

راه بسوی

# خوشبختی

کتاب راهنمای درک عام برای زندگی خوشتر



به

از



## طراز استفاده از این کتاب

بدون شک مایلید به اشنایان و دوستان تان کمک کنید.  
فردی را انتخاب کنید که اعمال او ممکن است بر زندگی یا بقای شما  
تاثیر بگذارد. هر چند این تاثیر نا چیز باشد.  
اسم آن شخص را در سطر اول روی جلد بنویسید.  
نام خود یا مهر خودتان را، به عنوان یک فرد، در سطر دوم روی جلد  
بنویسید.

این کتابچه را به آن شخص هدیه کنید.  
از آن شخص بخواهید که آن را بخواند<sup>۱</sup>. متوجه خواهید شد که او هم از  
بد رفتاری احتمالی دیگران در ترس و هراس است.  
چند نسخه اضافی از این کتاب را به همان شخص بدهید، اما نام خود  
را بر روی آنها ننویسید. بگذارید خود او نامش را بر روی آنها بنویسد. از آن  
شخص بخواهید که کتاب را در اختیار افراد دیگری که در زندگی با او سرو  
کار دارند بگذارد. با انجام مداوم این کار به اندازه قابل ملاحظه امکان  
بقای خود و دیگران را افزایش خواهید داد.

*این راهی به سوی زندگی خوبتر  
و مصئونتر برای شما و دیگران است.*




---

۱. لغات گاهی چندین معنا دارد. تعریف هایی که از لغات با ورقی این کتاب می شود فقط شامل معنای آنها د  
ر همین متن می شوند. اگر به لغات برخوردید که معنای آنرا نمی دانید در فرهنگ لغاتی که معتبر باشد آنرا پیدا  
کنید. اگر این کار را نکنید، احتمال دارد سوء و جرو بحث رخ دهد.



# چرا این کتاب را به شما میدهم؟ بقای<sup>۲</sup> شما برای من دارای اهمیت است

## خوشبختی<sup>۳</sup>

خوشی و خوشبختی واقعی ارزش دارد.  
اگر فردی نتواند بقا داشته باشد، نه خوشی و نه خوشبختی هیچ یک  
میسر نمیشود.

تلاش برای بقا در جامعه ای اشفته<sup>۴</sup>، نادرست و به طور کلی غیر  
اخلاقی<sup>۵</sup> کار دشواری است.

هر فرد یا گروهی تا آنجا که در توان دارد در صدد کسب لذت از زندگی  
و رهایی از درد است.  
بقای شما میتواند به دلیل سلوک نا مطلوب اطرافیان شما مورد تهدید  
قرار گیرد.

خوشبختی خود شما امکان دارد به دلیل نا درستی یا بد رفتاری  
دیگران به اندوه و مصیبت تبدیل شود.

اطمینان دارم که شما میتوانید نمونه های واقعی چنین تصادف را به  
یاد بیاورید. این چنین سلوک نا مطلوب امکان بقای فرد را کاهش داده به  
خوشبختی او آسیب میرساند.

موجودیت شما برای دیگران دارای اهمیت است. به سخنان شما گوش  
داده میشود. شما میتوانید بر دیگران تاثیر بگذارید.

خوشبختی یا بدبختی افرادی که میتوانید آنها را نام ببرید، برای شما  
دارای اهمیت است.

۲. بقا: عمل زنده ماندن، ادامه حیات دوام

۳. خوشبختی: حالت یا وضعی خوشی، رضایت خاطر و زندگی خوش خالی از رنج، تمایل

۴. اشفته: حالتی که در نتیجه سردرگمی و بی نظمی کامل بوجود می آید

۵. غیر اخلاقی: اخلاقی نبودن رفتار نا پسندید، کار نا مطلوب و نا شایسته

بدون زحمت زیاد، با استفاده از این کتاب شما میتوانید به بقا و ادامه زندگی خوشتر آنها کمک کنید.

هیچکس نمیتواند خوشبختی شخص دیگری را تضمین کند، ولی امکان بقا و خوشبختی آنها را میتوان افزود. و با این افزایش، بقا و خوشبختی شما هم افزایش خواهد یافت.

*این در توان شماست که مسیر زندگی خوشتر  
و کم خطرتری را در پیش گیرید.*





## ۱. از خود مواظبت نماید

۱-۱. وقتی که مریض هستید از خود مواظبت کنید. اکثراً مردم وقتی که مریض می شوند، حتی در اثنای امراض ساری، خود را از دیگران جدا نمیکنند یا به دنبال معالجه مناسب نمیروند. این شیوه، همانطوریکه به سادگی مشاهده میکنید، شما را در معرض خطر مصاب به مریضی میکند. تاکید نماید وقتیکه فردی مریض است، آن مرد یا زن احتیاط مناسب را به عمل آورده، دواهای مناسب را دریافت کند.

۱-۲. وجود خود را پاک نگهدارید. افرادی که بطور منظم حمام نمیگیرند یا دست هایشان را نمی شویند، میتوان میکروب ها را با خود انتقال دهند. آنها شما را در معرض خطر قرار میدهند. شما کاملاً حق دارید که از دیگران بخواهید بطور منظم حمام بگیرند و دست هایشان را بشویند. این امر اجتناب ناپذیر است که وقتی فردی فعالیت یا ورزش میکند، وجودش کشیف میشود. از او بخواهید پس از آن خود را بشوید.

۱-۳. دندان های تان را سالم نگهدارید. میگویند اگر شخص پس از صرف هر نوبت غذا دندان هایش را مسواک کند، از پوسیدگی دندان رنج نخواهد برد. این عمل، یا جویدن ساجق پس از هر نوبت غذا، سبب حمایت دیگران از امراض دهانی و بوی بد دهان میشود. به دیگران بگویید که دندانهای شان را سالم نگهدارند.

۱-۴. بطور صحیح تغذیه کنید. کسانی که بطور مناسب تغذیه نمیکنند، کمک چندانی به خودشان یا به شما نیستند. اندازه انرژی چنین افراد کم است. گاهی هم رویه غیر اخلاقی مینمایند. آنها به آسانی مریض میشوند. برای تغذیه سالم نیازی به داشتن رژیم غذایی عجیب و غریب نیست. اما لازم است که فرد بطور منظم مواد غذایی مورد ضرورت را بخورد.

۵-۱. استراحت کنید. بارها در طول زندگی، فرد مجبور است زمان معمول خوابش را وقف کار کند، اما عدم توجه فرد در استراحت کردن به اندازه مناسب، او را بار دوش دیگران میکند. افراد خسته کاملاً هوشیار نیستند، امکان دارد آنها دچار اشتباه و تصادفات شوند. درست زمانی که شما به این افراد نیاز دارید آنها بار خود را بر سر شما می اندازند. آنها دیگران را در معرض خطر قرار میدهند. کوشش نماید که چنین افراد به اندازه کافی استراحت کنند.





## ۲. میانه رو باشید<sup>۲</sup>

۲-۱. از صرف مواد مخدر زیان آور خود داری ننماید. کسانی که مواد مخدر را مصرف میکنند، دنیای واقعی رو بروی خویش را همیشه درست نمی بینند. آنها در واقع در آنجا حاضر نیستند. آنها چه در هنگام رانندگی در شاهراه، چه در برخورد های معمولی و یا در خانه میتوانند برای شما بسیار خطرناک باشند. وقتی که این افراد تحت تاثیر مواد مخدر باشند، به طور کاذب تصور میکنند که "احساس بهتری دارند"، "بهتر عمل می کنند" یا "فقط سرخوش هستند". این فقط نوعی خیال پردازی است. مواد مخدر دیر یا زود آنها را از نگاه جسمی نیست و نابود خواهد کرد. دیگران را از مصرف مواد مخدر بر حذر دارید. اگر کسانی به این کار دست زده اند، آنها را تشویق کنید که برای ترک آن کمک بجویند.

۲-۲. از نوشیدن الککل جداً اجتناب ورزید. در اسلام شراب کاملاً حرام و منع گردیده است. نوشیدن مشروبات الکلی نه تنها ممنوع است بلکه استفاده کنندگان آن کاملاً هوشیار نیستند. الککل قدرت و اکنشانش را مختل میکند در حالیکه خودشان خیال میکنند الککل آنها را هوشیارتر کرده است. الککل تا اندازه ای ارزش طبیی دارد. اما در این مورد به اندازه زیاد مبالغه شده است. هرگز اجازه ندهید کسی به آن مبادرت ورزد و مایه بدبختی و یا مرگ شود.

---

۲. میانه رو: غیر افراطی، کسی که قادر به مهار هوس های خویش است.

مانع نوشیدن الکول دیگران شوید. به کسی که الکل نوشیده است اجازه ندهید برای شما را تندگی یا هواپیمائی کند. نوشیدن مشروبات الکلی به طرق گوناگون سبب از دست دادن زندگی میشود. مقدار کمی الکل دوام طولانی در بدن دارد. اجازه ندهید افراط در آن به بدبختی یا مرگ بیانجامد. دیگران را از افراط در نوشیدن الکل منصرف<sup>۷</sup> سازید.

بارعایت نکات فوق، فرد توانائی جسمی بیشتر را پیدا میکند و از زندگی لذت می برد.



---

۷. منصرف ساختن: جلوگیری کردن یا متوجه کردن





### ۳. بی بند و بار<sup>۸</sup> نباشید

آمیزش جنسی روشی برای دوام نسل از طریق فرزندان و خانواده در آینده می باشد. آمیزش جنسی میتواند مایه لذت و خوشی بسیار باشد؛ طبیعت این طور خواسته است تا نسل بشر ادامه یابد. اما اگر آمیزش جنسی مورد سوء استفاده یا سوء استعمال واقع شود، جزا و مجازاتهای سنگینی را به دنبال خواهد داشت؛ به نظر میرسد که طبیعت نیز اینگونه تقاضا میکند.

۳-۱ به شریک جنسی خود وفادار باشید. خیانت از طرف یک شریک جنسی به اندازه زیادی بقای فرد را کاهش میدهد. تاریخ و روزنامه ها دارای نمونه های بسیاری از طغیان شدید احساسات تند انسانی به دلیل خیانت هستند. "احساس گناه" دشمن ملایمی است. حسادت و انتقام جویی هیولاهای بزرگتری هستند؛ کسی نمیداند که چنین احساساتی چه وقت تحریک خواهند شد. اشکالی ندارد که از "متمدن بودن"، "مقید نبودن" و "فهمیده بودن" حرف بزنیم؛ اما حرف زدن، زندگی از هم پاشیده را ترمیم نخواهد کرد. "احساس گناه به هیچ عنوان خنجر در پشت فرو رفته را تلافی نمیکند.

علاوه بر همه اینها، موضوع تندرستی در میان است؛ اگر شما در مورد وفادار بودن شریک جنسی خود اصراری نداشته باشید، شما خودتان را در خطر مصاب به مریضی قرار داده اید. برای مدت کوتاه می گفتند که امراض آمیزشی کاملاً مهار شده اند. شاید در گذشته این طور بود، اما اکنون دیگر چنین نیست. در حال حاضر مثال های علاج نا پذیری از این امراض وجود دارند.

مشکلات مربوط به سلوک نادرست جنسی موضوع تازه ای نیست. در قرن هفتم میلادی، مذهب پرتطرفدار بودا، در هندوستان از بین رفت. به تعبیر تاریخ نویسان آن کشور، دلیل این واقعه، رواج بی بند و باری جنسی در مراکز دعا خوانی بود. در دوران پس از آن نیز هرگاه بی بند و باری جنسی در

۸. بی بند و باری: آمیزش جنسی بدون حساب و کتاب

یک سازمان تجارتي یا سازمان های دیگر، رواج پیدا میکند، میتوان دید که آن تشکیلات با شکست روبرو میشود. صرف نظر از اینکه تا چه حد در باره این موضوع متمدنانه بحث شود، خیانت سبب از هم پاشیدگی خانواده ها میشود.

میل شدید در یک لحظه میتواند تبدیل به یک عمر اندوه شود. به اطرافیان خود در این باره گوشزد کنید و از تندرستی و شادکامی خود مراقبت کنید.

آمیزش جنسی گام بزرگی به سوی خوشبختی و  
شادکامی است. اگر با وفاداری و صداقت  
همراه باشد در آن هیچ عیب و ایرادی نیست.



## ۴. اطفال را دوست بدارید و به آنها کمک کنید



اطفال امروز تمدن فردا را خواهند ساخت. این روزها به دنیا آوردن طفل تا حدی مانند انداختن یک نفر در قفس بپراست. کودکان توانایی آن را ندارند که از عهده محیط<sup>۹</sup> خود برآیند و در واقع فاقد منابع مورد نیاز هستند. آنها برای موفقیت به محبت و کمک ضرورت دارند.

این مسئله حساسی برای بحث است. در مورد اینکه چگونه باید یا نباید یک طفل را بار آورد، تقریباً به تعداد والدین دنیا نظریه وجود دارد. با این حال، اگر کسی این کار را به طور غلط انجام دهد، میتواند اندوه زیادی بدنبال داشته باشد و حتی ممکن است آینده عمر خود را دشوار سازد. برخی میکوشند بچه هایشان را به همان شیوه ای که خودشان پرورش یافته اند پرورش دهند، برخی دیگر درست برعکس آن عمل میکنند. خیلی ها بر این باورند که به اطفال بایستی اجازه داده شود که خودشان به تنهایی و بدون کمک دیگران رشد کنند. هیچ یک از این روشها موفقیت را تضمین نمیکند. آخرین شیوه براساس این عقیده مادی گرایانه<sup>۱۰</sup> است که رشد طفل به موازات تاریخ تکاملی<sup>۱۱</sup> نژاد بشر است که به روش معجزه آسا و غیر قابل توضیح، همان طور که طفل بالغ میشود، "رشته های عصبی" هم "تکامل" میکند و نتیجه آن، او

فردی با اخلاق<sup>۱۲</sup> و خوش رفتار خواهد بود. گرچه این نظریه فقط با توجه به تعداد بی شمار مجرمین که اعصابشان به دلیلی به بلوغ نرسیده - به آسانی مردود شناخته می شود، چنین روشی برای پرورش اطفال راه راحت

۹. محیط: پیرامون فرد، اشیای مادی در اطراف فرد، جایی که فرد در آن زندگی میکند؛ سایر جانداران، اشیاء، فضا

و نیروهای پیرامون فرد، چه در تاریکی و چه در روشنی

۱۰. مادی گرایانه: این عقیده که فقط جسم یا ماده وجود دارد.

