینانی امثال ائاتو فرانس که زندگی را زندان سیاهی بیش نمی دانند به این نکته پی برده اند که در هر حال به چراغ امید نیازمندند.»<sup>۳</sup> آری «دنیا به امید بر پاست و انسان به امید زنده است»<sup>۴</sup> «امید و آرزو آخرین چیزی است که دست از گریبان بشر بر می دارد.»<sup>۵</sup> افرادی که با سلاح امید مسلح نیستند زیر ضربات تازیانه اش خرد و نابود می شوند. این جا باید این حقیقت را گوشزد کنیم ولو به آخر طناب زندگی رسیده باشیم می توانیم برای جلوگیری از سقوط یک گره به طناب زندگی بسته به آن آویزان شویم و مجددا به سعی و کوشش پردازیم:

«پیمان سعی مگسل اگر کار مشکل است

ره رو ملول گر نشود ره دراز نیست»

ولی باید فرق گذاشت بین امیدواری دینامیک و امیدواری استاتیک، افرادی که از امید دینامیک برخوردارند پیوسته در حال سعی و کوشش و مبارزه هستند ولی افرادی که گرفتار امیدواری استاتیک هستند، به جای کوشش و تلاش به اوهام و تخیلات خام پناه آورده و با سپر صبر می کوشند ضربات تازیانه تقدیر را بر خود هموار کنند. اعتصام الملک به همین نوع امید اشاره می کند در جایی که می گوید: «امید و فیک تیره بختانی است که از دست ساقی دهر جرعه ی بی مهری نوشیده اند» و درباره ی همین نوع امید است که هرشل می گوید: «امید نان روزانه بیچاره گان است!»

۱ - ساموئل اسمایلز.

۲ - امانوئل کانت.

۳ - زندگی دنیای سیاهی است که ما باید با روشن کردن چراغ های امید روشن و منورش کنیم.

۴ - دهخدا.

۵ - روسو.

امیدی که با مبارزه و کوشش و تلاش همراه نیست، پیشیزی نمی ارزش ندارد. باید به امید دینامیک روی آورد تا در های گنجینه ی سعادت و موفقیت بروی ما باز شود. باید چنان زندگی کرد که گویی چیزی بنام یاس و ناامیدی در دنیا وجود ندارد و باید همیشه به خاطر داشت که در زندگی و مقدرات ما مهمتر از عامل شانس و اتفاقات، سعی و تلاش خودماست و سعی و تلاش هم ممکن نیست مگر اینکه انسان همیشه به موفقیت نهایی خود امید وار باشد. بنابراین از امروز به بعد سعی کنید گفته ی زیر شعار شما در زندگی باشد:

« هرگز مایوس مشو زیرا ممکن است آخرین کلیدی که در جیب داری قفل مشکلات زندگی ترا بگشاید.»

## مطالعه ی اجمالی در باره ی عوامل کامیابی

نیاید مراد آنکه جوینده نیست

که جویندگی عین یابندگی است

«خواجوی کرمانی»

نبوغ به منزله ی طلاست و کار ، کارگری است که این طلا را استخراج می کند. هیچ عملی بی نتیجه نمی ماند و نتیجه ی هیچ عملی را نمی توان معدوم کرد علت و معلول چون زنجیر به هم پیوسته اند. از ادیسون پرسیدند: «آیا اختراعات شما الهامیست و یا در رویا به شما تجلی می کند؟» او در جواب گفت: «من هیچ کاری نکرده ام که نتیجه ی تصادف باشد و هیچ یک از کشفیات من بجز «فونوگراف» محصول یک حادثه نیست و قتی که من معتقد شوم که فلان کار به زحمتش می ارزد خود را به آن کار می بندم و تجربه روی تجربه می کنم تا کامیاب می شوم. کاری که شروع می کنم همه خیالات مرا مشغول می سازد و تا به آخر نرسانم راحت نیستم.» میکلائز می گوید: «اگر مردم می دانستند برای احراز مقام استادی چه رنج ها برده ام و چه روز ها و شبها جان کنده ام هرگز از دیدن شگفتیهای هنری ام متعجب نمی شدند.»

مردان بزرگ گویی مانند دریا هستند که دایما بی قرار بوده از جوش و خروش باز نمی ایستند. ناپلئون می گفت: «کار عنصر من است» زمانی که سر والتر اسکات مریض گردید، پزشکان به او گفتند نباید کار کند سروالتر ضمن نامه یی به یکی از دوستان خود نوشت: می گویند نباید کار کنم و این بدان ماند که کسی قوری را روی آتش بگذارد و به آن بگوید: «نجوش!» اگر کار نکنم ، دیوانه می شوم!

نیوتون می گوید: «اگر من به جایی رسیده ام - تردید دارم به جایی رسیده باشم- تنها بر اثر کار و کوشش بوده

است.»

به قول کارلایل در این دنیا سرنوشتهای بزرگ و درخشان افراد و ملل رایگان به دست نمی آید.

پس از فعالیت، استقامت و ثبات، قدم مهم است. بجاست که گفته ی چارلز مارکی راهمیشه در نظر داشته باشیم... «اگر تو بتوانی نقشه ی عالی بکشی و تاهنگامی که آنرا به پایان نرسانده ای از کار دست نکشی و در موقع کوشش و تقلا توانستی حتی اگر خون از جگرت بر آید بر همه ی موانع غلبه نمایی، در این صورت مرادت را به دست خواهی آورد، پس پیش رو که جایزه را خواهی و به مقصود خواهی رسید.» برای عمل کردن مطابق این دستور باید تردید و دو دلی را رها نمود و پس از مطالعه ی کافی فوراً تصمیم گرفت و شروع بکار کرد.

تردید بهل بگیر تصمیم از آنک

تردید جهنم است و تصمیم بهشت

و باید برای اجرای تصمیم خود سخت پافشاری کرد و از تصمیم خود عدول نکرد زیرا:

ثبات رای نماید جمال کار درست

در آب جنبان صورت درست نماید

بزرگمهر می گوید: «مردم سه گروه اند: گروهی گویند و کنند و گروهی گویند و نکنند و گروهی نگویند و کنند. گروه سوم از همه بهتر اند که لب بستن و بازو گشادن، کار کردن و دم زدن شیوه ی جوانمردان است.» باید گفت راه موفقیت هم همین است. وقتی که از ناپلئون علت کامیابی اش را پرسیدند او جواب داد «کردم و نگفتم.»

پس «در آماده کردن خود وقت زیاد صرف کن تا کاملا آماده شوی و لی موقع عمل چون برق چالاک باش!» نکته ی سومی که باید پیوسته در نظر داشت، نترسیدن از شکست است. شکست را نباید امری قطعی و مطلق انگاشت بلکه باید آن را دوا ی مقوی برای نیرومند شدن و بزرگ گردیدن دانست. ناپلئون می گفت: «من همه چیز خود را به گرسنگیها و مشتقت های دوره ی جوانی مدیونم.» و شاعری اندرز می دهد: «رنج کشیدن را یاد بگیر و نیرومند شو» اینکه می گویند هر موفقیتی محرکی است برای تحصیل موفقیت های دیگر و هیچ چیز به اندازه ی کامیابی، شخص را کامیاب نمی سازد، حرفی است صحیح ولی نمی توان انکار کرد که شکست هم به نوبه ی خود نقش بزرگی در موفقیت بازی می کند. همانطور که گفته اند: «مردیکه همیشه خوش اقبال است ابله بار می آید»

شکست، سقوط نیست بلکه در حال ماندنست، به قول هانری اوستین: «شکست در هیچ جا وجود ندارد مگر اینکه در درون خود شکست خورده باشیم.» برای اینکه از درون شکست نخوریم باید از شکست نترسیم بلکه شکست را به منزله ی آینه ی بدانییم که نواقص و معایب ما را آشکار می سازد تا این نواقص و معایب را بر طرف سازیم و نیرومند شویم.

اساسا باید همیشه به معاینه و محاسبه ی نفس و خویشتن نگری بپردازیم و نقاط ضعف خود را در یابیم هربرت اسپنسر معتقد است که: «کمال مرد این است که بر نفس خود مسلط باشد و تابع هوی و هوس نباشد و فقط پس از تشخیص راه صواب، تصمیم بگیرد.» باید خودمان در حق خودمان سخت ترین قاضی باشیم و باید پیوسته بکوشیم معایب اخلاقی خود را یافته و آنها را بر طرف کنیم. خوشبختانه اخلاق را کد نمی ماند بلکه به مرور زمان مطابق با محیطی که شخص در آن بسر می برد تنزل و ترقی می کند. برگسن می گوید: «اینکه می گویند اعمال ما مربوط و منوط به اخلاق است حرفی است صحیح ولی لازم است اضافه شود که کارهای ما تا اندازه ای شخصیت ما را ایجاد می کند. ما مدام خود را خلق می کنیم.»

چیزهایی که در درجه ی اول در تغییر افکار و اعمال ما مدخلیت دارد محیط و مطالعات و پیش آمد های زندگی است و در این میان عادت، رل مهمی بازی می کند. چه کاری که چند بار تکرار می شود عادت می گردد هم چنان که باران رفته رفته مجرای در کوه کندی رودی به وجود می آورد، عادت هم طبیعت ثانوی گشته اخلاق ما را تعیین می کند، و لینکلن مبالغه کرده و می گوید: «عادت از حیث قوت حتی بر فطرت برتری دارد» به عقیده ی ویلیام جیمز «آن چه را که ما عادت می گوئیم، فقط و فقط عبارت از تکرار و توالی در مبادرت و اقدام بیک عمل و یا یک فکر است» مطابق نظر او تمام عادات ما نخست در قوه ی تخیل ما تشکیل می یابد. اول درباره ی آن فکر می کنیم و سپس از قوه به فعل می آوریم. بنابراین عادات مولود اندیشه های ماست و عادات سازنده ی شخصیت هر کس است.