۱۱. تاریخ تکاملی: مربوط به نظریه ای بسیار قدیمی که همه گیاهان و جانوران از اشکال ساده تر پیدا شده اند و

محیط اشکال آنان را پدید آورده است و برنامه ریزی در آفرینش نقشی نداشته است.

۱۲. با اخلاق: توانا در تفریق رفتار درست از نادرست، تصمیم گیری و عمل کردن با توجه به چنین درکی.

طلبانه است و یک اندازه محبوبیت دارد. این روش آینده تمدن شما و یا دوران پیری شما را تامین نمیکند.

طفل تا اندازه ای شبیه یک تخته سفید است. اگر بر روی آن چیز نادرستی بنویسید، همان نادرستی ها را منعکس میکند. اما برخلاف یک تخته، طفل خود میتواند شروع به نوشتن کند: طفل همان چیزی را می نویسد که قبلاً نوشته شده است. این مسئله با توجه به این واقعیت مشکل میشود که در حالیکه بیشتر اطفال شایستگی اخلاقی عالی دارند، تعداد محدودی دیوانه متولد میشوند و اخیراً حتی برخی از آنها معتاد به مواد مخدر به دنیا می آیند: اما چنین نمونه ها بسیار کم و جزئی میباشد.

اینکه با انبوهی از وسایل و اسباب بازی سعی در "خریدن" طفل کنیم و یا طفل را بیش از اندازه مورد توجه و حمایت قرار دهیم، کار بی فایده است. نتیجه چنین کاری میتواند ناگوار باشد.

فرد باید تصمیم بگیرد که میخواهد طفلش چگونه شخصی شود. این تصمیم تحت تاثیر چندین عامل تغییر می یابد: الف) اینکه طفل با توجه به ساختمان و قابلیت ذاتی، چگونه شخصی میشود؛ ب) طفل خودش واقعاً میخواهد چگونه شخص شود؛ ج) فرد میخواهد طفلش چگونه شخصی شود؛ د) منابعی که در دسترس است. اما به یاد داشته باشید که با تمام این تفاسیر، طفل قادر به داشتن زندگی خوبی نخواهد بود، مگر اینکه او در نهایت خود کفا و بسیار با اخلاق بار آید. در غیر این صورت، احتمالاً نتیجه نهایی، مشکل برای همه از جمله خود طفل خواهد بود.

هر اندازه فرد به طفل محبت داشته باشد، به خاطر داشته باشید که اگر طفل در مسیر بقا گام برندارد، در دراز مدت نمی تواند به خوبی زنده بماند. افتادن طفل در مسیر غلط امری تصادفی نیست: جامعه امروزی برای ناکامی طفل ساخته شده است.

جلب تفاهم و توافق یک طفل برای استفاده از قواعدی<sup>۱۳</sup> که در این کتاب بیان شده است، کمک بسیار بزرگی خواهد بود.

---

۱۳. قواعد: دستور ها یا نظر هایی که اصل یا اصولی را انتخاب میکنند یا شیوه رفتار را معین می نمایند، مسیر یا جهتی برای تعیین دستورها یا رفتارها.

آن چه به راستی اهمیت دارد این است که فقط کوشش کنیم. با طفل دوست باشیم. بی تردید این حقیقتی است که طفل نیاز به دوستانی دارد. سعی کنید مشکل واقعی طفل را دریابید و در حل آن او را یاری کنید، بدون آنکه راه حل های خود طفل را زیر پا بگذارید. طفل را نظاره کنید. این حالت حتی شامل نوزادان نیز میشود. به آن چه اطفال در باره زندگی خودشان میگویند گوش دهید. به آنها اجازه دهید که کمک کنند. اگر این کار را نکنید در احساسی از مادیون بودن<sup>۱۴</sup> غرق می شوند، احساسی که باید آن را سرکوب کنند.

اگر شما تفاهم و توافق طفل را در باره این راه خوشبختی به دست آورید و او را تشویق به پیروی از آن کنید، کمک بسیار بزرگی به او کرده اید. این تاثیر عمده ای در بقای طفل و خود شما میتواند داشته باشد. طفل در واقع بدون محبت آن طور که باید و شاید پیشرفت نمیکند. بیشتر اطفال به اندازه زیاد دارای محبت هستند که به شما برگردانند.

راه به سوی خوشبختی در مسیر خود دارای  
عشق و محبت به طفلان از دوران نوزادی  
تا آستانه زندگی بلوغ است.



---

۱۴. مادیون بودن: حالت یا وضعی که شخص در برابر لطف یا خدما می که به او شده است، خود را مقروض احساس میکند.



## ۵. والدین خود را گرامی بدارید و به آنها کمک کنید

از دیدگاه طفل گاهی درک والدین دشوار است. بین نسلها تفاوت هایی وجود دارد. اما این تفاوت بدرستی یک مانع نیست. ضعف یک فرد و سوسه ای برای پناه بردن او به زبان بازی و دروغ است: همین است که باعث بوجود آمدن دیواری بین نسل ها میشود. اطفال میتو/تند اختلافات شان را با والدین خود رفع کنند. پیش از این که داد و فریاد آغاز شود، شخص کم از کم میتواند به آرامی درباره موضوع گفتگو کند. اگر طفل صادق و صریح باشد، بدون تردید پیشنهادی وجود دارد که بر طفل تاثیر بگذارد. جایی که طرفین یکدیگر را درک کنند و به توافق برسند، اغلب اوقات میتوان به نوعی سازش<sup>۱۱</sup> دست یافت. کنار آمدن با دیگران همیشه آسان نیست اما شخص بایستی تلاش خود را تعقیب نماید.

شخص این واقعیت را نمیتواند نادیده گرفت که والدین تقریباً همیشه از روی تمایل شدید آن چه را که معتقد اند برای طفل بهترین است انجام میدهند.

---

۱۵. گرامی داشتن: محترم شمردن، با ادب و ملاحظه رفتار کردن، عزیز داشتن.  
۱۶. سازش: حل کردن اختلافات به نحوی که طرفین گذشت نموده در نتیجه با یکدیگر کنار بیایند.

اطفال بخاطر پرورش خود مدیون پدران و مادران شان هستند. البته اگر والدین این نقش را ایفا کرده باشند. گرچه برخی از والدین افراد بسیار زیاد مستقل هستند که در برابر انجام وظیفه خویش پاداشی نمی پذیرند، با وجود آن، واقعیت این است که زمانی خواهد آمد که نسل جوان تر باید به مراقبت از والدین شان بپردازند. با همه آنها، فرد باید به یاد داشته باشد که والدین او تنها پدر و مادری هستند که او دارد. به همین دلیل، گذشته از هر چیز، فرد بایستی به آنها احترام بگذارد و به آنها کمک کند.

راه به سوی خوشبختی شامل رابطه خوب  
با والدین یا با افرادی است که شخص را  
پرورش داده اند.





## ۲. سرمشق<sup>۱۷</sup> خوبی برای دیگران باشید

یک فرد بالای دیگر افراد بسیار تاثیر میگذارد<sup>۱۸</sup>. این اثر<sup>۱۹</sup> میتواند خوب باشد یا بد باشد.

اگر فرد زندگی خود را با در نظر گرفتن این توصیه ها اداره کند، مثال خوبی برای دیگران می شود.

اطرافیان فرد، علی رغم آنچه که میگویند، بی تردید تحت تاثیر کردار چنین فردی قرار خواهند گرفت.

کسانی که سعی دارند شما را نفی کنند به این دلیل است که در واقع میخواهند به شما آسیب برسانند یا به تعقیب رسیدن به هدف های خودشان هستند. اما در اعماق وجود شان به شما احترام میگذارند.

در دراز مدت، امکان ادامه بقای شما افزایش خواهد یافت زیرا دیگران که از شما تاثیر مثبت گرفته اند، تهدید کمتری برای شما خواهند بود. فواید دیگری نیز وجود دارد.

تاثیری را که فقط با اشاره نمودن به این اصول و به سهم خود سرمشق خوبی بودن میتوانید بالای دیگران بگذارید، بی اهمیت نه پندارید.

راه بسوی خوشبختی ایجاب میکند  
که فرد سرمشق خوبی برای دیگران باشد.



۱۷. سرمشق: فرد یا چیزی که ارزش تقلید داشته باشد. نمونه و مثال

۱۸. تاثیر میگذارد: از خود اثری به جا میگذارد.

۱۹. اثر: نقش یا تاثیری که حاصل میشود.





## ۷. بکوشید با حقیقت<sup>۲۰</sup> زندگی کنید

معلومات دروغین سبب میشود فرد دچار اشتباهات احمقانه شود. چنین معلومات حتی میتواند مانع دریافت معلومات حقیقی شوند. فقط زمانی شخص میتواند دشواری های زیستن را حل کند که معلومات حقیقی داشته باشد.

اگر اطرافیان فرد به او دروغ بگویند، شخص به طرف ارتکاب اشتباه سوق داده میشود و توان بقای او در زندگی کاهش می یابد. معلومات نادرست از منابع گوناگونی سرچشمه میگیرند از قبیل: فرهنگی، اجتماعی، حرفه ای.

افراد بسیاری میخواهند شما چیزهایی را باور کنید که مطابق با اهداف آنها است.

آن چیز حقیقی است که برای شما حقیقت دارد. هیچ کس حق ندارد معلوماتی را به شما تحمیل کند و به شما فرمان دهد آنها را باور کنید. اگر چیزی برای شما حقیقت ندارد، حقیقی نیست. از دیدگاه خود مسائل را بررسی کنید، چیزی را بپذیرید که برای شما حقیقت دارد، متباقی را دور بیاورید. چیزی غم انگیز تر از این نیست که فردی سعی کند در آشفتگی حاصل از دروغ زندگی کند.

۷.۱ دروغهای<sup>۲۱</sup> زیان آور نگوید. دروغهای زیان آور نتیجه ترس، بدخواهی و حسادت هستند. آنها می توانند افراد را به انجام اعمال خطرناک بکشانند. آنها میتوانند زندگی را نابود کنند. آنها دامی را بوجود می آورند که شخص دروغگو و مخاطب او، هر دو می توانند در آن بیفتند. دروغ زیان آور میتواند

۲۰. حقیقت: چیزی که با واقعیت ها و مشاهدات هماهنگ است. جواب های منطقی که در نتیجه توجه به همه واقعیات و معلومات بدست می آیند. نتیجه ای که با توجه به شواهد و با چشم پوشی از تعصب، خواست یا استناد حاصل میشود، واقعیتی گریز ناپذیر به هر ترتیبی که بدست آمده باشد.

۲۱. دروغ: بیان کذب یا معلوماتی که ندانسته بعنوان حقیقت اظهار میشوند. نادرستی یا کذب، هر چیزی که هدفش فریب دادن یا گذاشتن اثر نادرست باشد.

منجر به آشفته‌گی روابط فردی و اجتماعی گردد. بسیاری از جنگ‌ها بخاطر  
دروغ‌های زیان‌آور آغاز شدند. فرد باید یاد بگیرد که این دروغ‌ها را کشف  
کند و آنها را نپذیرد.

۷,۲ شهادت دروغ ندهید. جریمه‌های سنگینی در رابطه با سوگند یا شهادت  
به "وقایع" دروغین وجود دارند. این عمل "شهادت دروغ" نامیده میشود و  
جریمه‌های سنگینی در بر دارد.

راه به سوی خوشبختی در امتداد جاده  
به سوی حقیقت قرار دارد.



## ۸. مرتکب قتل نشوید



بیشتر نژادها، از باستانی ترین دوران تاکنون، قتل را ممنوع کرده اند و مجازات شدیدی را برای آن وضع کرده اند. گاهی این طرز فکر تعمیم یافته است که میگویند "تو نباید کسی را بگشی" در حالی که در ترجمه بعدی همین نوشته خوانده میشود، "تو نباید مرتکب قتل شوی".

بین دو لغت "کشتن" و "قتل" تفاوت عمده ای وجود دارد. ممنوعیت علیه هر نوع کشتن موضوع دفاع از خود را ممنوع میسازد؛ کشتن ماری را که برای نیش زدن طفل آماده حمله است، غیر قانونی میکند؛ نژاد انسان را روی رژیم گیاه خواری میگذارد. اطمینان دارم شما متوجه نمونه های مشکلات حاصل از ممنوعیت علیه هر نوع کشتار هستید.

قتل کاملاً چیز دیگری است. بنا بر این تعریف، قتل یعنی: "کشتن غیر قانونی یک انسان" یا بیش از یکی "به وسیله فرد دیگر بالخاصه با سوء قصد قبلی".

انسان به سادگی میتواند ببیند که در این عصر سلاح های مدهش و خطرناک، قتل کار بسیار آسان خواهد بود. فرد نمیتواند در جامعه ای دوام یابد که خود یا خانواده و یا دوستانش تحت فرمان کسانی باشند که به سهولت زندگی را نابود میکنند.

قتل به حق از بالاترین اولویت اجتماعی برای پیشگیری و قصاص برخوردار است.

افراد احمق، شریر و دیوانه می‌کوشند تا با ارتکاب قتل مشکلات واقعی یا خیالی خود را حل کنند. چنین کسانی بدون دلیل هم مرتکب قتل شده‌اند. از هر اقدام مؤثر ثابت شده‌ایکه این تهدید بشریت را خاتمه می‌بخشد پشتیبانی کرده، آنرا تشویق کنید. ادامه زندگی خود شما به این اقدامات بستگی دارد.

راه به سوی خوشبختی شامل به  
قتل رسیدن دوستان شما، افراد خانواده  
شما و یا خودتان نمیشود.



## ۹. از هر گونه عمل غیر قانونی خود داری کنید



کارهای غیر قانونی<sup>۲۱</sup> اعمالی هستند که به وسیله مقررات یا قوانین رسمی منع شده اند. اینها حاصل کار فرمانروایان، گروه های قانونگذار و قضات هستند. معمولاً آنها در آیین نامه های قانون نگاشته شده اند. در یک جامعه منظم، قوانین انتشار می یابند و به اطلاع عموم میرسند. در یک جامعه مغشوش و اغلب جنایت زده - برای دانستن تمام قوانین، فرد باید یا با وکیل مشورت کند یا آموزش خاص ببیند؛ چنین جامعه به فرد خواهد گفت که "نا آگاهی از قانون بهانه ای برای قانون شکنی نیست." اما در حال، هر عضوی از جامعه چه پیر و چه جوان - مسئولیت دارد تا آن چه را که آن جامعه عمل "غیر قانونی" به شمار می آورد بداند. میتوان از دیگران پرسید، کتابخانه هایی نیز برای آگاهی از قوانین وجود دارند.

یک "عمل غیر قانونی" مانند نافرمانی از یک دستور عادی مثل "برو بخواب" نیست. این عملی است که اگر انجام شود، میتواند منجر به مجازات به وسیله محکمه و دولت شود؛ به وسیله دستگاه های تبلیغاتی<sup>۲۲</sup> دولت مورد تحقیر<sup>۲۳</sup> واقع شدن، جریمه شدن و حتی زندانی شدن.

وقتی یک فرد عمل غیر قانونی انجام میدهد، چه کوچک و چه بزرگ، او در معرض حمله از طرف دولت قرار میگیرد. دستگیر شدن یا نشدن فرد مهم نیست، وقتی که فرد عمل غیر قانونی انجام میدهد، او خود را از نظر دفاعی تضعیف کرده است.

تقریباً هر چیز با ارزشی که فرد برای بدست آوردن آن میکوشد اغلب از راه های کاملاً قانونی قابل دستیابی است.

---

۲۱. دستگاه تبلیغاتی: پخش نظرات یا معلومات یا شایعه هایی در جهت منافع فرد و به زیان شخص دیگر بدون اینکه حقیقتی در آن وجود داشته باشد، عمل انتشار دروغ از راه نشریه ها یا رادیو و تلویزیون بدین منظور که وقتی زمان محاکمه شخص می رسد او را گناهکار بدانند. عملی که از راه آن به شیوه ای نادرست به حیثیت یک فرد آسیب وارد میشود تا کسی به حرفهای او گوش ندهد.

۲۳. تحقیر شدن: مورد تمسخر واقع شدن، مورد توهین اشکار قرار گرفتن

مسیر "غیر قانونی" راه میان بُری است. که هم خطرناک است و هم سبب اتلاف وقت می شود. "امتیازهای" خیالی ناشی از کارهای غیرقانونی معمولاً بی ارزش از آب در می آیند.

حکومت و دولت شبیه به ماشین نسبتاً بدون تفکر میباشند. وجود و کارکرد دولت بر اساس قوانین و آئین نامه ها میباشند. تنظیم این دستگاه طوری است که از طریق کانالهای خود قانون شکنی را سرکوب میکند. و به این ترتیب این دستگاه میتواند دشمن انعطاف ناپذیری<sup>۲۴</sup> باشد؛ در برخورد با "کارهای غیرقانونی"<sup>۲۵</sup> سختگیر باشد. در برابر قوانین و آیین نامه های قانونی، درست یا غلط بودن مسائل به حساب نمی آید. فقط قانون است که به حساب می آید.

وقتی متوجه میشوید یا کشف میکنید که اطرافیان تان دست به "کارهای غیرقانونی" میزنند، شما باید تا جایی که میتوانید آنان را از این کارها برحذر دارید. شما حتی اگر در این جریان شرکت نداشته باشید، باز هم ممکن است به خاطر آن دچار مشکلات شوید. محاسب شرکتی که در آن کار میکنید در دفاتر محاسبه دست می برد؛ در هرج و مرج حاصل از آن، امکان دارد شرکت ورشکست شود و شما شغل تان را از دست بدهید چنین مواردی میتواند به اندازه زیادی بر ادامه زندگی فرد تاثیر بگذارد.

به عنوان عضوی از گروهی که مشمول قوانین است، تشویق کنید که آن قوانین بطور واضح چاپ شود به طوری که همه آنها را بدانند. از هر گونه تلاش قانونی و سیاسی برای مختصر کردن، صریح و واضح کردن و بصورت آیین نامه در آوردن قوانینی که مربوط به آن گروه میشود حمایت کنید. طرفدار این اصل باشید که تمام افراد در برابر قانون با یکدیگر برابرند: اصلی که در زمان و محل خودش - روزگار استبدادی<sup>۲۶</sup> حکومت اشراف سالاری<sup>۲۷</sup>

۲۴. انعطاف ناپذیر: سکوت ناپذیر، نرم نشدنی یا سازش ناپذیر، بی رحم، بدون ترجم.

۲۵. سمج: محکم، بی دشت، تسلیم ناپذیر، مصر، رد کننده سایر عقاید.

۲۶. استبدادی: استفاده از قدرت به روش ظالمانه یا غیر عادلانه، سرکوب کردن، خورد کردن، خشونت، تند.

۲۷. حکومت اشراف: حکومت گروهی که امتیازهای خاص چون مقام و منصب دارند؛ حکومت گروهی که بالاتر از قانونند، گروهی که از نظر مقام برتر از دیگرانند؛ برای دیگران قانون می سازند، اما خود شان را مشمول این قوانین نمی دانند.

یکی از بزرگترین پیشرفتهای اجتماعی در تاریخ بشر به شمار میرفت و هرگز نباید در طاق نسیان گذاشته شود.

مراقب باشید که اطفال و مردم مطلع شوند که چه چیز "قانونی" و چه چیز "غیرقانونی" است و حتی با کار کوچکی مانند اخم کردن نشان دهید که شما "کارهای غیرقانونی" را تصدیق نمیکنید.

کسانی که مرتکب چنین اعمالی میشوند، حتی زمانی که از مجازات "قصر" در رفته اند "هنوز در برابر قدرت حکومت ضعیف شده هستند

*راه به سوی خوشبختی شامل*

*ترس از برملا شدن نیست.*





## ۱۰. از حکومتی که برای تمام مردم

### طرح ریزی شده و اداره می‌گردد

#### حمایت کنید

افراد و گروه‌های بی‌وجدان و پلید امکان دارد قدرت حکومت را غصب کنند و از آن برای رسیدن به اهداف شان استفاده کنند.

حکومتی که بطور انحصاری برای افراد و گروه‌های منفعت طلب سازمان یافته است و اداره می‌گردد، از عمر جامعه می‌کاهد. بقا و ادامه زندگی را برای همه به مخاطره می‌اندازد، حتی برای آنان که به ایجاد چنین حکومت مبادرت می‌ورزند تاریخ سرشار از سقوط چنین حکومت‌ها است. مخالفت با چنین حکومت‌ها صرفاً خشونت بیشتری به بار می‌آورد.

اما در صورت گسترده بودن چنین بدرفتاری‌ها شخص می‌تواند به عنوان اخطار اعتراض کند. و لزومی ندارد که فعالانه از چنین دولتی حمایت کند؛ صرف از راه عدم همکاری، فرد سبب پیدایش اصلاحات تدریجی می‌گردد بدون آن که از قانون سربپیچی کرده باشد. حتی در زمان نوشتن این سطرها چنین حکومت‌هایی در جهان وجود دارند که در حال شکست‌اند، فقط به این خاطر که مردم آنها مخالفت خاموش‌شان را بطور ساده از طریق عدم همکاری ابراز می‌دارند. این حکومت‌ها در معرض خطر هستند، هرگونه باد ناموافقی که از بد اقبالی آنان بوزد سبب سرنوشتی آنها خواهد شد.

از سوی دیگر، در جایی که حکومت به جای اینکه برای گروه خاص سودجو یا دیکتاتور دیوانه‌ای کار کند، به طور آشکار سخت برای مردمش کار می‌کند، شخص بایستی تا حد امکان از آن حمایت کند.

مبحثی به نام 'حکومت' وجود دارد. در مکاتب بیشتر 'دانش اجتماعی' آموزش داده شود که فقط به چگونگی برقراری تشکیلات امروزی می‌پردازد. موضوع واقعی 'حکومت' مطلبی است که تحت عناوین گوناگون از قبیل اقتصاد سیاسی، فلسفه سیاسی، قدرت سیاسی و غیره قرار می‌گیرد.

کل موضوع 'حکومت' و چگونگی حکومت می‌تواند مطلبی کاملاً دقیق



باشد، تقریباً یک علم/ فنی است. اگر فرد علاقه مند است که حکومت بهتری داشته باشد، حکومتی که ایجاد مشکلات نمیکند، باید پیشنهاد کند که چنین مطالبی از سنین پاینتری در مکاتب تدریس میشود، فرد میتواند خود به مطالعه آن بپردازد: موضوع حکومت دشوار نیست به شرط این که معنای لغات سنگین را در کتابهای مربوط بیابید.

بالاخره، این مردم و رهبران فکری آنان هستند که برای کشورشان عرق میریزند، می جنگند و خون میدهند -- از یک حکومت خون جاری نمیشود، حتی نمیتواند لبخند بزند: حکومت صرفاً عقیده ای است که مردم دارند. فقط خود فرد است که زنده است - خود شما.

طی کردن راه به سوی خوشبختی زمانی مشکل است که باستمگری و استبداد تاریک شده باشد. ثابت شده است که حکومت بی آزار، که برای تمامی مردم طرح ریزی شده و توسط مردم اداره میگردد، راه را هموار میکند: چنین حکومتی شایسته پشتیبانی است.





## ۱۱. به شخصی که حسن نیت<sup>۲۸</sup>

دارد آسیب نرسانید.

بر خلاف آن که آدم های بد طینت اصرار بر این دارند که همه آدم ها بد اند، تعداد مردان و زنان خوب بسیار است. احتمالاً شما چانس آشنایی با چنین افرادی را داشته اید.

در حقیقت جامعه به وسیله مردان و زنان با حسن نیت اداره میشود. کارمندان خدمات عمومی، صاحب نظران، کسانی که در بخش خصوصی مشغول کارند، اکثراً مردم با حسن نیت هستند. اگر آنها حسن نیت نمیداشتند، مدتها پیش از خدمت کناره گیری میکردند.

چنین افرادی را به آسانی میتوان مورد حمله قرار داد: همان حسن سلوک آنها مانع از مراقبت بیش از حد آنها از خود شان میشود. با وجود این، بقای اکثریت افراد جامعه به آنها بسته می دارد.

جنایتکاران خشن، افراد پروپاگاندچی<sup>۲۹</sup> رسانه های عمومی احساس برانگیز، همه در صدد منحرف ساختن توجه مردم از این حقیقت روشن هستند که جامعه بدون افراد با حسن نیت ابداً قابل اداره کردن نمی بود. همان طوریکه آنها از جاده ها حراست میکنند، اطفال را راهنمایی میکنند، درجه تب را اندازه میگیرند، آتش را خاموش میکنند و معقولانه با لحن آرام سخن میگویند، احتمال دارد که این نکته از توجه مردم دور بماند که چنین مردم با حسن نیت دنیا را بردوش خود می چرخانند و بشر را بر روی زمین زنده نگه میدارند.

۲۸. نیت: قصد، رویه یا روشی در برابر دیگران، حالت و وضع، از دیدگاه سنت افراد دارای حسن نیت یعنی کسانی که قصد خوبی درباره دیگران دارند و به آنها کمک میکنند.

۲۹. پروپاگاند: پخش نظرات، معلومات یا شایعات به منظور پیشبرد هدف شخصی فرد و یا صدمه زدن به هدف شخص دیگر، اکثراً بدون توجه به حقیقت و عمل دروغ پراگنی در جراید و رادیو و تلویزیون به این علت که زمانی که یک فرد به محاکمه می آید، او گناهکار شناخته شود؛ عمل لطمه زدن به حسن شهرت یک شخص طوریکه دیگر به او گوش فرا داده نشود.

با این همه چنین افراد میتوانند مورد حمله قرار گیرند، بنا براین از هرگونه اقدامات برای دفاع از آنها باید حمایت شود تا به آنها آسیب نرسد زیرا بقای خود شما، خانواده و دوستان شما به وجود آنها بستگی دارد.

راه بسوی خوشبختی را میتوان آسانتر طی کرد  
آن زمان که شخص از افراد با حُسن نیت حمایت کند.



## ۱۲. از محیط زیست حفاظت



### کنید و آن را بهبود بخشید

۱-۱۲. ظاهر خوبی داشته باشید. گاه برخی افراد چون مجبور نیستند که روزهای شان را صرف نگاه کردن به خودشان کنند، به ذهن شان خطور نمیکند که آنها بخشی از منظره و چشم انداز دیگران را تشکیل میدهند. و برخی درک نمیکنند که دیگران آنها را بر اساس ظاهر شان مورد قضاوت قرار میدهند.

لباس ممکن است گران باشد، اما فراهم کردن صابون و سایر وسایل مراقبت شخصی دشوار نیست. گاهی یافتن فوت و فن این کار مشکل است، اما میتوان به مرور زمان در آن ماهر شد.

در برخی از جوامع وحشی و یا بشدت تنزل یافته، داشتن ظاهر ناخوشایند در محضر عام حتی میتواند مود روز تلقی شود. در واقع این نمایانگر عدم عزت نفس میباشد.

ورزش و کار میتواند ظاهر فرد را برهم زند اما این مانعی برای اصلاح کردن خود نمیباشد. برای مثال برخی از اروپاییان و کارگران انگلیسی ظاهر مرتب و شیک خود را هنگام کار حفظ میکنند. در برخی از بهترین ورزشکاران، میتوان ملاحظه کرد، علی رغم اینکه کاملاً خیس عرق شده اند، باز خوب به نظر میرسند.