از عوامل دیگر کامیابی دانستن راه صحیح کار کردن است. به هر کاری که می پردازیم باید اسلوب صحیح آن کار را بدانیم و بدان کار علاقه داشته باشیم و نظم و ترتیب را رعایت کنیم تا از فعالیت خود نتیجه بگیریم در این صورت رنجی که موقع کار احساس می کنیم بسیار اندک خواهد بود. باید اهمیت دقت و ممارست و تلقین به نفس و پشتکار را در نظر گیریم. برف وقتی که در یکجا روی هم جمع می شود، به همین پدید می گردد و سخت ترین صخره ها را درهم می شکند. همینطور وقتی که نیروی دماغی کسی تمرکز یابد، می تواند دشوارترین مسائل را حل کند. دقت همان تمرکز قوای دماغی است. آدم دقیق مانند صیاد ماهری که با یک تیر شکار خود را از پای در می آورد، با یک مطالعه مشکل خود را حل می کند. گزاف نگفته ایم اگر بگوئیم فرق مرد بزرگ با مرد عادی این است که، مرد بزرگ دقیقتر است.

حکیمی می گوید: «نبوغ عبارت است از دقت در مشاهد و ثبات قدم» و گوته اندرز می دهد: «قوای دماغی خود را متتمرکز کنی.»

خلاصه وقتی که به روش کار کردن آشنا شدیم، زنجیر مشکلات از هم می گسلد زیرا آگاهی به اینکه چگونه انسان ممکن است مغلوب گردد، به منزله ی اطلاع از راه موفقیت است. چه، وقتی که دانسته شد از چه راهی شکست روی می آورد،



تکلیف شخص این است که از راه دیگری با قدام پردازد. به قول لرد مودلی: «بجاست پیوسته بکوشیم در هر کاری بهترین طریق انجام دادن آن را پیدا کرده شروع به کار نماییم ولو دلایلی در دست داشته باشیم که در آن کار موفق نخواهیم گشت!» از عوامل دیگر موفقیت، تلف نکردن وقت است. ممکن است در خرج کردن پول یا اظهار محبت بخل ورزیم ولی در اتلاف وقت ما همیشه مبدریم.

چیزیکه در پیدا کردن کلید گنج کامیابی به شخص کمک می کند، تجارب زندگی است. زندگی به هر کس یاد می دهد که او چیست. زندگی است که نیروهای مارا بجنبش می آورد و ما را به سوی شکست و یا کامیابی رهبری می کند و لی البته ما هم در تعیین راه خود زیاد دخالت داریم. ما باید همیشه بیاد داشته باشیم که استعداد های ما بالقوه بیش از آن است که بالفعل آشکار می شود و موفقیت ما هرگز بزرگتر از هدف های ما نتواند بود.

اعمال روزانه ی ما صورت آرزو های ماست. هر چه روز می اندیشیم، همان می شویم. چه مرد آفریده ی افکار و اعمال خویش است که پیوسته به خود تلقین می کند که هیچ کاری از او ساخته نیست و کاری هم انجام نمی دهد همچنانکه بیکار خواهد ماند. هر ارزشی که ما برای خود قایلیم دنیا هم همان ارزش را برای ما قایل خواهد شد.

اگر نوع افکار ما عوض شود، نوع اعمال ما هم تغییر خواهد کرد. دارایی ما، چه مادی و چه معنوی، مهم نیست. آنچه مهم است این است که چه می توانیم انجام دهیم و چطور کار های مان را به پایان می رسانیم. برای اینکه هیچگونه مانعی فعالیت های ما را فلج نسازد باید پیوسته برای از بین بردن موانع آماده باشیم. بزرگترین مانع راه ترقی چیزی است که «تقدیر» نام دارد. همانطور که گفته اند «تقدیر توسنی است سرکش که چون دستی نیرومند لگام او را بگیرد، رام و آرام می شود.» ولی متاسفانه بعضی افراد روی «قبر دیروز» گریه می کنند در حالیکه توجهی به «امروز» بیچاره که زنده است و می تواند خدمت های بزرگ به ما نماید، نمی کنند. وقت گران بهاترین ملک ماست. این ملک را همه دارا هستند ولی کمتر کسی در فکر آن می افتد که چیزی سودمند در این ملک بکارد. هر چه بیشتر و بهتر از وقت خود استفاده کنیم، بیشتر از این ملک محصول به دست خواهیم آورد.

بهترین طرز استفاده از وقت، رعایت نظم و ترتیب در کار است. بی نظمی زیاد وقت ما را می گیرد. وقت باید نوکر ما باشد نه ما نوکر وقت. اگر ما نظم و ترتیب را رعایت کنیم وقت را نوکر خود ساخته ایم و در این صورت خواهیم توانست کاری که باید در عرض یک هفته انجام گیرد، در عرض یک روز به پایان رسانیم. پله های نردبان موفقیت عبارت از همان لحظاتی است که خوب مورد استفاده قرار گرفته است. برای اینکه حداکثر استفاده را از وقت کرده باشیم باید این چند اصل را مراعات کنیم:

۱. کاری که باید فوراً انجام گیرد فوراً انجام دهیم.
  ۲. کار امروز را به فردا نیندازیم. از ابومسلم خراسانی راز کامیابی او پرسیدند، گفت: «هرگز کار امروز را به فردا نیفکنم.»
  ۳. کاریکه خود می توانیم انجام دهیم، به دیگران واگذار نکنیم.
  ۴. سرعت عمل داشته باشیم ولی شتاب زده عمل نکنیم چه با شتاب ممکن است مجبور شویم کار را دو مرتبه انجام دهیم.
  ۵. در هر موقع فقط به یک کار پردازیم و از تقسیم وقت جلوگیری کنیم.
- در افسانه های قدیم از بعضی گنجها نام برده شد، که به کمک طلسمی به دست می آمد. برای گشودن در کاخ کامیابی یک چنین طلسم وجود ندارد، ولی قدر مسلم آن است که کار و استقامت توأم با حکومت بر سرنوشت، می تواند ما را به درون این کاخ راه دهد.
- به قول دکتر ماردن: «اگر در پیشرفت راز عجیبی هست باید گفت آن راز در فرصتهای روزانه و استفاده ی از آنها نهفته شده است.» ولی از این فرصتها نمی توانیم استفاده کنیم مگر اینکه بر مقدرات خود حکومت کنیم.

## نکته‌ها

نابغه کسی است که پیوسته افکارش را از قوه به فعل می آورد. ایده ها سرمایه ای هستند که فقط وقتی در دست افراد با قریحه و نبوغ می افتد، مثمر ثمر می شود. «بالزاک»  
در هنگام اتخاذ تصمیم باید قبلا اطراف و جوانب قضیه را به دقت مطالعه کرد و بعد بدون تذبذب و تردد تصمیم قاطع گرفت.

وقتی که از اسکندر پرسیدند «چطور توانستی دنیا را فتح کنی؟» گفت: «با تاخیر نکردن و تصمیم خود را فوراً اجرا کردن»  
تردید و تذبذب، نبوغ باهوش ترین اشخاص را ضایع می گرداند. ولتر راست می گوید: «تردید و تذبذب، یک علامت بر جسته ی ضعف اخلاق است.»

باید همیشه به یاد داشته باشیم، شخصی که می تواند تصمیم بگیرد هر قدر هم نقاط ضعف دیگری داشته باشد، بسی کامیاب تر از مردی است که نمی تواند تصمیمی بگیرد.

\*

انسان کار می کند تا کار نکند. به قول ویلیام فندر: «اگر مردم کار کردن را واقعا دوست می داشتند، ما هنوز زمین را با چوب های دستی شخم می زدیم و بار را روی دوش خود می بردیم.»

\*

زردشت در میهن نامه ی آسمانی خویش می فرماید: «چیزی داشته باش که دنیا می خواهد و آنگاه اگر چه در میان جنگل هم بسر بری راه خانه ی تو پر از مردم خواهد بود.»

\*

هر عمل بزرگ از فکر سرچشمه می گیرد. هر کامیابی بزرگ نخست یک فکر نامرئی بوده است. هر شاهکار اعم از ادبی، هنری و یا فلسفی از فکر سرچشمه گرفته است.

\*

فکر کردن هنر است. فکر کردن هنر این است که آگاه باشیم از تدابیر مختلفی که کمک می کند به تنظیم حقایق پراکنده و جستجوی دنیای مجهول آن.

\*

از خواستن چیز های بزرگ هرگز باک نداشته باش زیرا اگر ایده آل تو بزرگ باشد قوايیکه هرگز فکر نمی کردی در تو وجود دارد، ظهور خواهد کرد.

\*

بدون تصمیم نمی توان قوای دماغی را متمرکز ساخت و بدون تمرکز قوای دماغی هم نمی توان به کامیابی نایل گشت.

\*

اغلب مردم در کارهای شان یا کمی تعجیل و یا کمی تاخیر می کنند و در نتیجه با شکست روبرو می گردند. باید کار ها را به موقع خود انجام داد و البته شناختن موقع، کار آسانی نیست.

\*

بعضی سزاوار ستایشند برای کارهایی که کرده اند و برخی برای کارهایی که ممکن بود بکنند و پاره ای برای کارهایی که می توانستند بکنند و نکرده اند!

\*

روزگار طبق طبق گلهای فرصت در دسترس ما قرار می دهد تا از آن استفاده کنیم و آنگاه چه استفاده بکنیم و چه نکنیم آهسته و بی سر و صدا این فرصت ها را از ما پس می گیرد و آن را در چاه بی پایان زمان می افکند.

\*

کانال دایل می گوید: «کاریکه شما در این دنیا انجام می دهید اهمیتی ندارد. آنچه مهم است این است که تا چه اندازه می توانید مردم را متقاعد سازید که کارهایی را که انجام داده اید، گرانبه است.»

\*

اخلاق خوب سرمایه است. اخلاق خوب قدرت است. اخلاق خوب کامیابی است. اخلاق خوب اقبال است. اخلاق خوب بهترین دارایی است که ممکن است کسی در این دنیا داشته باشد.

\*

اغلب کسانی که در قلمرو شکست سرگردان می گردند، برای این است که قادر نیستند به نفس اماره بگویند «نه!».

\*

ممکن است ثروت از دست رفته را با سعی و کوشش مجدداً به دست آورد و علم فراموش شده را بامطالعه به خاطر آورد ولی وقت که از دست رفت به هیچ وجه مجدداً به دست نمی آید و برای همیشه در قلمرو ابدیت مفقود الاثر می گردد.

\*

کسی که در زندگی هدف مخصوص ندارد، در جنگل تصمیمات رنگارنگ گم میشود. کسی که می خواهد همه جا باشد، هیچ جا نخواهد بود یک تصمیم، یک هدف و یک آرزو باید شعار کسی باشد که می خواهد در زندگی کامیاب گردد.

\*

تنها با آرزو کردن، نمی توان چیزی را به دست آورد. به اصطلاح تنها با حلوا حلوا گفتن دهن شیرین نمی شود. باید برای نیل آرزو با یک انرژی پایان نا پذیر و یک اراده راسخ و یک خواهش عمیق، به تلاش پرداخت. بزرگترین تراژدی زندگی اشخاصیکه شکست خورده اند این بوده است که آنان یک علاقه ی مشخص و معلوم برای چیزی معین نداشته است.

\*

تمرکز قوای دماغی به قوه خلاقه توانایی می دهد که هر چه بیشتر آشکار شود. بعضی دانشمندان عقیده دارند که فرق بین یک نابغه و یک مرد عادی فقط در این است که نابغه دقیق تر و موشکاف تر از مرد عادی است. نابغه می تواند برای مدت طولانی در باره ی موضوعی با دقت انقطاع ناپذیر بیندیشد ولی مرد عادی چون ظرفیتش کم است از عهده ی چنین عمل بر نمی آید.

\*

شخص باید طوری قوای دماغی خود را تربیت کند که بدون زحمت بتواند آن را تمرکز بدهد. باید بر تمرکز قوای دماغی تسلط یابیم تا هر موقع بتوانیم خود به خود در باره ی موضوعی که مورد مطالعه قرار گرفته دقیق شویم.

\*

یکی از شرح احوال نویسان ویستلر. نقاش انگلیسی می نویسد: «من هرگز فراموش نمی کنم درسی که ویستلر یک روز به من داد. ما هر دو استودیو را هنگام غروب ترک کده به سوی باغهای بیمارستان چلسی می رفیتم که ناگهان ویستلر توقف کرد و به چند ساختمانی که از دور دیده می شد نظر دوخت. این ساختمان یک میخانه ی قدیمی در یک گوشه ی خیابان بود و پنجره ها

و دکا کینی داشت و انوار طلایی از درون آن به خارج برمه شام گاهی می تایید. ویستلر به آن اشاره کرد و گفت: «نگاه کن!» چون چیزی در جیب نداشت تا این منظره را رویش بکشد و یا یادداشت هایی درباره ی آن بردارد، من دفترچه خاطراتم را به او دادم. وی در پاسخ گفت: «خیر، خیر ساکت شو» سپس بعد از اینکه مدت زمانی به آن منظره نگریست گامی چند به عقب برداشت و در حالی که پشتش را به منظره کرده بود. گفت: «اکنون ببین من منظره را به خاطر سپرده ام یا نه؟» سپس جزییات منظره را شرح داد تو گویی شعری را از بر می خواند. سپس به راه افتاد و بعد از لختی دوباره به یک منظره دیگر که جذابتر از منظره ی سابق بود روبرو شدیم، سعی کردم توجه نقاش را به آن جلب کنم ولی او به آن نگاه نکرد و گفت: «خیر، خیر در هر بار باید فقط در یک موضوع اندیشیدو کار کرد.»

پس از چند روز به استودیو ی او رفتم دیدم منظره را عینا کشیده است.

\*

لازم نیست برای نیل به کامیابی حتما فرصت هایی برای خود بیافرینیم کافیت همین که فرصتی به دست آمد آنرا تشخیص دهیم و از آن استفاده کنیم. برای بسیاری از مردم فرصت های خوب در زندگی پیش می آید ولی آنها قادر نیستند این فرصتها را تشخیص بدهند و از آن استفاده کنند. در دایره ی فعالیت های ما فرصت ها در جا های غیر مترقبه به خود نمایی می پردازد، باید با مغناطیس درونی این فرصت ها را به خود جلب و از آن استفاده کنیم.

\*

باخ رونوشت های کامل از نت های موسیقی را در مهتاب بر می داشت زیرا چراغ در اختیار او نمی گذاشتند و یا اینکه رونوشتها بی که استنساخ می کرد از او گرفته می شد، وی به هیچ وجه دلسرد نمی گشت و بکار خود آنقدر ادامه داد تا سرانجام والدینش تسلیم او شدند و به او اجازه دادند هنر موسیقی را کاملا فرا گیرد.

\*

اگر شرح و احوال مردان بزرگ، اعم از کسانی که در فکر و یا عمل بزرگ بوده اند بخوانیم می بینیم که قوه ای که آنان را به پیش می رانده است عشق و علاقه ی شدید به چیزی بوده که دوست می داشته اند. آنان مجنون وار لیلی خود را می جسته اند و سرانجام بر آن دست یافته اند.

\*

سرنوشت، اسم بی مسمایی بیش نیست زیرا چنین چیزی وجود ندارد. قسمت ما از قبل تعیین نشده است و به همین سبب هم هست که روزانه می کوشیم زندگی خود را بهتر کنیم و به همین سبب است که فرزندانمان را به مدرسه می فرستیم تا از آتیه درخشانی برخوردار شوند، و به همین سبب است تکه در موقع بیماری به پزشک مراجعه می کنیم و دوا می خوریم تا به طور نا به هنگام هلاک نگردیم. آری مقدرات ما در دست خود ما و در دست کسانی است که بر ما حکومت می کنند. مرد با اراده خود طرح و قالب سرنوشت خود را می ریزد و اگر با فرمان روایان دغل طرف باشد باید به نحوی از انحا با آنها مبارزه کند تا بلکه از یک سرنوشت بهتری بر خوردار شود.

\*

تمرکز قوای دماغی هنر است، هنر این است که شخص فقط درباره ی یک موضوع بیندیشد و جمیع اندیشه های که نسبت به آن موضوع بیگانه اند از نظر دور بدارد. تمرکز قوای دماغی یعنی توجه به یک دایره ی معانی به خصوص.

\*

عقب ماندن و پیشرفتن در زندگی فقط مربوط به این است که شخص هر روز دو سه ساعت از وقتش را صرف تحصیل علم و هنر میکند یا نه.

\*

موفقیت رایگان به دست نمی آید. موفقیت قیمت دارد، قیمت آن بذل و کوشش و جد و جهد متمادی است.

\*

حواس خمسه را باید تربیت کرد، اگر حواس خمسه تربیت نشوند، اطلاعات ما از دنیای خارج بسیار کم و سطحی خواهد بود، بنابراین چشم را باید تربیت کرد که زیبایی های حقیقی را ببیند و قس علیهذا سایر حواس.

\*

روح بزرگ در راه نیل مقاصد بزرگ ترجیح می دهد با شکست مطلق روبرو شود تا اینکه از پیشروی به سوی هدف خود داری کند. پیروزی یا مرگ: این است شعار یک روح بزرگ!

\*

قابلیت درست فکر کردن خیلی اهمیت دارد با وجود این مردم به این نکته خیلی کم اهمیت می دهند.

مرد واقعی آن است که شخصیت خود را در اجتماع گم نمی کند و شجاعت آن را دارد که بگوید: «نه» ولو تمام دنیا بگوید «آری!» کسی است که می تواند در هنگام روبرو شدن با شکست دلسرد نشود و گریبان دیو شکست را بگیرد و سخت با آن مبارزه کند، کسی است که جرات دارد در چشمان مخوف تیره روزی بدون ترس نگاه کند و از میدان مبارزه در نرود، کسی است که می تواند برای مدتی دراز با مشقت ها بسازد و با مشکلات مبارزه کند و خود را به چالاکي از انیب نواب بیرون آورد، کسی است که نیروی معنوی را بر نیروی مادی ترجیح میدهد و به شدت بازشتی و بدی مبارزه می کند و می کوشد ضربات مهلکی بر پیکر اژدهای ظلم وارد آورد، کسی است که صفات و عادات زشت خود را از دیگران پنهان نمی دارد و بی پروا عیوب دیگران را روبه روی خوشان مودبانه اظهار می کند، کسی است که همیشه طرفداری از حق و حقیقت می کند و هرگز در داوری ها غرض ورزی نمی کند.

\*

کاری که می خواهی فردا انجام بدهی، امروز انجام بده، کاری را که می خواهی امروز انجام برسانی هم اکنون شروع کن.

\*

برای ترک عادت زشت، هیچ نوع دارویی در داروخانه وجود ندارد یگانه داروی این درد، به کار انداختن نیروی اراده است!