محیطی که با حضور افراد ژولیده و کثیف ناهنجار گشته است میتواند به طور پنهانی تاثیر یاس آوری بر روحیه " فرد بگذارد.

اطرافیان خود را وقتی که ظاهر برازنده دارند با تحسین کردن تشویق کنید و هرگاه که ظاهر نامرتب دارند حتی با ملایمت به حل مشکلات شان

۳۰. حفاظت: جلوگیری از آسیب، محافظت

۳۱. روحیه: وضعیت فکری یا عاطفی یک فرد یا یک گروه، احساس خوب بودن، تمایل برای پیشرفت، یک

احساس هدف مشترک

کمک کنید. این موضوع میتواند احترام به نفس و روحیه آنها را بهبود بخشد.

۲-۱۲. محوطه خود را مراقبت کنید. وقتی که افراد اموال و محل خودشان را نامرتب و کثیف میکنند، این بی نظمی میتواند به محوطه شما نیز سرایت کند.

وقتی افراد در نگهداری اشیاء و محلات خود ناتوان به نظر میرسند، این نشانه اینست که آنها در واقع به آن محیط احساس تعلق نمیکنند و در حقیقت نسبت به اشیای خود احساس مالکیت نمیکنند. در دوران جوانی، متعلقات آنها با احتیاط و قید و شرط های فراوان به آنها "بخشیده شده بود" و یا توسط برادران، خواهران یا والدین شان از آنها گرفته شده بود. و احتمالاً آنها این احساس را که به گرمی پذیرفته شده اند نداشتند.

وضع وسایل شخصی، اتاق ها، محل کار و موثرترین افرادی گویای آنست که کسی صاحب آنها نیست. بدتر از آن اینکه، گاهی اوقات یک نوع خشم بر علیه این اموال دیده می شود. تخریب<sup>۳</sup> نمونه ای از آن است: خانه یا ماشین 'بی صاحب' زود خراب میشود

کسانی که خانه های مسکونی برای افراد کم درآمد میسازند و سعی در مراقبت از آنها میکنند، اغلب از رو به خرابی رفتن سریع آن خانه ها، احساس تعجب و یاس میکنند. فقرا، بنا بر تعریف، صاحب هیچ یا مختصر چیزی هستند. مورد آزار واقع شدن به عنوان گوناگون، این احساس را به آنها میدهد که به هیچ جایی تعلق ندارند.

اما ثروتمند یا فقیر، به هر دلیلی، کسانی که از متعلقات و محیط شان نگهداری نمیکنند، میتوانند سبب بی نظمی برای اطرافیان شان شوند. اطمینان داریم که شما چنین نمونه ها را میتوانید به خاطر بیاورید.

از چنین افراد بپرسید که در زندگی واقعاً مالک چه چیزهایی هستند و آیا خود را واقعاً متعلق به جایی که در آن هستند میدانند، و شما پاسخ های تعجب آوری دریافت خواهید داشت. و با این پرسش ها کمک بسیار زیادی هم به آنها میکنید.

---

۳۲. تخریب: ویران ساختن عمدی و شریرانه اموال عمومی یا خصوصی، مخصوصاً هر چیز زیبا یا هنری.

مهارت سازمان دادن به اموال و محیط می تواند آموزش داده شود.

امکان دارد برای شخص فکر تازه ای باشد که وقتی چیزی را برداشت و استفاده نمود، باید آن را بجایش بگذارد تا بتوان دوباره آنرا پیدا کرد: برخی نیمی از وقت شان را فقط صرف پیدا کردن اشیا میکنند. زمان کمی که صرف مرتب کردن میشود میتواند با افزودن سرعت کار سودمند واقع گردد. بر خلاف عقیده برخی، این برقراری نظم و ترتیب اتلاف وقت نیست. برای حفاظت از اموال و محیط خود، دیگران را وادار سازید تا از اموال خود نگهداری کنند.

۳-۱۲. به مراقبت از کره زمین کمک کنید. این نظریه که فرد سهمی در کره زمین دارد و اینکه میتواند و باید در محافظت از آن کمک کند، ممکن است مبالغه به نظر آید و برای برخی کاملاً دور از واقعیت باشد. اما امروز آن چه در آن سوی دنیا رخ میدهد، حتی در دور دست ها، میتواند بر روی آنچه در خانه شما رخ مدهد تاثیر بگذارد.

اکتشافات اخیر به وسیله سفینه های اکتشافی به سیاره زهره نشان داده اند که دنیای ما میتواند به آن حد رو به زوال رود که دیگر نتوان از ادامه حیات حمایت کرد. این حتی ممکن است در دوران حیات خود ما روی بدهد. قطع فراوان در ختان جنگل ها، آلودگی خیلی از دریاها و رودها و خراب کردن جو زمین کارما را تمام می سازد. درجه حرارت در سطح زمین میتواند تا اندازه کباب شدن بالا برود، باران به ریزش اسید سولفوریک تبدیل شود. امکان دارد تمامی جانداران بمیرند. فرد میتواند بپرسد 'حتی اگر این حقیقت داشته باشد، چه کاری از من ساخته است؟' بسیار خوب، حتی اگر مردم کاری میکنند تا کره زمین را خراب کنند، و شخصی با آن مخالفت نماید، در آن صورت امکان دارد کسی دوباره آن کاری را انجام دهد. حتی اگر شخص عقیده دارد که ویران کردن کره زمین کار خوبی نیست و این عقیده را به دیگران گوشزد کند، شخص کاری را انجام میدهد.

نگهداری از کره زمین از همان صحن جلوی خانه شخص شروع میشود. و به جاهایی که او برای رسیدن به مکتب یا کار در آن رفت و آمد میکند گسترش می یابد. این مناطق محلی را که فرد به پیک نیک یا برای

گذراندن تعطیلات می‌رود، نیز شامل می‌شود. کشفاتی که زمین و منابع آب را آلوده می‌کنند، علف‌های خشک که سبب آتش‌سوزی می‌شود، این‌ها چیزهایی هستند که فرد لزومی ندارد وسیله یا موجبات آنها را فراهم کند و می‌تواند در اوقات بیکاری، کاری در باره آن انجام دهد. کاشتن یک درخت ممکن است کار کوچکی به نظر برسد، اما بهتر از این است که هیچ کاری انجام نشود.

در برخی از کشورها افراد سالم و افراد بدون شغل بیکار نمی‌نشینند تا شکسته و ناتوان گردند: از آنها برای نگهداری باغها و پارکها و جمع کردن کثافات و افزودن قدری زیبایی به دنیا استفاده می‌شود برای نگهداری از کره زمین با فقدان منابع روبرو نیستیم. این منابع اساساً نادیده گرفته شده‌اند. قابل توجه است که "دسته غیر نظامی محافظ محیط زیست" سازمان یافته در دهه ۱۹۳۰ در آمریکا، برای جذب نیروهای افسران بیکار شده و جوانان، تنها پروژه یا یکی از محدود پروژه‌هایی بود که در آن دوران رکود اقتصادی، برای دولت ثروتی به مراتب بیش از پول‌های صرف شده ببار آورد. توسط این سازمان، مناطق وسیعی از نو جنگل کاری شد و اقدامات پرازش دیگری انجام گرفت، که سهم آمریکا در نگهداری از سیاره زمین محسوب می‌شد. آن سازمان دیگر امروز وجود ندارد. حد اقل کاری که فرد می‌تواند انجام دهد، این است که عقیده اش را در باره سودمند بودن این پروژه‌ها اظهار دارد و از صاحب‌نظران و سازمان‌هایی که کارهای زیست محیطی را انجام می‌دهند حمایت کند.

کمبود تکنولوژی وجود ندارد. اما تکنولوژی و کاربرد آن نیاز به سرمایه دارد. پول زمانی فراهم می‌شود که از سیاست‌های اقتصادی معقولی پیروی شود که موجب غصب و تحمیل در حق عموم افراد نباشند. چنین سیاست‌هایی وجود دارند.

مردم برای نگهداری از کره زمین، کارهای فراوانی می‌توانند انجام دهند. آنها با این عقیده که چنین کاری را باید انجام داد آغاز می‌کنند. با پیشنهاد به دیگران که آنها نیز این کار را بایستی انجام دهند خود در این مسیر پیشرفت می‌کنند.

بشر ظرفیت نابود کردن کره زمین را کسب کرده است. اکنون باید او را  
در جهت کسب قابلیت و اقدامات برای نجات کره زمین پیش برد. گذشته از  
هر چیز، ما بر روی همین کره ایستاده ایم.

اگر دیگران برای نگهداری و بهبود محیط زیست  
کمک نکنند، راه به سوی خوشبختی هیچ بستری  
برای پیشروی نخواهد داشت.







هرگاه فرد به مالکیت اشیاء احترام نگذارد، اموال و دارایی خود او در خطر است.

فردی که به هر دلیل نتوانسته باشد به روش شرافتمندانه اموالی کسب کند، میتواند این طور وانمود کند که به هر حال هیچکس مالک هیچ چیز نیست. اما وای بران زمانی که کسی کفشهای او را بدزدد! یک دزد محیط زندگی را مرموز میکند. این چه شده، آن چه شد؟ درد سرباییکه دزد ایجاد میکند به مراتب بیشتر از ارزش چیزهای دزدیده شده است.

کسی که دزدی میکند چه در اثر تبلیغات کالاهای وسوسه انگیز یا بخاطر ناتوانی در انجام کارهای ارزشمندی برای کسب دارایی، یا صرفاً بخاطر یک انگیزه آنی، تصور میکند که چیز با ارزشی را با پول کم به چنگ می آورد. اما مشکل کار همین جاست: بهای واقعی که دزد می پردازد باورکردنی نیست. بزرگترین دزدان تاریخ بهای اعمال خود شان را با گذراندن عمر شان در مخفیگاه های نکبت بار و زندانها فقط با داشتن لحظات نادری از "زندگی خوش" پرداخته اند. هیچ مقداری از اجناس گرانبهای مسروقه هم ارزش چنین سرنوشت و خشتناکی را ندارد.

ارزش اشیای مسروقه به اندازه زیادی کاهش می یابد: آنها را باید پنهان کرد، آنها همواره ازادی را هم تهدید میکنند. حتی درکشورهای کمونیستی نیز دزدان را روانه زندان میکنند.

اقدام به دزدی، در واقع اقرار فرد به ناتوانی او در امرار معاش شرافتمندانه است. و یا اینکه در وجود او رگه ای از دیوانگی وجود دارد. از یک دزد بپرسید که کدام یک از این دو است. از این دو حال خارج نیست.

*راه بسوی خوشبختی را نمیتوان با اشیای*

*مسروقه پیمود.*





## ۱۴. شایستگی اعتماد را

### داشته باشید

تازمانی که فرد نتواند نسبت به قابل اعتماد بودن اطرافیانش مطمئن باشد، او خود در خطر است. اگر افرادی که وی روی آنها حساب میکند او را مایوس نمایند، نظم زندگی خود او از هم می پاشد و حتی بقای او به خطر می افتد.

اعتماد دو جانبه، محکم ترین سنگ بنای روابط انسانی است بدون آن تمام ساختمان فرو میریزد.

قابل اطمینان بودن حرف بسیار قابل تقدیری است. زمانی که فرد قابل اطمینان است، با ارزش محسوب می شود. زمانی که فرد آن را از دست بدهد، ممکن است بی ارزش به حساب آید.

فرد باید اطرافیانش را و دار سازند که به دیگران نشان دهند که قابل اعتماد هستند و ارزش این اعتماد را دارند و بدین طریق، آنها برای خودشان و دیگران پرازش تر خواهند شد.

۱-۱۴ به قول خود وفا کنید. وقتی فرد اطمینان یا قولی میدهد یا سوگند یاد میکند، باید به آن عمل کند. اگر میگوید کاری را انجام خواهد داد، باید آن را انجام دهد. اگر میگوید کاری را انجام نخواهد داد، نباید آن را انجام دهد. احترام یک فرد برای فرد دیگر، به اندازه زیادی، بستگی به این دارد که آیا آن شخص به قول خود عمل می کند یا نه. حتی والدین، برای نمونه، زمانی که به قولشان عمل نکرده اند، از اندازه تجسم خود در نظر اولاد های شان شگفت زده می شوند.

کسانی که به قول خود عمل میکنند، مورد اعتماد هستند و تحسین میشوند. کسانی که چنین نمیکند، بی ارزش تلقی میشوند. افرادی که قولشان را می شکند، اغلب هرگز فرصت دیگری نمی یابند.

فردی که به قولش عمل نمیکند میتواند به زودی خودش را در گیر و گرفتار در همه گونه "ضمانتها" و "محدودیتها" بیابد و حتی خودش را در روابط با

دیگران منزوی کند. عملی نکردن قولی که داده شده است، کامل ترین شکل تبعید خویش از جمع دوستان می باشد. شخص هرگز نباید به دیگری اجازه دهد که قول سرسری بدهد. و باید اصرار ورزد که وقتی قولی داده شد، به آن عمل شود. معاشرت با افرادی که به قولهای خود عمل نمیکنند، میتواند زندگی شخص را بسیار نامنظم گرداند. این یک مسئله سطحی نیست.

راه بسوی خوشبختی، با افرادی که به آنها  
میتوان اعتماد کرد، بسیار، بسیار آسان تر  
طی میشود.





## ۱۵. به دیون<sup>۳۳</sup> خود عمل کنید

در طول زندگی، فرد به طور اجتناب ناپذیر، دیونی بوجود می‌آورد. در واقعیت، انسان با دیون خاص به دنیا می‌آید که از آن به بعد این دیون افزایش می‌یابد. این سخن تازه ای نیست که فرد به خاطر تولد و بار آوردن خود به والدینش مدیون است. این امتیازی برای والدین است که آنها هم بیش از اندازه روی این موضوع پافشاری نمیکنند. با این وجود، این یک وظیفه اخلاقی می‌باشد: حتی طفل آنرا احساس میکند. و همچنان که زندگی به سیر خودش ادامه می‌دهد، فرد دیون دیگری-نسبت به افراد دیگر، دوستان، جامعه و حتی دنیا روی هم انبار میکند.

وقتی که به شخصی مجال رفع یا پرداخت تعهدات و دیونش را ندهیم، لطمه بیش از اندازه به او وارد آورده ایم. خود داری از قبول تنها "دارایی‌های" یک طفل یا نوجوان که با آن "سنگینی دین" خود را خالی کند، بخش بزرگی از نافرمانی‌های طفولیت را بوجود می‌آورند. این دارایی‌ها: لبخندهای نوزاد، تلاشهای ناشیانه طفل برای کمک کردن، مصلحت اندیشی احتمالی نوجوان یا صرفاً تلاش او برای یک پسر خوب یا دختر خوب بودن، که عموماً تشخیص داده نمیشوند، پذیرفته نشده رد میشوند؛ این اعمال میتوانند نابجا باشند، درست بر نامه ریزی نشوند؛ در نتیجه سریعاً محو میشوند. چنین تلاش‌هایی، وقتی که نتوانند با عظمت دین آنها برابری کنند، با مکانیزم‌ها یا منطق پردازی‌های گوناگونی جایگزین میشوند، از جمله: "انسان واقعاً هیچ دینی ندارد"، "از همان اول همه اینها حق من بود" "من تقاضا نکردم متولد شوم. والدین یا سرپرستان من اصلاً خوب نیستند" و "زندگی ارزش زیستن را ندارد". و با وجود این دیون به طور مداوم بر روی هم انبار میشوند.

۳۳. دین: حالت، واقعیت یا شرطی که در آن بخاطر دریافت خدمات مخصوصی یا عمل نیکی، به فرد دیگری مقروض باشیم؛ وظیفه، قرارداد، قول یا هر کدام از نیازهای مقدماتی دیگر اجتماعی، اخلاقی یا قانونی که فرد را متعهد به پیروی یا اجتناب کردن از بعضی اعمال میکند؛ احساس دین به دیگران.

اگر فرد نتواند هیچ راهی برای ادا کردن دیون خود پیدا کند، 'سنگینی دین' میتواند بار خوردکننده باشد. چنین باری میتواند موجب بروز همه گونه اختلالات فردی و اجتماعی گردد. وقتی که دیون نتوانند ادا و پرداخته شوند، کسانی که مدیون شان هستیم، /غلب بطور نادانسته، خود را هدف غیر منتظره ترین واکنش ها می یابند.

با مرور کردن تمامی دیون ادا نشده شخص اعم از اخلاقی، اجتماعی، مالی، و یا فتن راه حلی برای باز پرداخت دیونی که هنوز او بر دوش خود احساس میکند، میتواند به شخصی که در چنین وضعیتی گرفتار است، کمک کرد.

انسان باید کوشش های طفل یا فرد بالغ را برای تصفیه کردن دیون غیرمالی آنها بپذیرد. شخص باید کمک کند تا راه حل مورد توافق طرفین برای پرداخت قروض مالی را ایجاد کند.

شخص را از فزونی دیون بیشتر از حدی که قادر به باز پرداخت آن نیست بر حذر دارید.

وقتی که شخص زیر بار سنگین دیونی باشد که در حق او ادا نشده است و یا او آنها را ادا نکرده است، پیمودن راه بسوی خوشبختی خیلی دشوار است.





## ۱۲. کوشا ۳۴ باشید

کار کردن همیشه لذت بخش نیست.

اما غمگین تر از آنهایی که زندگی بی هدف، بیهوده و ملال آوری را میگذرانند نمیتوان یافت: اطفال وقتی هیچ کاری برای انجام دادن ندارند، با حالتی افسرده به مادران شان روی می آورند؛ ضعف فکری بیکاران، حتی موقعی که آنها از "اعانه" یا "کمک مالی دولتی" استفاده میکنند زیانزد همه است؛ اشخاص متقاعد که دیگر کاری برای انجام دادن ندارند، طبق احصائیه منتشر شده، در اثر بی فعالیتی از بین می روند. حتی جهانگردی که با دعوت به استراحت از سوی اژانس مسافرتی تنظیم شده است، اگر کاری برایش در نظر نگرفته باشند، برای گرداننده سیاحت درد سر درست میکند.

مشغولیت به کار اندوه را تسکین می بخشد.

به انجام رساندن کار روحیه را بی نهایت بالا می برد. در حقیقت، این میتواند نشان داده شود که تولید<sup>۳۷</sup> زیر بنای روحیه مشتاق و مطمئن است. کسانی که فعال نیستند، بار کاری را بردوش اطرافیان شان خالی میکنند. آنها بار دوش دیگران هستند.

سروکار داشتن با افراد بی ثمر و تنبل دشوار است.

صرف نظر از افسرده کردن فرد، آنها میتوانند تا حدی خطرناک هم باشند.

۳۴. کوشا بودن: خود را با انرژی به کار یا مطالعه مشغول داشتن، بطور فعالانه و با هدف کارها را به انجام رساندن؛ برعکس بیکار بودن و به نتیجه نرسیدن.

۳۵. اعانه: پول یا کالای که سازمانهای دولتی به مردم میدهند به خاطر نیاز و فقر.

۳۶. کمک دولتی: مترادف لغت و اصطلاح اعانه در بریتانیا.

۳۷. تولید: عمل تکمیل کردن کاری، تمام کردن تکلیفی، پروژه ای یا هدفی که مفید است یا فقط ارزش انجام دادن یا داشتن را دارد.

یک پاسخ عملی این است که چنین افرادی را متقاعد سازیم در مورد انجام فعالیتی تصمیم بگیرند و آنها را وادار سازیم که به آن فعالیت مشغول شوند.

راه بسوی خوشبختی راهی است گسترده،  
زمانی که شامل فعالیت می‌باشد. است که منجر به  
تولید اشکار می‌شود.





## ۱۷. کاردان باشید<sup>۳۸</sup>

در عصر تجهیزات پیچیده، ماشین‌های سریع و وسایل نقلیه سریع السیر، بقای فرد و خانواده و دوستان او به اندازه زیادی بستگی به کاردانی همه جانبه دیگران دارد.

در بازار داد و ستد در علوم، در علوم انسانی و در حکومت، عدم صلاحیت<sup>۳۹</sup> میتواند زندگی و آینده تعداد کم و یا بسیار زیادی را تهدید کند. مطمئن هستیم که شما میتوانید نمونه‌های بسیاری از عدم کفایت دیگران را به خاطر بیاورید.

بشر همیشه این انگیزه ذاتی را داشته است که بر سرنوشت خود کنترل داشته باشد. خرافات، خوشنود کردن خدایان خاص، رقص‌های سنتی قبل از شکار، هر چند ناچیز یا بی‌تاثیر، همه میتوانند به عنوان تلاشهایی برای کنترل کردن سرنوشت تلقی شوند.

زمانی که بشر آموخت که ببیندیشد، برای دانش ارزش قائل شود و آنرا با مهارت و کاردانی به کار برد، تسلط او بر محیط زیستش آغاز شد. احتمالاً، "وعده بهشت" واقعی همان قابلیت کاردانی بوده است.

در پیگیری‌ها و فعالیت‌های روزمره، بشر مهارت و توانایی را ارج می‌نهد. این خصوصیات در یک قهرمان و یا ورزشکار به حدسیاتش تقدیر میشوند.

آزمایش تشخیص کاردانی واقعی در نتیجه حاصل از آن است. شخص به اندازه کاردانی خود از بقا بهره‌مند میشود. و به اندازه بی‌لیاقتی خود به سوی نابودی میرود.

کسب کاردانی را در هر کار با ارزشی مورد تشویق قرار دهید. و در صورت مشاهده، آنرا تحسین کنید و به آن پاداش دهید.

۳۸. کاردان: توانا در خوب انجام دادن کارهایی که فرد انجام میدهد، قادر؛ ماهر در آنچه که فرد انجام میدهد؛ از عهده الزامات فعالیتهای فرد برآمدن.

۳۹. عدم صلاحیت: نداشتن دانش، مهارت یا توانائی لازم، ناتوانی، آمادگی برای بروز اشتباه و ندانم کاری.



طالب معیارهای عالی در عملکرد باشید. نشان دهنده صلاحیت یک جامعه آن است که شما، خانواده شما و دوستان تان میتوانید با امنیت در آن زندگی کنید یا نه.

عوامل سازنده کاردانی مشاهده، مطالعه و تمرین<sup>۴۰</sup> میباشد.

۱۷-۱. نگاه کنید. آن چه را ببینید که خود می بینید نه آن چه که کسی دیگر میگوید شما می بینید.

آن چه مشاهده میکنید آن است که شما مشاهده میکنید. به اشیاء، زندگی و دیگران بطور مستقیم نگاه کنید، نه از میان ابری از تعصب، پرده ای از ترس یا تفسیری از دیگران.

به جای جرو بحث با دیگران آنها را متقاعد کنید که نگاه کنند. صرفاً با تاکید ملایم به اینکه یک فرد نگاه کند، وقیح ترین دروغ ها میتوانند خنثی شوند، بزرگترین ادعا ها میتوانند افشا شوند، پیچیده ترین معماها میتوانند حل شوند و برجسته ترین الهام ها میتوانند رخ دهند. وقتی کسی مسایل روزمره را بیش از حد گیج کننده و مشکل می پندارد، وقتی که افکار او بی هدف می چرخند، از او بخواهید که فاصله بگیرد و نگاه کند.

زمانی که امور را می بینند، آن چه در می یابند معمولاً بسیار واضح است. آن زمان آنها میتوانند همان مسائل را حل و فصل کنند. اما اگر خود شان آنرا نبینند، خود شان آنرا مشاهده نکنند، ممکن است، واقعیت را در نیابند و تمام راهنمایی ها، دستورات و مجازات های دنیا هم سردرگمی آنها را برطرف نخواهد کرد.

درست است که میتوان به دیگران گفت به کدام جهت نگاه کنند و به آنان پیشنهاد کرد که حتماً نگاه کنند، اما نتیجه گیری نهایی به عهده خود آنهاست.

یک طفل یا فرد بالغ آن چیزی را می بیند که او خود می بیند و همان برای او واقعیت است.

---

۴۰. تمرین: پرورش یا اجرای مکرر به منظور بدست آوردن یا به بهترین نحو انجام دادن یک مهارت

کاردانی راستین مبنی بر توانایی خود فرد در مشاهده است. فقط با پذیرش این امر به عنوان واقعیت، فرد می تواند ماهر و مطمئن باشد.

۲-۱۷. پیاموزید. آیا هرگز موردی بوده است که شخص دیگری معلومات نادرستی در باره شما داشته باشد؟ آیا این موضوع برای شما مشکل ایجاد کرده است؟

این نشان میدهد که معلومات نادرست تا چه حد میتواند آشفتگی برپا کند. شما نیز امکان دارد در باره شخص دیگری معلومات نادرستی داشته باشید. تفکیک معلومات نادرست از معلومات حقیقی سبب فراهم شدن درک میگردد.

معلومات نادرست فراوانی وجود دارد. افراد بد نیت این معلومات غلط را برای رسیدن به اهداف خود خلق میکنند. این معلومات تا حدودی ناشی از نادانی نسبت به حقایق است و میتواند مانع پذیرش معلومات حقایق شود. روند عمده یادگیری عبارت است از بررسی معلومات در دسترس، انتخاب درست از نادرست و مهم از بی اهمیت و از این طریق رسیدن به نتیجه گیریهایی که فرد اتخاذ میکند میتواند به کارگیرد. اگر فردی این کار را انجام دهد، او بدون تردید در مسیر رسیدن به کاردانی است.

امتحان تشخیص هر "حقیقت یا واقعیت" در این است که برای شما حقیقت داشته باشد. زمانی که شما به معلوماتی دست یافته اید، لغات مبهم درون آن را کاملاً درک کرده اید، صحنه عمل را بررسی کرده اید، و هنوز آن موضوع حقیقی جلوه نمیکند، پس تا جایی که به شما مربوط است این حقیقت نیست. آنرا رد کنید. و اگر ترجیح میدهید، بیشتر مطالعه کنید و نتیجه بگیرید چه چیزی برای شما حقیقت است. بالاخره شما هستید که این معلومات را استفاده خواهید کرد یا نخواهید کرد، با آنها فکر خواهید کرد یا فکر نخواهید کرد. اگر شخص "معلومات" یا "حقایق" را که درستی یا کذب آنها برایش روشن نیست، کورکورانه قبول کند، فقط به این دلیل که به او گفته شده که باید قبول کند، عاقبت غم انگیز به دنبال خواهد داشت. این کوره راهی به زیاله دان بی لیاقتی است.

مرحله دیگر یادگیری فقط سپردن مطالب به حافظه است. مانند هیجا کردن کلمات، جدولها و فرمولهای ریاضیات و ترتیب زدن دکمه ها. اما حتی در حفظ کردن ساده نیز، فرد می بایست مقصود مطالب، چگونگی و موارد استفاده آنها بداند.

روند آموختن تنها انبار کردن مداوم معلومات بیشتر بر روی همدیگر نیست. یادگیری شامل کسب ادراکات جدید و روشهای بهتر برای انجام کارها است.

کسانی که زندگی آرام دارند هرگز از مطالعه و آموختن کاملاً باز نمی ایستند. یک انجنیر کاردان همگام با روش های جدید پیش میرود؛ یک ورزشکار برجسته بطور مداوم پیشرفتهای رشته ورزشی خود را مطالعه میکند؛ هر شخص حرفه ای مجموعه ای از کتابهای مرجع خود را در دسترس نگه میدارد و به آنها رجوع میکند، دستگاه تخم مرغ هم زنی یا ماشین رختشویی مودل جدید، موتر آخرین مودل همه قبل از به کارگیری ماهرانه، نیاز به مقدار مطالعه و آموختن دارند. وقتی که مردم در این امر غفلت کنند، اشپزخانه ها پر از کثافات و شاهراه ها مملو از بقایای متلاشی و خون آلود خواهند بود.