\*

طارق این زیاد، قبل از حمله به اندلس دستور داد تمام کشتیها را بسوزانند و سپس نطقی مهیج برای سربازانش ایراد کرد: «ایها الناس، این المفرا! البحر من ورائکم و العدو من امامکم و لیس لکم والله الل الصدق و الصبر.»<sup>۱</sup> توهم راهی را پیش می گیری باید وضع را طوری ترتیب بدهی که چاره یی جز پیشرفتن به سوی هدف نداشته باشی.

\*

تا زمانی که خواهش آسایش و خوشگذرانی در تو قوی تر از اراده ی پیشرفت و ترقی است، تا آن زمان تو در نیل به آرزو های خود به عدم موفقیت بر خواهی خورد. کسی که خواهان توانایی است باید بتواند شعله را ببوسد و رعدو برق را به رفاقت بگزیند و بر روی بالش شکست و ناکامی بخوابد. خوش گذرانی و آسایش طلبی، روح پیکار را می کشد و اراده را ضعیف می گرداند، اراده ی نیرومن، سدی برابر سیلاب مشکلات تواند بود. اگر این سد نباشد، پیداست ما دیگر نخواهیم توانست با مشکلات بجنگیم.

\*

بچه خرسی که بیش از اندازه فلسفه بافی می کرد، روزی از مادرش پرسید: می خواهم راه بروم ولی نمی دانم پنجه راستم را

۱. یعنی ای مردم راه فرار کجاست، دریا در پشت سر شماست و دشمن روبرویتان و شما را به خدا جز راه درستی و شکیبایی راهی دیگر گشاده نیست.

روی زمین بگذارم و یا دو پای عقب را و یا هر چهار دست و پا را؟  
مادرش گفت: فلسفه بافی را کنار بگذار و راه برو!  
این حکایت مناسب حال کسانی است که در انجام کارهای خود زیاد شک و تردید روا می‌دارند.

\*

منتظر فرصت مباش بلکه فرصت را بیافرین.  
هرگز مایوس مشو و اگر هم مایوس شده در حال یاس هم چنان به کار خود ادامه ده.

\*

بسیاری از مردم، قسمت اعظم کوششهای خود را بی ثمر می‌گذرانند چون طرز فکر کردن آنان با اعمالشان تطبیق نمی‌کند یعنی می‌کوشند کاری را که در دست گرفته‌اند به انجام برسانند در حالی که دماغشان درباره‌ی امور دیگر می‌اندیشد! اینان انتظار دارند جو بکارند و گندم به دست آورند و حال آنکه شخص آنچه را که از جان و دل می‌طلبد، همان را به دست خواهد آورد. تحصیل یک شیئی مربوط و منوط به این است که با چه اشتیاقی طالب آن می‌شویم.  
بنابر این باید پیوسته نه تنها ایده آل خود را در مد نظر داشته باشی بلکه باید قلبا شایق شوی و فکرا و عملا سعی کنی به ایده آل خود برسی.

\*

خصوصیات مرد کامیاب، این هاست:

۱. فکرش سریع تر کار می‌کند.
۲. نیروی اراده‌ی قوی دارد.
۳. به تمرکز قوای دماغی قادر است.
۴. حافظه‌ی قوی، منظم و همیشه آماده و بیداری دارد.
۵. دارای نیروی بیان است و می‌تواند با منطق قوی طرف را مجاب کند.
۶. به نفس خویش اعتماد دارد.
۷. از تجارب خود و دیگران مخصوصا دیگران به حد اکثر استفاده می‌کند.
۸. همیشه نسبت به آنچه در اطرافش می‌گذرد بیدار است.
۹. کلمه‌ی شکست در قاموس او مفهومی ندارد.
۱۰. در دنیا چنان به سر می‌برد که گویی چیزی بنام ناامیدی اصلا وجود ندارد.

\*

تحلیل نفس خویشتن و تجدید نظر در خط مشی سابق، افراد شکست خورده را کامیاب می‌گرداند.

\*

افراد ضعیف الاراده همیشه منتظر معجزات و وقایع خارق العاده هستند. افراد قوی الاراده خود خالق معجزات و وقایع خارق العاده‌اند.

\*

فرق زیادی بین مرد کامیاب و مرد شکست خورده وجود ندارد! مرد کامیاب کار می‌کند و منتظر می‌نشیند و مرد شکست

خورده فقط منتظر می نشیند!

✱

جبری بودن و به قسمت اعتقاد داشتن بهانه ی بسیار خوبی است برای فرار از کار و کوشش و برنیامدن در صدد رفع اشتباهات!

✱

شخص واقع بین همیشه در فکر رفع مشکلات زمان حاضر است نه در فکر اشتباهات گذشته و یا موفقیت های احتمالی آینده.

✱

آگاه شدن از خطر قبل از رسیدن به آن، به منزله ی مسلح شدن از پیش است.

✱

زندگی مردان بزرگ عبارت است از مسافرت به مناطق مجهول برای به دست آوردن میوه های تازه و ناشناس.

هدف بزرگ و زیبا، زندگی کوچک و زشت را بزرگ و زیبا می کند.

✱

افکار، نیرو هایی هستند که به خلق و ایجاد می پردازند. مردیکه فکر می کند، پیوسته فرصت های تازه و موفقیت های تازه می

آفریند.

✱

احساسات و عواطف اغلب مردم بر عقلشان حکومت می کند و احساسات، اعمال و رفتار و حتی افکار آنها را خلق می نماید. ما باید سعی کنیم به وسیله ی کنترل احساسات خود، زمام حکومت وجود خویش را به دست عقل بسپاریم زیرا احساسات در بسیاری از موارد اشتباه می کنند و ما را گمراه می سازند. جای تعجب نیست اگر لورانس بگوید: «مردیکه عواطفش تربیت یافته است، به اندازه ی سمندر کمیاب می باشد.» آرزو های خود را تربیت کنید. بودا به پیروانش دستور داده است که آرزوهای خود را به کلی خاموش کنند ولی این عمل ممکن نیست، زیرا کسی که می خواهد آرزوهایش را خاموش کند. تازه باید آرزو کند که آرزوهای خود را خاموش کند. پس بهتر این است که به جای یک چنین چیزی آرزو های منفی، آرزو های مثبت و ثمر بخش در خود بپرورانیم.

✱

افراد ضعیف الاراده جاده ی جهنم خود را با اگر و شاید و انشالله فرش می کنند، آنها پیوسته بر نقش آرزو های رنگین خود، رویا های دل انگیز می بینند ولی هیچ وقت برای رسیدن به آرزوهای رنگین خود اقدام عملی به عمل نیاورده و خود را به آینده ی مجهول و تسلیم و به سوی مناطق ناشناس فردا، بدون داشتن هدف و نقشه ای پیش می روند و به جای رسیدن به آرزو های خود، هر روز به شکستی تازه بر می خورند و هر زمان از جور زمانه و جفای روزگار ناله و شکایت می کنند.

✱

سعی کن اعمال هر روز تو، یک پیروزی بر شکست های دیروز تو باشد.

✱

هدف بزرگ خود را به هدف های کوچک تقسیم کن و سعی نما به این هدف ها که البته باید همیشه متوجه هدف بزرگ باشند، یکی بعد از دیگر بررسی. هرگز هوس مکن به یک بار و ناگهان به هدف خود بررسی. اگر چنین کردی و به هدف نرسیدی تعجب مکن، زیرا پله پله رفت باید سوی بام.

✱

به هر کاری که اقدام می کنی احتمال شکست خوردن در آن کار را پیش بینی کن ولی همیشه ایمان داشته باشد که عاقبت

موفقیت نهایی از آن تو خواهد بود.

✱

ریشه ی شکست در اعمال و افکار ماست. لذا باید برای بر طرف کردن شکست قبل از هرچیز، افکار و اعمال خود را تجزیه و تحلیل کنیم تا به نقص اساسی کار خود پی ببریم و به طریق صحیح از نو به فعالیت پردازیم.

✱

هدفی که اغلب مردم در نظر دارند بدان برسند با هدفی که عملا به سویش روانند، فرق دارد. یعنی اغلب مردم چیزی را آرزو می کنند و برای تحصیل چیزی دیگر می کوشند و آنگاه وقتیکه به آرزوی های خود نمی رسند، تعجب می کنند و اقبال بد خود را مقصر می شمارند.

✱

ما نباید انتظار داشته باشیم که در زندگی هیچوقت شکست نخوریم. اغلب مردان بزرگ شکست های بزرگ خورده اند تا کامیاب گشته اند. آنچه مانع کامیابی است، شکست نیست بلکه قبول شکست است، موقع شکست خوردن باید اول معلوم کنیم چقدر شکست خورده ایم زیرا شکست خوردن هم مثل هر چیز دیگر امری نسبی است. سپس باید راهی برای غلبه بر شکست های خود پیدا کنیم و اگر باز شکست خوردیم باید به سعی و کوشش پردازیم تا بالاخره پیروز گردیم.

✱

به نظر می رسد که اغلب مردم اگر چه میل دارند کامیاب شوند ولی عملا هدفشان این است که با شکست روبرو گردند. ما اغلب طعمه ی بی دست و پای «خواست شکست» هستیم. پیداست برای رهایی از شکست باید فکر اینکه امکان دارد شکست بخوریم، از سر بیرون کنیم، و هرگاه هم با شکست روبرو شدیم نباید به آن تسلیم گردیم. بل، باید شکست خود را به موفقیت مبدل کنیم. باید چنان به فعالیت سر گرم باشیم که گویی اصلا شکست و ناامیدی وجود ندارد، باید چنان در راه وصول به هدف سعی و کوشش کنیم که گویی محالست با شکست روبرو شویم وقتیکه با یک چنین روحیه ای کار کردیم قواییکه هرگز تصور نمی کردیم در ما وجود دارد آشکار گشته و ما را در راه کامیابی کمک خواهند کرد. ما همه مرتکب اشتباه می شویم. آنچه مهم است ارتکاب اشتباه نیست بلکه چگونگی برخورد با اشتباه است، تسلیم شدن به اشتباه مضر و درس گرفتن از آن مفید است - واما مردی که هرگز اشتباه نمی کند اصلا پیدا نمی شود و اگر هم پیدا شود، در قبرستان زیر خروارها خاک خفته است!