فقط یک آدم خیلی متکبر فکر میکند که دیگر چیزی برای آموختن در زندگی ندارد. کسی که نمیتواند قضاوت ها و معلومات نادرست خود را دور بریزد و آنها را با واقعیات و حقایق جایگزین کند تا بیشتر به زندگی خود و دیگران کمک کند، این فرد به طرز خطرناکتر نابینا است.

روش هایی برای مطالعه وجود دارد که فرد را قادر به یادگیری و کار برد آن چه که آموخته شده است می نماید. بطور خلاصه، آموزش عبارت است از داشتن معلم و یا کتب درسی معتبر، یافتن معنای کلمات نامفهوم برای فرد، مراجعه به کتابهای راهنما و یا تجربه واقعی موضوع و شناسایی معلومات نادرستی که شخص احتمالاً از پیش داشته و تفکیک آنها از حقیقت بر مبنای آن چه برای خود او حقیقت دارد. نتیجه این روش یادگیری، یقین و استعداد کاردانی خواهد بود. این روش آموزش حقیقتاً میتواند تجربه

درخشان و پر ارج باشد. این شباهت دارد به بالا رفتن از کوهی خطرناک از میان خار و خس، و صعود به قله و یافتن چشم انداز جدید بر جهان پهناور. یک تمدن، برای بقای طولانی، باید عادت و توانایی مطالعه را در مکاتب اش پرورش دهد. مکتب جایی برای آموزش دادن به اطفال در طول روز نیست. صرفاً بر این مقصود، مکتب راه حل بیش از حد پر مصرف است. مکتب جایی برای تولید طوطی نیست. مکتب محلی است که فرد طرق مطالعه را می آموزد و جایی است که اطفال میتوانند برای درک کامل واقعیت آماده شوند؛ بیاموزند تا با کاردانی از عهده آن برآیند و آماده شوند تا دنیای فردا را در دست گیرند، دنیایی که افراد بالغ فعلی در آن میانسال یا پیر خواهند بود.

جنایتکاری عاطفه گشته هرگز یاد گرفتن را نیاموخت. به دفعات محاکم میکوشند تا به او بیاموزند که اگر دوباره مرتکب جنایت شود او به زندان باز میگردد؛ اغلب آنها دوباره مرتکب همان جنایت می شوند و به زندان برمیگردند. در واقع، جنایتکاران سبب می شوند تا قوانین بیشتری به تصویب برسد. این همشهری شریف است که از قوانین پیروی میکند؛ جنایتکاران قادر به آموزش نیستند. حتی تمامی دستورات، راهنمای ها، تنبیهات و سرکوب ها بر روی انسانی که نمیداند چطور بیاموزد و نمیتواند بیاموزد کارگر نخواهد بود.

خصوصیت حکومتی که جنایتکار از آب در آمده است. همان طور که در تاریخ هم روی داده است. این است که رهبران آن حکومت نمیتوانند بیاموزند: گرچه تمام سوابق و عقل سلیم به آنان میگوید که ظلم و ستم مصیبت به دنبال دارد؛ با اینهم برای خاتمه دادن به کار آنان نیاز به انقلاب های خشونت بار بوده است یا بطور مشابه بروز جنگ جهانی دوم برای رهایی از دست هیتلر؛ و این ها حوادث بسیار آندو هباری برای نوع بشر بودند. چنین افرادی هرگز نیاموختند. آنها سرمست از اطلاعات کاذب بودند. آنها تمامی شواهد و حقایق را انکار کردند. آنها باید از هم پاشیده می شدند. یک دیوانه نمیتواند بیاموزد. آنها توسط مقاصد پلید نهفته برانگیخته یا به حدی خورد شده اند که دیگر قادر به استدلال کردن نیستند،

معلومات ، حقایق و واقعیت فرا تر از حد فهم و درک آنهاست. آنها به معلومات نادرست تجسم می بخشند. آنها نمیخواهند یا نمیتوانند حقایق را درک کنند یا بیاموزند .

بسیاری از مشکلات شخصی و اجتماعی از ناتوانی یا امتناع از آموختن پدید می آیند .

زندگی برخی از اطرافیان شما به این دلیل که نمیدانند چگونه مطالعه کنند ، و به این دلیل که یاد نمیگیرند از مسیر خارج شده است. احتمالاً شما میتوانید امثال آنرا به خاطر بیاورید.

اگر فرد نتواند اطرافیانش را به مطالعه و آموزش ترغیب کند ، کار خودش خیلی مشکل تر و حتی بیش از حد متراکم می شود و قابلیت ادامه زندگی او به اندازه زیادی کاهش می یابد .

فرد با در دسترس قرار دادن معلومات مورد نیاز به دیگران میتواند به مطالعه و آموختن آنها کمک کند. او میتواند صرف با تصدیق آن چه که دیگران آموخته اند به آنها کمک کند. فرد ، حتی با قدردانی از هرگونه افزایش نمایانی در کار دیگران ، میتواند مفید واقع شود. اگر بخواهید میتوانید بیشتر از این هم کمک کنید: میتوان به مردم بدون جر و بحث کمک نمود تا معلومات صحیح را از غلط تفکیک کنند ، میتوان به آنها کمک کرد تا دلائل اینکه چرا مطالعه نمیکنند و نمی آموزند را بیابند و بر آنها غلبه کنند.

از آنجا که زندگی غالباً آزمایش و خطاست ، به جای سرزنش کسی که اشتباه میکند ، دریابید که به چه دلیلی اشتباه صورت گرفته است و ببینید آیا فرد میتواند چیزی از آن یاد بگیرد.

در بعضی موارد میتوانید با واداشتن فردی به مطالعه و آموختن و نجات زندگی وی از درگیری ، خود را شگفت زده کنید. مطمئن هستم شما میتوانید طرق گوناگونی را برای کمک کردن به خاطر بیاورید. و فکر میکنم شما پی می برید که راه های ملایم تر مؤثر تر هستند. دنیا خود به اندازه کافی نسبت به کسانی که قادر به آموختن نیستند بیرحم است.

۳-۱۷. تمرین کنید. آموختن زمانی ثمر بخش است که به کار برده شود. البته دانش را، یا صرفاً به خاطر خودش هم میتوان دنبال کرد: حتی نوعی زیبایی هم در این کار وجود دارد. اما، فرد هرگز نمیداند که داناست یا خیر مگر زمانی که نتایج حاصل از سعی در استعمال آنرا ببیند.

هر گونه فعالیت، مهارت یا حرفه - زایمان، حقوق، انجینیری، آشپزی یا هر حرفه دیگری - هر اندازه هم که خوب مطالعه شده باشد، سرانجام به آزمایش و امتحان نهایی سپرده می شود که آیا شخص میتواند آنرا/انجام دهد؟ این انجام دادن به تمرین ضرورت دارد.

بازیگران فیلم که از قبل تمرین نمیکند آسیب می بینند. این در مورد خانم های خانه هم صدق میکند.

موضوع امنیت در واقع هوا خواهان زیادی ندارد. چراکه همواره با هشدار هایی مانند: «مواظب باش» و «آهسته برو» توأم است، مردم احساس میکنند که محدودیت هایی بر دوش آنها گذاشته می شود. اما راه حل دیگری نیز وجود دارد: اگر فرد به راستی تمرین دیده است، مهارت و زبردستی او در حدی است که مجبور نیست «مواظب باشد» یا «آهسته برود». حرکت فوق العاده سریع و در عین حال بدون خطر تنها با تمرین امکان پذیر میگردد.

مهارت و زبردستی فرد باید مطابق با سرعت عصری که فرد در آن زندگی میکند افزوده شود. و این تنها با تمرین قابل حصول است.

هر فردی میتواند جسمش، چشم هایش، دست هایش و پاهایش را با تمرین آموزش دهد تا این اعضا به عبارتی «دانا گردند». دیگر فرد مجبور نیست برای روشن کردن بخاری یا پارک کردن موتر «فکر کند». شخص فقط آنرا انجام میدهد. در هر فعالیت، بخش عمده آن چه که «استعداد» قلمداد می شود در واقع تنها تمرین است.

بدون طرح ریزی هر حرکت در انجام هر کاری و سپس انجام مکرر آن تا زمانی که فرد بتواند حتی بدون فکر کردن در باره اش آن را با سرعت و دقت انجام دهد، فرد میتواند زمینه را برای روی دادن حوادث آماده سازد.

احصائیه تأیید میکند افرادی که کمترین اندازه تمرین را دارند، دچار بیشترین تصادفات می شوند.

همین اصل در مورد فنون و حرفه‌هایی که اساساً از ذهن استفاده میکنند هم صادق است. وکیلی که آئین قضاوت و محکمه را تمرین، تمرین و تمرین نکرده است، احتمالاً یاد نگرفته است که افکار خود را در رابطه با پیچ و خم‌های جدید قضیه را با سرعت کافی تغییر دهد و نتیجتاً آنرا می‌بازد. یک دلال سهام تازه کار بدون تمرین میتواند ثروت هنگفتی را در عرض چند دقیقه از دست بدهد. یک فروشنده مبتدی که تمرین فروختن نداشته است به دلیل عدم فروش گرسنگی می‌کشد. پاسخ درست تمرین کردن، تمرین کردن و تمرین کردن است!

گاهی فرد در می‌یابد آن چه را که آموخته است نمیتواند به کار ببرد. در چنین حالتی، اشکال در مطالعه نادرست یا در معلم یا کتاب درسی میباشد. خواندن دستورالعمل‌ها یک چیز است، سعی در استعمال آنها کاملاً چیز دیگری است.

هر چند وقت یک بار زمانی که فرد با تمرین کردن کاری از پیش نمی‌برد، باید کتاب را دور بیندازد و از صفر شروع کند. رشته ثبت صدای فیلم این طور بوده است: اگر فرد از همه کتابهای ثبت صدا پیروی کند، کار او در ضبط آواز پرنده بهتر از صدای هارن کشتی از آب در نمی‌آید.

به همین دلیل است که گاهی نمیتوان فهمید که هنرپیشه‌ها در بعضی فیلم‌ها چه می‌گویند. یک ثبت کننده خوب صدا باید به تکیه بر خودش تمام آنرا طرح ریزی کند تا بتواند کارش را به انجام برساند. اما در همان رشته از سینما جریان کاملاً برعکسی هم وجود دارد: چندین کتاب در مورد نور پردازی سینما عالی هستند، اگر دقیقاً تعقیب شوند، فرد صحنه زیبایی را به دست خواهد آورد.

این باعث تاسف است، خاصتاً در یک جامعه فنی با سرعت زیاد که کتابهای درسی قابل درک به اندازه مناسب در همه زمینه‌ها وجود ندارد. اما این پدیده نه بایستی فرد را باز دارد. زمانی که کتابهای درسی خوب موجود است، قدر آنها را بدانید و آنها را خوب مطالعه کنید. در جای که چنین کتابهایی موجود نیست، معلومات موجود را گردآوری کنید، آنها را مطالعه کرده بقیه دانستی‌ها را خود نتیجه‌گیری کنید.

اما تئوری و معلومات موجود فقط زمانی شگوفان خواهند شد که به کار بسته شوند و با تمرین به کار بسته شوند.

زمانی که اطرافیان شخص مهارت های شان را تا حد انجام بی نقص آن تمرین نمیکنند، او در معرض خطر می باشد. تفاوت گسترده ای بین «خوب به حد کافی» و مهارت حرفه ای و زبردستی وجود دارد. این شکاف با تمرین پر میشود (از بین میرود).

از مردم بخواهید نگاه کنند، مطالعه کنند، طرح ریزی کنند و سپس انجام دهند. و زمانی که آنرا بطور صحیح انجام دادند، آنها را به تمرین کردن، تمرین کردن و تمرین کردن ترغیب کنید تا اینکه همانند یک حرفه ای آنرا انجام دهند.

در مهارت. زبردستی و چابکی لذت قابل ملاحظه وجود دارد: انجام بدون خطر هرکاری فقط از راه تمرین امکان پذیر است. زندگی کردن در دنیای سریع السیر با اشخاص کم سرعت مصونیت زیادی ندارد.

راه بسوی خوشبختی با همراهان کار دان  
به بهترین طریق پیموده میشود.







## ۱۸. به عقاید مذهبی دیگران احترام بگذارید.

تحمل، پایه و اساس خوبی برای ساختن روابط انسانی است. وقتی که فرد به بررسی کشتارها و رنج‌های ناشی از عدم تحمل مذهبی در طول تاریخ بشر تا دوران امروزی می‌پردازد، می‌بیند که عدم تحمل یک فعالیت بی‌اندازه ضد بقا است.

تحمل مذهبی به این معنا نیست که فرد نمیتواند عقاید خود را بیان کند، بلکه به این معنا است که سعی در تضعیف ایمان و اعتقاد مذهبی دیگران یا حمله به آن سریعاً به گرفتاری می‌انجامد.

فیلسوفان از زمان یونان باستان درباره ذات خداوند، بشر و عالم هستی با یکدیگر مباحثه و مجادله داشته‌اند. عقاید اولیای امور بالاو پایین می‌رود. در حال حاضر فلسفه‌های «ماشینی‌گرایی»<sup>۴۱</sup> و «مادی‌گرایی»<sup>۴۲</sup> که ریشه آنها به دوران مصر و یونان برمیگردد مود روز هستند: آنها سعی در بیان قاطعانه این مطلب دارند که همه چیز ماده است و هر چند ممکن است توضیحات آنها در باره فرضیه تکامل درست باشد اما آنها هنوز نتوانسته‌اند سایر عواملی را که ممکن است دست‌اندرکار باشند، مردود بشمارند، و ممکن است صرفاً چنین عواملی را نیز به حساب سیر تکاملی بگذارند.