✱

بعضی ها تصور می کنند چون کار بد نمی کنند، با اراده هستند در صورتیکه قوت اراده از این جا می توان شناخت که تاچه اندازه می توانیم انرژی خود را در راه یک کار خلاق و مفید صرف کنیم، قوت اراده ی مثبت خوب است نه قوت اراده ی منفی.

✱

قوه ی اراده از درون سر چشمه می گیرد و پشتیبان بزرگ این قوه فکر است. کسی که فکر می کند اراده اش قوی است، دارای اراده ی قوی تواند بود.

✱

گرت پایداری است در کارها

شود سهل پیش تو دشوارها

✱

اگرخواستی نامه ای سودمند



همی بهر خواندن مهیا کنی  
 بجو آنچه بر دانش افزایش  
 جز این گر بود به که پروا کنی

\*  
\*

هر که عیب خویش را دید و شناخت  
 اندر استکمال خود دو اسبه تاخت

\*  
\*

تا نکنی جای قدم استوار  
 پای منه در طلب هیچ کار  
 «نظامی»

\*  
\*

بسا شکست کزو کارها درست شود  
 کلید رزق گدا پای لنگ و دست شل است

\*  
\*

خرمن خود را به دست خویشان سوزیم ما  
 کرم پیله ، هم بدست خویش میدوزد کفن  
 «سنایی»

\*  
\*

از همت بلند بدولت توان رسید  
 آری بفیل صید نمایند فیل را  
 «صائب»

\*  
\*

همت اگر پایه فزایی کند  
 پشه ی بی بال همایی کند  
 همت اگر پای بمیدان نهد  
 گوی فلک در خم چوگان نهد  
 «وحشی»

\*  
\*

در جهان بال و پر خویش گشودن آموز  
 که پریدن نتوان با پر و بال دیگران

\*  
\*

آسان کشد به ساحل مقصود رخت و بخت  
 آن ناخدا که سختی دریا کشیده است

\*  
\*

مرغان که بشاخه ها نلغزند از باد  
ز آنجاست که تکیه شان بود بر پرخویش

\*

همت بلند دار که مردان روزگار  
از همت بلند بجایی رسیدند

\*

همت اگر سلسله جنبان شود  
مورتواند که سلیمان شود

«وحشی»

\*

قومی بجد و جهد گرفتند زلف یار  
قوم دگر حواله به تقدیر می کنند

\*

موقعی که وظیفه ای داری که باید انجامش دهی، با منتهای کوشش به انجام دادن آن بپرداز.

\*

هرگز خود را به دامان خستگی میفکن و شیفته ی نوازشهای آن مشو. با خستگی دروغین مبارزه کن تا کامیاب گردی.

\*

برای اینکه در زندگی فریب اوهام را نخوریم باید درباره ی امور همان طور که هستند بیندیشیم نه آن طور که دلمان می خواهد که باشند. واقع بینی همیشه یک عامل بزرگ کامیابی است.

\*

ناپلئون قبل از اینکه در نبرد پیروز شود، در دماغ خود نقشه ی پیروزی را طرح می کرد زیرا او می دانست پیروزی از فکر صحیح به وجود می آید و نقشه های صحیح هم پیروزی ببار می آورد.

\*

فکر ، افزار سحر انگیزی است که ما به وسیله ی آن حیات خود را اداره می کنیم. نقشیکه افکار ما در زندگی بازی می کند، از هر چیز مهمتر است. ما به وسیله ی تفکر به جهان وسیع عقاید راه پیدا می کنیم. فکر افق های پهنای در برابر ما می گشاید. ولی فکر دو نوع تواند بود: فکر فعال و فکر انفعالی. فکر فعال آن است که خودمان فکر کنیم و فکر انفعالی آن است که کورکورانه از افکار دیگران تبعیت نمایی، پیداست فکر نوع اول بر فکر نوع دوم برتری دارد.

\*

انسان عاقل در هنگام صبح که از خواب بر می خیزد تا هنگام شب که بخواب می رود در باره ی کار هاییکه انجام میدهد، می اندیشد. عمل بدون اندیشه خطرناک است زیرا در این صورت ممکن است ما در چاله های زندگی افتاده و یا متوجه مخاطراتی که ما را تهدید می کنند ، نشویم.

\*

ماخودمان شیطان خودمان هستیم، ما خودمان خود را از بهشت خویش بیرون می رانیم.

\*

اندازه پیشرفته‌ها منوط و مربوط به مقدار سعی و کوشش روزانه‌ی ما برای رسیدن به هدف و اقدام به تغییرات معقول و به موقع و اصلاح اوضاع نارضایت بخش و مشکلات راه می باشد.

\*

با تمرکز قوای دماغی قادر می شویم عمیق تر و دور تر برویم و با دورتر و عمیق تر رفتن ، دورتر به بینیم و با دورتر دیدن کشفیات تازه ای بنماییم.

افرادی که در اثر ضعف اراده، حاضر نیستند به خود زحمت کار کردن را بدهند، برای این که در نزد نفس خود خویشتن را تبرئه کنند، بهانه هایی می آورند از این قبیل:

سعی کردم و نتوانستم.

گمان می کنم اصلا اقبال و شانسی ندارم.

اصلا اوضاع مساعد نیست.

وقتش را ندارم.

اصلا چه فایده دارد انسان در این مملکت کار کند؟!

\*

ما می توانیم با اتخاذ روش صحیح در کار کردن، با حداقل کوششی حداکثر نتیجه را به دست بیاوریم، اغلب شکستها ناشی از پیش گرفتن روش غلط در کار کردن است.

\*

ماکس پلانک که از بزرگترین فیزیک دانان عصر معاصر به شمار می رود می گوید: «کسی که تصور می کند تقدیر، آینده اش را تعیین کرده است در حقیقت به ضعف اراده‌ی خود در تلاش برای کسب موفقیت اعتراف نموده است.»

\*

کپلر قبل از کشف راز طرز حرکت سیارات، نوزده تئوری ساخت به عبارت دیگر او حاضر شد هیجده بار شکست بخورد تا یک بار موفق گردد. به همین ترتیب ادیسون چهل بار برای ساختن لامپ چراغ آزمایش کرد تا اینکه بالاخره پس از صرف هزارها دلار به مقصود خود رسید و عالمی را به وسیله‌ی خود روشن نمود.

\*

در تلقینات مثبت قدرت عظیمی نهفته است. برای طرد کردن ضعف های روحی باید افکار مثبت در سر پروراند. باید همیشه من اراده می کنم و من می توانم ، من موفق می شوم را به خود تلقین کرد و عملا هم برای رسیدن به هدف سعی کرد تا زندگی خواسته های ما را بر آورد.

\*

نه تنها باید افکار و احساسات ما مثبت باشد بلکه باید همیشه در هنگام گرفتن تصمیمات بزرگ، مواظب باشیم این گونه تصمیمات را در لحظاتی بگیریم که وضع روحی با نشاطی داریم، زیرا تصمیماتی که در لحظات غم و پریشانی گرفته می شود، اغلب ناخوش و منفی و مضرند.

\*

وقتی که حوادث ناگوار ما را بر زمین می اندازند وظیفه‌ی ماست که برخیزیم و مردانه با حادث ناگوار مبارزه کرده، آنها را بر زمین اندازیم. برای اینکه بتوانیم از عهده‌ی چنین عملی بر آییم باید توجه داشته باشیم که هر تراژدی جنبه‌ی کم‌دی نیز دارد.

\*

همان طور که می توان حافظه ی ضعیف را کم و بیش تقویت کرد و یا لا اقل به وسیله ی پیش گرفتن روش صحیح در طرز استعمال آن حداکثر استفاده را از آن کرد، هم چنان می توان اراده ی ضعیف را تقویت و یا بطور صحیح از آن استفاده نمود.

\*

برای اینکه به حداکثر از آرزوی های خود استفاده کرده باشید، به جاست نکات زیر را در نظر بگیرید:

۱. آرزو های خود را به سوی هدف واحد متمرکز سازید و نگذارید آرزوهای پراکنده شما را از رفتن به سوی هدف باز دارند.
۲. برای اینکه آرزوهای دیگر مزاحم نشوند، احساسات شوق انگیز خود را به سوی هدف واحد متمرکز سازید. شوق و حرارت، اراده ی شما را تقویت می کند و با تقویت اراده، نیروی کافی برای مبارزه با آرزو های مزاحم پیدا خواهید کرد.
۳. چون ترس، فقر و سایر موانع ممکن است موجبات انحراف شما از رفتن به سوی هدف را فراهم کند، لذا با شدت هر چه تمامتر با هرگونه موانع مبارزه کنید.
۴. نقشه های زندگی آینده ی خود را بر طبق آرزوهای معین و مشخص طرح کنید.
۵. بهترین و عالیترین آرزو ها را در خود بپرورانید.

\*

آنی بیزانت می گوید: تو می توانی هر چه بخواهی بشوی. می توانی شرافتمند و یا پست فطرت، بی آرایش و یا تر دامن، باهوش یا ابله شوی. تو مخلوق خود هستی و این تویی که خود را می آفرینی.