۴۱. ماشینی‌گرایی: نظریه‌ای که تمام زندگی فقط ماده در حرکت است و میتواند بطور کامل بوسیله قوانین فیزیکی توضیح داده شود. لوسی پوس Leusippus و دموکریتوس Democritus (۳۷۰ - ۴۲۰) پیش از میلاد، آن را مطرح کردند و همین اشخاص ممکن است آنرا از اسطوره‌های مصری به دست آورده باشند. هواداران این نظریه احساس میکردند که باید ادیان را نادیده گرفت زیرا آنها نتوانستند آنرا به حد ریاضیات بیاورند. گروه‌های هوادار مذهبی به آنها و آنها به نوبه خودشان به مذهب حمله کردند. رابرت پویل Robert Boyle کسی که قانون پویل در فیزیک را مطرح کرد، با این پرسش که آیا طبیعت طرحی مانند ماده در حال جنبش دارد یا نه، این نظریه را تکذیب کرد.

۴۲. مادی‌گرایی: هر کدام از نظریه‌های خانواده متافیزیک که عالم گیتی را متشکل از اشیای سخت مانند سنگ‌ها، خیلی بزرگ یا خیلی کوچک میدانند. این نظریه‌ها سعی دارند چیزهای مثل ذهن را با پایین آوردن آن در حد اشیای فیزیکی یا جنبش‌شان توجیه کنند. نظریات دیگری نیز وجود دارند.

این نظریات امروزه فلسفه‌های "رسمی" هستند و حتی در مکاتب تدریس میشوند. این فلسفه‌ها مریدان خودشان را دارند که به اعتقادات و مذاهب دیگران حمله میکنند: حاصل کار عدم تحمل و نزاع است.

اگر هوشمندترین اذهان بشری از قرن پنجم پیش از میلاد یا قبل از آن نتوانسته اند در مورد موضوع دین و ضد دین به توافق برسند، همان بهتر که فرد از این معرکه دور بماند.

از این دریای بحث و جدل، یک اصل درخشان سر برون آورده است: حق داشتن عقیده بر اساس انتخاب فرد.

"ایمان" و "اعتقاد" الزاماً تسلیم "منطق" نمی‌شوند: حتی نمیتوان آنها را غیر منطقی اعلام کرد، آنها میتوانند دو چیز کاملاً جدا از هم باشند.

در این مورد، مطمئن‌ترین پندی که کسی میتواند به دیگری بدهد این است که تنها حق انتخاب عقیده و ایمان را به هر فردی بدهد. شخص آزاد است که اعتقادات خود را برای پذیرش دیگران ابراز کند. زمانی که فرد در پی حمله به اعتقادات دیگران است، درست همانند وقتی که در پی آسیب رسانیدن به خود آنها است، در خطر قرار میگیرد.

بشر، از زمان پیدایش نوع بشر، آرامش و لذت فراوانی در مذاهب خود یافته است. حتی "ماشینی‌گراها" و "مادی‌گراها" امروزی هنگام ترویج اصول اعتقادی خود بسیار شبیه به کشیشان قدیم به نظر میرسند.

انسان‌های بدون ایمان، افراد بسیار قابل ترحمی هستند. حتی میتوان به آنان چیزی داد که به آن ایمان داشته باشند. اما زمانی که آنها اعتقادات مذهبی دارند به آنان احترام بگذارید.

زمانی که فرد به عقاید مذهبی دیگران احترام  
نگذارد، راه بسوی خوشبختی میتواند موضوعی  
برای بحث و جدل گردد.





# ۱۹. اعمالی را که مایل نیستید دیگران در حق شما انجام دهند، در حق آنها انجام ندهید

در میان مردم گوناگون سرزمینهای متعدد طی سالیان زیاد، برداشتهای گوناگونی از اصلی که "قاعده طلایی"<sup>۴۳</sup> نامیده میشود وجود داشته است. عنوان این فصل از کتاب نحوه بیانی از این قاعده طلایی است که شامل کردار زیان آور می شود.

فقط یک قدس معصوم میتواند بدون آنکه هرگز به دیگری آسیبی برساند زندگیش را سپری کند. اما فقط یک جنایتکار است که به اطرفیانش آسیب میرساند بدون اینکه تردیدی به خود راه دهد. گذشته از احساس گناه یا "شرم" یا "وجدان"، که همه آنها میتوانند به اندازه کافی واقعی و بد باشند، حقیقت این است که آسیبی که شخصی به دیگران میرساند میتواند به خود او برگردد.

هر عمل زیان آوری قابل جبران نیست: فرد میتواند مرتکب عملی بر علیه دیگری شود که نتوان آنرا نادیده گرفت یا فراموش کرد. قتل نفس چنین عملی است. فرد میتواند پی ببرد که نقض هر یک از اصول این کتاب میتواند به شدتی باشد که عمل زیان آور و غیر قابل جبران بر علیه دیگری گردد.

نابودی زندگی دیگری میتواند زندگی خود شخص را تباه سازد. جامعه علیه تبهکاران عکس العمل نشان میدهد - زندانها و شفاخانه ها انباشته از

۴۳. قاعده طلایی: گرچه در بین مسیحیان قاعده ای مسیحی شمرده می شود و در پیمان های عهد قدیم و جدید دیده می شود. مردمان و نژاد های دیگران نیز از آن سخن گفته اند. در آثار کنفوسیوس (قرن ۵ و ۶ پیش از میلاد)، نیز دیده می شود. او نیز از کتب قدیم تری آنرا بازگو کرده است. در بین قبیله های "ابتدای" نیز وجود داشته است. به بیان های گوناگونی در نوشته های افلاطون، ارسطو، ایسوکرات و سنکا نیز وجود دارد. برای هزاران سال این قاعده به عنوان استاندارد اخلاقی بشر شمرده می شد. اما برداشتی که در این دفتر از آن داده می شود با عبارت تازه بیان شده است، زیرا در بیان های پیشین بیش از حد ایده ال و غیر عملی به نظر میرسید. اما این برداشت جنبه عملی دارد.

افرادی هستند که به هموعان شان آسیب رسانده اند. اما مجازات هایی غیر از این هم وجود دارد: چه فرد دستگیر شود چه نه شود، ارتکاب عمل زیان آور برعلیه دیگران مخصوصاً وقتی پنهان بماند، باعث میشود که فرد از تغییرات شدید در طرز فکرش نسبت به خودش و دیگران رنج ببرد، همگی آنها ناخوشایند هستند. شادی و خوشی از زندگیش محو میشود.

این تفسیر از «قاعده طلایی» به عنوان یک آزمون نیز مفید است.

وقتی شخصی، دیگری را ترغیب میکند که قاعده فوق را به کار بندد، میتواند این واقعیت را دریابد که عمل زیان آور چیست. این عمل معنای آسیب را برای او روشن میکند. پرسش فلسفی در مورد خطاکاری و بحث بر سر این که چه چیزی خطا است، پاسخش فوراً برای فرد روشن میشود: آیا مایل نیستید این معنا برای شما هم روشن شود؟ نه؟ در آن صورت، این موضوع می بایست عمل زیان آور و از دیدگاه جامعه عمل خطا باشد. آگاهی از این می تواند وجدان جامعه را بیدار کند. میتواند به شخص این فرصت را بدهد که پی ببرد چه عملی را باید و چه عملی را نباید انجام دهد.

زمانی که بعضی ها هیچ ممانعتی نسبت به انجام اعمال زیان آور احساس نکنند، احتمال ادامه زندگی فرد به اندازه زیاد نزول میکند.

با متقاعد کردن افراد به استعمال این قاعده، شما اصلی را به آنها ارائه کرده اید که با آن میتوانند زندگی شان را ارزیابی کنند و برای برخی از آنها دری را برای پیوستن دوباره به جامعه بشری گشوده اید.

راه بسوی خوشبختی به روی کسانی که خود را از  
انجام اعمال زیان آور بر حذر نمیدارند بسته است.





## ۲۰. بکوشید بادیگران همان گونه رفتار کنید که مایلید آنها با شما رفتار کنند

این برداشت مثبت از «قاعده طلایی» است.

متعجب نشوید که بعضی از افراد از اینکه به آنها گفته شود که «خوب باشید» رنجیده خاطر میشوند. اما این رنجش آنها به هیچ وجه ناشی از مفهوم «خوب بودن» نیست. احتمالاً این فرد در واقع معنای خوب بودن را به درستی درک نمیکند.

ممکن است فرد در مورد معنای «رفتار خوب» دچار نظرات ضد و

نقیض و ابهام باشد. مثلاً فرد شاید

هرگز دلیل گرفتن نمره خاصی را در «رفتار و انضباط» درک نکرده

باشد. گرچه علت آن برای معلمش واضح بوده است. حتی ممکن است

معلومات نادرستی در این مورد به فرد داده شده باشد یا خود اینگونه فرض کرده باشد:

«بچه ها باید دیده شوند و شنیده نشوند»، «خوب بودن یعنی بی جنب

و جوش بودن».

به هر حال راهی برای روشن کردن کامل این نکته تا رضایت کامل

شخص وجود دارد.

در همه ادوار و در اکثر مناطق، بشرازشهای خاص را محترم و مقدس

شمرده است. این ارزشها «فضایل»<sup>۴۳</sup> نامیده می شوند و آنها را به مردان

دانا، مردان مقدس، معصوم و خدایان نسبت داده اند. این ارزشها هستند که

میان یک وحشی و یک فرد با فرهنگ، میان هرج و مرج و یک جامعه شریف

تفاوت ایجاد می کنند.

۴۳. فضایل: صفات ایده ال در رفتار خوب انسانی.

برای درک درست معنای «خوب» نیاز مطلقاً به وجود حکم آسمانی یا جستجوی خسته کننده در کتب قطور فیلسوفان نیست. خود شخص هم ممکن است در مورد این موضوع دریافت های خود را داشته باشد.

تقریباً هر کسی خود میتواند به نتیجه ای برسد. اگر فرد میدانست چگونه رفتاری را از دیگران نسبت به خود انتظار دارد، او فضایل انسانی را ارتقاء میدهد. حال پی ببرید که دلتان می خواست مردم چگونه با شما رفتار کنند.

در صورت امکان، قبل از هر چیز، می خواهید با شما عادلانه رفتار شود: شما نمی خواهید مردم در باره شما دروغ بگویند یا با خشونت شما را به ناروا محکوم کنند. درست است؟

احتمالاً می خواهید دوستان و اطرافیان تان به شما وفادار باشند. نمی خواهید که به شما خیانت کنند.

می خواهید با جوانمردی با شما رفتار شود، نه فریب داده شوید، نه کلاه سرتان بگذارند.

می خواهید مردم در معاملات شان با شما منصف باشند.

می خواهید که آنها با شما صادق باشند و به شما کلاه نزنند، صحیح است؟

احتمالاً می خواهید با مهربانی و بدون بیرحمی با شما رفتار شود.

در صورت امکان می خواهید مردم در مورد حقوق و احساسات شما با ملاحظه باشند.

در زمان بخت برگشتگی، احتمالاً میخواستید که دیگران با شما همدردی کنند.

به جای اینکه به شما حمله ور شوند، احتمالاً می خواهید که دیگران تسلط بر نفس از خود نشان دهند. این طور نیست؟

اگر هر گونه ایراد یا نقطه ضعفی داشتید، اگر اشتباهی میکردید، می خواهید مردم با شما شکیب باشند نه عیب جو. به جای تمرکز روی طرد کردن و مجازات نمودن، ترجیح میدادید مردم بخشنده باشند. درست است؟

در صورت امکان می‌خواستید مردم در رابطه با شما خیرخواه و نیکوکار باشند نه بدجنس و خسیس.

تمایل شما این بود که دیگران به شما/عتماد کنند نه اینکه پیوسته به شما شک کنند.

احتمالاً ترجیح میدادید به شما/حترام بگذارند نه اینکه توهین کنند.  
احتمالاً می‌خواستید دیگران با شما مؤدب باشند و همچنین با شما با عزت و احترام رفتار کنند. درست است؟

چه بسا که دوست میداشتید مردم شما را تحسین کنند.  
وقتی که کاری برای دیگران انجام میدادید، در صورت امکان دوست داشتید مردم از شما قدردانی کنند.

درست است؟

احتمالاً دوست داشتید که دیگران نسبت به شما دوستانه رفتار کنند، از برخی هم شاید خواهان عشق و محبت می‌بودید. و بیش از همه اینکه نمی‌خواستید رفتار این مردم فقط تظاهر باشد، می‌خواستید که آنان در طرز فکر و رفتارشان کاملاً واقعی باشند و با صداقت عمل کنند.

احتمالاً میتوانستید به موارد دیگری نیز فکر کنید. و خلاصه آنچه را که فضایل نامیده میشود در می‌یافتید. و این کتاب در برگیرنده اصولی در این رابطه می‌باشد.

نیازی به خیال پردازی نیست تا فرد تشخیص دهد اگر اطرافیانش همواره با او به این روش رفتار میکردند، زندگی خوشایندی میداشت. و بعید به نظر میرسد که فرد نسبت به اشخاصی که با او به چنین شیوه‌ای رفتار کرده‌اند، خصومت زیادی داشته باشد.

پدیده<sup>۴۵</sup> جالبی در روابط انسانی دخیل است. وقتی شخصی بر بالای کس دیگری فریاد میکشد، دیگری نیز از روی غریزه با فریاد جواب میدهد. تا حد زیادی با فرد همان گونه رفتار میشود که او به دیگران رفتار میکند: در واقع خود فرد برای دیگران سرمشقی ارائه میکند که چگونه باید با او رفتار شود. الف با ب بد رفتاری می‌کند و ب با الف متقابلاً بد رفتاری می‌کند. الف

---

۴۵. پدیده: رویداد یا واقعیتی قابل مشاهده

با ب دوستانه رفتار می کند بنا براین ، ب با الف دوستانه رفتار می کند .  
مطمئناً شما پیوسته اینرا در عمل دیده اید . جورج از تمام زن ها متنفر است .  
بنا براین زن ها تمایل به تنفر به جورج دارند . کارلوس با همه با خشونت  
رفتار میکند بهمین دلیل دیگران هم تمایل به رفتار خشن نسبت به کارلوس  
دارند - و اگر ظاهراً هم جرات نکنند ، در حقیقت باطناً این انگیزه پنهانی را  
نسبت به کارلوس دارند و در اولین فرصتی که به دست آورند قصد خود را  
عملی می سازند .