\*

عادات مایبشتر زاده ی تقلید است. به عبارت دیگر ما از روی فهم و شعور و یا ذوق و سلیقه ی شخصی به عاداتی معتاد نمی شویم بلکه فقط برای این به عاداتی معتاد می شویم که اطرافیان ما به آن معتادند. انسان آینه است، اگر با فرومایگان بنشینید، تصاویر زشت در روح او منعکس می شود و اگر بانیک نهادن نشست و برخاست کند، زیبا ترین نقشها بر وجود او نقش می بندد.

\*

دانشمندی جهان را به تخته ی شطرنج و حوادث را به بیدق و سوار تشبیه کرده، می گوید: همه در این بازی بزرگ شرکت می کنیم و برد و باخت ما یک نیمه مربوط به تصادف و نیمی دیگر منوط به مهارت خودمان در بازی است.

\*

الگر می گوید: تقدیر دوست نیکان، رهبر خردمندان، ارباب جفا کاران و دشمن زشتکاران است.

\*

می گویند میکلائز به یکی از دوستان که نزدش آمده بود و تعریف می کرد قبل از آمدن او به چه کار مشغول بوده است و در پایان گفت این قسمت تابلو را دوباره با قلم مو اصلاح و آن قسمت را صاف کردم. این عضله را پدید آوردم و حالتی به لبان بخشیدم و به فلان عضو انرژی دمیدم.

رفیق میکلائز گفت: اینها که چیز مهمی نیست. میکلائز پاسخ داد: آری اینها چیزها مهمی نیست ولی از همین چیزهای ناچیز است که کمال به وجود می آید و کمال بی اهمیت و ناچیز نیست!

\*

این دو نکته مهم را همیشه بیاد داشته باش:

در تاخیر آفت هاست.

بنده ی آنی که در بند آنی.

\*

ابوسعید ابولخیر می گوید: خردمند آن است که هر کارش پیش آید همه رأی ها جمع کند و به صیرت دل در آن نگرد تا آنچه صوابست از آن برگزیند و دیگران را پله کند چنانکه کسی را دیناری گم شود اندر میان خاک، اگر زیرک بود همه خاکهای حوالی را جمع کند و بغربالب تنگ فرو گذارد تا دینار از میان پدید آید.

\*

ادوارد سیمونس می گوید: نابغه مردی است که شما را قادر می گرداند که در هنگام روز ستارگان را ببینید.

\*

مارک تواین می گوید: گرسنگی خدمتکار نبوغ است.

\*

طامس هابز فیلسوف انگلیسی قلم و دواتی بر عصای خود تعبیه کرده بود و هر وقت افکاری موقع گردش از خاطرش می گذشت آنرا فوراً به وسیله ی قلم و دوات خود می نوشت! بتهوون مقداری کارت و قطعات کاغذ با خود هنگام گردش می برد و نت های موسیقی را روی آن می نوشت.

\*

چهره ی دیروز ما در آینه ی امروز دیده می شود و چهره ی امروز ما در آینه ی فردا دیده خواهد شد.

\*

در دانا غرایز در خدمت اراده اند و در نادان اراده به غرایز خدمت می کند.

\*

دشمن بزرگ ما حوادث ناگواریست که از خارج بر ما وارد می شود. دشمن بزرگ ما درون خود ماست و ضعف اراده نام دارد.

\*

گذشته را باید فراموش کرد ولی نه تجارب خود را. گذشته یک مشت خاکستر است و جاندار ولی زیر خاکسترها ی گذشته می توان آتش تجربه را یافت و از این آتش استفاده کرد. هرگز نباید در گذشته ای که مرده و محو گشته به سر برد بلکه باید از امروز نیرو گرفت. بنابراین هرکار خوبی که می خواهی فردا انجام بدهی، هم اکنون انجام بده زیرا امروز نقد و فردا نسیه است. ما همیشه در امروز به سر می بریم و نه در فردا. هیچ کس چهره ی فردا را ندیده است.

\*

حکومت بر سرنوشت که معجزه به نظر می رسد، به دو عامل بستگی دارد: حزم و جزم.

سن برنار می گوید: هیچ چیز نمی تواند به من زیان برساند مگر خودم. آزاری که می بینم از خودم است و هرگز به معنی واقعی رنج نمی برم مگر از تقصیراتی که از خودم سر می زند.

\*

یک ضرب المثل اسکاتلندی می گوید: دوست خود باش تا دیگران هم دوست تو گردند.

\*

از افکار بد هم چنان پرهیز کن که از ارتکاب جنایت پرهیز می کنی زیرا فکر بد مقدمه ی جنایت است.

\*

مطالعه باید همیشه توأم با فکر تحلیلی (Assim ilative thinking) باشد. باید همیشه آنچه را که می خواهیم نه تنها جذب بلکه هضم و تحلیل نیز نماییم.

\*

مردان ضعیف اراده همیشه در زندگی حیران و سرگردانند ، حیاتشان در جستجوی سرنخ کلاف سر در گم خویشتن سپری می شود. برعکس مردان قوی الاراده همیشه در راه معین و به سوی هدف مشخص و در پیشاپیش سرنوشت گام بر می دارند.

\*

تقدیر مکافات عمل است.

\*

روح کسانی که اندر طلسم تقدیر اسیر شد، افلیج است.

\*

اندیشه چشمه بی است زاینده.

\*

مرد آفریده فکر خویش است هر چه در این زندگی می اندیشد همان خواهد شد.

\*

به توانایی خویش ایمان داشتن نیمی از کامیابی است.

\*

هیچ کار بزرگی بی قوام نیروی اراده، قایم نگشت. این دو کلمه فکر و اراده راز کامیابی را خلاصه می کنند.

\*

مرد هر قدر عاقل باشد اگر اراده ی قوی نداشته باشد موفق نمی شود. کسی که چراغ دیوژن را دارد، باید چوب دستی او را هم داشته باشد.

\*

راه موفقیت منازلی دارد، اراده ی قوی نخستین منزل آنست، کسی که می خواهد این راه پر نشیب و فراز را طی کند باید در آغاز از منزل اول بگذرد.

\*

ذرات هوا در هنگامی که در حال سکونند چنان به نظر می رسد که گویی اصلا وجود ندارد ولی همینکه بجنبش افتادند و طوفانی را به وجود آوردند، نیرومند ترین درختها را ریشه کن می کنند، درون آدمی هم چنین قوه ای نهفته شده و نام این قوه اراده است. در مردان بزرگ این قوه بی منتها درجه در فعالیت می باشد و در مردان عادی غالبا در حال سکونست.

\*

هنگام روی آوردن مصیبتی باید مانند یک ملاح عاقل در هنگام روبرو شدن با طوفان، بادبانها را برچید و در انتظار هوای صاف و آرام نشست.

\*

قدرت اعتماد به نفس را می توان از روی این گفته ارشمیدس درک کرد « نقطه اتکایی به من بدهید، کره ی زمین را بر سر اهرمی بلند خواهم کرد! »

\*

عاقل پایان کار را می بیند و بی خرد تنها پیش پای را.

\*

گوی کردم مگو که خواهم کرد.

\*

رفتن و نشستن، به که دویدن و گسستن.

\*

بعضی حوادث سرنوشت را قطعی و تغییر ناپذیر جلوه می دهد ولی عقلاء به این توهم پی برده با مبارزه با آن حوادث اثر سوء آنها از بین برده سر نوشت خود را تغییر می دهد.

\*

راست گفته اند : تقدیر توسنی است سر کش که چون دستی زورمند لگام او را بگیرد، رام و فرمانبردار می شود.

\*

یک نقشه ی مخصوص برای نیل به کامیابی وجود ندارد. هرکس باید در قلمرو موفقیت، راهی برای خود پیدا کند. موباسان برای نوشتن یک صفحه، ۲۰ صفحه می نوشت و یکی از آنها را برای چاپ انتخاب می کرد. بالزاک به قدری نوشته ی خود را تصحیح می کرد که روی کاغذ محلی خالی نمی ماند و حروفچین مجبور بود مطالب را از نو بچیند! اسکار وایلد گاهی برای حذف و یا افزودن یک ویرگول، ساعتها فکر می کرد!

\*

هوراس می گوید: مصیبت نبوغ را آشکار می کند و اقبال آن را پنهان می سازد.

\*

اغلب آثار هنری و ادبی محصول شکنجه های درونی بوده است.

\*

پاسکال موقع رفتن به گردش با سنجاقی روی ناخنهای خود حروفی می نوشت. اینها افکاری بود که ضمن راه رفتن به او دست می داد، پس از مراجعت به خانه پاسکال از علامت هایی که روی انگشتان نوشته بود به افکار خود پی می برد و آن را می نوشت.

\*

یک کودک دوازده ساله که پیانو یاد می گرفت از استاد خود موتزار پرسید: دلم می خواهد آهنگی بسازم، چطور شروع کنم؟ موتزار گفت : خیلی باید صبر کنی. کودک گفت: ولی شما از من جوانتر بودید که شروع به ساختن آهنگ کردید. موتزار گفت: آری عزیزم ولی من هرگز از کسی نپرسیدم کی می توانم آهنگ بسازم. وقتی که کسی دارای روح یک آهنگساز شد، خود به خود و بی اختیار آهنگ می سازد.

\*

در جهان روشنایی هایی وجود دارد که در عمیق ترین ظلمات پنهانند.

\*

نیروی زندگی در ما محدود است. برای حراکثر استفاده از این نیرو ما باید آن را تلف نکنیم. هم چنان که یک مقدار آب محدود، یک مقدار زمین را خوب می تواند آبیاری کند، نیروی زندگی هم می تواند فقط برای رسیدن به هدف معینی بکار افتد.

\*

ویلیام ریگلی سازنده ی معروف «سقزریگلی» پسر فقیری بود که فقط ۶ لیبره سرمایه داشت، شغل او صابون فروشی بود با زحمت زیاد روزی چند صابون می فروخت و لقمه ی نانی به دست می آورد ولی او برای این وضع ناهنجار خود کسی جز خود

را مسول نمی دانست. لذا در صدد برآمد چاره یی برای بیچارگی های خود پیدا کند. فکر کد و کار کرد تا اینکه سقز مخصوص خود را به بازار آورد. در آغاز کسی به سقز او اعتنایی نکرد ولی ویلیام از کوشش و فعالیت دست برداشت تا اینکه بالاخره برای سقز خود درسراسر جهان مشتری پیدا کرد. راز کامیابی او در این بود که شکست را هرگز قبول نداشت. دوبار کارخانه ی او سوخت و تمام هستی اش بر باد رفت ولی وی ابد غم و غصه ای به دل راه نداد و آنقدر سعی کرد تا آنچه از دستش رفته بود باز به دست آورد. یکی از همکاران او می گوید: من هرگز او را ندیدم عصبانی و یا مضطرب باشد اگر کار و کسبش از هم می پاشید او با خنده رویی خرده ریزه ها را جمع می کرد و بنا را از نو می ساخت.

\*

برای کامیاب شدن باید خود را برای کامیابی تربیت کنیم.

\*

عادات چند قسم اند: عادات موسوم به (Motor habits) یعنی انجام دادن کارها به طور خود به خود. مثلا برخاستن، خوردن و خوابیدن. این نوع عادات ساده ترین و حیوانی ترین عادات اند.

عادات نوع دوم هستند که (Sensory habits) و یا عادات حسی نامیده می شوند. این نوع عادات عبارت است از داشتن نظر تیز بین، سرعت انتقال و سرعت احساس. عادات نوع سوم عاداتی اند موسوم به (thinking habits) یا عادات اندیشیدن. این نوع عادات عالیترین عادات اند و خرد را که سرشارترین سرمایه آدمی است تقویت می نمایند. لذا باید سعی کرد حتی الامکان دو عادت قبلی را تحت تسلط عادت سوم قرار بدهیم تا هر چه بیشتر اعمال و گفتار ما عادلانه تر، یعنی انسانی تر گردد.

\*

تحصیل موفقیت آن طور که در رمانها و سینماها مجسم می شود، کاری ساده نیست. ما در سینماها بینوایی و بیچارگی آغاز عمر مرد کامیاب را می بینیم و در پایان آن موفقیت های بزرگ ناگهانی او را از نظر می گذرانیم و لی سختی هایی را که وی بین این دو وضع کشیده، نمی بینیم، در صورتیکه قسمت اساسی او در همین قسمت که به ما نشان داده نمی شود نهفته است.

\*

شکست و ناکامی ما در زندگی مربوط به طرز فکر کردن و چگونگی احساسات ماست.

\*

در مقابل خطر محکم ایستاده و مردانه پنجه به پنجه آن بیفکنید. بین آرزو های معقول و منفی و خواب و خیال فرق بگذارید. هرگز نگذارید پرده ی رنگانگ آرزو، شما را از واقعیات دور کند. همیشه آرزو های خود را با موفقیت تطبیق داده و امور را از نظر واقع بینی مورد مطالعه قرار دهید.

\*

افرادی که معتقد به قسمت و خرافات هستند می کوشند با این دستاویز سست، خود را از عذاب روحی نجات بدهند. هرکس خالق فردای خویش است، هر کس مرد خود ساخته ایست، هر کس همان می رود که می کارد لذا انسان تا اندازه ای زیاد مسول شکست ها و موفقیت های خویش است.

\*

ما بیشتر از حماقت ها، اشتباهات و کاهلی خود رنج می بریم تا از کم لطفیهای بخت موهوم!

\*

عظمت انسان در این است که مثل حیوان تسلیم حوادث نمی شود. انسان به کمک هوش و اراده ی خود می تواند، خود را از شر قسمت نجات بدهد بنابراین هر کس به قسمت اعتقاد داشته باشد، خود را به اندازه ی حیوان تنزل داده است.



\*

آدمی چون مختار است میتواند تیغ قدرت را از دست سرنوشت گرفته آن را بر فرق سرنوشت بکوبد و بدین وسیله سرنوشت را منکوب و مغلوب سازد.

\*

انسان آفریننده ی شکست و کامیابی خویش است.

\*

عمل، تجسم مادی اندیشه است. برای اینکه اعمال ما صحیح باشد، باید اندیشه های ما هم صحیح باشد.

\*

به جای ماتم گرفتن بر جنازه ی ناکامیهای گذشته، باید برای پیروزی های آینده فعالیت کرد. گذشته مرده و مرمت ناپذیر است آنچه قابل اصلاح است حال و آینده است. پس بر خیز این ماده ی خام حال و آینده را به شکل و صورتیکه دلخواه تست در بیاور!

\*

اقبال به سراغ کسی می رود که به کار عقیده دارد نه به اقبال!

\*

موفقیت معشوقه ای سنگین دل است زیرا فقط به کسانی لبخند می زند و اظهار محبت می نماید که جرأت مبارزه با دیو شکست را دارند و قادرند در تاریک ترین لحظه لبخندی بر لب داشته باشد.

\*

یکی از عوامل مهم موفقیت، داشتن شخصیت است و شخصیت هم با داشتن خصوصیات مذکور در ذیل، حاصل می گردد:

۱. داشتن انرژی زیاد اشخاص با شخصیت، تند راه می روند تند کار می کنند و تند حرف می زنند و در انجام کارها سریع و چابک اند.

۲. عامل دوم، داشتن قدرت جسمانی است این گونه افراد جسما قوی بوده از انجام کارهای سخت لذت می برند.

۳. عامل سوم تحت تاثیر انگیزه های آنی قرار گرفتن است. یعنی این گونه افراد تصمیمات فوری می گیرند و در انجام نقشه های خود ترس به خود راه نداده آزادانه به فعالیت می پردازند.

۴. عامل چهارم، میل به تسلط و غلبه است اینگونه افراد همیشه مایلند رهبر دیگران باشند و مسولیت و ابتکار را به گردن می گیرند.

۵. عامل پنجم، اجتماعی بودن است این نوع افراد خیلی خون گرم و خوش مشرب بوده، از معاشرت با دیگران لذت می برند و می دانند چطور مردم داری کنند.

۶. ثبات احساسات عامل ششم است. این گونه افراد همیشه با نشاط و گشاده رو بوده، در برابر نامالایمات از میدان بدر نمی روند.

۷. عامل هفتم، علاقمند بودن به حل مسائل نظری و علاقه به کار کردن در انزوا و تنهایی است.

\*

پدر استالین پینه دوز دائم الخمری بود که پیوسته پسرش را می زد. مادرش زن ساده و متدینی بود و همیشه آرزو داشت استالین کشیش شود! مادرش درباره ی طفولیت استالین می نوشت:

«او همیشه پسر خوبی بود هرگز خود را محتاج نمی دیدم مجازاتش کنم، خیلی زحمتکش بود و همیشه مطالعه و بحث می کرد

و دائم می کوشید چیز فهم شود.»

✱

مرد با اراده مردی است که شخصیت انفرادی خود را در اجتماع گم نمی کند و شجاعت آن را دارد که عقاید خاص خود را ابراز بدارد. کسیکه می ترسد آنچه را فکر می کند، صریحا ابراز بدارد، روزی حتی از فکر کردن خواهد ترسید و کور کورانه از افکاری که به او دیکته می شود، پیروی خواهد کرد.

✱

مردان بزرگ هیچ چیز را در اختیار بخت نگذاشته، کاخ سرنوشت خود را به دست خود پی افکنده اند. آنچه ما بخت و اقبال مینامیم چیزی جز بیداری بعضی اشخاص در استفاده از فرصت های فرار نیست.

✱

مردان بی اراده و مردد همیشه بکنار زده می شوند. فقط کسانی که بجلو می روند و پیروز می شوند که با گامهای محکم در راه کامیابی پیش می روند.

✱

مغز نیز مانند بدن احتیاج به غذا و ورزش دارد. غذای مغز مطالعه و ورزش آن تفکر در باره مطالب خوانده شده است. تغذیه مغز به منزله اندوختن پس انداز در بانک است یا پس انداز در بانک شما وجهی می اندوزید که به درد روزهای مبادا می خورد و به علاوه، بهره ای هم در آخر سال می گیرید. همین طور معلوماتی را که در مغز خود می اندوزید روز به روز بیشتر می شود و روزی به دردتان می خورد.

✱

برای عقب ماندگی خود در زندگی بینوا بودن را بهانه قرار ندهید زیرا اغلب مردان بزرگ در گاهواره ی فقر بزرگ شده اند. برای اینکه شما یعقوب لیث، یاقوت حموی، توماس ادیسون و حتی اوتاسیس بشوید لازم نیست در قصر پرورش یابید چنان که هیچ یک از افراد فوق در دوران طفولیت و جوانی نه تنها ثروتمند نبودند بلکه در نهایت فقر روزگار می گذراندند.