در دنیای ساختگی ، داستانهای تخیلی و فیلم های سینمایی ، فرد با  
شخصیت های شیرین و مؤدب ، همراه گروه های خلافکار بی اندازه کارآمد و  
قهرمانان تک و تنها کاملاً بی دست و پا و ناشی <sup>۴۲</sup> برمیخورد . زندگی در  
واقع این طور نیست : افراد شیرین واقعی معمولاً افرادی بسیار بی ادب و نوجه  
های آنها حتی بی ادب تر هستند ؛ ناپلیون و هیتلر چپ و راست به وسیله  
اطرافیان شان مورد خیانت قرار می گرفتند . قهرمانان واقعی آرام ترین آدم  
هایی هستند که تا به حال دیده اید و با دوستان شان خیلی مؤدب هستند .  
وقتی شخصی چانس آنرا داشته باشد که با مردان و زنانی که سرآمد  
حرفه خود هستند

ملاقات و صحبت کند ، اغلب مشاهده خواهد نمود که آنها درست نیک  
ترین مردمی هستند که تا به حال ملاقات کرده اید . یکی از دلایلی که آنها سر  
آمد هستند همین است : اکثر آنها میکوشند تا به دیگران خوب رفتار کنند . و  
متقابلاً ، اطرافیان شان هم تمایل به برخورد مناسب با آنها دارند و حتی نقطه  
ضعف های معدود آنها را نادیده می گیرند .

بسیار خوب ، فرد خودش با تشخیص این که دوست دارد با او چگونه  
رفتار شود ، میتواند فضایل انسانی را برای خودش مشخص کند . بنا براین ،  
من فکر می کنم شما هم همین عقیده را دارید که بدین ترتیب فرد هرگونه  
ابهامی را در مورد اینکه «رفتار خوب» به درستی چیست ، حل و فصل نموده  
است . «پس خوب بودن» به هیچ وجه غیر فعال بودن ، دست روی زانو گذاشتن

---

۴۲ . ناشی : فردی که رفتارش بدون ملاحظه ، زشت و فاقد ظرفیت است .



و خاموش بودن نیست. «خوب بودن» می تواند فعالیت بسیار نیرومندی باشد.

لذت چندانى در وقار یاس آور به خود تحمیل شده وجود ندارد. وقتی برخی از افراد در گذشته چنین جلوه می دادند که عمل کردن به فضائل مستلزم داشتن نوع زندگی خشک و ملال آور است، به این استدلال گرایش داشتند که تمام خوشیها از پلید بودن ناشی می شود: هیچ چیزی نمی تواند تا این حد از واقعیت دور باشد. لذت و خوشی از فساد اخلاقی حاصل نمی شود؛ کاملاً برعکس! لذت و خوشی فقط در قلب های شریف و درستکار ظاهر می شود: مردم شیرین زندگی بسیار غم انگیزی دارند، پر از رنج و درد. فضایل انسانی به هیچ وجه ارتباطی با غم و اندوه ندارند. آنها خود چهره درخشان زندگی هستند.

حال فکر می کنید چه پیش می آمد اگر فرد می کوشید با اطرافیانش با عدالت، وفاداری، جوانمردی، انصاف، صداقت، مهربانی، ملاحظه، شفقت، خویشتن داری، شکیبایی، گذشت، خیرخواهی، اعتقاد، عزت، ادب، تحسین، دوستی و محبت رفتار کند و این کار را با صداقت کامل انجام می داد.

فکر نمی کنید که بسیاری از دیگران نیز متقابلاً با فرد همان گونه رفتار را آغاز می کردند، گرچه ممکن بود مدتی طول بکشد. با پذیرفتن اینکه گاه گاهی جریانات ناگوار روی می دهد مانند - اخباری که نصف هوش از سر فرد می پراند، تخم مرغ دزدی که باید به سرش کوبید، آن بی عقلی که در سرک سرعت آهسته می راند، آن هم زمانی که فرد برای رسیدن به سرکار دیر شده - باید نسبتاً آشکار باشد که فرد خود را با کسب فضائل به سطح جدیدی از روابط انسانی ارتقاء می دهد. قابلیت بقای فرد به میزان قابل ملاحظه افزایش می یابد. و مسلماً زندگی فرد شادتر خواهد بود. فرد می تواند بر رفتار اطرافیانش تاثیر بگذارد. اگر تا به حال اقدام به این کار نکرده است، با انتخاب یک فضیلت در روز و تبحر یافتن در انجام آن، فرد می تواند این کار را به سادگی انجام دهد. با ادامه این کار، همه آن فضائل نهایتاً در شخص تثبیت می شود.

گذشته از نفع شخصی، فرد می‌تواند نقشی، هر اندازه کوچک، در آغاز یک عصر جدید برای روابط انسانی داشته باشد. آن سنگ ریزه که در آب انداخته می‌شود، می‌تواند موج‌هایی تا دورترین ساحل بسازد.

راه به خوشبختی با به کار بردن این اصل:  
«سعی کنید با دیگران همان طوری رفتار کنید که مایلید آنها با شما رفتار کنند.» روشن تر می‌شود.





## ۲۱. ترقی کنید<sup>۴۷</sup> و کامروا باشید<sup>۴۸</sup>

گاهی دیگران در پی آنند که فرد را پایمال کنند، امیدها و رویاهای او، آینده او و خود شخص را نابود کنند. شخصی که نیت پلید نسبت به کسی دارد از طریق تحقیر او و بسیاری روشهای دیگر، می تواند موجب سقوط وی شود. به دلایل متفاوتی تلاشی که شخص برای بهبود خویش در جهت شادتر زیستن می کند، می تواند مورد حمله از سوی دیگران قرار گیرد. در برخی موارد لازم است که مستقیماً چنین حملاتی را خنثی کنیم. اما یک روش اساسی برای حل این مسئله وجود دارد که به ندرت به شکست می انجامد.

حملات چنین افرادی به شخص دقیقاً به چه منظور است؟ آنها می کوشند که فرد را به سطح پائین تر سوق دهند. آنها باید به این نتیجه رسیده باشند که آن فرد به نحوی برای آنها خطرناک است: که اگر آن فرد در دنیا ترقی و پیشرفت کند، می تواند برای آنها مایه درد سر شود. بنا بر این، این افراد از راه های گوناگون، در صدد سرکوب استعدادها و توانائی های بالقوه فرد هستند.

برخی از افراد دیوانه حتی یک نقشه کلی دارند به این ترتیب که: «اگر الف بیشتر موفق شود، می تواند درد سر برای من باشد؛ بنا بر این، باید آن چه از من بر می آید انجام دهم که الف کمتر موفق شود.» به ذهن چنین افرادی هرگز خطور نمی کند که اعمال شان ممکن است از الف یک دشمن بسازد در حالی که او در گذشته دشمن نبوده است.

این طرز رفتار مسلماً چنین اشخاص دیوانه ای را به درد سر می اندازد. بعضی ها این کار را صرف از روی تعصب و یا تنها بخاطر اینکه آنان «از فردی خوششان نمی آید» انجام می دهند.

۴۷. ترقی کردن: در حالت فعالیت و تولید بودن، افزایش اثربخشی، بارور شدن؛ موفقیت نمایان.

۴۸. کامروا شدن: دستیابی به موفقیت اقتصادی، موفقیت در کاری که فرد انجام می دهد.

اما به هر نحویکه به این کار مبادرت شود، مقصود واقعی چنین افرادی این است که دیگری کمتر ترقی کند و در زندگی شکست بخورد. روش واقعی خنثی کردن چنین وضع و چنین افراد و راه واقعی مغلوب کردن آنها، ترقی کردن و کامروا شدن است.

بله، این یک حقیقت است که چنین مردم، با دیدن پیشرفت شخص دیگر، ممکن است از کنترل خارج شوند و با قوای بیشتری حمله کنند. در صورت اجبار، فرد باید به نحو مناسبی با آنها برخورد کند اما به هیچ وجه نباید از پیشرفت و ترقی دست بکشد، چون این درست همان کاری است که آنها می‌خواهند شما انجام دهید.

هر چه شما بیشتر ترقی کنید و موفق تر شوید، اینگونه افراد از قصدشان در باره شما قطع امید می‌کنند؛ آنها ممکن است کاملاً دست از سر شما بردارند.

اگر اهداف و نقشه‌های فرد در زندگی ارزشمند باشند، اگر فرد آنها را با توجه به موازین موجود در این کتابچه اجرا کند، اگر فرد ترقی کند و کامروا شود، او مسلماً پیروز خواهد بود. و احتمالاً بدون اینکه مویی از سرش کم شود.

*این آرزوی من برای شما است:  
ترقی کنید و کامروا باشید!*





خوشبختی در شرکت در فعالیت های ارزنده است. اما فقط یک نفر است که می تواند با اطمینان بگوید چه چیزی سبب خوشحالی فرد می شود - خود آن فرد.

موازینی که در این کتاب ارائه شده است در واقع کناره های جاده هستند: با نادیده گرفتن آنها، شخص مانند راننده ای است که از کنار جاده به بیرون پرت شود - نتیجه کار، می تواند متلاشی شدن آن لحظه، یک رابطه یا یک زندگی باشد.

فقط شما می توانید بگویید جاده به کجا ختم می شود، زیرا این شما هستید که هدفها را برای آن زمان، برای آن رابطه و برای آن مرحله از زندگی تعیین می کنید.

گاهی فرد ممکن است احساس کند که مانند برگی سرگردان در این جاده کثیف از این سو به آن سو کشانده می شود یا احساس کند مانند دانه ریگ است که در جایی گیر کرده است. اما هرگز کسی ادعا نکرده است که زندگی آرام و منظم است؛ زیرا چنین نیست. فرد برگی پاره پاره یا دانه ای از ریگ نیست: فرد می تواند کم و بیش نقشه مسیرش را طرح کند و آن را تعقیب کند.

فرد امکان دارد چنین احساس کند که برای انجام هر کاری بسیار دیر شده است چرا که مسیر گذشته او به حدی در هم ریخته است که دیگر برای طرح جاده برای آینده که فرقی با گذشته داشته باشد چانسی وجود ندارد: همیشه در جاده مکانی وجود دارد که فرد بتواند نقش راه جدیدی را طرح کند. و سعی کند که آنرا دنبال کند. هیچ فرد زنده ای وجود ندارد که نتواند از نو آغاز کند.

به جرات می توان گفت که دیگران ممکن است فرد را ال دست قرار دهند و به راههای گوناگون بکوشند او را به انتهای خط برسانند و باز هم به عناوین مختلف او را به سوی زندگی غیراخلاقی مشوش کنند:

چنین اشخاص به خاطر رسیدن به هدف های شخصی خود دست به این کارها می زنند و اگر شخص از آنان پیروی کند در منجلاب مصیبت و اندوه خواهد افتاد.

البته فرد در جریان استفاده از این کتاب برای خود و سایرین، گاهی با شکست روبرو خواهد شد. فرد باید صرفاً از این موارد درسی بیاموزد و روش خود را ادامه دهد. چه کسی گفته است که جاده فراز و نشیب ندارد؟ با همه اینها می توان آنرا طی کرد. مردم ممکن است به زمین بیفتند: این بدان معنا نیست که نمی توانند دوباره به پاخیزند و به راه خود ادامه دهند.

اگر فردی کناره های جاده را در نظر داشته باشد از مسیر درست زیاد منحرف نخواهد شد. اشتیاق واقعی، شادی و خوشی از زندگی ویران شده حاصل نمی شوند بلکه از چیزهای دیگری سرچشمه می گیرند.  
اگر بتوانید دیگران را برانگیزید تا از این مسیر پیروی کنند، خود شما هم به اندازه کافی آزاد خواهید بود تا به خود این امکان را بدهید که خوشبختی راستین را کشف کنید.

راه بسوی خوشبختی برای کسانی  
که می داندلبه های جاده کجا  
قرار دارد راه سریعی است.  
راننده شما هستید. سفر بخیر



© ۲۰۰۵ L. Ron Hubbard Library جمله حقوق محفوظ است.

هر گونه چاپ، ترجمه، تکثیر، تغییر یا پخش غیر مجاز، به صورت جزئی یا کلی، به هر روشی از جمله کاپی الکترونیکی، ذخیره یا ارسال، سرپیچی از قوانین مربوطه می باشد.

The Way to Happiness و طرح «جاده و خورشید» علامت تجارتي متعلق به L. Ron Hubbard Library در ایالات متحده امریکا و دیگر کشور های می باشد (ثبت علائم تجارتي صادر شده و دیگر ثبت های در جریان) و با کسب اجازه استفاده می شوند. Dari Version

کاپی های بیشتر این کتاب را میتوان از:



*The Way to*  
**HAPPINESS**  
FOUNDATION • INTERNATIONAL

201 East Broadway, Glendale, CA 91205

Phone: (800) 255-7906 or (818) 254-0600

Fax: (818) 254-0555 • Email: [info@twth.org](mailto:info@twth.org)

or visit: [www.thewaytohappiness.org](http://www.thewaytohappiness.org)

این اولین کود اخلاق غیر مذهبی بوده که کاملاً بالای درک همه متکی میباشد. آن توسط  
L Ron Hubbard پشابه کار فردی نگاشته شده و کدام بخش دوکتورین مذهبی نمی باشد.  
هر دوباره چاپ یا توزیع فردی آن به هیچوجه ارتباط با کدام موسسه مذهبی تلقی نمی شود.  
بنا بران حکومت، ادارات و کارمندان اجازه دارند آنرا بعنوان فعالیت غیر مذهبی توزیع  
نمایند. (دوباره چاپ آنرا میتوان با مالک حق کاپی یا نمایندگان شخصی او تنظیم کرد).

Dari Farsi Edition