✱

عده ای هم هستند که نداشتن تحصیلات عالی را بهانه ای برای شکست های خود در زندگی قرار می دهند حال آنکه نداشتن تحصیلات عالی برای یک مرد زحمتکش و با اراده هیچ گونه مانعی برای پیشرفت ایجاد نمی کند. اغلب مردان بزرگ تحصیلات عالی نداشته اند. از قبیل: نادرشاه، هیتلر، برناردشوا، هانری فورد، چارلز دیکنز و هزاران نفر دیگر. نه تنها تحصیلات عالی بلکه بی سوادی هم مانع پیشرفت یک شخص نمی شود. چنانکه درباره یک تاجر بسیار معتبر امریکایی که ثروتش به میلیاردها دلار می رسید می نویسند که هنگامیکه در طی مصاحبه ای از او سوال کردند تا چه حدود تحصیل کرده است تاجر در جواب اظهار داشت نه تنها تحصیلی نکرده است بلکه حتی سواد هم ندارد! خبرنگاران با تعجب بهم نگاه کرده و به پیچ و پیچ می پردازند. تاجر از آنها می پرسد: دارید بهم چه می گوئید. گفتند: بهم می گفتیم او درعین بیسوادی به اینجا رسید. اگر سواد داشت چه می کرد؟

تاجر جواب داد: اگر سواد داشتم حالا سرایداری بیش نبودم با تعجب پرسیدند: چطور مگر؟ گفت: در ایام جوانی دنبال شغل می گشتم شخصی به من اظهار داشت فلانجا یک سرایدار می خواهند. امتحان دادم و قبول شدم ولی وقتی که فهمیدند من هیچ سواد ندارم، گفتند تو به درد ما نمی خوری ما یک سرایدار باسواد می خواهیم. می بینید آقایان چنانچه سواد می داشتم به تلاش فوق العاده نمی پرداختم و هم چنان سرایدار باقی می ماندم!

مطلب فوق را هیلتون بانی هتل های هیلتون در کشور های بزرگ جهان در شرح احوال خود ذکر کرده است. جالب آن است

که خود هیلتون نیز در گاهواره فقر بزرگ شد و در جوانی آه در بساط نداشت تا با ناله سودا کند!

\*

در امریکا مرد نوع دوستی کت کهنه و پاره ای که از اجدادش به او به ارث رسیده بود به یک ولگرد بخشید تا آن را در زمستان بپوشد و از گزند سرما در امان باشد. مرد ولگرد که با نکدی روزگار می گذراند سالی چند کت مزبور را پوشید و سر انجام در نهایت فقر در اثر گرسنگی جان سپرد غافل از اینکه در آسترکت مزبور هزارها دلار دوخته بودند!

در بین ما نیز میلیونها نفر وجود دارند که دارای یک چنین کت اعجاز آمیز می باشند ولی فقط در اثر بی اطلاعی عمر را در فقر و فلاکت طی می کنند.

\*

بسیاری از افراد علت شکست خوردن خود را در زندگی پیش نیامدن فرصت های خوب برای آنان قلمداد می کنند حال آنکه مردان بزرگ، فرصت ها را خلق کرده اند بطوری که حتی از عادیتترین وقایع بزرگترین فرصت ها را به وجود ندارد که انسان بجای اینکه برای خود فرصت بیافریند در طول عمر منتظر فرصت بنشیند.

\*

آنچه در زندگی بسیار اهمیت دارد آن نیست که پولدار هستید یا فقیر، تحصیلات عالی دارید یا ندارید، در زندگی خود شکست خورده اید یا نخورده اید از همه مهمتر آن است که آیا اراده شما آن قدر قوی هست که برای وصول به هدف های خود به هر نوع فداکاری تن بدهید و از هیچ نوعی شکست نهراسید؟

بی سبب نبود که یکی از دوستان ژول سزار درباره سردار بزرگ رومی اظهار داشت آنچه باعث پیروزی سزار در جنگ ها شد اراده تزلزل ناپذیرش بوده نه نبوغ نظامی اش.

\*

مردان ضعیف و بی اراده در طول عمر منتظر فرصت می نشینید مردان قوی و با اراده ، فرصت را می آفرینند.

موقعی که هدفی را در نظر می گیریم و قایق زندگی خود را به حرکت در می آوریم باید نقشه و قطب نما هم داشته باشیم تا بتوانیم درست به سوی هدف پیش برویم. این موضوع بسیار اهمیت دارد زیرا هرگز نسیم مساعد برای قایق کسی که نمی دانند به کدام بندر رهسپار است و فاقد نقشه و قطب نماست ، نمی وزد.

\*

یک علت آنکه افراد به هدفی که در نظر دارند نمی رسند آن است که بعد مسافت و سختی راه آنان را مایوس می کند و از تلاش بازشان می دارد حال آنکه اگر بعد مسافت را در نظر نگیرند و مسافت طولانی را تکه تکه کنند و هر تکه را با بردباری طی کنند، روزی با تعجب خواهند دید که آنها به هدف رسیده اند و مسافت طولانی را بدون تحمل ناراحتی زیاد به پایان رسانیده اند.

موقعی که «بالباو» قصد عبور از اقیانوس آرام را کرد، هرگز وسعت آن را مجسم نکرد. او به تدریج این اقیانوس را که وسعتش هفتاد میلیون متر مربع است طی کرد و هرگز از بعد مسافت نهراسید و یاس بدل راه نداد.

امیل زولا می گوید: کار یگانه قانون بزرگ دنیا است که باعث می شود ماده متشکل آهسته و پیوسته به سوی هدف خود رهسپار شود. گفته زولا مشابه با گفته سعدی است که می گوید : ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند- تاتو نانی بکف آری و به غفلت نخوری. خوشا بحال افراد و مللی که به این قانون بزرگ پی برده و در زندگی کار و فعالیت را شعار خویش ساخته اند.

\*

فکر قدرت است، فکر نیروست، فکر علت است و اعمال ما معلول هر چه روزانه فکر می کنیم همان خواهیم شد. فکر حتی در

چهره سایه می اندازد. بی سبب نیست که گفته اند: چهره آینه ای است که فکر و ذهن دارنده اش در آن منعکس گردیده است. شوق را به انگلیسی Enthusiasm می خوانند که از دو کلمه یونانی En به معنی در و Theos به معنی خدا مشتق شده. از این چنین می شود نتیجه گرفت که مردی که شوق و حرارت دارد از طرف خدا یاری می شود و آنکه شوق و حرارت ندارد از یاری خدا محروم است. بی سبب نیست که افراد پر شوق و حرارت مالا جلوتر از افراد با هوش و با معلومات که فاقد شوق و حرارتند می افتند.

\*

اغلب جوانان فقیر میل دارند مانند فرزندان افراد پولدار از همان آغاز زندگی به پیروزی های پی در پی نایل گردند حال آنکه پیروزی هایی که بدون رنج و زحمت به دست می آید پشیزی ارزش ندارد و حتی ممکن است مضر هم از کار در آید زیرا انسان با این نوع پیروزی ها ورزیده نمی شوید و در نتیجه چنانچه با شکستی روبرو گردید، بکلی درهم شکسته می شود، بلعکس آنکه زندگی خود را با شکست آغاز کرده چون درخت بلوطی است که روی کوهستانها روییده باشد. پیداست یک چنین فرد در برابر هر طوفانی مقاومت کرده و روز بروز نیرومند تر می گردد.

بی سبب نیست که یکی از دانشمندان امریکا می گوید برای نیل به موفقیت حقیقی، مرد در زندگی به همه چیز نیاز دارد و آن عبارت است از: ستون فقرات، ستون فقرات و ستون فقرات!

\*

یک انسان ضعف و سستی خود را در موقعی نشان می دهد که می گوید بخت و اقبال مخالف با اوست او با این سخن اذعان دارد که خواهان موفقیت است ولی حاضر نیست بهای آن را که پشتکار و مبارزه پیگیر با شکست ها و ناکامی هاست بپردازد.

\*

نصیحت من به جوانان آن است که از همان آغاز زندگی یاد بگیرند که روی پای خود بایستند و از پدر و مادر و یا خویشان خود کمتر کمک بطلبند. خود را عادت ندهند با چوب زیر بغل و یا با عصا راه بروند و اگر نه تا پایان عمر چلاق باقی خواهند ماند.

\*

## فهرست منابع

دیل کارنگی	آیین کامیابی
دیل کارنگی	رمز موفقیت
رابرت اوریلی	راه میان بر موفقیت
فردریک دریمر	مرد مشکلات
الا وایلر	۲۴ درس زندگی
جیمز آلن	رمز موفقیت
دیل کارنگی	اعتماد به نفس

از متن کتاب:

... موفقیت در هر کار مستلزم تحمل رنج و مرارتهای بسیاری است که برای رسیدن به توفیق، باید بهای آن را پرداخت. افرادی هستند که در راه رسیدن به توفیق، از تحمل زحمت و محرومیت سر باز می‌زنند که این خود به معنی گذشت و چشم پوشیدن از موفقیت است.

... کسی که استعداد دارد، اگر یاد بگیرد که چطور از استعدادش استفاده کند، کاملاً موفق می‌شود و آن‌چنان به رضایت خاطر و آرامش درون دست می‌یابد که شناخت آن برای افراد غیر هم‌سطح خودش مقدور نیست.

... شاید حرف بیهوده‌یی نباشد اگر بگوییم شناخت شکست و دریافت دلایل آن هم، از جمله رموز موفقیت به شمار آید.

... اما غمبارترین مساله این است که انسان، در سنین پیری و ایامی که نیروی جبران را از دست داده، پی‌ببرد که شکست‌خورده است. تلخ‌ترین حقیقت این است که انسان در سالهای ناتوانی و و پایان عمر، پی‌ببرد که از استعداد هایش به حد کافی بهره‌نگرفته و یا اینکه آن‌ها را در راه غلطی به کار برده است.

تلخ‌تر از این حقیقت آن است که دریابد اشتباهش دیگر غیر قابل جبران است ...